



saúde  
&  
estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento  
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M<sup>a</sup> de Itabira | Distrito do Carmo

Julho 2021 | Ano 4 | N<sup>o</sup> 40



QUAIS SÃO OS MAIORES ERROS DE QUEM BUSCA PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS FACIAIS

Ver Pag 03

BELEZA Pag. 03

MALHAÇÃO Pag. 04

CURIOSIDADES CARROS Pag. 05

MATÉRIA EXCLUSIVA Pag. 07



**DRA. MARGARIDA GUERRA**

Médica Veterinária CRMV - MG 3031

3831 3982

99963 5474

**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

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

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

**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**  
**Bardápio**  
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 Aberto  
Brigadeiro  
Frango com Azeitona  
Bacalhau

**ACEITAMOS ENCOMENDAS PARA FESTAS**

**EMPADÕES**  
20cm | 25cm | 30cm | 35cm

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

**MECÂNICA CHECK UP 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 Antônio, 293 - Bairro José Est. - 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. S<sup>o</sup> 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.farmacia16demarço.com.br

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

**CENTRO DE FORMAÇÃO DE CONDUTORES**  
**MOURA**  
Tel. (31)3838-1116  
Rua Casemiro Andrade, n<sup>o</sup>190  
bairro Centro - Santa Maria de Itabira

Tel. (31)99731-1116  
Av. Amir Soares de Carvalho, n<sup>o</sup>74  
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



## COMIDA PARA CACHORRO: QUAL É O MELHOR HORÁRIO PARA DAR?

Existem muitas dúvidas relacionadas à alimentação do pet. Qual deve ser a quantidade, qual tipo de ração, quantas vezes ao dia e até o melhor horário para dar comida para cachorro. Como a alimentação é um dos principais cuidados de um cachorro, é normal que o tutor se preocupe em oferecer o alimento da melhor forma possível.

Esse é um guia para quem quer saber tudo sobre a alimentação do cachorro e aprender como cuidar da nutrição do seu amigo de quatro patas.

### ESCOLHA UMARAÇÃO DE QUALIDADE

O primeiro passo é muito importante, pois a dieta do animal precisa corresponder com todas as suas necessidades nutricionais.

Uma forma de garantir que seu pet tenha essa dieta balanceada é escolhendo uma ração de qualidade, por isso olho no rótulo.

A embalagem de uma ração vai disponibilizar todas as informações que você precisa saber, então antes de escolher qualquer ração achando que todas são iguais, procure por aquela que corresponde com as necessidades do cachorro.

Existem rações próprias para cada tipo de porte e para a idade correspondente do animal.

Então siga esse critério na hora de escolher. Existem também tipos diferentes de rações, sendo encontradas nas categorias econômica, standard, premium e super premium.

Essas rações vão diferir em suas composições e em

qualidade, sendo o mais indicado escolher uma premium ou super premium, já que esse tipo de ração é mais equilibrada, com presença de proteínas animais que são a base de uma dieta canina.

### MELHOR HORÁRIO PARA ALIMENTAR O PET

Um erro muito comum em tutores de primeira viagem é o de disponibilizar ração para o cachorro o dia inteiro.

Isso contribui para o uma má alimentação do animal, que pode causar obesidade e até torção gástrica, um problema grave relacionado a uma alimentação incorreta e exagerada que pode ser fatal para o animal. Por esses motivos, é necessário saber a melhor forma de alimentar seu pet.

### COMIDA PARA CACHORRO ADULTO

O cachorro adulto deve ser alimentado 2 vezes ao dia, os de porte maiores e com tendência a desenvolverem torção gástrica devem ter essa refeição mais fracionada, sendo o ideal 3 vezes ao dia. A melhor forma de definir um horário para alimentar o cachorro é criando uma rotina.

A primeira refeição deve ser servida no horário que o cachorro acorda, que costuma ser sempre o mesmo horário.

A última refeição do cão não deve ser muito tarde, o ideal é que não ultrapasse o horário das 17 e 18 horas. Caso o cachorro precise ser alimentado 3 vezes ao dia, essa 3ª porção deve ser servida entre o horário do almoço.



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

### COMIDA PARA CACHORRO FILHOTE

Filhotes precisam de uma alimentação mais fracionada do que os adultos, o ideal é que ele seja alimentado 4 vezes ao dia com refeições espaçadas, filhotes de pequeno porte podem precisar somente ser alimentados 3 vezes ao dia.

A quantidade de ração deve seguir critérios como porte e idade do cachorro.

Para saber a quantidade correta de ração que seu pet deve consumir, consulte a embalagem da ração que especifica a quantidade ideal para o tamanho do cachorro. Mas a melhor forma de definir a quantidade de ração para o cachorro é com uma consulta com um especialista.

Mesmo cães da mesma raça podem acabar tendo uma necessidade calórica diferente, por isso que uma avaliação individual é o ideal para definir a dieta do cachorro.

