



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

Novembro 2021 | Ano 4 | N^o 44



GISELLE TIGRE ESTÁ CONFIRMADA
NO ELENCO DE REIS

Ver Pag 04

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

CONSULTÓRIO VETERINÁRIO

ÓTICA NOVO MUNDO

VOCE VÊ 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

31 3833 4150

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

DETECTOR

ITABIRA
Rua Cristina Gazili, 1349 - Lj. 01 - Praia
31 2840 0758

JOÃO MONLEVADE
Av. Danão Bicalho, 155 - Sl. 210 - Centro
31 3850 9835

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
jksnhospplanejados@gmail.com
(31) 9 8694-6125 // (31) 9 8842 1761
ROMÁRIO RAFAEL
RUA DOÑA VITALINA, N.º 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) 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^o do Carmo - Itabira/MG

16 DE MARÇO
FARMÁCIA & PERFUMARIA

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

DireKouro
Volante-express

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

31 987690794

J.O. MOTOS

PEÇAS - ACESSÓRIOS - MANUTENÇÕES - ELÉTRICA

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

ACEPROMAZINA EM CÃES: USOS E EFEITOS COLATERAIS

A acepromazina é um medicamento geralmente formulado para tratar a fobia de ruído em cães e gatos, embora não seja seu único uso. Para os tutores é importante conhecer um pouco mais sobre a ação do medicamento antes de aplicá-lo, pois apresenta efeitos colaterais que podem ser graves.

Embora o mercado ofereça outros tipos de medicamentos que incluem opções homeopáticas para o tratamento de algumas patologias que são tratadas com acepromazina, existem outras que requerem seu uso, por isso continua a ser formulado regularmente. Daí a importância de conhecer a fundo esse medicamento.

Que é acepromazina?

Conforme descrito na ficha técnica do Ministério da Saúde da Espanha, a acepromazina é um derivado da fenotiazina que pertence ao grupo dos neurolepticos. Isso indica que atua diretamente no sistema nervoso central, bloqueando diversos receptores que interferem no funcionamento do hipotálamo.

Devido às suas propriedades farmacocinéticas, a acepromazina proporciona um efeito calmante e sedativo que surge entre 40 e 60 minutos após a administração da dose, no caso de cães. A ação como tal dura de 4 a 5 horas aproximadamente.

Usos da acepromazina para cães

Principalmente, a acepromazina é usada para controlar fobias de ruído que alguns cães desenvolvem. Seu uso aumenta em épocas festivas como o Natal ou o Ano Novo, devido ao uso de fogos de artifício, cujos sons afetam muitos cães. A função do medicamento é exercer um efeito "tranquilizante".

Outros usos da acepromazina são os seguintes:

- Sedativo: a acepromazina em cães é usada como sedativo e, em outras situações, como pré-medicação anestésica, na qual costuma ser combinada com opiáceos, de acordo com estudos sobre a droga. Também é utilizada no pós-operatório para "acalmar" o cão e evitar que ele acorde alterado.
- Antiemético: quando o canídeo tem cinetose (enjoo causado pelo movimento) ao viajar de carro ou barco, esse medicamento costuma

ser recomendado. No entanto, ele não tem ação quando a tontura e o vômito têm outras origens.

Efeitos colaterais da acepromazina

Os tutores nunca devem dar acepromazina aos seus cães sem a autorização e o acompanhamento de um especialista veterinário. O motivo é que se trata de um medicamento que tem efeitos colaterais que podem colocar em risco a saúde do animal.

Além disso, a maioria de seus efeitos nocivos está associada a doses mal administradas. Continue lendo para descobrir quais são os efeitos colaterais que podem ocorrer.

Hipotensão

Conforme indicam estudos científicos, a hipotensão é uma das complicações anestésicas mais comuns em pequenos animais e consiste na queda da pressão arterial. Raças braquicefálicas, como o bulldog ou o pug, são mais suscetíveis a desenvolver hipotensão, assim como os cães grandes (como o galgo).

Um cão hipotenso também pode desenvolver taquicardia e baixa frequência cardíaca. Essa ação secundária nunca deve ser neutralizada com epinefrina ou organofosforados, porque a toxicidade da acepromazina será aumentada.

Sedação prolongada

A dose de medicamentos como a acepromazina é calculada de acordo com o peso do animal. Essa é uma tarefa que só pode ser realizada pelo profissional para calcular o tempo de ação. Porém, em cães adultos ou muito frágeis, pode ocorrer sedação prolongada.

Isso porque aspectos como idade, estado geral de saúde e raça também devem ser considerados no cálculo da dose a ser administrada.

Falta de coordenação

A acepromazina atua diretamente no sistema nervoso central, causando uma diminuição na resposta motora do cão. Portanto, é normal que o animal acorde com problemas de coordenação ao andar. Mesmo assim, o tutor deve ficar alerta, pois a incoordenação prolongada pode ser um

sinal de que algo está errado.

Diminuição do limiar de convulsão

O uso de acepromazina tem sido associado ao risco de convulsões, especialmente em raças ou espécies com diagnóstico de epilepsia. No entanto, estudos sugerem que essa droga reduz o limiar convulsivo. Em qualquer caso, é aconselhável não administrar esse medicamento a animais com história de epilepsia.

Hematócrito diminuído

Outro dos efeitos colaterais da acepromazina em cães está relacionado à redução do valor do hematócrito, segundo estudos. Isso ocorre como resultado do sequestro esplênico transitório de células sanguíneas.

Essa é a razão pela qual esse medicamento não deve ser administrado a cães com anemia ou predisposição à perda significativa de sangue.

Desinibição de comportamento agressivo

Embora o principal uso da acepromazina seja para acalmar ou sedar o cão, pode ocorrer o efeito contrário, quando o animal sofre a chamada "reação paradoxal" e desencadeia um comportamento agressivo. É um efeito colateral mais comum em gatos do que em cães, mas o mesmo cuidado deve ser tomado ao dar o medicamento a um canídeo.

Hipotermia

A acepromazina produz vasodilatação periférica e, portanto, um dos efeitos colaterais mais comuns em cães é a hipotermia. Portanto, é recomendável manter o animal aquecido durante o efeito da droga.

Prolapso da terceira pálpebra

O prolapso da terceira pálpebra ou membrana nictitante é um dos efeitos colaterais menos graves e ocorre apenas durante o efeito da droga. Assim que a sedação começa a passar, ela retorna à sua posição natural.

