



saúde  
&  
estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento  
ao alcance de sua mão!

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

Dezembro 2021 | Ano 4 | N<sup>o</sup> 45



CONHEÇA OS TIPOS DE PELE E SAIBA  
COMO CUIDAR DE CADA UMA DELAS

Ver Pág 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

CONSULTÓRIO VETERINÁRIO

**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**

PEÇAS E SERVIÇOS  
PNEUS  
ALINHAMENTO  
BALANCEAMENTO  
TROCA DE ÓLEO  
SUSPENSÃO

Rua Israel Pinheiro, 578 - Major Lage Itabira Minas Gerais 31 3833 4150

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

9 RUA DONA VITALINA, N-10 - LAMBARI - SANTA MARIA DE ITABIRA, MG

**Cia da Empada**

**Bardápio**

Frango	x
Frango com Catupiry	x
Frango com Cheddar	00
Frango com Bacon	1
Frango com Milho	1
Lombo com Catupiry	4
Lombo com Palmito	4
Lombo com Cheddar	4
Calabresa com Catupiry	4
Calabresa com Bacon	4
Palmito com Catupiry	4
Presunto com Mussarela	4
4 Queijos	4
4 Queijos Aberto	4
Brigadeiro	4
Frango com Azeitona	4
Bacalhau	4

**ACEITAMOS ENCOMENDAS PARA FESTAS**

**EMPADÕES**

20cm | 25cm | 30cm | 35cm

**TELE ENTREGA**  
3831-5500

9 9244 4787

Av. João Pinheiro 336A - Centro  
3831-5500

**Barracharia e Oficina Souza e Santos**

Serviço de Manutenção e troca de pneus em automóveis, motocicletas, vans e caminhões.

31 9 9547 6560

Rua, 7 n<sup>o</sup> 20 - Barreiro - Itabira/MG

**CASA DE CARNE ANDRADE**

Carnes frescas todos os dias  
Temperamos a Carne para Churrasco

Tel: (31) 3851-2735 / 99797-9198  
Rua do Antônio, 293 - Bairro José Est. - João Monlevade - MG

**JUNINCAR**

COMPRA-VENDE-TROCA-FINANÇIA

www.junincar.com.br 3852-6878

Av. Gentil Bicalho, 34 - Carneirinhos

**Saída confirmada**  
**SUL DO BRASIL C/ NATAL LUZ**

Oferencemos no Pacote:  
Transporte ida e volta em ônibus leito turismo  
15 Dias (12 diárias em café da manhã)  
ou Refeições  
Desjanta da Serra do Mar de trem  
ou Passaporte para o Bico Carrão  
ou Jantar festivo na Vinícola  
Machados  
Serviço de bordo  
Ônibus de Turismo acompanhante

**Investimento p/Pessoa:**  
Duplo - R\$ 4480,00; ou até 10x de R\$448,00  
Tripla e Quadrupla - R\$ 4380,00; ou até 10x de R\$ 438,00  
CHD acima de 6 anos - R\$ 2990,00; ou até 10x de R\$299,00

**Saída de Belo Horizonte**  
03  
à  
17/01/2022

**FORMA DE PAGAMENTO**  
10x 8x

Realiza Turismo

**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**

31 3838-1116  
Rua Casemiro Andrade, n<sup>o</sup> 190  
bairro Centro - Santa Maria de Itabira

31 99731-1116  
Av. Amir Soares de Carvalho, n<sup>o</sup> 74  
bairro São Cristóvão - Ferros/MG

**Bitu's**  
RESTAURANTE

(31) 3851-7757

Av. Wilson Alvarenga, 1852 - Carneirinhos

**J.O. MOTOS**

PEÇAS - ACESSÓRIOS - MANUTENÇÕES - ELÉTRICA

9. 9768-5192

Rua do Rosário, 125 - Senhora do Carmo

## OS CÃES PODEM COMER ESPINAFRE?

Embora seu cão possa não gostar do sabor, o espinafre traz muitos benefícios à saúde quando oferecido com moderação. Saiba mais sobre o assunto conosco.

O espinafre é um alimento constantemente relacionado à boa saúde e à alimentação balanceada. Desde desenhos animados até estudos científicos refletem os benefícios desse vegetal. No entanto, em algum momento você pode se perguntar se os cães podem comer espinafre e se é um bom alimento para eles.

Na saúde humana, o espinafre ajuda a prevenir a constipação, facilita a desintoxicação orgânica e possui substâncias antioxidantes que podem retardar o dano celular. No caso dos cães, muitos alimentos comerciais o utilizam como um de seus ingredientes, embora em baixa porcentagem. A seguir, você aprenderá sobre os benefícios e as contraindicações do espinafre para cães.