Por: Handreza Hayran

Fonte: (Portal do Dog)



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

## MODA

## PRINCIPAIS CORES, TENDÊNCIAS E MODELAGENS DA MODA INVERNO 2021

O outono pode parecer distante das nossas vidas, mas com certeza já está tomando conta das passarelas! Para a moda inverno 2021 temos muito color block, estampas clássicas de inverno, o verde oliva como cor queridinha da estação e é claro, muito couro. Os sapatos também não deixam de marcar forte com tendências como a sola tipo tratorada e os Mary Jane com meia.

Confira nesse post um pouquinho de cada uma dessas tendências outono inverno e como elas vão sair das passarelas para as ruas. E não deixe de entrar em nosso site para ver opções de bolsas, sapatos second hand, para você arrasar no inverno.

### Color Block

Apesar das cores sempre marcarem o verão, a moda outono inverno desse ano vem forte com o Color Block. Muitas roupas em laranja, vermelho, pêssego, azul indigo, amarelo, ultramarine e roxo.

Se você é amante das cores, com certeza vai amar essa tendência.

É claro que você ainda pode usar as cores clássicas de todo outono inverno, mas se combiná-las com as cores tendência com certeza vai arrasar.

Outra opção é usar as cores que são tendência em looks monocromáticos. Essa é uma tendência que já vem forte há muito tempo e que não pretende sair de moda tão já. Na dúvida escolha a sua cor favorita e monte um look monocromático que não tem erro.

### Estampas clássicas de inverno

Se tem uma coisa que a gente pode ver nas passarelas – e nas ruas – todos os anos são as estampas clássicas.

Florais e Xadrez são um belo exemplo do que é atemporal. São estampas que você pode investir sem medo porque com certeza no ano que vem elas estarão ali novamente.

E é claro que na moda inverno 2021 feminina isso não foi diferente.

Além das estampas clássicas, também vemos nas passarelas outros clássicos como por exemplo as franjas.

Para os clássicos animal prints, o animal da vez é a

zebra. Para as mais ousadas, um look totalmente animal print pode fazer sucesso, já as mais discretas podem escolher alguns acessórios como um sapato ou uma bolsa com a estampa.

### Verde Oliva

O Verde Oliva é um dos clássicos do inverno e na coleção inverno 2021 não seria diferente.

Se você já tem itens com a cor, que tal combiná-los com cores totalmente ousadas mas que também fazem parte da paleta de inverno? Uma ótima combinação, por exemplo, é verde oliva com laranja, rosa ou amarelo.

É claro que você pode se manter no tradicional e preferir combinar o verde com nude ou preto, por exemplo. Veja essa linda mochila Louis Vuitton verde musgo.

### Moda Inverno 2021: Couro e Croco

Tanto o couro tradicional quanto o croco – que imita pele de crocodilo são tendência para 2021.

As cores voltam a ser neutras: marrom, bege, caqui e preto. O couro está presente tanto em roupas quanto nos sapatos e acessórios, mas o queridinho da estação será o casaco de couro.

### Cetim

Ainda falando em tecidos, o cetim vem com tudo nesse inverno, o que é ótimo já que é um tecido super versátil que se adapta tanto ao dia a dia e trabalho como para sair a noite. Engana-se quem pensa que o cetim vem apenas nas camisas. Será possível ver todas as peças nesse tecido: camisas, calças, vestidos e até blazers. Esteja pronta para se deparar com o cetim em muitas vitrines por aí.

### Tendências de modelagem

Vamos ver que a tendência de outono inverno 2021 é de mangas bufantes, ombreiras, peças de alfaiataria e contrariando todas as expectativas: bermudas.

As bermudas estão com tudo na moda inverno 2021, então nem se dê ao trabalho de guardar as suas quando

a primavera estiver terminando.

E se você é fã das mangas bufantes e das ombreiras, pode comemorar, elas vão continuar em alta.

As mangas vêm na versão XXL e a dica para quem não quer pesar no look é investir em peças mais justas na parte inferior.

As ombreiras também já são velhas conhecidas nossas e vêm em todos os tipos de roupas: os blazers, aos sobretudo às jaquetas jeans.

As ombreiras não são novidade nenhuma, já que estamos vendo elas ganharem espaço até mesmo na moda primavera verão com as muscle tees.

### Tendência em Sapatos 2021

Agora que já conversamos um pouquinho sobre as tendências em roupas, vamos ver o que está em alta no mundo dos calçados.

Como já dissemos, o couro estará extremamente presente, já que é um tecido clássico do inverno.

As botas estilo Mary Poppins também vem com tudo e compõe looks super românticos.

Para os vanguardistas, a sandália com meia também está em alta, e para quem quer ser ainda mais fashionista, que tal apostar nos Mary Janes com meia? Esse tipo de calçado voltou com tudo nas passarelas nos últimos meses e no inverno promete ser um dos queridinhos da estação quando usado com meias.

Já se você é do tipo que adora uma bota, saiba que, como sempre, as botas seguem em alta. Os modelos mais interessantes para a moda inverno 2021 é a bota militar e as botas com sola track. As botas over the knee também estão fazendo sucesso, principalmente aquelas que continuam bem acima do joelho e que são conhecidas como bota tipo legging.