Dosagem de acepromazina para cães



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

A acepromazina é administrada por via oral, intramuscular, intravenosa ou subcutânea, e a dose é estabelecida de acordo com a intensidade do efeito que se deseja. Aspectos como peso, idade e raça do animal também devem ser considerados.

Em cães, a dose varia entre 0,5 e 3 miligramas de medicamento para cada quilograma de peso corporal. Mesmo assim, para reduzir os efeitos colaterais, os profissionais tendem a administrar concentrações muito inferiores às recomendadas pelos fabricantes.

Contraindicações do medicamento

A acepromazina deve ser administrada com muito cuidado, mesmo quando prescrita por um veterinário. Os tutores devem seguir as instruções dadas ao pé da letra e informar, durante a consulta, o estado de saúde do cão. Estas são algumas de suas contraindicações:

- Hipersensibilidade ao ingrediente ativo ou excipientes do medicamento.
- Disfunção hepática, cardíaca ou renal.
- Idade adulta ou velhice, desidratação, fraqueza ou choque.
- Diagnóstico ou histórico de epilepsia.
- Insuficiência cardíaca descompensada.
- Doenças hepáticas.
- Alergia a fenotiazinas.
- Gestação e lactação.

Acepromazina em cães, somente com supervisão profissional

Vale ressaltar que a acepromazina em cães deve ser administrada com muita cautela. É um medicamento com claras contraindicações e efeitos colaterais que devem ser tratados com urgência. Portanto, seu uso como tratamento para fobias de ruído é totalmente desencorajado.

Fonte: (Meus Animais)

MODA

QUAIS SAPATOS QUE COMBINAM MELHOR COM CALÇAS E SAIAS?

Montar o look parece ser algo muito fácil quando estamos inspiradas. Mas quando tudo está indo perfeitamente bem, tem sempre algum detalhe no visual que nos deixam com dúvidas - a famosa Lei de Murphy - e geralmente é o sapato. Escolher o sapato pode ser um tormento, principalmente quando estamos com pressa. Para te ajudar, a consultora do Ali Express Gabriela Barreto separou algumas dicas para você fazer bonito na hora de combinar o calçado com o resto da roupa, facilitando seu dia-a-dia. Veja:

SANDALIAS

Rasteiras

As rasteiras com ornamentos são as preferidas! Os modelos flat são ótimos para saias mais longas, além de muito confortáveis.

Wedges

Funcionam bem com saias-maxi, podendo variar no tamanho do salto conforme a necessidade. Procure wedges peep-toe ou com detalhes náuticos para as estações mais quentes.

Sapatilhas

São perfeitas para saias até os joelhos, como as plissadas ou com pregas fáca. Se a roupa for simples, pode optar por sapatilhas com detalhes e enfeites.

Sandálias

Saias que mostram os tornozelos, como as de comprimentos midis, combinam com sandálias mais encrementadas. Modelos com amarrações, tiras e enfeites nos tornozelos ficam charmosos e muito femininos.

Salto chunker

Pode ser sandália ou bota, o salto chunker ajuda dar um peso para composições mais leves e românticas, como saias de cetim ou estampas florais. Muito estiloso, esse tipo de combinação tem atraído muitos fashionistas.

CALÇAS

Sapatilhas

Por causa do corte da calça, as sapatilhas ajudam a alongar as pernas. Modelos na cor preta são elegantes e servem como coringa, perfeitos para serem usados em todos os lugares. Capped toe e slippers também funcionam bem com esse tipo de roupa.

Espadilha

Eles são feitos, geralmente, em tecidos de algodão, tendo uma sola flexível, com detalhes de corda e borracha. Casuais, são a cara do verão.

Wedges

Aposte nesse modelo quando quiser ir para as alturas. As wedges ficam ótimas com calças e são uma alternativa

confortável para quem quer fugir dos saltos agulhas.

Scarpins

Os scarpins agilizam o olhar e podem alongar a silhueta, pois deixam o peito do pé aparente. Modelos de cetim também podem ser usados com peças jeans, em um mix de visual mais informal.

Sneakers

Eles ganharam os corações de todas as mulheres, não importa qual seja o estilo. Combine com calças skinnys e cropped para um visual mais descontraído.

Vale a pena lembrar:

Considere a cor da roupa, mas nada combinandinho. Se você está com um vestido roxo, lilás, pode colocar um calçado na mesma palheta, mas não com as mesmas cores ou com a mesma estampa.

Um sapato especial deve ser usado com uma roupa mais discreta, ou os dois podem acabar "brigando" aos olhos de quem vê. Lembre-se do estilo Hi-Lo - mistura peças luxuosas com outras mais básicas.

Fonte: (Delas)

EXPEDIENTE:

REPORTAGEM: 31 99739 7676 | DEPART. COMERCIAL: 31 98725 8696 | DEPART. PUBLICIDADE: 31 99537 6298 SITE: 31 99739 8400 | DIAGRAMAÇÃO: 31 98605 5345

FAZEMOS COBERTURA DO SEU EVENTO E FESTA DE ANIVERSÁRIO!



GISELLE TIGRE ESTÁ CONFIRMADA NO ELENCO DE REIS

Com 35 anos de carreira, Giselle Tigre promete surpreender na superprodução Reis, que estreia em breve na tela da Record TV.

A atriz, que conquistou o público na sexta fase da novela Gênesis, ao interpretar Raquel, já se prepara para o novo desafio!

Fique ligado! A novela Reis estreia em breve, na Record TV.

Fonte: (R7)

PARCEIRO

NUSTRAT: HÁBITOS ALIMENTARES INADEQUADOS

E GORDURAS SATURADAS PODEM PREJUDICAR A FUNÇÃO CEREBRAL



Estima-se que quase 80% da população já sofreu ou irá sofrer algum tipo de transtorno alimentar. O aumento de casos envolvendo doenças que afetam a saúde mental.

A saúde mental se refere no nosso equilíbrio e bem estar psicológico e emocional.

Em casos de problemas de saúde mental, a Nutrição não é um substituto aos cuidados essenciais, como o uso de medicamentos e psicoterapia, mas um complemento importante já que uma alimentação equilibrada pode ajudar sim na regulação de alguns componentes bioquímicos envolvidos na saúde do cérebro.

Os hábitos alimentares inadequados como uma dieta rica em açúcares refinados e gorduras saturadas pode prejudicar a função cerebral geral pois estimulam processos inflamatórios que são nocivos e contribuem para a depressão e ansiedade.

