



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

Outubro 2021 | Ano 4 | N^o 43



SAIBA QUAIS ALIMENTOS AJUDAM
A PREVENIR CÁRIES

Ver Pag 04

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

**ÓTICA
NOVO MUNDO**

VOCE VE A DIFERENÇA

TIÃO DA ÓTICA DESDE 1982

MATRIZ: 3852-4445

FILIAL: 3852-2509

@oticanovomundo_vendas @oticanovomundo @oticanovomundo



**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



MÓVEIS SOB MEDIDAS E PLANEJADOS ALTO PADRÃO DE QUALIDADE

jkmoveisplanejados2
jkshospplanejados@gmail.com
(31) 9 8694-6125 // (31) 9 8842 1761
ROMÁRIO RAFAEL

9 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 (halalco)

9 8983-9848 Grazy

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-FINANÇIA

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^o do Carmo - Itabira/MG

16 DE MARÇO

ORÇARIA & FARMÁCIA

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

ateliédajackalmeidaa

CENTRO DE FORMAÇÃO
DE CONDUTORES



MOURA



cfcmoura@yahoo.com.br

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

**SANTOS
MUSIC**

AULAS DE VIOLÃO
31 987690794

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

PLANTAS VENENOSAS PARA CACHORROS: QUAIS SÃO E O QUE ELAS PROVOCAM

Salvo quando somos crianças, a ideia de comer alguma planta pode ser bastante absurda para nós. Talvez por isso, na hora de comprar um vaso de planta para casa, é comum que muitos tutores não questionem se existem plantas venenosas para cachorros.

Pois saiba que não só elas existem, como é comum que os cães as procurem em determinadas situações. Segundo a Dra. Sue Lindoso, médica-veterinária da Petz, é o caso de pets mais jovens, que tendem a mordiscar bulbos, folhas ou caules devido tanto à curiosidade quanto a erupção dentária.

Outras situações citadas pela especialista incluem o estresse, que leva o cachorro a buscar a planta como distração, desconforto gástrico e/ou intestinal, ou simplesmente o interesse pelo aroma, pela cor e pelo sabor das plantas.

Seja qual for o motivo, é fundamental conhecer quais são as plantas tóxicas para animais para garantir a segurança deles. Vamos descobrir quais são?

Quais são as plantas venenosas para cachorros?

Um dos motivos para que os casos de intoxicação por plantas não sejam incomuns na clínica veterinária é o fato de algumas das plantas mais comuns para apartamentos, como as jiboias, serem tóxicas aos pets. Confira abaixo uma lista com as principais plantas tóxicas para animais domésticos:

Comigo-ninguém-pode (*Dieffenbachia* spp.)

Costela de Adão (*Monstera deliciosa*)

Jiboia (*Scindapsus aureus*)

Espada de São Jorge (*Sansevieria trifasciata*)

Bico de papagaio (*Euphorbia pulcherrima*)

Azaleia (*Rhododendron* spp.)

Filodendro (*Philodendron*)

Folha da fortuna (*Kalanchoe* spp.)

Copo de leite (*Zantedeschia aethiopica*)

Chefiera (*Schefflera arboricola*)

Primula ou primavera (*Primula obconica*)

Além dessas, existem, ainda, outras plantas venenosas que, embora

não sejam cultivadas dentro de casa com tanta frequência, são bastante comuns nas ruas ou jardins. São elas:

Espirradeira (*Nerium oleander*)

Cartucheira (*Brugmansia suaveolens*)

Lírio (*Lilium* spp. e *Hemerocallis* spp.)

Palma de Ramos (*Cycas revoluta*)

Alamanda (*Allamanda cathartica*)

Hortênsia (*Hydrangea macrophylla*)

Coroa de Cristo (*Euphorbia milii*)

Mamoná (*Ricinus communis*)

Camará (*Lantana camara*)

Por isso, ao passear com seu cachorro ou deixá-lo solto no jardim, vale ficar atento à presença e à ingestão dessas plantas pelo seu amigo, assim como pelo contato dele com alguns insetos venenosos, como é o caso de abelhas, marimbondos, vespas e aranhas (aranhas e escorpiões).

Sintomas da intoxicação por plantas

Ainda que possam ser agrupadas no mesmo bloco de plantas venenosas, a substância tóxica presente em uma planta não necessariamente é a mesma da outra. Por isso, os sintomas da ingestão de plantas venenosas podem ser diferentes e variar de intensidade, dependendo de alguns fatores, como veremos mais à frente.

No entanto, em geral, a Dra. Sue Lindoso diz que os sintomas da intoxicação por plantas podem ser notados em 5 frentes principais:

Cavidade oral: irritação local (língua, boca e garganta).

Sistema digestório: sialorreia (produção excessiva de saliva), náusea, vômito, desconforto abdominal e diarreia.

Sistema nervoso: tremores, convulsão e ataxia (perda de coordenação).

Sistema cardiorrespiratório: arritmia, taquipneia e dispneia.

Sistema Hepático: icterícia, coagulopatia e encefalopatia.

De acordo com a veterinária, outros sintomas comuns são a irritação e o ressecamento da pele, a fraqueza, a desidratação e a hipotermia.

Como dito anteriormente, além do grau de toxicidade de cada planta, a especialista ressalta que outros fatores contribuem para uma maior ou menor incidência de sintomas, em maior ou menor intensidade.



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

Começando pela idade, a Dra. Sue explica que, por terem um metabolismo ainda imaturo, cães mais jovens costumam apresentar quadros mais graves. Da mesma forma, devido a reações metabólicas prejudicadas, cães idosos também são mais sensíveis à intoxicação.

Já no que diz respeito à planta, outros fatores que contribuem são a via de absorção (se digestiva ou tóxica), a quantidade ingerida e também a parte do vegetal que foi comida pelo pet.