Outro clássico imortal da moda inverno 2021 é o tênis branco (veja alguns modelos). Para combinar com as tendências da estação, pode-se optar por modelos com sola track, combinando duas tendências em uma.

Se você é fã dos saltos, fique tranquila. A moda inverno 2021 vem com saltos quadrados hiper confortáveis, então já dá para andar na moda sem sofrer!

Fonte: (canseivendi)

## 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!



## QUAIS SÃO OS MAIORES ERROS DE QUEM BUSCA PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS FACIAIS



Buscar alternativas para mudar algo na aparência, quando se está insatisfeito, parece uma boa solução para a baixa autoestima. Além de tratamentos com dermocosméticos e truques de maquiagem, muita gente prefere opções mais definitivas e recorre aos procedimentos estéticos.

Em 2020, o Brasil tornou-se o país que mais realiza cirurgias plásticas no mundo. A Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS) divulgou uma pesquisa em dezembro de 2019, a qual mostrava a realização de mais de 1 milhão de cirurgias plásticas pelos brasileiros. Além disso, houve também 969 mil procedimentos estéticos não

cirúrgicos. Estando em primeiro no ranking, a população precisa estar cada vez mais informada sobre o assunto.

Dra. Roberta Padovan, médica pós-graduada em dermatologia e medicina estética, conta que a maioria dos pacientes que procura consultórios médicos para tratar sinais de envelhecimento têm uma ideia errada do que os métodos podem fazer por sua pele.

A ideia de que você sairá da clínica com outra aparência por crer que tais métodos farão milagres na aparência é equivocada. "Quando a intenção é alterar diversos aspectos do rosto, é indicado uma conversa com o médico para verificar a possibilidade de combinar mais tratamentos, de modo a alcançar um resultado melhor, mas não milagroso", explica a especialista. Ela relembra também que os procedimentos bem feitos sempre ficarão com aspecto natural.

A noção de tempo também um fator decisivo nessa escolha. Segundo a dermatologista, demorar demais para procurar alternativas para sinais de envelhecimento da pele exigirá técnicas que, apesar de mais agressivas, talvez não conseguirão chegar a um resultado satisfatório. Ao passo que procurar tratamento preventivo é mais eficaz.

Ainda sobre a importância do tempo, é importante estar consciente que os efeitos alcançados não durarão para sempre. Dra. Roberta ressalta que métodos de preenchimento, por exemplo, têm um prazo de validade, sendo necessária uma manutenção da técnica para que o efeito perdure.

Outro ponto, é compreender que a eficácia depende também do que virá depois. Os cuidados com a face e o corpo tornam-se ainda mais importantes, pois são imprescindíveis para manter os resultados obtidos e garantir sua duração. Além de limpar, hidratar e proteger a pele com produtos adequados ao seu tipo, a especialista em estética ressalta. "Não esqueça também de ter uma boa alimentação, bem



equilibrada, pois isso garante que os nutrientes, minerais e vitaminas abasteçam as células para produzir colágeno e conferirem antioxidante", afirma.

Apesar de rugas e flacidez serem as maiores queixas, há outras evidências de envelhecimento menos conhecidas, como a ponta nasal caída. "Para corrigi-lo é preciso submeter-se à rinoplastia, ou seja, fazer alterações estruturais no osso e cartilagem através de pequenas incisões no nariz ou até mesmo ao redor da narina (com anestesia geral)", conforme indica o Dr. Paulo Rubez, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, especialista em Rinoplastia Estética e Reparadora. Com base em um estudo publicado pelo periódico *Aesthetic Surgery Journal*, o médico explica: "É um procedimento que a maioria das pessoas não considera como ferramenta para o rejuvenescimento, mas esse estudo mostrou que a rinoplastia, ou cirurgia plástica do nariz, pode fazer uma mulher parecer até três anos mais jovem".

Querer buscar sempre aquela que julga ser melhor versão de si mesmo e sentir-se feliz ao olhar-se no espelho não são atitudes erradas. Pelo contrário, o que realmente importa é o bem-estar e a qualidade de vida. No entanto, entender o envelhecimento e seus sinais como um processo natural da vida é essencial.

Consultoria: Dra. Roberta Padovan, médica pós-graduada em dermatologia e especialista em medicina estética e Dr. Paulo Rubez, cirurgião plástico, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e Mestre em cirurgia plástica.

Fonte: (R7)

## 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 consequências, 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)



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



## EXERCÍCIOS QUE PODEM SER FEITOS EM CASA PARA PERDER BARRIGA

Quem pensa que exercício para perder a barriga é o famoso abdominal, está enganado. Só o abdominal não proporciona gasto calórico suficiente para eliminar a gordura localizada na barriga. Para perder a gordura abdominal é necessário uma combinação de exercícios aeróbicos e anaeróbicos (musculação), elevando o gasto calórico, aliado a uma alimentação adequada para atingir seus objetivos, obtendo resultados mais satisfatórios e rapidamente.

Praticar exercícios físico exige muita disciplina, força de vontade e determinação. E quem quer se exercitar em casa, é preciso ter muita atenção e cuidado na hora de executar os movimentos, para não ocasionar nenhuma contusão.