### O ESPINAFRE É BOM PARA OS CÃES?

Apesar de existirem vários alimentos que não são recomendados para consumo dos cães, o espinafre não é um deles. Embora nem todos gostem de seu sabor ou textura, o espinafre é um lanche ideal para recompensar seu cão ou para diversificar sua dieta. No entanto, é importante considerar que não se deve abusar de seu consumo.

Assim, o espinafre só pode ser oferecido ocasionalmente aos cães, e eles não devem ser forçados a comer se não gostarem do sabor. Como a maioria dos alimentos industrializados já fornecem ao cão uma dieta completa e balanceada, não é necessário adicionar espinafre ou qualquer outro vegetal ao cardápio diário do animal.

Em qualquer caso, o espinafre é um aliado perfeito para cães que sofrem de anemia. Isso porque esse vegetal é rico em ácido fólico e ferro, que ajudam o animal a ter melhor circulação e a resolver sua ausência de ferro no sangue (se esse for o gatilho para o quadro).

Da mesma forma, o espinafre ajuda a fortalecer a retina e a saúde ocular geral dos cães.

### COMPONENTES NUTRICIONAIS DO ESPINAFRE PARA OS CÃES

Agora que você sabe que esse vegetal não é prejudicial ao seu cão, queremos mostrar suas propriedades gerais. Elas estão resumidas na seguinte lista:

- **Vitamina A:** ajuda a melhorar a visão do cão e regula várias funções na pele e na pelagem. Essa vitamina retarda o envelhecimento dos olhos e previne a catarata em cães.
- **Vitaminas do complexo B:** tem ação antioxidante graças à luteína (substância que os cães geralmente não possuem no corpo) e participa do funcionamento do sistema nervoso. Também ajuda a metabolizar a glicose.
- **Vitamina K:** é muito importante garantir uma coagulação sanguínea adequada. Essa vitamina também é vital no metabolismo das proteínas.
- **Fibra:** ajuda a limpar e movimentar melhor os intestinos do cão e controlar as fezes.
- **Magnésio:** participa de mais de 300 processos metabólicos no corpo do cão, incluindo síntese de proteínas, função cardíaca e proliferação de linfócitos.

Embora os cães possam comer espinafre, não se deve abusar de seu consumo para evitar que outras substâncias prejudiquem a saúde do animal. O espinafre é rico em oxalato, um composto que dificulta a retenção de cálcio no corpo do animal. Consumi-lo em excesso pode causar problemas renais e distúrbios metabólicos.

### COMO E QUANDO DAR ESPINAFRE A UM CACHORRO?

Para que um cão coma espinafre, é aconselhável cortar as folhas em pequenos pedaços. Quanto à forma de oferecer o espinafre ao animal, pode ser preparado no vapor, cru ou aquecido na panela por 1 minuto. É importante lembrar que se você quiser ferver o espinafre não deve fazer isso por mais de 1 minuto, para evitar a perda de seus nutrientes.

Da mesma forma, não é recomendável adicionar sal, limão ou alho ao ferver ou cozinhar o espinafre.

Quanto às quantidades, tudo depende do tamanho do animal. Para cães pequenos, a porção pode ser de 4 a 6



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

folhas por semana (3 a 10 se for espinafre baby). No caso de cães médios, recomenda-se 6 a 8 folhas por semana (10-12 se for espinafre baby) e cães grandes podem receber 8 a 10 folhas por semana (12-14 se for espinafre baby).

### CONTRAINDICAÇÕES DO ESPINAFRE PARA CÃES

Em ocasiões específicas, o espinafre pode aparecer em uma lista de alimentos que não são benéficos para os cães. Isso porque suas folhas contêm ácido oxálico (também conhecido como ácido etanodico), uma substância que pode ser tóxica quando consumida em grandes quantidades.

Quando esse composto é combinado com o cálcio, forma-se o oxalato de cálcio, outra substância nociva que é insolúvel e contribui para o aparecimento de cálculos renais e vesicais em cães, como já indicamos nas linhas anteriores. Portanto, os cães que sofrem ou sofreram de problemas renais não podem comer espinafre.

Como você pode ver, os cães não têm grandes problemas em comer espinafre, desde que seu consumo seja moderado. Como qualquer outro vegetal ou fruta, seu consumo total não pode ultrapassar 15% da dieta do cão. Dessa forma, evitam-se os problemas renais e nutricionais que podem surgir no caso de um animal que come espinafre com muita frequência.

Fonte: (Meus Animais)



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

## MODA

## MODA VERÃO 2022: TENDÊNCIAS DE LOOKS, DICAS DE CORES E INSPIRAÇÕES



A moda verão 2022 traz novas tendências, muitas cores e novidades. Devido à pandemia da Covid-19 os últimos anos foram um pouco diferente e afetou bastante na forma como nos relacionamos, até mesmo na forma de nos vestir. A moda verão 2022 traz como suas principais características camadas, conforto, praticidade e trabalhos manuais.