Por outro lado, muitos outros nutrientes estão diretamente associados com os processos bioquímicos do cérebro, benefícios para a prevenção e auxílio no tratamento de transtornos mentais.

NUSTRAT
NÚCLEO DE PREVENÇÃO E TRATAMENTO EM SAÚDE MENTAL
ESPECIALIZADO EM DEPENDÊNCIA QUÍMICA E CODEPENDÊNCIA
(31) 3066-6532 98341-7361 @
Rua São Bento 87 Major Laje de Daixo - Itabira MG

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



SOU FERNANDA FARIAS, BACHAREL EM NUTRIÇÃO ANO 2011, PÓS GRADUADA EM VIGILÂNCIA SANITÁRIA E QUALIDADE DE ALIMENTOS ANO 2014.

DESDE ENTÃO ATUEI EM VÁRIOS SEGMENTOS DA NUTRIÇÃO.

O PROFISSIONAL DE NUTRIÇÃO DEVE IR ALÉM DO SIGNIFICADO BIOLÓGICO DA ALIMENTAÇÃO, ELE DEVE CONSIDERAR DIMENSÕES, AMBIENTAL, CULTURAL, ECONÔMICA, POLÍTICA, PSICOAFETIVA, SOCIAL E SIMBÓLICA.

A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL TEM POR FINALIDADE CONTRIBUIR PARA A PROMOÇÃO DE SAÚDE ATRAVÉS DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL DE ACORDO COM O PERFIL DO PACIENTE.

A NUTRIÇÃO É UM CAMPO DE CONHECIMENTO E DE PRÁTICA CONTINUA E PERMANENTE, PODENDO TRABALHAR EM EQUIPE TRANSDISCIPLINAR, INTERSETORIAL E MULTIPROFISSIONAL, ATUALMENTE EU FAÇO PARTE DO NÚCLEO NUSTRAT, ONDE ESTAMOS FAZENDO UM TRABALHO INTERDISCIPLINAR ALIANDO A NUTRIÇÃO E TERAPIAS DE ACORDO DA EQUIPE NUSTRAT.

EXERCÍCIO AERÓBICO À NOITE É MAIS EFICAZ PARA CARDÍACOS E HIPERTENSOS

Estudo publicado na revista *Blood Pressure Monitoring* comprova que os benefícios da atividade física para hipertensos podem ser potencializados se os exercícios forem praticados entre as 18h e as 21h.

A análise teve como foco a taxa de recuperação cardíaca (TRC), que, grosso modo, pode ser explicada como a medida de redução da frequência cardíaca após a interrupção do exercício. O treino noturno melhorou tanto a fase rápida (medida 60 segundos após o ápice do esforço físico) quanto a fase lenta (medida 300 segundos depois) da TRC.

A investigação foi conduzida pelo pós-doutorando Leandro Campos de Brito, sob a orientação da professora Cláudia Lúcia de Moraes Forjaz, da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (EEFE-USP). O pesquisador comparou respostas de pacientes hipertensos a treinos aeróbicos estruturados realizados pela manhã e à noite durante dez semanas.

Segundo Brito, aproximadamente 25% das pessoas não são respondentes aos exercícios do ponto de vista do controle da pressão, e, para elas, são necessárias estratégias diferentes das convencionais. Como, por exemplo, a realização de exercícios em momentos que possam maximizar os benefícios.

A ideia inicial de Brito, em seu doutorado, foi avaliar o efeito crônico do exercício no tocante a benefícios cardiovasculares em geral. Isso incluía também as respostas da TRC, como a medida de redução da frequência cardíaca após a interrupção do exercício. Trata-se de uma variável capaz de fornecer um marcador dos mecanismos autonômicos de regulação do funcionamento do coração.

"Há dois ramos no sistema autonômico cardíaco: o simpático e o parassimpático. Grosso modo, o parassimpático faz o coração desacelerar, e o simpático faz o órgão acelerar e bater mais forte. Espera-se que, após um período de treinamento com exercícios físicos, o poder do parassimpático aumente [coração mais relaxado] e o do simpático diminua. A TRC nos permite inferir como esse comportamento ocorre, por meio da mensuração realizada nos primeiros 60 segundos [resposta tipicamente parassimpática] e 300 segundos após o fim de um teste máximo de esforço cardiopulmonar, sendo que essa última resposta sugere tanto a atuação do nervo parassimpático, recuperando o compasso do coração, quanto a desaceleração do simpático, cuja atividade foi acumulada durante o

exercício", explica.

Segundo o grupo de cientistas, o fato de ambas as fases (rápida e lenta) da TRC terem aumentado com o treino noturno indica que praticar exercícios a essa hora do dia melhora ambos os ramos do sistema autonômico cardíaco (parassimpático e simpático). Além disso, os resultados mostram que o efeito benéfico não é limitado ao momento em que os voluntários se exercitaram.

"Avzliamos as pessoas pela manhã e à noite, e as que treinaram no período noturno mostraram melhores resultados nas duas avaliações."

Método

O experimento envolveu 49 homens hipertensos de meia-idade, medicados por no mínimo quatro meses com o mesmo tipo de fármaco e a mesma posologia. Eles foram alocados aleatoriamente em três grupos: o de treinamento matinal (7h às 9h), o de treinamento noturno (18h às 21h) e o grupo-controle (sem treino aeróbico).

O treino foi realizado três vezes por semana durante dez semanas. Os grupos que realizaram o treino pedalarão na bicicleta ergométrica (30 minutos nas duas primeiras semanas e 45 minutos nas demais, com intensidade moderada), e o grupo-controle fez alongamento (30 minutos). Nas avaliações iniciais e finais do estudo, a taxa de recuperação cardíaca dos voluntários foi mensurada 60 e 300 segundos após o término do exercício.

"Para o grupo-controle, optamos por uma atividade que não traria impacto adicional de benefício na variável estudada. Por isso esse tipo específico de alongamento [estático e ativo]. O objetivo era fazer com que o grupo-controle fosse à EEFE-USP o mesmo número de vezes que o grupo que treinou, tivesse a pressão aferida o mesmo número de vezes, encontrasse os pesquisadores nos mesmos dias, se sentisse cuidado na mesma magnitude", explica Brito, primeiro autor do artigo.

O experimento foi realizado no Laboratório de Hemodinâmica da Atividade Motora da EEFE-USP, coordenado por Forjaz.