"Diferentes partes de uma planta, em geral, apresentam diferentes substâncias químicas ou diferentes concentrações da mesma", explica a veterinária.

Sendo assim, se o seu cachorro comeu planta tóxica, o que fazer é procurar imediatamente um veterinário, independentemente da gravidade dos sintomas!

INTOXICAÇÃO POR PLANTAS. COMO EVITAR

A resposta mais óbvia, claro, é conhecer quais são as plantas venenosas e não tê-las em casa. O problema é que, mesmo plantas não venenosas podem gerar problemas quando ingeridas pelo pet. "Dependendo da quantidade, elas podem causar vômito e diarreia. Galhos maiores podem causar lesões na cavidade oral", exemplifica a Dra. Sue.

Para não ter que abrir mão de ter plantinhas em casa, a dica, no caso dos cachorros, é mantê-las em lugares altos, como em cima de móveis, ou em suportes de parede. Outra opção é fazer o uso de sprays com gosto ou cheiro repelentes para os pets.

Além disso, proporcione uma rotina e um ambiente saudável para o seu amigo. "Exercício físico e estímulo com brinquedos são hábitos saudáveis que diminuem o tédio e o estresse dos pets, direcionando a atenção deles para outro objeto", diz a veterinária.

Gramma de trigo: uma alternativa saudável

Se o seu cão ou gato não resiste a mordiscar uma plantinha, você sabia que algumas delas, como a gramma de trigo, podem ser muito benéficas para eles?

Também chamada de clorofila, ela é um produto 100% natural que auxilia no trato intestinal, fortalece o sistema imunológico, combate radicais livres e tem ação desintoxicante.

Fonte: (Petz)



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

MODA

PRIMAVERA VERÃO 2022: 5 TENDÊNCIAS PARA ACERTAR NO LOOK DAS ESTAÇÕES MAIS QUENTES DO ANO



A primavera se aproxima e, com ela, o clima mais ameno e leve que antecede os dias de verão. Mas, não é só o clima e a paisagem que começam a mudar, as tendências saem das tradicionais semanas da moda para ganhar as composições, os looks, as ruas.

A temporada mais quente do ano começa e algumas tendências continuam em alta, como as peças com volume. Algumas velhas conhecidas voltam com tudo e prometem tomar as ruas mais uma vez, provando que as peças certas podem fazer sucesso em várias gerações.

Mas, afinal, como preparar o guarda-roupa para aproveitar as estações mais quentes do ano sem errar no look? Nós te ajudamos! Por isso, trouxemos as cinco principais tendências da primavera verão 2022. Prepare-se para peças já conhecidas e composições com a cor do momento!

Estampas florais e divertidas:

Que as estampas floridas já são tradicionais na primavera e no verão, não é segredo e, mais uma vez, os looks com estampas florais seja em vestidos, saias ou blusas estarão em alta. Além das flores, as estampas coloridas e divertidas, listradas e em pó prometem marcar presença nos looks. As estampas divertidas já foram protagonistas de desfiles e coleções inteiras, como da Versace e devem, ainda, dominar os guarda-roupas nas estações mais quentes e leves do ano.

Mangas bufantes:

Tendência em diversos ciclos da moda, as mangas bufantes voltaram com tudo em 2020, continuaram em 2021 e permanecem fortes no próximo verão. Destaque em desfiles de Milão e New York em marcas como Balmain, Givenchy e Loewe e, além das mangas bufantes já tradicionais, teremos ombreiras mais pontiagudas também em alta. Além disso, o volume também chega em saias e vestidos.

A cor laranja:

Toda estação tem aquela cor que domina os looks, não importa qual é a peça escolhida. Estações quentes pedem cores quentes e o laranja predomina nas passarelas e está pronto para dominar as produções nas ruas também. A cor, em diferentes versões e tonalidades, deve fazer sucesso em peças monocromáticas e, ainda, em detalhes, seja nas estampas, seja em acessórios que podem compor o visual.

Listras coloridas:

E por falar em cores... a estação quente traz cores quentes, estampas divertidas e, claro, listras coloridas, como os looks explorados por marcas como Miu Miu e Dolce & Gabbana durante as semanas de moda. Além dos padrões mais clássicos de listras com tonalidades diferentes, os looks trazem uma mistura de padrões, estampas e texturas. E, claro, elas estarão por toda parte! Camisas, shorts, vestidos, chapéus e acessórios podem usar e abusar de uma das principais tendências de 2022.

Transparência:

A estação mudou e ela continua em alta. Mais uma vez, a transparência marcou presença nas passarelas e em coleções de marcas como Valentino, Fendi e Dior e não é para menos, ela sempre faz sucesso. Sensuais, as peças chegam com efeitos especiais, especialmente aqueles com redes, que dominaram as semanas de moda.

As tendências que dominaram as passarelas passam a dominar as ruas e podem te fazer acertar nos looks, seja para ocasiões e eventos mais formais, seja em ambientes mais despojados nas estações mais quentes do ano. Não importa qual é a ocasião, uma coisa é certa: na FIP você encontra as melhores peças e toda variedade de tendências para não errar na primavera verão 2022.

Fonte: (NDMais)

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!

APÓS NÃO SE RECONHECER EM FOTO, MULHER MUDA ESTILO DE VIDA E ELIMINA 46 KG



É comum ver uma mulher reclamando que ganhou muito peso durante a gravidez e depois não conseguiu emagrecer novamente. Sarah Reynolds sabe o que é isso. A canadense chegou a pesar 102 depois da gestação de seu terceiro filho.

Sarah só se deu conta do que havia acontecido com seu corpo depois de ver uma foto sua no

Facebook e não se reconhecer. "Eu fiquei envergonhada ao ver a foto", conta ela ao site do jornal britânico "Daily Mail".

"Eu também fiquei chocada porque não parecia ser a imagem que eu tinha na minha cabeça. Era pior do que eu me permitia acreditar", completa.