Por sinal, camadas, conforto e trabalhos manuais marcaram a maioria dos looks de verão 2022 apresentados nas passarelas da New York Fashion Week SS 21, como pontuou o site fashionbubbles.com.

Assim como em 2021, a moda do verão 2022 continuará prezando por conforto e praticidade, uma vez que um dos resultados da pandemia foi a valorização de peças com recortes versáteis, simples e agradáveis, onde possam transitar facilmente entre looks de home office e trabalhos presenciais.

As marcas trabalham com o intuito de fazer peças práticas, que possam ser facilmente adaptadas à várias ocasiões e locais. O resultado são roupas leves e com movimentos.

Em relação as cores, as marcas estão caprichando nas tonalidades mais vigorosas e estampas florais.

### QUAIS SÃO AS CORES E ESTAMPAS DA MODA VERÃO 2022?

A moda verão 2022 trará bastante cores e estampas vivas, assim como também roupas com estampas florais. De acordo com a Coloro e a WGSN, que são gigantes do mundo das tendências, a cor que vai dominar 2022 é: Orchid Flower, um rosa vibrante.

Ainda há outras duas cores apontadas como Key Colors S/S 22: Atlantic Blue, um azul bem profundo; e Mango Sorbet, um laranja no tom da manga.

De modo geral, podemos apostar em roupas com cores como o amarelo, rosa, verde e azul. Na moda verão 2022, você pode deixar aquele pretinho básico de lado e abusar das cores que geram mais destaque e deixem o look mais vivo.

Em relação às estampas, as florais vão continuar sendo tendência, desde as flores de tamanhos menores às maiores.

Fonte: (moda20)

## 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!**



Você sabia que existem quatro tipos de pele bem diferentes e que cada um delas exige cuidados especiais? Hoje, O Bem Com A Pele Com Asepxia te convida a descobrir as características de cada uma dessas peles e como cuidar delas de forma adequada.

Para isso, o canal conversou com o médico Werick França, dermatologista e membro da SBD (Sociedade Brasileira de Dermatologia). Veja o que o especialista disse sobre o assunto.

## TIPOS DE PELE EXISTENTES

### Pele normal

Geralmente é aquela pele identificada antes da adolescência em que há uma quantidade gordura adequada sem o excesso de "sebo", já que as glândulas sebáceas ainda não estão tão ativas. É uma pele sem excesso de brilho, não ressecada e caracteriza uma textura normal. É o que chamamos de "pele dos sonhos".

### Pele seca

Perde bastante água para o meio ambiente, uma vez que esse tipo de derme tem nível de hidratação bastante reduzido e com poros já visíveis. É uma pele que geralmente tende a ser mais opaca, com uma propensão a alergias, descamação e até vermelhidão. A pele seca é muito comum em mulheres no período da menopausa, idosos ou pode ser também um problema de características genéticas. Além disso, pode estar relacionado também às questões ambientais que a pessoa frequenta ao longo da vida.

### Como cuidar?

Para a pele seca, a recomendação mais eficiente é ter o hábito de utilizar creme hidratante, protetores solares com produtos à base de ácido hialurônico, vitaminas E e C, além de sabonetes que tenham hidratantes em sua fórmula, como a glicerina e a lanolina. Banhos quentes devem ser evitados.

### Pele oleosa

Bastante comum no Brasil por ser um país tropical, é uma pele que produz quantidade maior de "sebo", consequentemente brilhosa, algo que incomoda muito os pacientes. Possui uma grande quantidade de gordura na superfície e poros bastante dilatados, o que chamamos de "pele campeã para desenvolvimento de cravos e acne". É

mais comum na fase da adolescência por conta das reações hormonais do corpo.

### Como cuidar?

Para um tratamento bem-sucedido é preciso investir em produtos como sabonetes que tenham em sua composição o ácido salicílico e/ou ácido glicólico. Os protetores solares mais eficientes são à base de gel ou com toque seco. Pode parecer incômodo, mas a pele oleosa também precisa ser hidratada, porém com cosméticos à base de sérum.

É uma pele bem recomendada para uso de ácidos noturnos do tipo retinóicos ou tretinoínas, que vão agir extraindo a camada de célula morta, fechando os poros e deixando a pele com um aspecto mais liso e saudável.

### Pele mista

Este tipo de textura é mais comum em peles maduras, mas não necessariamente uma pessoa na menopausa. Geralmente, a pele mista acomete pacientes com idade entre 24 e 48 anos. É uma pele em que a zona T tende a ser mais oleosa e as extremidades um pouco mais ressecadas. Já não possui mais tantos poros dilatados, o que a torna mais fácil de tratar.