O estudo teve o apoio da Fapesp, por meio de bolsa de doutorado concedida a Brito, que também foi bolsista de mestrado e atualmente recebe bolsa de pós-

doutorado.

Possíveis razões

Os pesquisadores estão tentando entender os mecanismos que fazem essa melhora ser mais expressiva à noite. No primeiro trabalho, descobriram que a sensibilidade barorreflexa (mecanismo autonômico que controla a pressão arterial, batimento a batimento) foi aumentada com o treino.

"Esse mecanismo avalia, a cada vez que seu coração bate, se a pressão subiu ou desceu demais, e a corrige. Um mecanismo desse mais sensível reflete uma saúde melhor. O treino da noite e o da manhã melhoraram a sensibilidade desse mecanismo, mas o da noite a melhorou mais. Entretanto, é uma medida espontânea, feita com a pessoa em repouso. Atualmente, no pós-doutorado, fazemos uma estimulação máxima dessa sensibilidade utilizando medicamentos, o que, de alguma maneira, acaba refletindo um pouco mais o estresse do dia a dia, porque ninguém fica parado o tempo todo, o indivíduo tem desafios físicos, cognitivos e emocionais nos quais esse controle autonômico também é exigido", diz Brito.

Ele explica que as funções cardiovasculares de um indivíduo variam durante as 24 horas do dia. "O esperado é que pela manhã, ao acordarmos, nosso valor de pressão arterial aumente, atingindo um primeiro pico em torno das 10h. Então, esse valor se estabiliza, e haverá uma redução no meio da tarde, por volta das 15h. Um segundo pico acontece entre 18h e 20h. Depois disso, há uma redução progressiva, sendo que tanto a pressão arterial quanto a frequência cardíaca registram os menores valores mais ou menos no meio da madrugada. Estamos propondo que esse exercício no período da noite estaria encontrando uma janela de oportunidade para uma melhora mais expressiva."

Segundo Brito, à noite o indivíduo apresenta maior sensibilidade barorreflexa e menor atividade simpática. "Além disso, por causa do ciclo de 24 horas, à noite ele começa a ter uma redução de batimento cardíaco e também apresenta menor resistência nos vasos sanguíneos. É um momento em que o estresse sobre o sistema cardiovascular está menor, e parece que isso permite que o exercício tenha mais benefícios. Trata-se de uma hipótese para explicar esse resultado que encontramos."

Junto a colegas, ele já publicara outros artigos sobre o

tema, como o divulgado no ano passado na revista *Clinical and Experimental Hypertension*. (leia mais em: agencia.fapesp.br/34212/).

Estilo de vida

O profissional de educação física ressalta, no entanto, que também foram registrados benefícios no grupo que treinou pela manhã, só que em menor intensidade. "É importante dizer que, quando o assunto é fazer exercício, qualquer hora é melhor do que hora nenhuma. Ou seja: é necessário exercitar-se. O que tentamos neste trabalho foi maximizar as respostas."

Segundo Brito, hipertensos resistentes, que tomam quatro ou mais fármacos anti-hipertensivos por dia, necessitam de estratégias melhores de abordagem do problema do que as convencionais. "Para eles, creio que nossos resultados são bastante interessantes."

O cientista esclarece que todo mundo vai ficando com a pressão mais alta conforme envelhece, mas nem todos serão hipertensos. "Nos adultos, um a cada quatro é hipertenso; em idosos, duas a cada três pessoas são hipertensas."

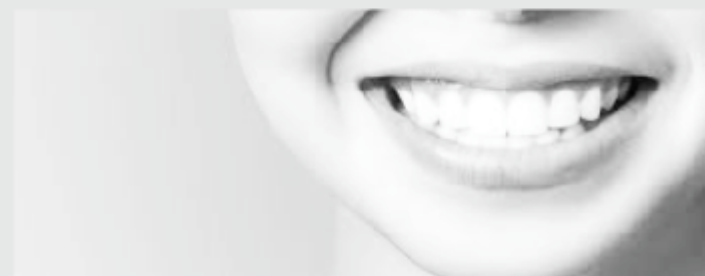
Brito lembra que o mínimo recomendado para um adulto são 150 minutos de atividade física moderada por semana. "Se você fizer somente esses 150 minutos, já terá um risco 7% menor de se tornar um hipertenso na maturidade. E, quando falo de atividade física, estou englobando todos os tipos de atividade física, incluindo limpar a casa. Caso você já seja hipertenso, se fizer esse mínimo recomendado, terá um risco até 50% menor de ter complicações advindas da hipertensão."

O pesquisador reafirma que a atividade física, em geral, confere um fator protetor intenso ao controle da pressão arterial. "Se o hipertenso fizer um exercício estruturado aeróbico, serão esperados resultados semelhantes, por exemplo, àqueles referentes ao uso de um medicamento hipertensivo. Não à toa, nas diretrizes da Sociedade Brasileira de Hipertensão [SBH], a primeira intervenção sugerida é uma mudança no estilo de vida, e não o uso de medicamentos, quando o quadro clínico do paciente permite", reforça Brito, que também é diretor do departamento de educação física da SBH. "Nenhum hipertenso deveria ficar sem fazer exercício aeróbico."

Fonte: (R7)

ODONTOLOGIA

VOCÊ SABIA QUE INFECÇÃO NO DENTE PODE CHEGAR AO CÉREBRO?



Em 2017, uma modelo famosa foi internada e quase acabou morrendo por conta de uma bactéria encontrada nos seus dentes. Desde o ocorrido, a preocupação dos pacientes aumentou muito, mas mesmo assim poucas pessoas sabem que uma infecção no dente pode espalhar pela garganta, coração e outras partes do organismo, no pior dos casos, pode migrar para o cérebro. É aí mora o perigo e muitas vezes a situação pode ficar intratável causando até morte.

A Doutora Marcela Puglisi, especialista em tratamento de canais, explica que as maiores causas de infecções na boca são: o tratamento de canal, uma gengiva inflamada, uma fratura dental ou até as cáries. Quando a dor é extrema e a infecção no dente é grande, o dano já está feito, em casos graves é necessário internamento para tratamento intensivo.

Uma infecção na boca pode ser silenciosa, isso ocorre

principalmente quando fazemos algum tratamento que acaba com a dor, mas não elimina o foco infeccioso. Ou seja, as bactérias podem se espalhar pela corrente sanguínea podendo causar uma septicemia que é uma infecção generalizada que pode até levar a morte.

