



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

Setembro 2021 | Ano 4 | N° 42



ANA PAULA TABALIPA, PRESTES A FAZER 43 ANOS, RECEBE ELOGIOS NAS REDES SOCIAIS

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



Nossa Homenagem ao fundador e nosso pai Sebastião Alves de Souza, o "Tião da Ótica" pela bonita história que construiu.

Para sempre em nossos corações!

ÓTICA
NOVOMUNDO



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



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

Clínica veterinária



Mundo Animal

Agora com veterinário
PET SHOP

(31) 3831-1702

Av. João Pinheiro, 194
Centro - Itabira-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).

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

JK

MÓVEIS SOB MEDIDAS E PLANEJADOS ALTO PADRÃO DE QUALIDADE

jkmoveisplanejados2
jksonhosplanejados@gmail.com
(31) 9 8694-6121 / (31) 9 8842 1761
ROMÁRIO RAFAEL
RUA DOÑA VITALINA, N-10 - LAMBARI - SANTA MARIA DE ITABIRA, MG

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

Top REFEIÇÕES

9 8869-6349 Charles (Kalango)
9 8983-9848 Grazy

CASA DE CARNE ANDRADE

Carnes frescas todos os dias
Temperamos a Carne para Churrasco

Tel: (31) 3831-2735 / 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 VETERINARIOS
RAÇÕES - MIUDEZAS EM GERAL.

31 3839 8001 | 9 9974 4145
Rua Principal, 18 - Dist. S^o do Carmo - Itabira/MG

16 DE MARÇO
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

31 3838-1116
Rua Casemiro Andrade, n°190
bairro Centro - Santa Maria de Itabira

31 99731-1116
Av. Amir Soares de Carvalho, n°74
bairro São Cristóvão - Ferros/MG

PROLIMP
limpeza e higienização

Limpeza em sofás, cadeiras, poltronas, tapetes, persianas, carros e estofados em geral

9 8886 4577
9 8706 1406

J.C. MOTOS

PEÇAS - ACESSÓRIOS - MANUTENÇÕES - ELÉTRICA

9. 9768-5192
Rua do Rosário, 125 - Senhora do Carmo

CACHORRO PERDENDO PELO – POR QUE ACONTECE? É NORMAL?

Um cachorro perdendo pelo pela casa pode ser um grande incômodo. Principalmente se o pelo for escuro e o piso for clarinho. O aspecto de sujeira, infelizmente, acontece. Porém, saiba que esta é uma situação absolutamente normal e os nossos amiguinhos não tem muito o que fazer com relação a isto. É da natureza deles, assim como é da nossa, perder cabelos.

Além dos aspectos naturais, há também os aspectos relacionados a doenças ou indícios de algum outro tipo de problema. Por isso, é fundamental que você fique sempre atento para que seu pet possa viver bem e saudável. Desta forma, separamos uma lista com algumas situações que podem ser notadas a partir da queda de pelos. Veja abaixo:

- Alguns tipos de alergias alimentares;
- Desequilíbrio hormonal;
- Doenças relacionadas com fungos;
- Sarna de diversos tipos;
- Ataque de animais (como pulgas);

Para que você possa entender tudo sobre o tema, falaremos sobre cada uma destas condições de forma individual, a partir de agora.

ALGUNS TIPOS DE ALERGIAS ALIMENTARES

O primeiro critério para um cachorro perdendo pelos, pode estar relacionado diretamente com algum tipo de alergia canina provinda de um alimento. Ou seja, as famosas alergias alimentares. Mas, não se assuste, pois elas são comuns e muitas vezes podem não ser graves, desde que identificadas e tratadas precocemente, claro.

É uma das formas de o cão "avisar" que há algum tipo de alergia, é através da queda de pelos. É claro que ele não faz

de propósito. Mas o organismo, então, se manifesta desta forma devido a uma série de outras questões biológicas. E com isso, você pode ligar o sinal de alerta para tratar o pet.