### Como cuidar?

Costumo recomendar para esse tipo de pele sabonetes específicos para pele mista, que retiram a quantidade adequada de óleo sem causar ressecamento, além de alguns hidratantes à base de sérum para ajudar na hidratação da pele.

### Fonte consultada:

Dr. Werick França, dermatologista e membro da SBD (Sociedade Brasileira de Dermatologia) (CRM-SP 158910).

## PARCEIRO

# DEPENDÊNCIA QUÍMICA :

## Por Dr Thiago Matozinhos especialista em Saúde Mental R3 em psiquiatria membro da equipe NUSTRAT

O hábito de consumir substâncias psicoativas (ou seja, substâncias que agem em partes do cérebro provocando alterações mentais) é um fenômeno disseminado em todas as camadas socioeconômicas da sociedade brasileira, e existem termos distintos para denominá-lo, destacando-se: dependência química, toxicomania, e drogadição. Ainda que o uso do termo "vício" tenha caído em desuso dentre os profissionais da saúde mental, não é infrequente nos depararmos com um dependente químico sendo rotulado como "viciado" por indivíduos leigos.

O termo "vício" é derivado do termo latino "vitium", que significa "falha". A atribuição deste significante a um sujeito, através da derivação "viciado", deixa clara a conotação moral que permeia toda a história da dependência química e dos acometidos por ela. Historicamente, o hábito de consumir substâncias psicoativas com finalidade recreativa, ou fazê-lo muito frequentemente e compulsivamente, estiveram associados a conceitos como "irresponsabilidade" e "vadiagem", e, a partir do início da campanha estatal global denominada "Guerra às Drogas", surgiu a associação do usuário com a criminalidade. Frases como "é gente como você que financia o crime organizado!" passaram a ser proferidas frequentemente, como justificativas para a rejeição e a consequente segregação de uma parcela da sociedade que "falhou" aos olhos daqueles que não possuem transtornos por uso ou dependência de substâncias psicoativas. Dependência química é um fenômeno biológico, que se desenvolve sob um mecanismo cerebral complexo que envolve diversas áreas do encéfalo, aquelas que compõem o chamado Sistema de Recompensa. O referido sistema existe para garantir a sobrevivência do ser e a perpetuação da espécie, gerando motivação para a busca de prazeres que são cruciais a estes objetivos. O prazer em comer e o prazer em praticar atividades sexuais são os principais exemplos da importância deste sistema, cujo grande protagonista é um neurotransmissor chamado dopamina. Durante o ato sexual, por exemplo, é liberada uma quantidade de dopamina em determinados locais no encéfalo, e esta liberação possui papel essencial na produção da sensação subjetiva de prazer. Consequentemente, o indivíduo é

induzido a buscar novas experiências sexuais, para experimentar novamente aquele estímulo hedônico. Nenhum de nós existiria se os seres humanos fossem desprovidos de tal processo biológico, pois nossos antepassados mais primitivos não teriam estímulo para praticar sexo, sendo assim, não se reproduziriam em uma taxa suficiente para a propagação da espécie. Em alguns indivíduos biologicamente predispostos, entretanto, a busca pelo prazer (ou seja, a recompensa) determina o desenvolvimento de um hábito deletério, que prejudica tanto o próprio ser quanto aqueles que estão ao seu redor. Inicia-se com uma resposta prazerosa exacerbada (reforço positivo), progride através da impotência do controle inibitório diante de um reforço positivo muito poderoso e culmina com o desenvolvimento de adaptações cerebrais que fazem com que a falta da substância gere sintomas desagradáveis (reforço negativo). Relatos como "eu nem sinto mais efeito bom, só uso para não passar mal" não são incomuns em nossa prática clínica. É preciso disseminar fatos como estes para que os portadores destes transtornos sejam poupados do sofrimento secundário gerado pelos julgamentos morais que costumeiramente recebem, inclusive de amigos próximos e familiares de primeiro grau. O debate precisa deixar de ser travado nos campos da moral, da ética, do Direito e da religião para que ocorra a evolução coletiva tão necessária aos dependentes químicos, que demandam ser vistos pela sociedade como o que realmente são: pessoas que possuem um transtorno mental e precisam de tratamento multidisciplinar, nada mais e nada menos que isso. Espero ter o privilégio de testemunhar o aflorar de uma sociedade na qual realizar julgamentos morais de indivíduos doentes em razão das repercussões da doença, sejam elas quais forem, seja socialmente repudiado em qualquer esfera. No caso da infecção pelo HIV, por exemplo, a progressão social positiva nas últimas duas décadas é inegável, com consequente redução substancial no prejuízo na vida social dos portadores do vírus, mesmo que ainda não tenhamos alcançado a conjuntura ideal. Em relação aos dependentes químicos, não se percebe tal progressão, provavelmente em razão de proibições estatais que

associam o usuário ao mundo do crime, por um lado, e também devido ao histórico do constructo "vício", por outro lado. Sem a descriminalização e a mudança do tom do debate público, dificilmente avançaremos.