O cirurgião bucomaxilofacial Bruno Puglisi conta que casos de infecções da cavidade bucal que se espalham pelo organismo acontecem todos os dias. Qualquer foco de infecção na cavidade bucal pode disseminar bactérias para o sangue e para órgãos vitais, como cérebro e coração. "Se a pessoa tiver algum tipo de doença sistêmica associada, como o diabetes, e até mesmo se estiver passando por uma fase de estresse, com a imunidade baixa, a infecção que começa na boca pode se tornar generalizada", completa o dentista.

Puglisi alerta para quando o paciente fizer um procedimento nos dentes ou na boca e começar a sentir febre ou qualquer sintoma anormal, ele deve procurar imediatamente um profissional. "A pessoa sente febre ou qualquer sintoma anormal e tomam remédios por conta própria, mas na verdade isso pode ser uma infecção. É preciso ir ao hospital e procurar por ajuda médica", diz.

Diagnosticada, a septicemia será administrado soro nas veias, para aumentar o volume de sangue no corpo e combater a queda de pressão. E também a prescrição de antibióticos, para eliminar a bactéria que está circulando no sangue.

A verdade é que a prevenção vale a cura, custa menos e diminui o risco de vida.

Evite tomar antibiótico por qualquer motivo para não criar resistência; e quando for prescrito o antibiótico, tomar até o final, para eliminar todas as bactérias e não evoluir para uma infecção no dente

Fonte: (IG)

OPORTUNIDADES

Vende-se apartamento no Lote Belvedere - semi plano - Residencial Jardim das Oliveiras - Bairro Jardim das Oliveiras. Sala, 02 quartos, banho social c/ box blindado, cozinha com bancada, área de serviço e vaga de garagem coberta. R\$ 120.000,00

Portal Imoveis Creci/MG 3464
3834-0608/98837-8500

www.portalimoveisitabira.com.br



CRECI-PJ 3464

Portal Imóveis
Entre e se realize.

COMO FAZER O CONTROLE DA EMBREAGEM?



Qual a função do sistema de embreagem?

A embreagem é um equipamento que fica localizado entre o motor e a caixa de câmbio. Esse instrumento é responsável por transmitir a força produzida pelo motor para caixa de câmbio. E assim, fazendo o repasse para os demais componentes do sistema de transmissão.

Um desses repasses é a força levada para as rodas.

Conhecendo seus componentes, podemos destacar três principais: o disco, o rolamento e o platô.

- **Platô:** é formado pela mola membrana e pela placa de pressão, isto é, faz parte da carcaça da embreagem;
- **Disco:** é uma peça fundamental que faz interligação de transmissão e motor. Também tem como função o amortecimento, diminuindo os ruídos e desgaste na transmissão;
- **Rolamento:** outro instrumento importante, ele é quem aplica força extra, resultando no afastamento das placas de pressão do disco. O movimento faz a interrupção da transmissão da rotação para a caixa de câmbio. Assim, auxilia o motorista a fazer troca de marcha com mais suavidade e sem erros.

Como fazer o controle da embreagem corretamente?

Como mencionamos anteriormente, controlar a embreagem é recurso importante, pois, pode ser pedido na avaliação prática do Departamento Estadual de Trânsito (Detran).

Esse controle nada mais é do que manter o veículo parado em aclive ou declive. Logo, para saber realizar, é preciso antes entender como trabalhar com cada uma delas.

No Aclive você usará a primeira marcha. Já no declive, será necessário utilizar a ré. O passo a passo a seguir, serve tanto para descida quanto para subida. Só lembre de deixar a marcha no ponto certo.

Na prática, primeiro, mantenha a aceleração com o carro parado e encontre o ponto da embreagem, obviamente sem pisar no freio.

Atenção à falta de aceleração. Esse é um erro corriqueiro.

No momento da avaliação do Detran, o aluno pode ficar tão preocupado em achar o ponto da embreagem, que acaba movimentando o pé do acelerador, fazendo a rotação cair, e, por falta de aceleração, o carro morre.

Portanto, atenção, enquanto encontra o ponto da embreagem, mantenha o automóvel acelerado (sem movimento).

Se o veículo estiver subindo (indo para frente), é um sinal de que você pisou pouco na embreagem, então, pressione mais pouco devagar que certamente ele irá parar.

Caso esteja descendo, significa que você pisou com excesso na embreagem. Ao identificar isso, basta reduzir suavemente até que fique no ponto certo.

Uma dica valiosa para você que está na subida é identificar pelo volante. Ao sentir que ele está trepidando, é porque você chegou à posição certa da embreagem.

A manobra de controle de embreagem exige muito treino. Em vista disso, se você pretende praticar para o exame do Detran, não deixe de ir fazendo até se sentir seguro.

Fazer um longo controle da embreagem pode danificar o sistema?

Segundo alguns especialistas, o controle da embreagem pode gerar problemas futuros.

Enquanto o disco fica parado, o platô segue girando. Nesta situação, o material de contato do disco sofre com o atrito e consequentemente ocorre o desgaste do

equipamento.

O disco suporta modulação de dois a três segundos; se porventura, o motorista ficar fazendo o controle, o desgaste chega a ser de 100 partidas em uma única vez, ou seja, um grande risco.

Além do mais, é gerado um aquecimento, correndo o risco de gerar superaquecimento do sistema.

Por fim, é recomendado o controle apenas para colocar o carro em movimento. O indicado é sempre fazer a modulação na embreagem com mais rapidez, o que é possível após alguns treinos.

Quais são os sinais de que a embreagem está com problema?

Embora possa variar, a embreagem é um dos equipamentos que sofre com o desgaste natural.

Uma hora ou outra você terá de fazer a troca. Mas antes disso, é preciso estar sempre de olho e com as manutenções em dia.

A forma como o condutor a utiliza, também influenciará em sua durabilidade. Um exemplo é fazer um longo controle como mencionamos no tópico anterior.