DESEQUILÍBRIO HORMONAL

Outro ponto que pode fazer um cão perder muitos pelos, é o desequilíbrio hormonal, que acontece muito nas fêmeas, principalmente. O desequilíbrio hormonal significa que há alguma coisa no organismo em "desacordo" ou em "desalinhamento".

É isto é percebido com a queda dos pelos e, mais uma vez, se assemelha ao que acontece com nós, humanos, onde o desequilíbrio hormonal pode causar a queda de cabelos.

Por isso, é sempre importante manter as consultas veterinárias do seu pet em dia. Isto ajuda não só a prevenir este tipo de problema, mas também a tratá-lo cedo, caso ele exista.

DOENÇAS RELACIONADAS COM FUNGOS

As doenças fúngicas, ou seja, aquelas originárias de fungos, é um problema recorrente nos dogs. E isto, obviamente, pode fazer o cachorro perder pelos constantemente. Os fungos, como você sabe, podem ser contraídos das mais diferentes formas e maneiras. Pelos molhados, por exemplo, é uma das maneiras mais clássicas, pois se cria ali um ambiente muito propício para a proliferação dos fungos.

Por isso, quando você notar a queda excessiva de pelos no seu pet, não hesite em procurar um veterinário, mesmo que seja para ele dizer que isto é normal e não há nenhum problema ocorrendo. Pois a manifestação de uma doença através da queda de pelos, pode significar que ela já está em fase avançada.

SARNA DE DIVERSOS TIPOS

A sarna canina é talvez uma das doenças ou condições mais comuns nos animais. E ela é uma das principais



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

causadoras da queda de pelos constante. Afinal, uma sarna fará com que o cachorro queira se coçar o tempo inteiro. E, como você sabe, esta coceira nem sempre é "suave". Pelo contrário. Ela pode ser tão agressiva que, além de fazer os pelos caírem, eles podem nunca mais nascerem naquela região.

Recomendamos que você leia também os seguintes artigos para entender tudo sobre sarna:

- Sarna negra em cães: sintomas e tratamento
- Sarna em cachorros. Quais os sintomas e como tratá-la?

ATAQUE DE ANIMAIS (COMO PULGAS)

E por fim, outro fator muito recorrente para um cachorro perdendo pelos, é o ataque de pulgas ou outros tipos de seres vivos minúsculos que podem habitar o tecido ou pele do animal.

Há diversos tipos de tratamentos para pulgas que você pode e deve adotar para prover mais saúde ao seu pet. Afinal, quanto maiores forem estes ataques, mais o cachorro poderá sofrer não só com a queda de pelos. Mas também, com a coceira, que pode gerar muito estresse e condições nervosas.

As idas frequentes ao veterinário são importantes. A nossa maior dica para você que está preocupado com a queda de pelos do seu cãozinho, é: leve ele sempre ao veterinário. Não hesite em cuidar bem dele para que qualquer tipo de doença possa ser reconhecida com antecedência e tratada da forma certa.

Texto: Camila da Silva
Fonte: (Portal do Dog)



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

MODA

BOTAS INVERNO 2021: VÁRIOS MODELOS



O conforto está ganhando um apelo cada vez maior, tanto na moda como nos calçados femininos. E além disso, a sustentabilidade também começa a entrar em jogo, seja em materiais ecológicos ou modelos que provavelmente sua mãe tem guardado no armário.

AS PRINCIPAIS TENDÊNCIAS PARA BOTAS DO INVERNO 2021

A pandemia trouxe muitas coisas ruins, porém podemos destacar algo de bom: o conforto. Antes, viamos botas com diversos estilos de salto alto reinando no inverno, mas em 2021, os looks pedem por mais praticidade e prometem muita criatividade nas produções.

1. COTURNOS

Um clássico na sapateira de toda mulher, os coturnos são hit há algumas temporadas e se destacam esse ano entre as botas do Inverno 2021. Aposte em looks com estilo hi-lo, combinando com blazer ou conjuntos.