Se você está saindo de uma vida sedentária e começando a praticar exercícios, a dica é: vá devagar! Separamos alguns exercícios para te ajudar.

Exercícios aeróbicos para aumentar o gasto calórico e perder barriga:

### Pular corda

Quem nunca brincou de pular corda quando era criança? E sim, essa brincadeira de criança é um excelente exercício, além de ser divertido. Trabalha os músculos superiores e inferiores, além do abdômen e proporciona um alto gasto calórico, se praticado com intensidade por um período de 15 minutos, no mínimo. Não é aconselhável para quem tem problema nas articulações do joelho, pois tem grande impacto, podendo agravar a lesão.

### Caminha/Corrida

A atividade aeróbica mais barata, fácil e que qualquer pessoa pode praticar. Se ainda é iniciante, comece caminhada moderada e vai aumentando a intensidade até conseguir correr. Pode ir alternando a caminha com a corrida. Para cada 5 minutos caminhando, tente correr

pelos menos um minuto e vá aumentando gradativamente. Dá pra praticar esse exercício em qualquer lugar, mas se você não quer caminhar/correr na rua, pode correr sem sair do lugar, com intensidade de moderada a alta. Levantando bem os joelhos e atenção com a postura durante o exercício.

### Salto

**Pulinho lateral** – saltando da direita para esquerda, elevando os joelhos o máximo que conseguir, aumentando a intensidade do exercício.

**Polichinelo** – Usado como aquecimento, principalmente para principiantes.

Em posição ereta, com saltos no mesmo lugar e movimento sincronizado de pernas e braços, seguindo os seguintes passos abre-se as pernas e eleva os braços a cima da cabeça, tocando uma mão na outra, e desce fechando as pernas e tocando as mãos novamente na coxa, voltando a posição inicial e repita o processo várias vezes. O mínimo de 30 a 50 repetições.

Sugestão: Para um melhor resultado os exercícios aeróbicos devem ter intensidade de moderada a alta, com pouco ou média duração. Antes e após os exercícios anaeróbicos.

Exercícios anaeróbicos para aumentar o gasto calórico e perder barriga.

### Agachamento

Com as pernas afastadas, na largura dos ombros, agache (como se fosse sentar em uma cadeira), com os braços posicionados à frente do corpo. Atenção para o joelho não ultrapassar a ponta do pé. Já mostramos aqui como executar corretamente esse movimento.

### Flexão de braço – Exercícios em casa

Deite-se no chão e, apoiando somente os pés e as mãos

no chão, levantar o corpo. Para os iniciantes pode começar apoiando os joelhos no chão.

### Abdominal

Aqui no site tem um post com os vários tipos de abdominais, com explicação detalhadas e vídeos. Você pode assistir aqui os vídeos com exercícios abdominais.

Sugestão de repetição: Faça o máximo de repetições que conseguir dos 3 exercício, durante 1 minuto de cada, totalizando 3 minutos (1 min agachamento + 1 min flexão de braço + 1 min abdominal), descanse por 1 minuto e repita o processo por mais 2 vezes.

A gordura localizada no abdômen é a mais difícil de eliminar. É preciso aliar a uma alimentação adequada. E para acelerar o metabolismo e o gasto calórico, pode inserir os suplementos termogênicos que ajudam a queimar gordura em excesso, principalmente se for na barriga. Vale a leitura sobre os melhores suplementos que auxiliam na queima de gordura e perder barriga.

Fonte: (Treino Mestre)



## ODONTOLOGIA

## POR QUE ALGUMAS PESSOAS TÊM MAIS CÁRIES QUE AS OUTRAS?

### As cáries se desenvolvem pela a alta ingestão de açúcar

Algumas pessoas acabam sendo mais propensas ao desenvolvimento de cáries. Conforme a dentista Christina Coutinho (CRO-RJ 14891) isso ocorre devido a falta de higienização bucal. “As cáries estão relacionadas à deficiência de higiene bucal associada à exposição frequente de uma dieta rica em sacarose”, explica. Entretanto, não é preciso abrir mão dos doces, mas sim escovar os dentes sempre após a ingestão.

### Quais os sintomas?

As lesões causadas por cáries podem ser de dois tipos: cavitadas e não cavitadas. As cavitadas são resolvidas no consultório do dentista com uma restauração dentária. Neste processo, é removido a parte do dente deteriorada e, posteriormente, o buraco é preenchido com uma massinha (restauração) que impede que a cárie continue a danificar o dente. Nos casos das não cavitadas, o controle pode ser feito diretamente de casa com uma boa higiene bucal. “O consumo de uma dieta equilibrada e da exposição dos dentes ao flúor é essencial para a prevenção com as cáries”, alerta Christina.

### Cáries nas crianças

Para evitar a proliferação de cáries é simples: uma boa higienização bucal. Escove os dentes sempre após as refeições com uma escova macia e com cremes dentais com flúor. Utilize o fio dental, principalmente antes de dormir. Evite o consumo de alimentos açucarados e beba muita água para estimular a produção de saliva. A saliva também age na proteção dos dentes quando algo não vai bem na nossa saúde bucal. E não se esqueça de consultar o dentista de 6 em 6 meses para uma revisão e para manter uma boa saúde oral.