Por: Dr Thiago Matozinhos

**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 Baixo - 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  
Costureira: Rosário 31 9 8679-7316

# CONHEÇA 5 MANEIRAS DE PREVENIR A DOR LOMBAR

A dor lombar é muito comum, porque se trata de uma parte do corpo que costumamos descuidar durante o dia, mesmo sem perceber. No entanto, com um pouco de cuidado e atenção, podemos preveni-la. Neste artigo, falamos sobre a dor lombar crônica, que é o tipo de dor que vai e volta ou que é contínuo.

Mas se a dor for aguda ou limitá-lo na realização de determinadas atividades, você deve procurar um especialista. Ele poderá realizar exames para detectar a origem da dor e indicar o tratamento correto.

## CUIDE DA SUA POSTURA

Este é o primeiro e mais importante ponto. Atualmente, passamos muito tempo sentados ou na mesma posição sem nos movermos. Se essa postura for prejudicial, pode sobrecarregar e causar danos às estruturas da região lombar.

Assim, quando você estiver sentado, você deve tentar manter as costas retas, seja usando uma cadeira com apoio para a região lombar ou simplesmente se sentando de forma ereta. Seus pés devem ficar apoiados no chão e seu pescoço em uma posição neutra.

Enquanto isso, seus ombros devem ficar um pouco para trás e para baixo. Uma maneira de saber se você está sentado corretamente é verificar se você está apoiado nos ossos no nível dos glúteos (posição correta) ou atrás (incorreta). Isso se aplica tanto ao usar o computador como ao dirigir, ler, usar o celular ou apenas sentar no sofá.

Manter uma boa postura das costas também é muito importante ao fazer exercícios físicos. Verifique-a com a ajuda do seu personal trainer, do professor da turma ou de qualquer pessoa que frequenta a academia com você.

E, finalmente, sua postura ao dormir também é crítica. A melhor posição para dormir é de lado, particularmente com uma perna dobrada e com uma almofada sob o joelho. Se você dorme de costas, o ideal é colocar uma almofada sob ambos os joelhos. Se você dorme de bruços, coloque a almofada sob o estômago.

## MANTENHA-SE EM MOVIMENTO

Um grande inimigo das costas é o estilo de vida sedentário. Por mais que você cuide da sua postura, o corpo humano se adaptou por milhares de anos a uma vida ativa.

Portanto, seja praticando um esporte, fazendo caminhadas a cada poucas horas ou simplesmente realizando movimentos com o pescoço e os braços a cada hora (idealmente, todos os três) você deve manter o seu corpo em movimento.

Se você não se mexe, seus músculos perdem o tônus e acabam gerando tensão em

outras estruturas do corpo. Você também perde um certo nível de mobilidade. Mover-se ajuda o corpo a "lembrar" a mecânica dos movimentos e previne que tendões e articulações se deteriorem ou enrijeçam.

Ficar parado sem se mexer por um longo período também pode causar problemas à circulação. Portanto, tente ser o mais ativo possível!

## SEJA CAUTELOSO COM MOVIMENTOS CORPORAIS

O pior movimento que você pode fazer para a região lombar é a flexão da coluna com rotação. Por exemplo, curvar-se para pegar algo que não está diretamente na sua frente. Ambos os movimentos são problemáticos, mas quando realizados em conjunto, aumentam o estresse na região lombar.

É claro que realizar esse tipo de movimento uma vez não deve causar problemas. Se seus músculos forem fortes o suficiente, os efeitos prejudiciais desse movimento não serão tão graves. Mas se você tem um trabalho em que precisa realizar esse movimento regularmente todos os dias, isso pode causar problemas.

Imagine, por exemplo, trabalhar como caixa. Em vez de girar o corpo inteiro para pegar os itens, você provavelmente girará o tronco e flexionará o tronco para colocá-los em sacolas.

Então, você pode ter que se girar para colocar o dinheiro no caixa ou flexionar as costas para pegar sacolas para o cliente. Como você pode ver, há muitas chances de causar sérios danos à região lombar.

## CUIDE DO SEU PESO

Outra causa de dor lombar é o sobrepeso. Muito peso corporal exerce uma pressão na coluna vertebral e nas estruturas circundantes. Se você está preocupado com o seu peso corporal, converse com um médico sobre maneiras de perder peso.