2. BOTA CHELSEA COM SOLADO GROSSO (CHUNKY CHELSEA)

A tradicional bota estilo Chelsea veio como uma tendência forte para o inverno. A nova versão traz um solado tratorado. Esse modelo de bota para o inverno 2021 combina com calça jeans, calças sociais e até calças de moletom. Também combina com looks mais femininos com vestidos delicados e saias.

3. GALOCHAS E BOTAS SLIP-ON

Você pode até achar que visualmente esses estilos de botas são iguais, mas as galochas são modelos de botas mais despojadas, enquanto as slip-on seriam uma versão mais arrumadinha. E ambos os modelos são perfeitos para usar no dia a dia e combinam com calças jeans até saias e vestidos.

4. OVER THE KNEE – BOTAS DO INVERNO 2021

As botas do Inverno 2021 prometem não só quem não dispensa um conforto, mas também as mulheres que adoram uma pegada mais sexy nos pés. Isso porque, os modelos over the knee tem essa pegada mais sensual. Para quebrar o visual, você pode combinar o modelo de bota com peças de alfaiataria.

Se você já tem uma over the knee em casa, pode colocar ela pra jogar novamente, afinal, nada melhor do que reaproveitar e usar as coisas que temos no armário.

Fonte: (We Fashion Trends)

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!

ANA PAULA TABALIPA, PRESTES A FAZER 43 ANOS, RECEBE ELOGIOS NAS REDES SOCIAIS



Ana Paula Tabalipa compartilhou uma foto nas redes sociais e comentou sobre dois de seus quatro filhos.

"Uma foto para mostrar que já sou uma senhora, com dois filhos maiores de idade e que amanhã querendo ou não, ficarei mais velha ainda...", escreveu na legenda da imagem, em que aparece toda arrumada.

Nos comentários da publicação, seguidores encheram a atriz de elogios. "E cada dia mais linda, amor", escreveu o ator Alexandre Slaviero. "kkkkkkk... Senhora!!! Senhora linda e poderosa!!!", disse uma seguidora.

"Desde adolescente, sempre te achei uma das mulheres mais lindas do Brasil e isso não mudou", declarou um fã.

Ana Paula deu vida à Ziva na novela Gênesis, superprodução da RecordTV.

Fonte: (R7)



ALIMENTAÇÃO

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Uma alimentação saudável, diferentemente do que muitos pensam, não é uma alimentação cheia de restrições ou sem sabor. Uma alimentação saudável é aquela que garante, principalmente, que seu organismo esteja recebendo todos os nutrientes de que ele precisa. Para ser uma alimentação realmente saudável, é preciso pensar em variedade, equilíbrio, quantidade e na segurança dos alimentos que estão sendo ingeridos.

Neste texto, falaremos a respeito da importância de se ter uma alimentação saudável, dicas para se alimentar melhor e alguns erros cometidos por muitas pessoas quando o assunto é alimentação.

Importância da alimentação saudável

Não é novidade que a alimentação inadequada está relacionada com uma série de doenças, não é mesmo? Entre os principais problemas de saúde relacionados com uma má alimentação estão a obesidade, o diabetes, hipertensão e até mesmo alguns tipos de cânceres.

Não podemos nos esquecer ainda que uma alimentação deficiente é causa de desnutrição. Todos esses problemas são graves e podem levar um indivíduo à morte, portanto, uma alimentação saudável é sinônimo de saúde.

PRINCIPAIS ERROS NA ALIMENTAÇÃO

A má alimentação é cada vez mais comum nos nossos dias. A falta de tempo para apreciar a refeição, a necessidade de alimentos fabricados rapidamente e a

grande variedade de produtos pouco saudáveis auxiliam no aumento do número de pessoas que não fazem uma alimentação correta. A seguir, descreveremos alguns erros muito comuns que cometemos quando o assunto é alimentação.