A canadense resolveu seguir o caminho da vida saudável. Com alimentação regrada e exercícios diários, ela conseguiu eliminar 46kg e hoje pesa 56kg. Reynolds ainda resolveu incluir seus filhos de 10, 8 e 6 anos na nova rotina.

"Desde que eu comecei a dieta e os exercícios, depois de ter filhos, eu não tive escolha a não ser inclui-los nisso", afirma.

+ Mulheres perdem peso, aceitam o corpo e posam nuas para revista

Sarah resolveu começar a mostrar sua rotina no Instagram e hoje coleciona mais de 25 mil seguidores na rede social e perdeu a vergonha de mostrar seu corpo.

Para as mulheres que levam uma vida agitada por conta dos filhos, Sarah aconselha: "É difícil. Não há tempo livre quando você tem crianças em sua vida. Você tem que decidir o que é prioridade. O imprevisível vai acontecer, você vai ficar esgotado, vai ser interrompido, mas não precisa parar".

Fonte: (Delas)



PARCEIRO

CLÍNICA COM VÁRIAS ESPECIALIDADES CHEGA À ITABIRA, MG



Inaugurado em Itabira, MG, a mais nova empresa voltada ao seguimento da Saúde Mental.

Após 08 anos de pesquisas e estudos a NUSTRAT foi criada com objetivo de trazer acessibilidade à população nos eixos de prevenção e tratamento em Saúde Mental. Nosso espaço foi criado pensando em cada detalhe para que vc se sinta à vontade, num ambiente seguro e acolhedor.

As principais especialidades que atendem aspectos físicos e emocionais estão reunidas aqui: Psiquiatria, Psicologia, Psicanálise, Terapia Ocupacional, Serviço Social, Nutrição, Pedagogia e também diversas terapias complementares como: Aromaterapia, Reflexologia podal, Vídeo terapia, Ventoso terapia, Eletro Acupuntura e Realidade virtual.

O trabalho é trans e interdisciplinar e as técnicas empregadas visam dinamizar o tratamento pois as principais especialidades estão reunidas aqui, proporcionando resultados efetivos para nossos usuário.

Nosso clientes e parceiros contam também com um Plano Empresarial na área da Saúde Mental, partindo do princípio que é fundamental para o crescimento e desenvolvimento de todas as empresas. Cuidar da saúde dos funcionários e seus administradores. Pesquisas apontam que 60% dos problemas trabalhistas como demissões, acidentes, afastamentos e disputas trabalhistas tem relação com a Saúde Mental dos funcionários, suas famílias e administradores. Neste pacote de serviços além dos atendimentos clínicos nas diversas áreas as empresas conveniadas contam com: Palestras, Mediações de conflitos, Planos de Metas, Exames Toxicológicos, dentre outros vários benefícios. Ah e sim: podendo ser extensivo as familiares. Algo nunca visto e pensado para nossa cidade e região!

Também trabalhamos com um projeto voltado a Prevenção e tratamento da Dependência Química e Codependência do Álcool, Tabaco e outras substâncias psicoativas. Através da etiologia e epidemiologia, com embasado empírico e estimulando a admissão do quadro de adoecimento.

Com visão diferenciada, metodologia e estrutura inovadora são ofertados no

mesmo espaço através de equipe técnica especializada, recursos efetivos para atender as demandas dessa área de forma Ambulatorial.

Assim sendo possível manter os vínculos Sociofamiliares evitando intervenção precipitadas como internações.

Os usuários do programa de tratamento tanto Dependentes quanto Codependentes "familiar / responsável" contam com planejamento terapêutico individual que abrangem aspectos Biopsicossociais e espirituais. Embasado no nosso lema "É Possível Viver Feliz Sem Drogas!!!"

Não menos importante, nossos profissionais atendem as demandas espontâneas na área da Saúde Física e Mental. Para consultas e ou tratamento específico como: Nutrição, Psiquiatria, Psicologia dentre outros.

Mente sã em corpo são! Vertentes fundamentais e indissociáveis da Saúde. Entendendo o homem como um ser inteso; a NUSTRAT apresenta propostas clínicas tudo oferecido em um só local para acolher as mais diversas demandas.

Nossa motivação ultrapassa a lógica comum do clinicar buscando sua essência que é o INCLINAR-SE sobre o paciente auxiliando e compreendendo por inteiro. NUSTRAT - Núcleo de Prevenção e Tratamento em Saúde Mental

"Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente" (Rm 12:2a)

Por: por: Tito Júnior

PROMOÇÃO DE INAUGURAÇÃO!!! ACOILHIMENTO INICIAL GRÁTIS

End: Rua São Bento 87 Major Laje de Baixo - Itabira MG (31) 30666532 983417361 (Zap)

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

CONHEÇA 10 LESÕES COMUNS NA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Lesões físicas não fazem parte apenas da rotina de atletas profissionais de alto rendimento. Esportistas amadores, aqueles que praticam academia, batem uma bola com os amigos no fim de semana ou fazem aquela corridinha básica, por exemplo, também estão sujeitos a sofrerem lesões de baixa ou alta gravidade. Tais lesões podem acontecer por distração, falta de orientação, preparo físico ou até sobrecarga durante a prática de exercícios, e quando elas acontecem, a consulta ao médico é fundamental, evitando assim que lesões que não receberam o tratamento correto ou mal curadas evoluam para casos mais sérios, podendo até mesmo levar à cirurgia.

1 - Contusão

É uma das lesões mais comuns para quem pratica atividade física. Ela ocorre em áreas onde há músculos, tendões ou ligamentos articulares que sofrem forte impacto. Na maioria dos casos não é grave e é tratada como repouso e aplicação de bolsa de gelo. Quem pratica esportes de contato, como futebol, artes marciais ou skate, por exemplo, sabe bem o que é uma contusão.