Fonte: (MSN)



CRECI-PJ 3464



**Portal  
Imóveis**

Entre e se realize.

www.portalimoveisitabira.com.br





# GASOLINA E ETANOL ESTÃO CAROS? VEJA 10 DICAS PARA ECONOMIZAR COMBUSTÍVEL

## 1. Manter uma rotação ideal

Dirija com um olho na pista e outro — quando possível — no conta-giros. Com o carro em movimento em velocidades médias na cidade, tente manter o motor dentro de um intervalo médio de rotações. Em mais de dois terços dos veículos de passeio, a faixa que vai pedir menos combustível é entre 2.000 e 2.500 rpm.

Isso vale, inclusive, para você passar a marcha no tempo certo dentro destes limites — siga os avisos do sistema se o seu carro tem indicador de trocas ou o velho vacuômetro. Ou seja, evite esticar demais as marchas, ou fazer a mudança muito abaixo da rotação, o que vai exigir força maior no acelerador e uma redução na transmissão.

Em modelos com câmbio automático, a boa notícia é que, se você pisar no pedal do acelerador de maneira “normal”, a caixa já faz as mudanças dentro desta faixa de melhor consumo do motor. Especialmente nas transmissões continuamente variáveis (CVT).

Na estrada, o importante é manter uma velocidade de cruzeiro para que o propulsor trabalhe na menor rotação possível. Nos motores mais modernos, é comum ver carros a 100 km/h com o ponteiro abaixo das 2.000 rpm.

novos as trocas recomendadas pelo fabricante geralmente são feitas nas revisões obrigatórias, a cada 10.000 km em geral.

Para carros fora de garantia, recomenda-se o mesmo intervalo e para veículos com mais de cinco anos, a dica é reduzir esse intervalo para 7 mil ou 8 mil km. Importante é sempre seguir as especificações do lubrificante indicadas pela montadora, pois o motor foi projetado para trabalhar com aquele óleo.

Lembre-se que lubrificante fora das especificações pode comprometer o funcionamento do motor. O produto pode não ser adequado para aquela temperatura na qual o conjunto trabalha, ou ter viscosidade errada e aumentar o atrito entre as peças.

Mas e se manual do veículo recomendar duas opções de óleos com viscosidades diferentes? Neste caso, opte pelo produto com menos índice de viscosidade, que pode representar um pequeno ganho de eficiência energética.

Isso porque, com óleo mais “grosso”, as peças metálicas móveis do propulsor enfrentarão mais resistência para trabalharem. Obviamente, esse esforço a mais demandará combustível. Então, se o manual recomenda um 5W30 ou um 10W40, vá de 5W30, por exemplo.

Ah, e não esqueça de substituir o filtro de óleo a cada troca de lubrificante. Muitas montadoras recomendam a peça nova a cada duas mudanças de óleo, mas, se possível, use um filtro novo a cada lubrificante novo.

4. Manutenção em dia ajuda a economizar combustível  
Fazer revisões preventivas e regulares vão fazer o motorista não só economizar combustível, como também não ter dores de cabeça. Leve o veículo a uma concessionária ou em uma oficina de confiança a cada 10 mil km, inclusive se seu modelo já está fora da garantia.

Nas revisões, peça para os mecânicos darem uma atenção especial a velas, cabos e bobinas, componentes que influenciam diretamente no consumo. Peça para verificarem também o filtro de combustível e o filtro de ar (elemento). Neste, nada de limpá-lo com ar comprimido, o que vai danificar a peça e diminuir seu poder de filtragem. Se estiver muito sujo, troque-o.

## 5. Ar condicionado

Esteja ciente que, hoje, os sistemas de climatização roubam bem menos energia do que nos veículos dos anos 1990, mas seu uso implica, inevitavelmente, em maior consumo: de 3% a 5%. Só que ninguém vai mandar você andar sem o ar-condicionado no verão brasileiro onde parece haver um sol para cada habitante.

A orientação aqui é usar o ar em temperaturas amenas. Quanto mais baixa estiver a temperatura selecionada do dispositivo, mais força o equipamento vai exigir e isso se dará às custas de preciosas gotas de gasolina. Então, a cabine já está agradável? Aumente um pouco o termostato e ponha a velocidade do ar em nível 1 ou 2, com a circulação aberta.

Se o seu carro tem ar automático, melhor ainda. Selecione o modo “auto”, pois o sistema identifica que a temperatura ideal foi alcançada e regula sozinho velocidade e termostato.

## 6. Olha a balança!

Um aspecto que pouca gente presta atenção e que influencia no consumo de combustível é a carga útil. Todo veículo tem uma quantidade máxima de peso para o qual foi projetado, o que inclui bagagens e pessoas. Ultrapassar essa capacidade, por si só, vai fazer não só o veículo ficar mais beberrão, como vai sobrecarregar outros componentes, como freios e suspensões.

De qualquer forma, se você é daqueles que não gostam de dar carona, já tem um motivo a mais para não levar ninguém. Quanto mais vazio o automóvel, menos peso

ele terá de mover e isso implica em economizar combustível.