## VISITE UM FISIOTERAPEUTA

Uma sessão com um fisioterapeuta pode poupá-lo de muitos problemas no futuro. Ele poderá analisar sua situação, aconselhá-lo e tratar sua dor na mesma sessão. Ele também falará sobre como prevenir a dor lombar ou impedir que ela se agrave, então preste atenção!

Se você tentou todas as opções acima e ainda está sofrendo de dor lombar, visite um médico para verificar se há um problema mais profundo. A dor lombar nem sempre é algo sério. Ela é bem comum, mas também pode ser um sintoma de algo mais grave.

Fonte: (Sou Fitness)

## ODONTOLOGIA

## ROSTO INCHADO - POR QUE ACONTECE, SINAIS DE ALERTA E COMO DESINCHAR

Rosto inchado ou edema facial, como é tecnicamente conhecido, pode acontecer por vários motivos. Geralmente esse é um problema facilmente tratado, pois o inchaço costuma ser algo comum ao seu dia a dia. Porém, é importante destacar que existem causas que precisam de ajuda médica e de cuidados especiais.

O rosto inchado, por exemplo, pode ser resultado de uma pressão maior durante o sono na região. Contudo, pode também indicar algum tipo de problema grave, que merece a atenção de um médico especialista. Principalmente, se o inchaço aparecer de repente ou então sem um motivo aparente, mesmo horas após você acordar.

Além do mais, vale ressaltar que ele pode surgir por um problema dentário, ou após uma cirurgia. Você também pode acordar com o rosto inchado após consumir bebidas alcoólicas ou por ter ido numa churrascaria de rodizio na noite anterior, como por exemplo.

Abaixo você confere um pouco mais detalhadamente sobre os motivos que podem estar lhe causando o rosto inchado e quando você deve se preocupar.

### PRINCIPAIS CAUSAS PARA O INCHAÇO DO ROSTO

Algumas situações comuns que podem causar o rosto inchado:

- Após uma cirurgia dentária, na região do rosto, cabeça ou

pescoço;

- Durante a gravidez e nos primeiros dias de pós-parto;
- Durante o tratamento contra o câncer, após uma sessão de quimioterapia ou imunoterapia;
- Em caso de alergia que pode ser causada por alimentos ou produtos que tenha aplicado no rosto;
- Após um dia de exageros alimentares, contendo especialmente sal e sódio em excesso;
- Após dormir muitas horas seguidas, especialmente se dormir de bruços;
- Ao dormir poucas horas, não sendo suficiente para descansar de forma adequada;
- Em caso de infecção no rosto ou nos olhos, como conjuntivite, sinusite ou rinite alérgica;
- Durante uma crise de enxaqueca ou cefaleia em salvas;
- Devido ao efeito colateral de medicamentos, como aspirina, penicilina ou prednisona;
- Após picada de insetos na região da cabeça ou pescoço;
- Trauma envolvendo a região da cabeça;
- Obesidade;
- Sinusite;
- Alergias;
- Retenção líquida (Alto consumo de sal e pouco consumo de água).

Porém, existem outras situações mais graves as quais indicamos que você leve para ser avaliadas pelo médico. Como por exemplo, alterações nas glândulas salivares, hipotireoidismo, paralisia facial periférica, síndrome da veia cava superior, angioedema, ou doença renal, que pode causar inchaço principalmente na parte inferior dos olhos.

Fonte: (Área de Mulher)

## OPORTUNIDADES

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

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

CRECI-PJ 3464



**Portal  
Imóveis**  
Entre e se realize.



www.portalimoveisitabira.com.br

A equipe Portal Imóveis  
deseja a todos os  
cliente e amigos um  
**Feliz Natal e um  
Prospero Ano Novo!**

## 7 DICAS SOBRE COMO CUIDAR DO MOTOR DO CARRO



Os cuidados com o motor do carro, são essenciais e merecem uma atenção exclusiva nas revisões. Cuidando desses itens, o condutor evitará possíveis gastos. Por isso, selecionamos as melhores práticas que qualquer proprietário pode adotar para cuidar melhor do motor seu veículo. Continue a leitura e aprenda como cuidar do motor do carro!

### 1. Realize a troca do óleo e dos filtros

A troca de óleo precisa estar sempre em dia. É preciso observar os prazos estipulados pela fabricante do veículo, que, normalmente, é algo a cada 10 mil quilômetros rodados ou seis meses. É importante que a substituição seja feita sempre pelo produto indicado nas especificações. Na dúvida, é só consultar o manual do proprietário.