Preste atenção aos sinais de problema:

- **Ruído** é o sinal principal. Ao identificar barulhos ou ruídos na troca de marcha, significa que existe um contato direto: ferro com ferro. E, neste caso, o condutor deve procurar uma oficina;
- **Falta de regulagem:** ao perceber que o carro está se movimentando rápido demais, procure uma assistência para fazer a regulagem adequada;
- **Ao sair com o automóvel, o veículo começou a trepidar?** Provavelmente o platô ou o disco pode estar empenado e aí é preciso uma manutenção na embreagem;
- **O pedal está pesado e muito firme?** Pode ser um sinal de que as peças estão desgastadas;
- **Uma alteração na embreagem pode deixar o automóvel patinar, sem força necessária para subir em ladeiras e morros.**

Dicas para elevar a vida útil da embreagem

- Use os freios ao invés da embreagem para manter o veículo parado em subidas, vale também o freio de mão;
- Se o seu carro for de câmbio manual, não deixe o pé apoiado no pedal da embreagem enquanto dirige. Isso afasta o platô do disco, causando lixamento do disco;
- Quando estiver parado em trânsito **i n t e n s o** (engarrafamentos), deixe o veículo em ponto morto e com os pés no freio ou no de mão para evitar o **f o r ç a m e n t o** do sistema de embreagem;
- Evite fazer redução de marcha muito exagerada, essa prática pode danificar o disco da embreagem;
- Faça as trocas de **m a r c h a** gradativamente, ou seja, em ordem de acordo com as rotações do motor.

Fonte: (noticiasautomotivas)

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

Além do mais, é gerado um aquecimento, correndo o risco de gerar superaquecimento do sistema.

Por fim, é recomendado o controle apenas para colocar o carro em movimento. O indicado é sempre fazer a modulação na embreagem com mais rapidez, o que é possível após alguns treinos.

Quais são os sinais de que a embreagem está com problema?

Embora possa variar, a embreagem é um dos equipamentos que sofre com o desgaste natural.

Uma hora ou outra você terá de fazer a troca. Mas antes disso, é preciso estar sempre de olho e com as manutenções em dia.

A forma como o condutor a utiliza, também influenciará em sua durabilidade. Um exemplo é fazer um longo controle como mencionamos no tópico anterior.

Preste atenção aos sinais de problema:

- **Ruído** é o sinal principal. Ao identificar barulhos ou ruídos na troca de marcha, significa que existe um contato direto: ferro com ferro. E, neste caso, o condutor deve procurar uma oficina;
- **Falta de regulagem:** ao perceber que o carro está se movimentando rápido demais, procure uma assistência para fazer a regulagem adequada;
- **Ao sair com o automóvel, o veículo começou a trepidar?** Provavelmente o platô ou o disco pode estar empenado e aí é preciso uma manutenção na embreagem;
- **O pedal está pesado e muito firme?** Pode ser um sinal de que as peças estão desgastadas;
- **Uma alteração na embreagem pode deixar o automóvel patinar, sem força necessária para subir em ladeiras e morros.**

Dicas para elevar a vida útil da embreagem

- Use os freios ao invés da embreagem para manter o veículo parado em subidas, vale também o freio de mão;
- Se o seu carro for de câmbio manual, não deixe o pé apoiado no pedal da embreagem enquanto dirige. Isso afasta o platô do disco, causando lixamento do disco;
- Quando estiver parado em trânsito **i n t e n s o** (engarrafamentos), deixe o veículo em ponto morto e com os pés no freio ou no de mão para evitar o **f o r ç a m e n t o** do sistema de embreagem;
- Evite fazer redução de marcha muito exagerada, essa prática pode danificar o disco da embreagem;
- Faça as trocas de **m a r c h a** gradativamente, ou seja, em ordem de acordo com as rotações do motor.

Fonte: (noticiasautomotivas)