Já se você é daqueles que larga tudo dentro do portamalas como se fosse o quarto da bagunça da sua casa, mude seus hábitos e deixe o espaço vazio. Esses volumes esquecidos representam pesos extras desnecessários e que influenciam na eficiência veicular.

## 7. Andar com os vidros fechados na estrada

Essa dica é para quem pega muito estrada onde o limite permitido fica entre 100 km/h e 120 km/h. Isso porque a velocidade de cruzeiro e o ar ligado são mais vantajosos para economizar combustível do que a maior resistência aerodinâmica e a turbulência que as janelas abertas provocam.

## 8. Atenção aos instrumentos

Não menospreze aquela luz que não se apaga no painel, especialmente aquela amarela que parece um motorzinho. É o “limp home” e muita gente deixa de lado porque o carro continua funcionando normalmente. Só que essa advertência indica problemas na central eletrônica e o veículo deve ser levado à oficina o quanto antes.

Isso porque o “limp home” é uma espécie de modo de emergência, para indicar que algum sensor responsável por enviar informações para o motor está defeituoso. Desta forma, o propulsor continua em funcionamento, só que não na forma correta, o que vai implicar em aumento no consumo de combustível.

## 9. Sensor do fluxo de ar

Peça para a concessionária ou a oficina, por meio de scanner, observarem se o sensor MAF está em ordem. Esta é a sigla para Mass Air Flow, uma peça que informa à central eletrônica do automóvel a quantidade de ar que está sendo admitida pelo motor. Caso esteja com defeito e fazendo uma leitura errada, o sensor pode ocasionar problemas no funcionamento no sistema de injeção, o que vai implicar em maior consumo.

## 10. Pé leve ajuda a economizar combustível

Acelerar como se não houvesse amanhã não faz parte da cartilha para economizar combustível. Se você quer evitar visitas frequentes ao amigo frentista, a dica é pisar com moderação no pedal da direita.

Acelerações bruscas fazem o corpo da borboleta do conjunto abrir mais, o que significa maior volume de ar na câmara de combustão e mais combustível injetado. Use entre 10% e 20% do curso do pedal.

Lembre-se que o modo de dirigir, com pisadas fortes no acelerador, freadas bruscas, troca de marchas no tempo errado, podem fazer o seu carro gastar até três vezes a mais de gasolina.

Fonte: (autopapo)

**Caverley**  
31 3852 8784  
31 99384 5801  
Motors e câmbios automáticos  
Av. Armandu Fajardo, 456 - Loanda - João Monlevade/MG

## 2. Pneus

Esse aqui é aliado importante no consumo correto de combustível — só a resistência à rolagem representa um quinto do que seu automóvel bebe de gasolina. E você deve estar cansado de ler, mas não custa lembrar: pneu vazio fará o motor fazer mais força e demandar mais combustível.

De acordo com estudos de engenharia, a cada duas libras de pressão a menos do que o indicado pelo fabricante, o carro pode consumir 0,33% a mais, em média. Por esta razão, é fundamental manter a calibragem correta das borrachas uma vez por semana, com a pressão recomendada pelo fabricante no manual ou em adesivos nas tampas do tanque, no porta-luvas ou dobradiças das portas.

Se está na hora de trocar as peças, opte por pneus verdes, que são, em média, 40% menos resistentes à rolagem. Segundo os fabricantes e engenheiros, esse tipo de pneu pode representar até 8% de economia de combustível.

Lembre-se também que, assim como os veículos, os pneus têm etiquetas de eficiência aferidas pelo Inmetro. Os classificados como “A” são os “mais econômicos”.

## 3. Óleo lubrificante

Manter em dia o óleo que trabalha dentro do motor é fundamental para economizar combustível. Nos carros

**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

## COMO LIDAR COM A SOLIDÃO E CARÊNCIA

Muitas pessoas estão sofrendo com a solidão amorosa, dentro do casamento, morando sozinho, etc. Então resolvi fazer este vídeo para mostrar como lidar com a solidão e carência. Na Bíblia há muitos exemplos de homens e mulheres de Deus que sentiram a dor da solidão e superaram essa fase tão difícil.

Estamos vivendo uma época em que as pessoas estão cada vez mais conectadas na internet, mas ao mesmo tempo, nunca se sentiram tão solitárias como nos dias de hoje. Isso porque a solidão faz você se sentir sozinho mesmo no meio da multidão. E há mais pessoas sofrendo com isso do que você imagina! Muitas mulheres vivem como se fossem viúvas, pois não têm o companheirismo e o afeto do marido. Muitos filhos se sentem abandonados pelos pais, mesmo estando debaixo do mesmo teto. Há também idosos que são esquecidos e abandonados pelos filhos nos asilos. E pessoas que estão nas ruas, se sentindo sozinhas, sem ninguém para poder ajudá-las.

Conviver com a solidão é muito difícil, pois geralmente não sabemos o que fazer para nos livrar dela. E não pense que homens e mulheres de Deus também não passam por isso! Eu mesmo já vivi uma fase da minha vida em que o céu parecia estar sempre nublado e a única coisa que eu tinha era a fé de que Deus não me deixaria morrer naquele deserto.