Os filtros de ar, de combustível e de óleo são responsáveis por evitar que impurezas cheguem ao motor do carro, por isso devem ser trocados dentro do prazo estabelecido pela fabricante do veículo.

### 2. Desligue tudo na hora de dar partida

Quando damos a partida no veículo é exatamente o momento em que a bateria é mais cobrada. Isso acontece porque ela necessita fazer a distribuição de energia entre diversos componentes para dar início à operação do carro.

Uma dica muito simples para conservar o módulo de bateria é desligar tudo antes de dar a partida no carro, como:

- Ar-condicionado;
- Luzes internas;
- Farol;
- Sistema de som;
- GPS.

### 3. Faça manutenção da bateria

É recomendado verificar a situação dos terminais da bateria de tempos em tempos, pois pode acontecer de eles ficarem frouxos, corroídos ou sujos.

Para a manutenção da bateria, a limpeza dos terminais é muito importante. A cada três meses, é recomendado dar uma olhada na situação do nível da água da bateria. Uma dica simples para essa situação é, se ao olhar no fundo do tubo e conseguir ver a água, significa que o nível está bom. Também aproveite para conferir e limpar os terminais.

Essa limpeza pode ser feita com os seguintes itens:

- Água destilada;
- Bicarbonato de sódio;
- Pente de aço.

Basta misturar os ingredientes até que uma pasta seja formada e, então, colocar um pouco da mistura nos terminais e raspar com a escova de aço para retirar a sujeira. No final, é só remover o que sobrou com um pano comum.

### 4. Use gasolina aditivada

A gasolina aditivada traz diversos componentes que auxiliam na limpeza interna do motor e dos injetores.

Com esse tipo de combustível, não teremos resíduos, o que faz com que a queima de ar e combustível seja muito mais eficiente.

### 5. Cuide da limpeza do motor

Lavar o motor de ano em ano, isso vai garantir que, além de limpo, ele trabalhe com mais eficiência.

Para realizar essa limpeza será preciso:

- Esponja;
- Pano úmido;
- Sabão neutro;
- Luvas, para se proteger áreas pontiagudas;
- Sacolas plásticas para isolar áreas que contém componentes elétricos e não podem ser molhadas. Exemplo: velas, bobinas e terminais de bateria.
- Mangueira

Na hora de limpar o motor, evite usar baldes de água, pois as sujeiras acabam ficando acumuladas na água, e depois acabam voltando para o motor.

Outra dica é usar não utilizar a água sob muita pressão ao ligar a mangueira, isso pode ajudar a prejudicar os componentes elétricos.

### 6. Verifique a água do radiador

Conferir se a água do radiador está no nível correto é fundamental para que o motor funcione como deveria e tenha sua vida útil prolongada.

O nível do reservatório precisa estar entre o mínimo aceitável e o máximo permitido, e essa verificação deve ser feita com o motor do carro frio.

Quando o nível não está correto, o motor poderá sofrer com superaquecimento. O processo de verificação é simples e pode ser feito antes de sair com o carro.

### 7. Luz no painel do carro não indica bom sinal

A luz indica que o seu motor fundiu, ou seja, significa que a peça fundamental para o funcionamento do seu carro está travada ou não funciona mais.

Os motivos mais comuns para o motor fundir são:

- Falhas no fechamento da tampa de combustível;
- Problemas no catalisador;
- Falhas no sensor de fluxo de ar em massa;
- Falhas no sensor de oxigênio.

Porém, não é somente após a luz do painel acender que você fica sabendo que algo está errado, alguns sinais indicam como saber se o motor fundiu:

- Surgimento de barulhos e ruídos;
- Marcas de óleo visíveis no chão;
- Odores dentro do veículo;
- Aumento do consumo de combustível;
- Fumaça escura saindo do cano de escape.

Se isso acontecer o ideal é procurar uma oficina mecânica de confiança para identificar a dimensão do problema.

Em alguns casos, é necessária a troca completa do motor, o que pode custar quase a metade do valor do carro. Um gasto muito alto, certo? Em alguns casos, o dono do carro escolhe, inclusive, vender o carro e comprar outro.

Fonte: (instacarro)

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

**VENDO**  
Uma Blazer Executive '98 - cor azul

**31 9 9739 7676**

**Claudia Gadioli**

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

## JOGOS DOS FÉREOS



## PIADINHA

### SEM CACHORRO



### COM CACHORRO



### COM CACHORRO MEIA NOITE



### COM CACHORRO 2h DA MADRUGADA



# Palavra de Deus

## CRISTÃOS DEVEM CELEBRAR O NATAL?

Para os cristãos há liberdade para comemorar o Natal e para não comemorar o Natal, e é uma questão de consciência. A Bíblia diz em Romanos 14:5 que: Há quem considere um dia mais sagrado que outro; há quem considere iguais todos os dias. Cada um deve estar plenamente convicto em sua própria mente. O apóstolo Paulo conclui o pensamento dizendo em Romanos 14:22: Assim, seja qual for o seu modo de crer a respeito destas coisas, que isso permaneça entre você e Deus. Feliz é o homem que não se condena naquilo que aprova. No entanto, existe muita discussão sobre este tema, e nem todo mundo concorda sobre o tema.