- Colocar muito sal nos alimentos. Esse erro está relacionado com o aumento da pressão arterial e também com o aumento da retenção de líquidos.
- Consumir muito açúcar. O consumo exagerado de açúcar está relacionado com problemas como o desenvolvimento de obesidade.
- Montar pratos com pouca variedade. Pratos coloridos apresentam mais nutrientes e, portanto, são mais saudáveis.
- Não comer verduras, frutas e legumes. Esses alimentos são essenciais para nos fornecer vitaminas e também fibras.
- Não se hidratar adequadamente. O recomendado é que se ingira, em média, dois litros de água diariamente.
- Pular as refeições. Ao pular refeições, uma pessoa fica muito tempo sem se alimentar e isso pode fazer com que na hora de se alimentar a pessoa coma exageradamente.

PIRÂMIDE ALIMENTAR

A pirâmide alimentar, diferentemente do que muitos pensam, não mostra uma dieta que deve ser seguida. A função primordial da pirâmide é orientar a população sobre as nossas necessidades alimentares, nos alertando sobre a necessidade de pensar em variedade e equilíbrio no nosso dia a dia.

Existem diferentes pirâmides alimentares e aqui consideraremos a pirâmide proposta por Philippi, em 2013, em seu trabalho "Redesenho da Pirâmide Alimentar Brasileira para uma alimentação saudável". Nela, são encontrados oito grupos de alimentos que estão distribuídos em quatro níveis. Os oito grupos e suas recomendações em quilocalorias são:

- Arroz, pão, massa, batata, mandioca: 900 kcal (6 porções por dia)
- Legumes e verduras: 45 kcal (3 porções por dia)
- Frutas: 210 kcal (3 porções por dia)
- Carnes e ovos: 190 kcal (1 porção por dia)
- Leite, queijo e iogurte: 360 kcal (3 porções por dia)
- Feijões e oleaginosas: 55 kcal (1 porção por dia)

- Óleos e gorduras: 73 kcal (1 porção por dia)
- Açúcares e doces: 110 kcal (1 porção por dia)

Na base, temos o arroz, pão, massa, raízes e tubérculos. No segundo nível, temos os legumes, verduras e frutas. No terceiro, estão reunidos os grupos do leite e produtos lácteos, carnes, ovos e feijões e oleaginosas. Por fim, temos o topo da pirâmide com óleos, gorduras e açúcares e doces.

Na base da pirâmide, observamos os grupos responsáveis por nos fornecer energia, uma vez que temos o grupo dos carboidratos. No segundo nível, temos alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras, sendo esses alimentos considerados reguladores. No terceiro nível, temos alimentos ricos em proteínas. Já no último nível, temos um grupo de alimentos que deve ser consumido de maneira moderada, uma vez que apresentam relação direta com o desenvolvimento de obesidade.

Além dessas orientações, na pirâmide alimentar, observa-se a recomendação para a realização de atividades físicas e a necessidade de se realizar 6 refeições diariamente.

Fonte: (Mundo Educação)



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

VEJA QUAIS ERROS VOCÊ NÃO PODE COMETER NA HORA DE MALHAR



Engana-se quem pensa que para perder as gordurinhas o primeiro passo é matricular-se na academia e pronto. Antes de pegar pesado nos treinos, você deve fazer um exame para avaliar a sua saúde. O check-up é uma segurança para quem vai começar a praticar exercícios.

Segundo o fisiologista e personal trainer Paulo Gelatti, além dos exames, é recomendável ter acompanhamento profissional.

— Hoje ficou mais fácil aprender a se exercitar sozinho, basta acessar a internet ou assistir vídeos em casa que demonstram como malhar para perder a barriga ou ganhar massa muscular. Porém, fazer isso sem a orientação de um profissional pode provocar sérias lesões — alerta ele.

Somente um profissional habilitado saberá orientar a postura e a forma corretas de levantar um peso e executar um movimento sem danificar a coluna. As pessoas que praticam exercícios físicos sozinhos não têm conhecimento, e na hora do exercício é fundamental saber como se movimentar para não sacrificar as articulações.

O profissional em educação física é o único habilitado a ministrar a prática das atividades físicas. Além de ficar atento aos movimentos executados pelo aluno, ele orientará a respiração correta do movimento.