Eu acredito que o rei Davi também passou por um momento assim. Ele tinha tudo o que a vida de um rei podia lhe proporcionar, mas mesmo assim, ele se sentiu como se não tivesse nada. Veja a oração dele:

"Volta-te para mim e tem misericórdia de mim, Senhor, pois estou sozinho e aflito. As angústias do meu coração se multiplicaram; liberta-me da minha aflição" (Salmos 25:16,17).

Certa vez, o apóstolo Paulo também sentiu a dor da solidão. Ele estava fazendo a vontade de Deus e o Senhor estava usando a vida dele para salvar milhares de pessoas. Por isso ele tinha todos os motivos para se sentir bem. Mas quando ele foi preso pela segunda vez em Roma, se sentiu muito sozinho e pediu que Timóteo viesse visitá-lo urgentemente, pois queria a sua companhia. Veja o que ele disse:

"Procure vir logo ao meu encontro, pois Demas, amando este mundo, abandonou-me e foi para Tessalônica. Crescente foi para a Galácia, e Tito para a Dalmácia. Só Lucas está comigo. Traga Marcos com você, porque ele me é útil para o ministério" (2 Timóteo 4:9-11).

Perceba que Paulo, mesmo tendo o Espírito Santo com ele, ainda precisou de um ombro amigo. E nós não somos diferentes. Nós precisamos de alguém para caminhar conosco. Por isso, procure uma igreja ou alguma forma de ter contato com pessoas que buscam a Deus, pois elas poderão crer por você, te aconselhar, te ajudar.

E se você já se sente acolhido pelo amor da sua família e dos amigos, então é hora de você olhar para os mais necessitados. Há muitas pessoas que não dividem os seus problemas e sempre mostram que estão bem. Mas se você conversar um pouco com elas e der atenção, logo perceberá que elas também se sentem sós e Deus poderá te usar para tocar o coração delas.

Fonte: (pastorantoniojunior)



MINISTÉRIO PROJETO CASA DE ORAÇÃO

Ministério Wilker Alves

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



## MARCELO CUNHA: 36 ANOS FAZENDO RÁDIO EM GRANDE ESTILO



Dando sequência à perseguição de personagens pré-históricos do rádio, O Saúde e Estilo foi floresta à dentro tentar localizar mais um dinossauro. Com muita cautela e munido de um estilingue o site se aproximou da criatura paleolítica para tentar falar seu dialeto. E encontrou um dos radialistas mais importantes de Itabira, MG.

Em um dos lugares mais lindos desta cidade, O Saúde e Estilo foi recebido por Marcelo Cunha, que mora no Condomínio Retiro das Serras, há mais de 17 anos junto com sua esposa. Marcelo é casado com a publicitária Sônia Cunha, ambos se conheceram bem no início da Rádio Itabira, por volta do ano 1984, trabalharam juntos e, de acordo com o próprio Marcelo, Sônia "é a pessoa mais importante para de sua vida, parceira de sua jornada".

Perguntado ao Marcelo por que ele quis entrar em rádio ele declarou "eu ouvia rádio e gostava e quando a rádio veio para Itabira, aí eu empolguei, achei aquilo muito bonito, escutava os locutores falando, achava aquilo legal, e eu sempre gostava de música". Sem dúvida alguma, assim que nasce um grande radialista.

Durante uma programação de show de calouros, produzida pela Rádio Itabira, Marcelo foi escalado para apresentar os eventos, surgindo então um promissor comunicador das ondas do rádio: "Eu tinha que apresentar, lia comercial, chamava o próximo candidato". — lembra. Reconhecido seu talento, o saudoso Luiz Meneses, percussor de Rádio em Itabira e fundador da emissora 770 AM, foi quem pediu para Marcelo ir à emissora e conversar com a direção.

Aos 17 anos, Marcelo Cunha inicia sua carreira na Rádio Itabira 770 AM "eu fazia de tudo, ia fazer trabalhos de rua, reportagem, só não trabalhei na área financeira". Ao chegar à emissora para iniciar seus trabalhos, de cara, foi recebido pelo então Diretor Artístico Humberto Gerra que o direcionou a produção de comerciais, e olha que naquela época eram só os feras que trabalhavam nos estúdios de gravação, uma vez que a técnica utilizada era extremamente difícil, as locuções, muitas das vezes eram gravadas em rolos de fitas que se exigia do técnico o corte exato, às vezes mesmo com estilete e remendo com durex, e isso muitas vezes ao dia.

Anos depois, Marcelo se torna Coordenador Artístico, onde dirigiu relevantes nomes do rádio Itabira, tais como Jota Santos, Amélia Figueiredo, Vicente Sobrinho (estes lamentavelmente já falecidos), e teve a oportunidade de lançar grandes profissionais como Percival Afonso, Marcelo Andrade e tantos outros reconhecidos radialistas pelo público ouvinte e respeitados pela classe.