2 - Distensão muscular

É o popular estiramento muscular. Essa lesão acontece quando o músculo do membro usado estica demais e há a quebra de fibras. A distensão muscular costuma estar associada ao esforço excessivo ou forte, como na arrancada em corrida, por exemplo. Existem vários tipos de tratamento para diminuição da dor, inchaço, desconforto e recuperação total, como aplicação de gelo, repouso e uso de analgésicos e anti-inflamatórios. É possível também que o médico recomende sessões de fisioterapia. Para evitar a distensão muscular, realize alongamentos e evite exercícios que estão além do seu condicionamento.

3 - Câibras

A câibra é um desconforto momentâneo comum em quem pratica esportes. Ela ocorre quando há contração involuntária dos músculos durante uma atividade física intensa. O principal sinal é a tradicional fisgada no músculo e dor intensa na região. Para não sofrer com câibras, é

importante se hidratar para repor sais minerais. Se você não está acostumado com uma atividade física intensa, pegue leve.

4 - Fraturas

Em casos mais graves, como quedas ou outros acidentes durante os exercícios, as fraturas podem acontecer. Quando há ruptura parcial ou total do osso, é necessária a imobilização do membro quebrado. Em casos de fraturas sérias, a pessoa passa por cirurgia para a colocação de placas e parafusos.

5 - Luxação

Acontece quando a articulação sai da posição anatômica correta, seja por queda ou por receber forte impacto na região. Dolorosa, pode ocorrer em ombro, cotovelo, punho, quadril, joelho, tornozelo, pés e dedos, por exemplo. Esse tipo de lesão exige manobras para que a articulação volte ao lugar correto. Entretanto, a prática deve ser feita por um especialista ortopédico. Caso contrário, pode piorar o quadro clínico. Além disso, é recomendado também o uso de medicamentos para alívio da dor.

6 - Entorse

A torção ou entorse do tornozelo é uma lesão muito comum e é caracterizada pelo alongamento ou rompimento dos ligamentos. Geralmente acontece quando pisamos em falso, como em um buraco ou degrau, por exemplo, fazendo com que o pé gire para dentro por conta do peso do corpo, comprometendo os ligamentos do lado de fora. Somente um médico pode avaliar o grau da entorse para determinar se há ou não necessidade de imobilizar o tornozelo. Em casos de entorses mais leves, o mais comum é evitar o contato do pé com o chão e fazer compressa com gelo para diminuir inchaço e aliviar a dor.

7 - Tendinite

Dor no pulso, ombro ou no joelho? Isso pode ser sinal de algum tipo de tendinopatia ou inflamação do tendão que liga o músculo ao osso, a famosa tendinite. A lesão é uma resposta inflamatória a repetidas lesões no tendão. Exercícios repetitivos, falta de alongamento ou de

fortalecimento muscular e sobrecarga são os principais causadores da tendinite. Caso não seja tratada, pode se transformar em um problema crônico e limitar os movimentos do membro inflamado. O médico consegue confirmar o problema por meio de exames de imagem, raios-x e ultrassonografias. Em casos simples, o problema é tratado com anti-inflamatório. Se for grave, a cirurgia é realizada com o objetivo de limpar as inflamações ao redor do tendão ou até mesmo para descomprimi-lo.

8 - Bursite

Trata-se de uma inflamação das bursas que ficam entre ossos, músculos e tendões. A lesão costuma afetar ombros, quadril, joelhos, pés e cotovelos. Ela está associada ao movimento repetitivo, pancada nas articulações e até envelhecimento. O tratamento costuma ser feito com repouso, compressas frias, anti-inflamatórios e fisioterapia. Em casos mais graves, o médico considera aspiração e cirurgia.

9 - Ruptura do tendão de Aquiles (calcanhar)

A ruptura do tendão de Aquiles é uma lesão que afeta a parte de trás da perna de quem costuma praticar esportes de impacto. Ela impossibilita firmar o pé no chão para andar. O grau desse tipo de lesão varia entre leve (simples estiramento), ruptura parcial ou até mesmo total do tendão. Em grau leve, o ideal é fazer repouso e uso de medicamentos. Em situações mais graves, a cirurgia para reconstrução dos ligamentos ou tendões afetados é adotada pelo médico.

10 - Lombalgia

É a típica dor na parte mais baixa da coluna, perto da bacia. De acordo com o Ministério da Saúde, ela também é conhecida como "lumbago", "dor nas costas", "dor nos rins" ou "dor nos quartos". A lombalgia costuma acometer praticantes de musculação, quando há o levantamento incorreto de peso, e nadadores. Na maioria das vezes o problema é tratado com repouso, analgésicos e anti-inflamatórios.

Em todas as situações, lembre-se de consultar um médico.

Fonte: (R7)

ODONTOLOGIA

SAIBA QUAIS ALIMENTOS AJUDAM A PREVENIR CÁRIES

Desde pequenos crescemos sabendo que comer muita "besteira" e alimentos doces aumenta o risco de desenvolver cáries nos dentes. Entrevistamos duas especialistas sobre o tema para revelar o outro lado: os alimentos que ajudam a prevenir as cáries e a conservar uma boa saúde bucal. E adiantamos que a melhor parte é que há várias opções de alimentos fáceis de encontrar nos mercados e de incluir na dieta, além de serem ricos em sabor.

"Atualmente, todos nós sabemos que a maior parte das pessoas faz ingestão de uma alimentação rica em gorduras, principalmente de origem animal, açúcares e alimentos refinados, com redução do consumo de carboidratos complexos. Esse é o principal fator para o incremento não só do sobrepeso, mas também de cáries", aponta Eliana P. Vellozo, nutricionista, professora e doutora em Pediatria e Ciências Aplicadas à Pediatria pela Universidade Federal de São Paulo - Escola Paulista de Medicina.