É HORA DE MALHAR

Depois que você se consultou com um fisiologista e fez todos os exames, como eletrocardiograma, teste ergométrico e exames de sangue, está liberado para matricular-se na academia e começar a malhar.

Mas para você não cometer erros, o especialista revela o que não deve ser feito para evitar que o seu rendimento físico seja comprometido:

NÃO ENTREGAR OS EXAMES

Esse é um erro muito comum. Muitos alunos enrolam para entregar os exames de avaliação física e outras acham chato ter que ir ao médico para iniciar a prática de exercícios físicos. Concluir esses exames é uma garantia de que o paciente apresenta boas condições de saúde para começar a se exercitar e conseguir alcançar bons resultados.

ESQUECER-SE DO AQUECIMENTO

A vontade de malhar e ver logo o resultado é tão grande que alguns partem direto para os treinos sem fazer o aquecimento.

— Se você começa a se exercitar depressa demais, estará trabalhando com déficit de oxigênio, o que diminui o rendimento do exercício — explica Gelatti.

É importante se aquecer e preparar as articulações para o estímulo mais forte que virá a seguir. O aquecimento diminui o recrutamento de unidades motoras para manutenção da carga, ou seja, aumenta a força na musculação.

SER O SEU PRÓPRIO PERSONAL TRAINER

Muitas pessoas não têm paciência para esperar os resultados da malhação. E, com o objetivo de acelerar o processo, acabam malhando do jeito que querem e não como manda um professor. Adotar essa postura pode prejudicar o seu rendimento físico, além de adquirir diversas lesões.

FECHAR A BOCA

Algumas pessoas que começam a malhar tendem a se alimentar muito pouco, o que pode prejudicar na hora de fazer os exercícios físicos.

— Para quem malha é bom seguir uma específica dieta alimentar. Escolha os alimentos certos e mantenha uma alimentação balanceada rica em proteínas — sugere o fisiologista.

NÃO BEBER ÁGUA

Beber água somente quando bate a sede pode prejudicar o seu rendimento e, conseqüentemente, os resultados.

JEJUM E MALHAÇÃO NÃO COMBINAM

Ainda sobre a sua alimentação, é um erro fazer jejum antes ou depois de malhar. A sua alimentação deve ser saudável. É importante se alimentar a cada três horas.

HORAS MALHANDO

O iniciante deve saber que quantidade e qualidade não são a mesma coisa. O atleta deve ter a consciência que para alcançar resultados eficientes, é preciso malhar com moderação.

ENGANAR A SI PRÓPRIO

Os preguiçosos que vão uma vez por semana na academia tendem a recuperar os outros dias malhando por muitas horas, o que está errado. Para realmente perder calorias, estabeleça uma rotina de malhação.

NÃO DESISTA

Geralmente, a maioria das pessoas entra na academia com um objetivo e logo param de malhar. Se você vai entrar numa academia, tenha foco e tente conquistar suas metas.

MIL ABDOMINAIS PARA UMA BARRIGA PERFEITA

A última dica vale para as mulheres e também para os homens que fazem de tudo para ter uma barriga “sarada”. Exagerar nos abdominais e fazer de qualquer jeito não deixará a sua barriga lisinha, mas apresentará uma dor nas costas irreversível. Portanto, na hora de fazer esse exercício, peça ajuda do seu treinador e respeite seus limites.

Fonte: (ZH Vida)

ODONTOLOGIA

OS LÍQUIDOS QUE DEVE EVITAR PARA TER UNS DENTES BONITOS



A saúde dos seus dentes não depende apenas das escovagens e das idas regulares ao dentista. Passa também por aquilo que ingere.

Se bebe muito café ou refrigerantes, deve redobrar os cuidados. E se costuma comer alimentos duros, deve optar por alternativas. Os conselhos são da American Dental Association e foram compilados pelo El Mundo.