Nos tempos de locução, Marcelo, esteve no comando dos programas "Balanço Modulado", "Disco Fone", "Show da Tarde" e tantos outros...

Marcelo foi se engajando tanto na carreira, que haviam dias que ele tinha que gravar na AM e depois subir para FM, Antártida 93,3, para fazer outras gravações.

Nessas mais de três décadas em rádio, Marcelo recordou de um dos momentos mais tensos: "Teve uma vez que choveu tanto, que entrou na rádio, e todo mundo foi para o corredor, granizo caindo, e a gente assustado, quando fomos olhar o telhado havia quebrado, e caindo chuva dentro da rádio entrando pela luminárias, não tinha para onde ir. E quando acabou a chuva, fomos ver era granizo pra todo lado, um carro que alguém havia deixado aberto estava cheio de gelo dentro."

Ao final do bate-papo, o Saúde e Estilo perguntou ao Marcelo, qual tok ele gostaria de dar para os jovens que estão entrando para trabalharem em rádio com locução: "Estuda primeiro, pra fazer rádio, aprende. Vai ouvir, vai perguntar quem já viu, vai estudar rádio, entra em uma rádio e vê como é que é, vai ouvir os caras, identifique com alguém, pra você pegar um negócio bem feito pra fazer..." — posicionou.

Marcelo é e sempre será lembrado como um radialista que alegrou, levou informação de qualidade e brilhou nas tardes da Rádio Itabira AM, com sua voz bonita e talento indiscutível. Esse é mais um Dinossauro do Rádio.

Da Redação





# Fisio Dinâmica

CREFITO 4-282600

"Tudo posso naquele que me fortalece"  
(Fl 4:13)

31 3840-1282

31 98692-7641



fisiodinamicaitabira\_

ceciliaventura.fisio@hotmail.com

Rua Doutor Juvenil Duarte Braga, 268 - Novo Amazonas

PILATES



AROMATERAPIA



FISIOTERAPIA



## LUCIANO CAMARGO RECEBE A PRIMEIRA DOSE DA VACINA CONTRA COVID-19

Luciano Camargo, dupla sertaneja de Zezé, recebeu a primeira dose da vacina neste domingo (27). Nas redes sociais, o artista, de 48 anos, brincou sobre o medo que estava da agulha, mas comemorou com muita emoção a oportunidade de tomar o imunizante. "Entre tantas emoções que vivi hoje, essa foi sem dúvida a maior de todas... Logo pela manhã, eu fui ao posto médico tomar a primeira dose da vacina contra o esse mal que é a covid-19... Pela primeira vez, em minha vida tomei uma agulhada sem reclamar, pois sou o cara que mais tem medo de injeção no mundo. Deus, obrigado por ser bom o tempo todo. Ps: os olhos marejados não foi de medo, tá?". escreveu. O sertanejo foi diagnosticado com a doença em novembro do ano passado. Na época, ele disse que não sofreu com muitos sintomas da doença e se manteve isolado em casa. No mesmo período, o pai de Luciano, Seu Francisco, morreu e ele não pode comparecer ao velório.

Fonte:  
(entretenimen  
to.r7)



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

**EXOTICA EXOTICA**  
Rua Água Santa  
114 Centro Itabira MG

**POLLY**  
CERIMONIAL E EVENTOS

- \*Garçons
- \*Seguranças
- \*Fotografos
- \*Dama de Toilete
- \*Fritadeiras
- \*Recepcionistas
- \*Dama de salão

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

**CANTINA DA MEIRE**

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

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

**Cláudia Gadioli**  
Uniformes escolares:

PREMIER / ESTER PEREIRA / ANTONINA / EEMZA / BMAG / DIDI ANDRADE / NICO ANDRADE  
ANTÔNIO NINHARES GUERRA / BMAG / MAJOR LAGE / CORONEL / CORNELIO PINNA / ELEONORA

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

**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

**AUTO PEÇAS e MECÂNICA**  
**SENHORA DO CARMO**

Botifeca, Suspensão, Câmbio, Injeção Eletrônica,  
Alinhamento, Balançamento, Mecânica em Geral  
e Hidráulica.

Jose Eustaquio 9 9723-9706  
Alexandra 9 9970-7086  
Tel: (31) 3839-8016  
Rua Principal, 375/B - Centro - Dist. Senhora do Carmo - Itabira - MG

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

**CHAPADA**  
**tendas**

31 3839 9181  
31 9 8533 0256  
Rod. Deputado Luiz Menezes, km 15 - Chapada - Itabira

**Julho Amarelo**

Saúde e Estilo

Mês de conscientização sobre as **hepatites virais**

**Produtos Resfriado**

Tudo com ofertas especiais

Ovos caipira \$27,90 pt  
Frango assado \$26,90 unid  
Coxinha da asa \$13,90 kg  
Coxa a passarinho \$10,79 kg  
Coração  
Fígado  
Filé de peito  
Ling. Toscana caseira churr.

**Granja AGROAVES**

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

PRECISANDO DE  
**FERRAGENS PARA**  
**CONSTRUÇÃO?**

**ITA FER**  
AÇO FORTE  
Ferragens com Garantia

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