VENDO
Uma Blazer Executive '98 - cor azul

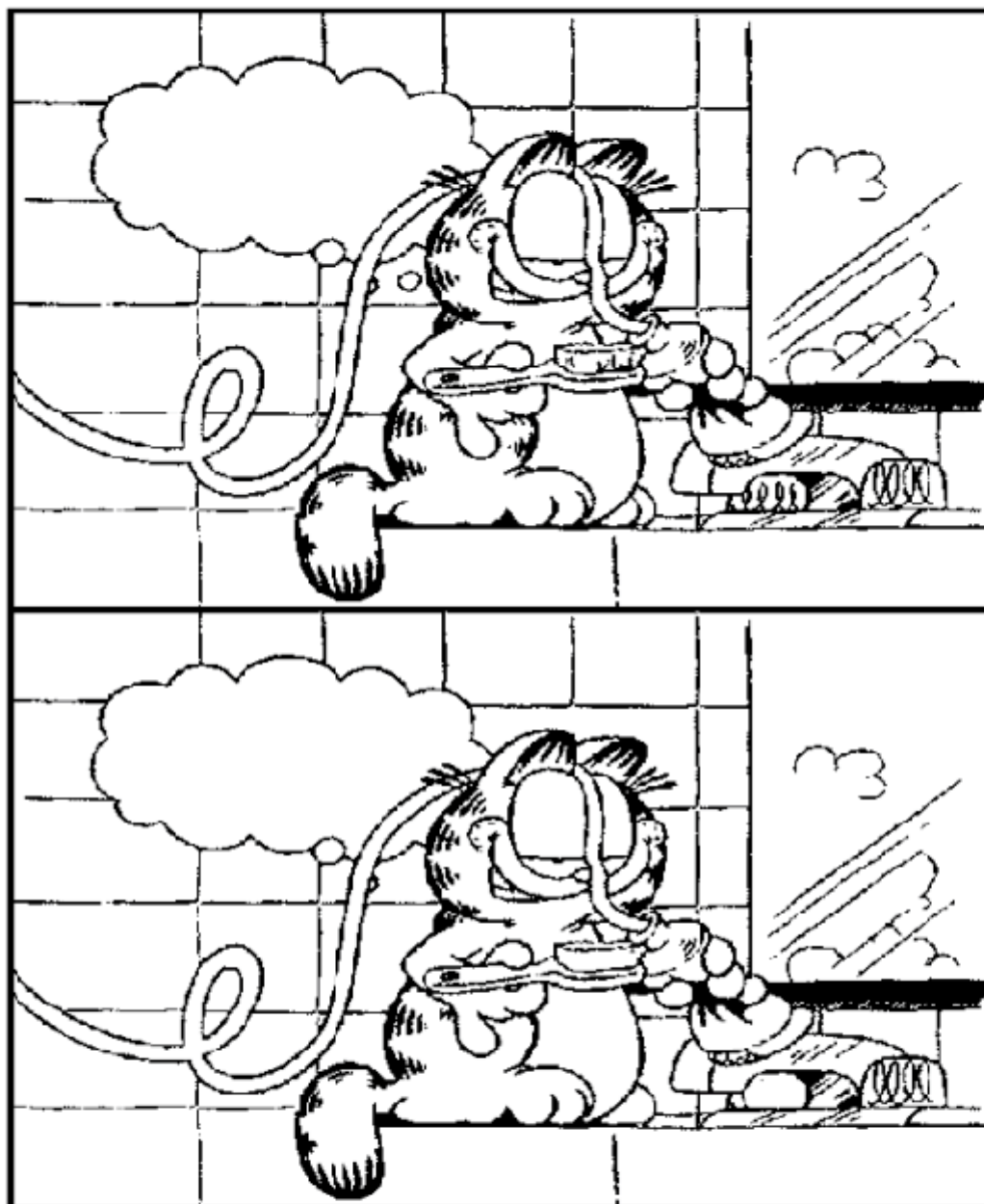


31 9 9739 7676

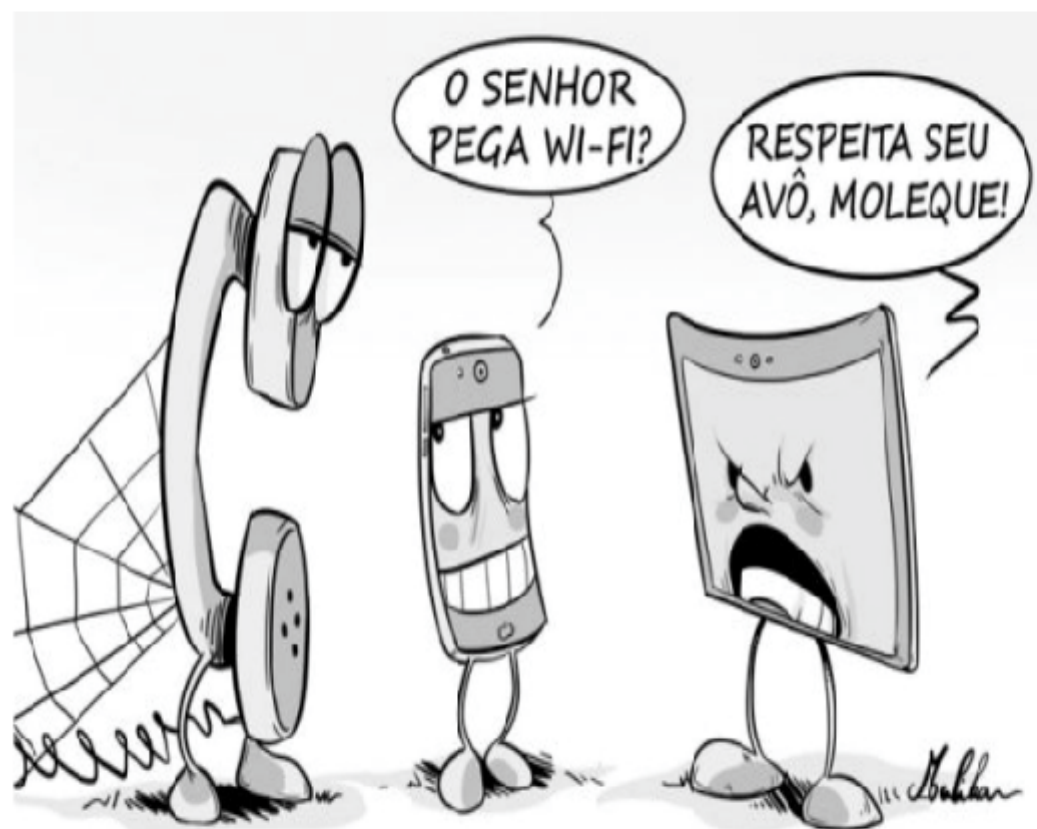
Cláudia Gadioli
Confecções
Venda por atacado
98725-8696

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

JOGOS DOS FÉRIAS



PIADINHA



Palavra de Deus

FELIZ É A NAÇÃO QUE TEM O SENHOR COMO DEUS!

'Feliz é a nação que tem o Senhor como Deus! Feliz o povo que ele escolheu como seu patrimônio! Lá dos céus, o Senhor olha e vê todos os homens. De onde está sentado, ele observa todos os habitantes da terra, ele que lhes modela um mesmo coração, ele que está atento a tudo que fazem. O rei não é salvo por um grande exército, o guerreiro não é libertado por um grande vigor. Para vencer, o cavalo não passa de ilusão, toda a sua força não permite escapar. Mas o Senhor vela sobre aqueles que o temem, sobre os que esperam na sua fidelidade, para livrá-los da morte e mantê-los vivos durante a fome. Nós aguardamos o Senhor: É Ele nosso auxílio e escudo! Dele vem a alegria de nosso coração, e a nossa confiança está no seu nome santíssimo. A tua fidelidade, esteja sobre nós, como a nossa esperança está em vós'. Salmos 33, 12-22.

Estas palavras do Salmista traz um contexto bem específico: governo monárquico que frequentemente era desafiado por outros povos e, por isso, decretavam guerras. Almejavam cada um Feliz é a nação que tem o Senhor como Deus sua independência e novas conquistas à custas até da morte de soldados e/ou de seus governantes.

Não é diferente esse desejo para qualquer outro povo.

Creemos nessa Palavra como inspiradora para nossa fé, não pelas vitórias em guerras ou pelas conquistas, mas principalmente porque reconhecemos a Deus como Senhor que sustenta e abençoa seu povo em momentos de crise.

Creemos em Deus que chama seu povo para viver em justiça e equidade, fartura e generosidade para com todos e todas. Ao contrário disso, temos então um governo que não compactua com os propósitos do Senhor, ao contrário, confia em seus próprios meios para governar. E governam mal.

Entretanto, aquelas pessoas que temem ao Senhor, guardam sua esperança em seu amparo e no socorro que vem de Deus. Não podemos desistir mesmo diante de uma realidade perversa, corrupta e injusta que parece nos cercar. Oremos por nosso país, nossos governantes, por nosso povo.

Na expectativa e confiança de que o Senhor seja Deus e faça de nós uma nação feliz.

Fonte: (Universidade Metodista de São Paulo)



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

LINDA HISTÓRIA: MORADOR DO AMAZONAS, EM ITABIRA, AOS 92 ANOS AINDA CONTINUA PRODUZINDO ARTE



O Saúde e Estilo esteve nessa terça-feira, 26/10/2021, no Bairro Amazonas, em Itabira, MG, para conhecer mais uma linda história de um ser humano que, mesmo com quase um século de vida, ainda continua levando alegria aos familiares, com seu jeito simples de tocar violão e trabalhando naquilo que, indubitavelmente, é um dom dado por Deus.