Fonte: (Notícias ao Minuto)

CRECI-PJ 3464



**Portal
Imóveis**
Entre e se realize.

www.portalimoveisitabira.com.br



AFINAL, QUAIS SÃO OS RISCOS DE USAR COMBUSTÍVEL ADULTERADO NO MEU CARRO?



Não caia no erro de achar que está levando vantagem ao abastecer com uma gasolina mais barata quando, na verdade, o que você está fazendo é usar combustível adulterado.

Dizemos que um combustível foi adulterado — ou “batizado” — quando ele tem uma porcentagem de álcool ou solvente acima do permitido por lei. Esses solventes são produtos químicos de baixa qualidade, que barateiam o combustível.

Veja abaixo quais são os riscos de se usar combustível adulterado e o que você deve fazer caso descubra que a gasolina do seu carro foi contaminada:

Quais são os riscos de usar combustível adulterado?

Corrosão do sistema da injeção eletrônica

Alguns solventes presentes nos combustíveis adulterados são corrosivos. Com a deterioração de alguns componentes da injeção eletrônica, a mistura de ar e combustível pode sair desregulada, o que aumenta o gasto de combustível.

Se a injeção eletrônica parar de funcionar, o seu carro também não anda. Os reparos nesse sistema só podem ser feitos em oficinas especializadas, que não cobram menos de R\$ 1.500,00 pelo serviço.

Acúmulo de resíduos no motor

O combustível adulterado deixa uma quantidade de resíduos acima do normal no motor. Esses resíduos dificultam o movimento das peças móveis e podem também atingir a bomba de óleo.

Dependendo da gravidade do caso, o motor pode chegar até mesmo a fundir. Aí, só mesmo comprando outro — que sai por pelo menos R\$ 1.200,00, mais a taxa de serviço.

Comprometimento do sistema de alimentação

As peças do sistema de alimentação que mais sofrem são os bicos injetores e as velas de ignição. Isso porque essas são as partes que mais trabalham diretamente com o combustível.

Com o tempo, a queima imperfeita provocada pelo combustível adulterado pode danificar a sonda lambda e o catalisador, que começa a encharcar.

Entupimento da bomba de combustível

Os resíduos do combustível adulterado podem obstruir a bomba de combustível, fazendo a ignição falhar. Isso te obriga a dar a partida várias vezes, o que te faz gastar mais combustível para acionar o motor. Um reparo na bomba de combustível custa cerca de R\$ 300,00.

Perda de potência

Ressecamento de peças

O solvente do combustível pode ressecar alguns componentes do motor e do sistema de alimentação, feitos de borracha e plástico. Assim, essas peças passam a ter uma durabilidade menor.

O que fazer ao descobrir o abastecimento com combustível adulterado?

Os prejuízos mecânicos para carros flex são menores, mas, ainda assim, você está sendo enganado. Afinal, você paga por um combustível de certa qualidade e abastece com outro, pior. Caso você desconfie, faça um teste de qualidade — o chamado teste de proveta, que pode ser feito em qualquer posto.

No teste, um recipiente é preenchido com metade de água e metade de combustível. Mistura-se bem, para que o álcool presente na gasolina passe para a água, formando um composto transparente. Se a parte transparente tiver um volume 13% maior do que a de gasolina, o combustível provavelmente foi adulterado.

Caso a adulteração seja confirmada, você pode fazer uma reclamação no site da ANP ou no Procon do seu Estado. Para isso, tenha a nota fiscal do abastecimento e um laudo mecânico.

É importante esvaziar o seu tanque e trocar os filtros de combustível. Se forem comprovados os danos causados ao seu veículo, o posto tem a obrigação de pagar por qualquer gasto mecânico.

Gostou do conteúdo? Então compartilhe este post nas suas redes sociais e ajude seus amigos a não cometerem o erro de usar combustível adulterado!