Esse padrão alimentar não supre as necessidades diárias que temos das vitaminas A, C e D, e dos minerais cálcio, fósforo, flúor e ferro. "Na falta desses micronutrientes, ocorrem aumento da susceptibilidade à cárie, defeitos na formação dentária, retardo na erupção dos dentes e alterações nas glândulas salivares", explica Eliana.

ATENÇÃO EXTRA

Há grupos mais vulneráveis às cáries, segundo Renata

Cintra, nutricionista com atuação em saúde e bioquímica da nutrição e professora da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (Unesp) de Botucatu. Os adolescentes possuem maior tendência ao consumo de açúcar e açucarados e, portanto, precisam de maior acompanhamento para que incorporem ao menos uma fonte de fibra regularmente à dieta.

As crianças podem desenvolver cáries já na fase em que começam o desmame e a introdução dos demais alimentos. Renata observa que o problema pode surgir porque os pais, erroneamente, passam a adoçar o leite de vaca e outros alimentos, como sucos e chás, na tentativa de melhorar a aceitação da criança. A chamada "síndrome de cárie de mamadeira" também é resultado de falhas na higienização bucal do pequeno.

Já as gestantes têm uma maior necessidade de cálcio em razão da formação dos ossos e dentes do feto e também por sofrerem algumas alterações nas gengivas. Enquanto os idosos, por vezes, não conseguem fazer a higienização correta e ficam mais suscetíveis a doenças bucais.

"A alimentação influencia na saúde bucal e a saúde bucal influencia na alimentação porque a pessoa não consegue se alimentar direito, e fica sem acesso a todos os nutrientes que precisa", explica Renata.

Fonte: (Saúde Bucal)



CRECI-PJ 3464



**Portal
Imóveis**
Entre e se realize.

www.portalimoveisitabira.com.br



DIFERENÇA DE 70% NÃO É MAIS A REGRA PARA ESCOLHER GASOLINA OU ETANOL



Há mais de 15 anos no mercado, os carros equipados com motor flex – que aceitam gasolina ou etanol em qualquer proporção – ainda são cercados de mitos. Um deles é quando usar gasolina ou etanol levando em conta o preço dos dois combustíveis.

No começo, foi estabelecido que, se o valor do etanol fosse até 70% do preço da gasolina, abastecer com o combustível vegetal seria vantajoso. Mas, pela evolução técnica dos motores e do próprio etanol, hoje, essa proporção está diferente e pode chegar a até 75%.

O presidente da Associação das Indústrias Suroenergéticas de Minas Gerais (Siamig), Mário Campos, sugere que cada motorista faça as contas e veja qual a proporção é a correta. Para ele, nem mesmo as medições do Programa Brasileiro de Etiquetagem Veicular, feitas pelo Inmetro, refletem a realidade.

“Os testes feitos pelo Inmetro tem como base a gasolina com uma mistura de 22% de álcool anidro. Hoje, a gasolina é vendida nos postos com 27%. O número que está ali pra gasolina não reflete a verdadeira quilometragem que aquele carro poderá rodar com gasolina. Se o teste fosse feito com a gasolina com 27% de anidro, o consumo com esse combustível seria maior”, afirma Campos.

GASOLINA OU ETANOL?

Para exemplificar essa diferença, a entidade que representa os produtores de etanol de São Paulo – Unica – contratou o Instituto Mauá de Tecnologia para realizar testes, em campo, com automóveis usando etanol hidratado e gasolina vendida nos postos, com 27% de álcool anidro, para mostrar que os números de consumo divulgados pelo Inmetro não refletem a realidade em relação a esses dois combustíveis.

Foram utilizados 20 veículos: cinco unidades de quatro modelos diferentes (compactos 1.0 e 1.6, sedã médio e utilitário esportivo). Eles percorreram 27 km em trechos urbanos e 30 km em rodovias. Cada um desses circuitos foi repetido 15 vezes. Os trajetos foram definidos seguindo o padrão de testes e análises já realizados pelo Instituto Mauá em vias públicas.

Avaliado por meio de análise estatística, o desempenho médio do etanol comum em relação à gasolina comum, que contém 27% de etanol anidro, para os modelos de veículos testados variou de 70,7% a 75,4%. Como referência, os valores encontrados para os mesmos modelos de veículos pela norma do Inmetro foram, respectivamente, 66,7% a 72,1%.

Além disso, tal percentual também varia, principalmente com o perfil de direção do motorista e a tecnologia embarcada no veículo.

COMO CALCULAR O CONSUMO?

Carros equipados com computador de bordo apontam o gasto de combustível em quilômetros por litro (km/l). Dessa forma é possível avaliar melhor quando usar álcool ou gasolina.

Em modelos importados, pode não ser tão simples. Eles às vezes apontam o consumo em litros consumidos a cada 100 km rodados (l/100 km). Neste caso, é necessário fazer uma conta rápida para calcular o consumo: dividir a distância pela quantidade de combustível gasto. Por exemplo: um automóvel que faz 12 l/100 km tem uma média de 8,3 km/l ($100/12 = 8,3$).

Mas e nos carros que não tem computador de bordo? Neste caso, vai dar um pouco mais de trabalho. Complete o tanque (até o desarme da bomba) e zero o hodômetro parcial (cu anote o número exato do hodômetro total).

Após rodar a distância que for conveniente, complete o tanque mais uma vez (novamente, até o desarme) e divida a quantidade de litros abastecido pela quilometragem. O ideal, para calcular o consumo com maior precisão, é que a operação seja feita por três vezes.

O cálculo do rendimento do carro é importante, pois o motorista poderá verificar também qual combustível é mais econômico em função do preço na bomba. Existe a convenção de que o etanol é mais econômico se custar até 70% do preço da gasolina ou 30% mais barato (baseado no teste do Inmetro).

Mas se levarmos em conta os atuais testes do Instituto Mauá, o motorista poderá verificar que o carro rende muito mais e então economizará usando etanol, mesmo se o percentual estiver acima de 70%, podendo chegar até 75%!