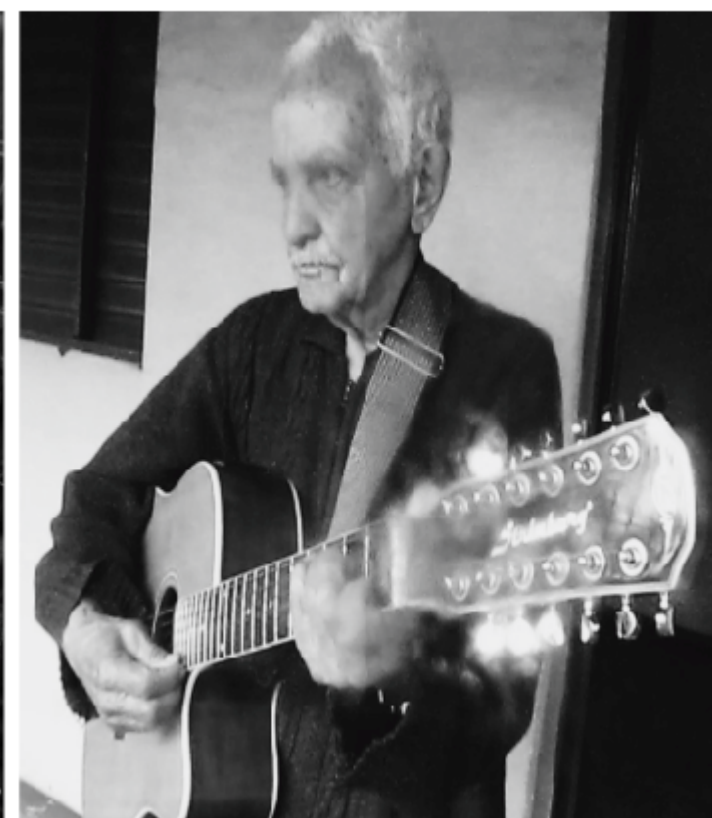
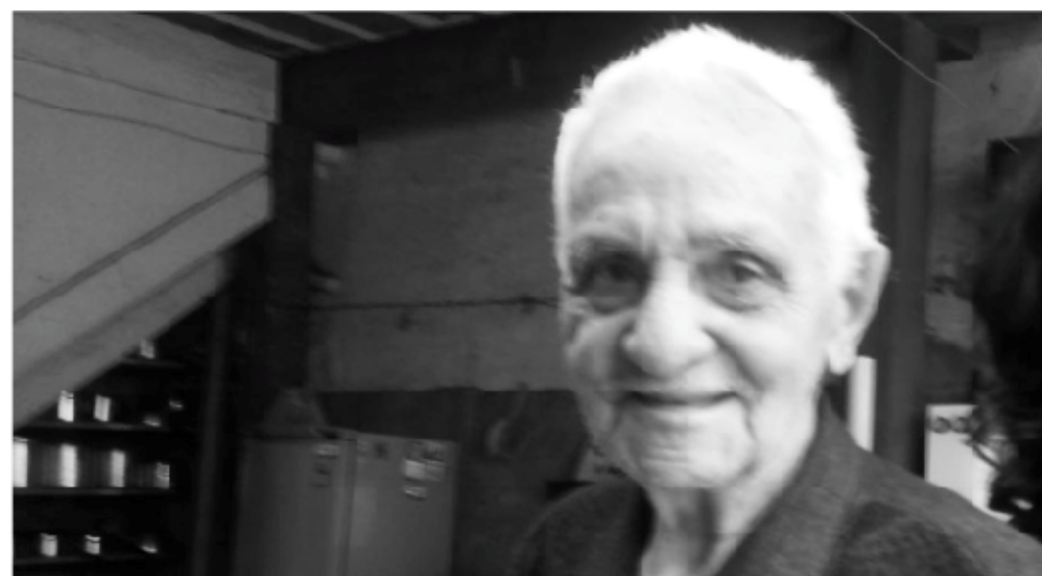
Nascido em 25 de Dezembro de 1930, na cidade de São Gonçalo do Rio Abaixo, MG, José do Nascimento Ribeiro, hoje viúvo, de Olinda Rosa, e pai de 11 filhos (3 homens e 8 mulheres), trabalhou 32 anos no DER/MG (Departamento de Edificações e Estradas de Rodagem de Minas Gerais), como carpinteiro.

Aposentado há mais de 33 anos, José Nascimento, faz da antiga profissão um hobby. Constantemente, conhecidos levam violões, banquinhos e outros objetos de madeira para que ele os possa consertar. O Saúde e Estilo conheceu a oficina do sr José, diga-se de passagem, super equipada.

Em tempos os quais inúmeras pessoas preferem ficar dependendo de ajuda do Governo, ou não gostam de procurarem emprego, sr José Nascimento é um exemplo de cidadão de bem, que conquistou seus objetivos, como ele mesmo disse durante a entrevista, com a benção de Deus e com força de vontade. No início de sua vida profissional, ele morava próximo a São Gonçalo, e saía de casa por volta de 03:00 horas da madrugada, e ia até Itabira de bicicleta, percorrendo, cerca de 30 km para ir e mais 30 para voltar.

Hoje, sr José, mesmo podendo desfrutar do benefício da aposentadoria e, apenas, descansar, continua produzindo arte, seja pela carpintaria, seja pela música. Parabéns José Nascimento.

*Da Redação
Agradecimentos: Cristiane Kele*



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



U2 ENTRA PARA O TIKTOK E DIVULGA TEASER DE MÚSICA INÉDITA



A banda de rock irlandesa U2 entrou oficialmente no TikTok e divulgou um teaser da sua nova música 'Your Song Saved My Life' que será lançada amanhã pela Universal Music.

Além da inédita faixa, toda a discografia do grupo formado por Bono, The Edge, Adam Clayton e Larry Mullen Jr. estará disponível na rede social.

Fonte: (UOL)

NA BOA
LAN HOUSE
3834-4452



31 3831 1771

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



NOVA93FM
www.nova93fm.com.br
(31) 3831-2818



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

Snipers da Pressão

Itabira



Tiro esportivo. Procure-nos no FaceBook

SEU EVENTO E FESTA DE ANIVERSÁRIO EM DESTAQUE AQUI.

LIGUE JÁ!

31 99739 8400