Fonte: (loucosporcarro)

Caverley
Motres e câmbios automáticos
31 3852 8784
31 99384 5801

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

BREXÓ PNEUS
Centro Automotivo

Reparação e venda de direção hidráulica

“Jesus é o caminho, a verdade é a vida”

31 3851 0117 | 31 9 8651 8071

Av. Armando Fajardo, 519 - Loanda - João Monlevade/MG

O solvente presente no combustível adulterado deixa o seu motor mais fraco. Assim, você vai ter que acelerar mais, fazendo o combustível acabar mais rápido. No final das contas, o consumo acaba sendo maior.

Poluição do ar

Por produzir mais detritos, o combustível adulterado polui mais. Além disso, alguns elementos que aparecem na fumaça produzida por esse tipo de combustível podem ser considerados cancerígenos.

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

MURRUCO



E TÃO BOM TER UM MONTÃO DE AMIGOS, NÃO É MESMO? MAS, MAIS LEGAL AINDA É JUNTAR TODOS PARA PROCURAR AS SETE DIFERENÇAS. VAMOS LÁ?

MURRUCO



PIADINHA



whyatt.com.au

© Tim Whyatt

Palavra de Deus

POR QUE DEUS DISSE "HAJA LUZ" DURANTE A CRIAÇÃO?

No primeiro dia da criação, Deus disse "haja luz" (Gênesis 1:3), e a luz apareceu como uma coisa separada das trevas. A frase haja luz é uma tradução da expressão hebraica *yehi 'or*, que foi traduzida como "fiat lux" em latim. Uma tradução literal seria um comando, algo como "Luz, exista". Deus está falando ao vazio e comandando a luz que venha a existir. A Bíblia nos diz que Deus criou os céus e a terra e tudo o mais que existe simplesmente falando-os à existência (Gênesis 1). Sua personalidade, poder, criatividade e beleza foram expressos na criação da mesma maneira que a personalidade de um artista e seus atributos pessoais são expressos através da arte ou da música. A ideia de luz, existente primeiro na mente de Deus, foi dada pelas palavras "haja luz" ou "deixe a luz existir".

A realidade do poder criativo da voz de Deus tem importantes implicações espirituais que vão muito além do próprio relato da criação. A luz é frequentemente usada como uma metáfora na Bíblia. A iluminação ("iluminação divina do coração humano com a verdade") tem a ver com trazer as coisas para a luz. A iluminação espiritual é uma espécie de "criação" que ocorre em um coração humano. "Por que Deus, que disse: Das trevas resplandecerá a luz, Ele mesmo resplandeceu em nosso coração, para iluminação do conhecimento da glória de Deus, na face de Cristo" (2 Coríntios 4:6). O próprio Jesus é "a luz do mundo" (João 8:12).

Quando Deus disse "haja luz" na criação, e a luz apareceu, isso mostrou o Seu poder criativo e o controle absoluto. A luz física que Deus fez no primeiro dia da criação é uma imagem maravilhosa do que Ele faz em cada coração que confia em Cristo, a Luz Verdadeira. Não há necessidade de andar nas trevas do pecado e da morte; em Cristo, "quem me segue não andará nas trevas; pelo contrário, terá a luz da vida" (João 8:12).

Fonte: (Got Questions)



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

ITABIRA RECEBE ATIRARODES ESPORTIVOS DE CARATINGA 1º TORNEIO DO ITE E 7º CAMPEONATO DE CARABINAS DE PRESSÃO



Os Snipers da Pressão, grupo de tiro esportivo de Itabira receberam o ACZ - 4.5 de Caratinga, MG, neste domingo 15 de Agosto de 2021.

O torneio abriu oficialmente o ITE (Irmandade do Tiro Esportivo), liga idealizada por Arquimedes Moreira, do ACZ. O jogo aconteceu ao lado da Rádio Antártida 93,3 FM, na área do trailer Mirante Cara-de-Pau, do comerciante Warley Rodrigues, Alto dos Pinheiros. Junto com a estreia do ITE, o evento também foi o 7º Campeonato de Carabinas de Pressão de Itabira.