CALCULADORA ENTRE GASOLINA OU ETANOL

Veja, passo a passo, como fazer o cálculo para saber qual combustível é mais vantajoso:

Divida o desempenho do etanol pelo desempenho da gasolina (se seu carro faz 7,3 km/litro com etanol e 10

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

km/l com gasolina, você deve dividir 7,3 por 10, que é igual a 0,73 ou 73%. Pronto, você achou o rendimento do carro com etanol).

Faça agora o cálculo da relação do preço etanol/gasolina na bomba: divida o valor do etanol pelo do da gasolina (exemplo: se o litro do etanol custou R\$ 2,74 e o da gasolina R\$ 4,64, a relação, então, é de 0,59 ou 59%).

A relação de preço acima (59%) dá uma enorme economia ao consumidor que optar por abastecer seu veículo com etanol. Se este cálculo resultar em 73%, por exemplo, o motorista também estará economizando ao optar pelo etanol.

[TRANSCRIÇÃO]

Quando o dono de um carro flex vai abastecer, ele já conhece aquela regrinha da diferença dos custos. Se o etanol estiver custando até 70% do custo da gasolina, ele vale mais a pena. Caso contrário, abastece com gasolina. Mas aí vem a dúvida: todos os motores respeitam essa regrinha dos 70%?

Claro que não! Esse percentual pode variar de 68, 69, até 71, 72%. A quem diga que pode ser alterado até para 75%. Como saber? Fazendo as continhas. É só abastecer o carro com gasolina e fazer a conta: quantos quilômetros ele andou com 1 litro de gasolina?

Pois abastece com etanol, faz a mesma conta, quantos quilômetros por litro de etanol ele rodou. Se essa diferença de consumo for de 30%, vale então a regrinha dos 70% da diferença do custo. Se a diferença de consumo foi maior ou menor, ajuste a regrinha para esse percentual que você encontrou específico do seu carro.

VENDO
Uma Blazer Executive '98 - cor azul



31 9 9739 7676

Cláudia
Gadioli
Confecções

Venda por atacado

98725-8696

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

Palavra de Deus

DEUTERONÔMIO 28: AS BENÇÃOS DA OBEDIÊNCIA E DA DESOBEDIÊNCIA

28 "Se vocês obedecerem fielmente ao Senhor, o seu Deus, e seguirem cuidadosamente todos os seus mandamentos que hoje lhes dou, o Senhor, o seu Deus, os colocará muito acima de todas as nações da terra. 2 Todas estas bênçãos virão sobre vocês e os acompanharão, se vocês obedecerem ao Senhor, o seu Deus.

3 "Vocês serão abençoados na cidade e serão abençoados no campo.

4 Os filhos do seu ventre serão abençoados, como também as colheitas da sua terra e os bezerros e os cordeiros dos seus rebanhos.

5 A sua cesta e a sua amassadeira serão abençoadas.

6 Vocês serão abençoados em tudo o que fizerem.

7 "O Senhor concederá que sejam derrotados diante de vocês os inimigos que os atacarem. Virão a vocês por um caminho, e por sete fugirão.

8 "O Senhor enviará bênçãos aos seus celeiros e a tudo o que as suas mãos fizerem. O Senhor, o seu Deus, os abençoará na terra que lhes dá.

9 "O Senhor fará de vocês o seu povo santo, conforme prometeu sob juramento, se obedecerem aos mandamentos do Senhor, o seu Deus, e andarem nos caminhos dele. 10 Então todos os povos da terra verão que vocês pertencem ao Senhor e terão medo de vocês. 11 O Senhor lhes concederá grande prosperidade, no fruto do seu ventre, nas crias dos seus animais e nas colheitas da sua terra, nesta terra que ele jurou aos seus antepassados que daria a vocês.

12 "O Senhor abrirá o céu, o depósito do seu tesouro, para enviar chuva à sua terra no devido tempo e para abençoar todo o trabalho das suas mãos. Vocês emprestarão a muitas nações, e de nenhuma tomarão emprestado. 13 O Senhor fará de vocês a cabeça das nações, e não a cauda. Se obedecerem aos mandamentos do Senhor, o seu Deus, que hoje lhes dou e os seguirem cuidadosamente, vocês estarão sempre por cima, nunca por baixo. 14 Não se desviem, nem para a direita nem para a esquerda, de qualquer dos mandamentos que hoje lhes dou, para seguir outros deuses e prestar-lhes culto.

As Maldições da Desobediência

15 "Entretanto, se vocês não obedecerem ao Senhor, o seu Deus, e não seguirem cuidadosamente todos os seus mandamentos e decretos que hoje lhes dou, todas estas maldições cairão sobre vocês e os atingirão:

16 "Vocês serão amaldiçoados na cidade e serão amaldiçoados no campo.

17 A sua cesta e a sua amassadeira serão amaldiçoadas.

18 Os filhos do seu ventre serão amaldiçoados, como também as colheitas da sua terra, e os bezerros e os cordeiros dos seus rebanhos.

19 Vocês serão amaldiçoados em tudo o que fizerem.

20 "O Senhor enviará sobre vocês maldições, confusão e repreensão em tudo o que fizerem, até que vocês sejam destruídos e sofram repentina ruína pelo mal que praticaram ao se

esquecerem dele[a]. 21 O Senhor os encherá de doenças até banhos da terra em que vocês estão entrando para dela tomar posse. 22 O Senhor os ferirá com doenças devastadoras, febre e inflamação, com calor abrasador e seca, com ferrugem e mofo, que os infestarão até que morram. 23 O céu sobre a sua cabeça será como bronze; o chão debaixo de vocês, como ferro. 24 Na sua terra o Senhor transformará a chuva em cinza e pó, que descerão do céu até que vocês sejam destruídos.