O tiro esportivo tem crescido no país a cada ano e não podemos esquecer que há 100 anos, no dia 03 de agosto de 1920, o Brasil subia ao topo do pódio olímpico pela primeira vez. O feito na categoria do tiro esportivo, nos jogos da Antuécia, na Bélgica. Nesse dia, Guilherme Paraense conquistava a primeira medalha de ouro para o Brasil na história dos Jogos Olímpicos.

Os atiradores participaram das seguintes provas Papel 10 Metros, Silhueta Metálica, Giz, Field Target, Veado Metálico, Mine Plates, Sniper-Bus, Sniper-Building e Sniper Little Farm. As espingardas foram do modelo Spring (Mola ou Gás Ram), calibres 4.5 e 5.5 MM.

Para garantia da segurança dos jogadores, a produção do campeonato procurou na semana anterior o apoio da Polícia Militar de Minas Gerais, através do 26º Batalhão. O Capitão Mucidas foi quem recebeu os integrantes dos Snipers e enviou uma viatura para apoiar e tirar dúvidas, caso fosse necessário. Estiveram presentes o Cabo Bastos e Soldado Thalles.

Caratinga levou a vitória, contudo as duas cidades tiveram atiradores premiados nas demais modalidades.

Foi uma manhã de domingo onde o mais importante não era o ato de ganhar e sim a confraternização de aficionados pelo esporte.

Fotos: One Shot Fotografias
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



BEN AFFLECK E JENNIFER LOPEZ REÚNEM TODOS OS FILHOS EM PASSEIO



Jennifer Lopez e Ben Affleck estão inseparáveis. Apaixonados, o casal de artistas quer aproximar também seus herdeiros.

Neste fim de semana, os astros levaram todos os seus filhos de relacionamentos anteriores para um programa em família.

O casal, os 5 jovens e a mãe de Ben foram ao The Magic Castle, em Los Angeles, nos EUA, conferir um show de ilusionismo.

Ben levou seus três filhos: Violet Anne, de 15 anos, Seraphina Rose, de 12, e Samuel, de 9, todos frutos de sua relação com a atriz Jennifer Garner.

Já J.Lo levou os gêmeos Emme e Max, de seu casamento com o cantor Marc Anthony.

Uma fonte próxima ao casal revelou para a revista People que Ben e Jennifer querem que a aproximação entre seus filhos seja natural: "Eles não estão querendo apressar nada, mas querem que seus filhos se conheçam. Eles estão fazendo os últimos dias do verão serem os mais divertidos possível, já que em breve todos voltam para a escola e o trabalho".

Também durante o fim de semana, o casal curtiu uma apresentação do musical Hamilton, no Hollywood Pantages Theatre, também ao lado dos filhos.

Fonte: (R7)



31 3852 2644
Tel/wattsap

Casa do Pescador

Av Getúlio Vargas 5144 - Carneirinhos - João Monlevade/MG

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

ÓTICA NOVO MUNDO

VOCE VÊ A DIFERENÇA

TIÃO DA ÓTICA DESDE 1982

MATRIZ: 3852-4445 FILIAL: 3852-2509

@oticanovomundo_vendas @oticanovomundo @oticanovomundo

POLLY
CERIMONIAL E EVENTOS

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

Ferreira, Polly (31) 9 8893-5582
Polly Coelho Cerimonial (31) 9 8892-3536

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

DireKouro
Volante-express

Design para o seu volante e conforto para as suas mãos!

31 987690794

vip
31 3831 1771

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

Saúde e Estilo

Todas pela vida

SETEMBRO AMARELO

Produtos Resfriado

Tudo com ofertas especiais

Coxinha da asa \$13,99 kg
Asa \$13,99 kg
Fígado \$7,99 kg
Linguça churrasco pernil \$15,99 kg
Ovos caipira \$27,90 pente
Frango assado \$26,90

31 3831 2467

Ofertas válidas até dia 12/09

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

ONE SHOT FOTOGRAFIAS

(31) 9 9180-2307

PRECISANDO DE FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO?

ITA FER
AÇO FORTE

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