25 "O Senhor fará que vocês sejam derrotados pelos inimigos. Vocês irão a eles por um caminho, e por sete fugirão, e vocês se tomarão motivo de horror para todos os reinos da terra. 26 Os seus cadáveres servirão de alimento para todas as aves do céu e para os animais da terra e não haverá quem os espante. 27 O Senhor os castigará com as úlceras do Egito e com tumores, feridas purulentas e sarna, males dos quais vocês não poderão curar-se. 28 O Senhor os afligirá com loucura, cegueira e confusão mental. 29 Ao meio-dia vocês ficarão tateando as voltas, como um cego na escuridão. Vocês não serão bem-sucedidos em nada que fizerem; dia após dia serão oprimidos e roubados, sem que ninguém os salve.

30 "Você ficará noivo de uma mulher, mas outro homem a possuirá. Construirá uma casa, mas não morará nela. Plantará uma vinha, mas não provará dos seus frutos. 31 O seu boi será abatido diante dos seus olhos, mas você não comerá da sua carne. O seu jumento lhe será tirado à força e não lhe será devolvido. As suas ovelhas serão dadas aos inimigos, e ninguém as livrará. 32 Os seus filhos e as suas filhas serão entregues a outra nação e os seus olhos se consumirão à espera deles, dia após dia, sem que você possa erguer uma só mão para trazê-los de volta. 33 Um povo que vocês não conhecem comerá aquilo que a terra e o seu trabalho produzirem, e vocês sofrerão opressão cruel todos os seus dias. 34 Aquilo que os seus olhos virem os levará à loucura. 35 O Senhor afligirá os seus joelhos e as suas pernas com feridas dolorosas e incuráveis, que se espalharão sobre vocês desde a sola do pé até o alto da cabeça.

36 "O Senhor os levará, e também o rei que os governar, a uma nação que vocês e seus antepassados nunca conheceram. Lá vocês adorarão outros deuses, deuses de madeira e de pedra. 37 Vocês serão motivo de horror e objeto de zombaria e de riso para todas as nações para onde o Senhor os levar.

38 "Vocês semearão muito em sua terra, mas colherão bem pouco, porque gafanhotos devorarão quase tudo. 39 Plantarão vinhas e as cultivarão, mas não beberão o vinho nem colherão as uvas, porque os vermes as comerão. 40 Vocês terão oliveiras em todo o país, mas vocês mesmos não utilizarão o azeite, porque as azeitonas cairão. 41 Os seus filhos e filhas não ficarão com vocês, porque serão levados para o cativeiro. 42 Enxames de gafanhotos se apoderarão de todas as suas árvores e das plantações da sua terra.

43 "Os estrangeiros que vivem no meio de vocês progredirão cada vez mais, e cada vez mais vocês regredirão. 44 Eles lhes emprestarão dinheiro, mas vocês não emprestarão a eles. Eles serão a cabeça, e vocês serão a cauda.

45 "Todas essas maldições cairão sobre vocês. Elas os perseguirão e os alcançarão até que sejam destruídos, porque não obedeceram ao Senhor, o seu Deus, nem guardaram os mandamentos e decretos que ele lhes deu. 46 Essas maldições serão um sinal e um prodígio para vocês e para os seus descendentes para sempre. 47 Uma vez que vocês não serviram com júbilo e alegria ao Senhor, o seu Deus, na época da

prosperidade, 48 então, em meio à fome e à sede, em nudez e pobreza extrema, vocês servirão aos inimigos que o Senhor enviará contra vocês. Ele porá um jugo de ferro sobre o seu pescoço, até que os tenha destruído.

49 "O Senhor trará de um lugar longínquo, dos confins da terra, uma nação que virá contra vocês como a águia em mergulho, nação cujo idioma não compreenderão, 50 nação de aparência feroz, sem respeito pelos idosos nem piedade para com os moços. 51 Ela devorará as crias dos seus animais e as plantações da sua terra até que vocês sejam destruídos. Ela não lhes deixará cereal, vinho, azeite, como também nenhum bezerro ou cordeiro dos seus rebanhos, até que vocês sejam arruinados. 52 Ela sitiara todas as cidades da sua terra, até que caiam os altos muros fortificados em que vocês confiam. Sitiara todas as suas cidades, em toda a terra que o Senhor, o seu Deus, lhes dá.

53 "Por causa do sofrimento que o seu inimigo lhes infligirá durante o cerco, vocês comerão o fruto do seu próprio ventre, a carne dos filhos e filhas que o Senhor, o seu Deus, lhes deu. 54 Até mesmo o homem mais gentil e educado entre vocês não terá compaixão do seu irmão, da mulher que ama e dos filhos que sobreviverem, 55 de modo que não dará a nenhum deles nenhum pedaço da carne dos seus filhos que estiver comendo, pois nada lhe sobrarão devido aos sofrimentos que o seu inimigo lhe infligirá durante o cerco de todas as suas cidades. 56 A mulher mais gentil e delicada entre vocês, tão delicada e gentil que não ousaria encostar no chão a sola do pé, será mesquinha com o marido a quem ama e com o filho e a filha, 57 não lhes dando a placenta do ventre nem os filhos que gerar. Pois a intenção dela é comê-los secretamente durante o cerco e no sofrimento que o seu inimigo infligirá a vocês em suas cidades.

58 "Se vocês não seguirem fielmente todas as palavras desta lei, escritas neste livro, e não temerem este nome glorioso e terrível, o Senhor, o seu Deus, 59 ele enviará pestes terríveis sobre vocês e sobre os seus descendentes, desgraças horríveis e prolongadas, doenças graves e persistentes. 60 Ele trará sobre vocês todas as temíveis doenças do Egito, e vocês as contrairão. 61 O Senhor também fará vir sobre vocês todo tipo de enfermidade e desgraça não registradas neste Livro da Lei, até que sejam destruídos. 62 Vocês, que no passado foram tantos quanto as estrelas do céu, ficarão reduzidos a um pequeno número, porque não obedeceram ao Senhor, o seu Deus. 63 Assim como foi agradável ao Senhor fazê-los prosperar e aumentar em número, também lhe será agradável arruiná-los e destruí-los. Vocês serão desarraigados da terra em que estão entrando para dela tomar posse.

64 "Então o Senhor os espalhará pelas nações, de um lado ao outro da terra. Ali vocês adorarão outros deuses; deuses de madeira e de pedra, que vocês e os seus antepassados nunca conheceram. 65 No meio daquelas nações vocês não encontrarão repouso, nem mesmo um lugar de descanso para a sola dos pés. Lá o Senhor lhes dará coração desesperado, olhos exaustos de tanto esperar, e alma ansiosa. 66 Vocês viverão em constante incerteza, cheios de terror, dia e noite, sem nenhuma segurança na vida. 67 De manhã dirão: 'Quem me dera fosse noite!' E de noite: 'Ah, quem me dera fosse dia!', por causa do terror que lhes encherá o coração e por aquilo que os seus olhos verão. 68 O Senhor os enviará de volta ao Egito, ou em navios ou pelo caminho que eu lhes disse que nunca mais poderiam percorrer. Lá vocês serão postos à venda como escravos e escravas, mas ninguém os comprará".

Fonte: (Bible GateWay)



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

SOLIDARIEDADE NO PEDREIRA: COMERCIANTE ALIMENTA CÃES DE RUA



O Saúde e Estilo esteve nessa quinta-feira, 23/09/2021, atendendo a clientes no bairro Pedreira, em Itabira, MG, e se deparou com uma das atitudes mais lindas. Um comerciante há tempos vem garantindo que animais de rua não passem fome.

O comerciante Willian, falou aos publicitários do Saúde e Estilo que sempre colocou rações para os animais abandonados ou nascidos nas ruas. Willian nos disse, inclusive, que, certa vez, ele colocava umas vasilhinhas com comida e bebida, porém no outro dia não as encontrava, até que teve a atitude de colocar canos de PVC adaptados na parede com possibilidade de alimentar e saciar a sede dos animais.

O comerciante ainda nos revelou que ama tanto animais que possui um cachorro da raça Pug, detectado com Leishmaniose e além do carinho dá os remédios necessários para garantirem uma vida saudável e doença estagnada.

Devemos ressaltar que enquanto uns maltratam, chutam, colocam pra correr, cachorros quando entram em seus estabelecimentos comerciais, ainda há pessoas que tratam os animais com respeito. Parabéns Willian pelo lindo gesto de amor.

O Saúde e Estilo pede aos seus leitores que dêem valor a comerciantes assim, se tiverem animais de estimação, comprem em lojas que amam verdadeiramente os pets.

Conheça Ponto Rural: MG 120, N° 30, Pedreira, Itabira, MG.

Da Redação

APAC PROMOVE 1º ENCONTRO DOS VOLUNTÁRIOS



Aconteceu na manhã deste sábado 25/09/2021, o Primeiro Encontro de Voluntários da APAC de Itabira. A reunião foi em uma sala, gentilmente, cedida pela Autoescola Jurandir, Centro da cidade.

Inaugurada a cerca de 11 meses a Associação de Proteção e Assistência aos Condenados, APAC, localizada na região do Córrego do Meio, Zcna Rural do município, atualmente atende aos sentenciados privados de liberdade dos regimes fechado e semiaberto.

O papel do voluntário é de grande relevância, uma vez que os recuperandos serão assistidos e beneficiados com os trabalhos religiosos, atendimentos por profissionais especialistas nas áreas de saúde mental, terapêutica, e entidades como o AAeNA.

No encontro, foi apresentado aos voluntários um pouco da metodologia da APAC pelos funcionários Mara Mendes, Waldilene Pereira e Gleidson Valeriano, explicando que " todos somos movidos pelo espírito do apostolado em servir e ser útil na vida daqueles que acreditam na transformação humana".

" A coisa só tem significado quando nós as conhecemos." Dr. Mário Ottoboni (Idealizador do Método APAC)

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



O A-ha anunciou, nesta segunda-feira (20), o lançamento de um filme e um álbum ao vivo, intitulados True North. O trabalho está previsto para sair no segundo semestre de 2022.

A performance foi gravada na cidade de Bodø acima do Círculo Polar Ártico, com uma bela paisagem do norte da Noruega. O filme foi feito em colaboração com Bodø 2024 e a Arctic Philharmonic.

O A-ha tem se interessado e se envolvido em diversas iniciativas relacionadas à crise climática ao longo dos anos, tanto individualmente, quanto como uma banda.

Fonte: (Ligado à Música)



A-HA ANUNCIA NOVO ÁLBUM E FILME PARA 2022

"Queremos que este filme seja uma homenagem poética à importância que a natureza tem na cultura norueguesa e, em particular, no oceano, que nos proporcionou uma vida privilegiada aqui em cima, desde o início do boom da pesca às preocupantes riquezas extraídas do fundo do mar em forma de óleo", disse o tecladista Magne Furuholmen.

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

POLLY
CERIMONIAL E EVENTOS

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

Ferreira, Polly (31) 9 8893-5562
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

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

ONE SHOT FOTOGRAFIAS
by Melissa Moraes

Clotilde
Flávia CM
Flávia
Flávia

Flávia
Flávia
Flávia

(31) 9 9180-2307
one_shot_fotografias01
one_shot_fotografias

Saúde e Estilo

OUTUBRO ROSA

Mês de Prevenção ao Câncer de Mama

Produtos Resfriado
Tudo com ofertas especiais

Sobre (a partir 3 kg) 3,99 kg
Filé de peito (a partir 3 kg) 16,99 kg
Asa \$13,99 kg
Coxinha da asa \$ 13,99 kg
Linguça Perdigão \$17,99 kg
Ovo caipira \$27,90 pente

31 3831 2467 Ofertas válidas até o dia 15/10
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