O que a Bíblia diz sobre o Natal?

Muitos cristãos não celebram o Natal e usam os seguintes argumentos:

A Bíblia não ordena que cristãos celebrem o Natal ou proíbe mesmo;

Não existe indicação de que os primeiros cristãos celebravam o Natal;

Jesus não nasceu em dezembro;

Atualmente o Natal é uma celebração do materialismo;

A celebração popular do Natal tem origem em festas pagãs, assim como elementos associados, como a árvore de Natal;

Árvores de Natal são proibidas nas Escrituras, em passagens como Jeremias 10:2-4, Isaías 44:14-15 e Jeremias 3:13;

Papai Noel é um mito que tira o foco de Jesus.

Algumas das respostas mais comuns dos cristãos que celebram o Natal são:

A Bíblia não ordena nem proíbe especificamente a celebração do nascimento de Jesus, mas encoraja-a (anúncio dos anjos cheio de alegria, por exemplo);

Os primeiros cristãos não faziam muitas outras coisas que hoje os cristãos fazem e aceitam com naturalidade;

Existe muita discussão sobre quando Jesus nasceu e não há consenso, mesmo entre estudiosos. É possível que Jesus tenha nascido em dezembro, embora não haja certeza.

Cristãos devem celebrar o Natal de forma diferente, não caindo no materialismo.

Cristãos devem aproveitar todas as oportunidades para exaltar a Cristo e transformar completamente mesmo celebrações pagãs em algo que honre a Deus.

As passagens referem-se à criação de ídolos, estão fora do contexto da passagem e não se referem de forma alguma a árvores de Natal. Ninguém adora a árvore de Natal.

É verdade que Jesus tem que ter o centro de toda nossa atenção, e devemos condenar a mentira. Cristãos não precisam de forma alguma aceitar Papai Noel para celebrar o Natal.

Perigos em que Você Pode Cair

Existem dois perigos em que o cristão pode cair na época do Natal. O primeiro é aceitar tudo o que a sociedade e cultura atuais dizem que o Natal deve ser e como deve ser celebrado. O segundo é rejeitar a festividade por completo e acabar por cair numa espécie de legalismo, que nos distrai da Boa Notícia que é a vinda de Jesus ao mundo.

Então, crente deve ou não deve celebrar o Natal?

Sim, todo cristão deve celebrar o nascimento de Jesus, o Salvador. Juntamente com a morte e ressurreição de Jesus, a sua encarnação (o momento em que o Verbo se fez carne, se tornou um de nós) deve ser celebrado sim. Mas cada um tem a liberdade de fazer isso de acordo com a sua consciência e como o Espírito Santo guiar e não precisa ser em nenhuma data específica.

Você celebra o Natal no dia 25? Faça isso para a glória de Deus. Você prefere não celebrar nesse dia? Glorifique a Deus nisso.

Você tem árvore de Natal? Use a oportunidade para se lembrar das várias bênçãos que temos em Jesus. Está convencido de que não deve ter? Aproveite para dizer para todo mundo que você prefere celebrar de outra forma esse acontecimento super importante que foi o nascimento de Jesus!

Qualquer que seja a sua convicção, o importante é abençoar as pessoas não só nesta época mas durante o ano todo. Dar as boas notícias de que Jesus veio, nasceu, morreu e ressuscitou para nos salvar tem que ser sempre e não só em dezembro.

Fonte: (Respostas Bíblicas)

## 9º CAMPEONATO DE CARABINAS DE PRESSÃO OCORREU EM ITABIRA, MG



Aconteceu no último domingo 07 de Novembro de 2021 o 9º Campeonato de Carabinas de Pressão de Itabira, MG, no Clube de Tiro Voraz, localizado no Mandembo, zona rural da cidade. O evento foi uma parceria dos Snipers da Pressão e equipe Voraz.

O campeonato foi realizado tendo como base as modalidades oficiais regidas pelas CBTE (Confederação Brasileira de Tiro Esportivo). Modalidade alvo de papel 17x17 na distancia 10 metros e silhuetas metálicas 1/5 e 1/10, na distância de 9 a 32 metros.

O Clube de Tiro Voraz, devidamente registrado junto ao Exército Brasileiro como entidade de Tiro e Caça, de forma responsável e segura, tenta difundir o esporte do tiro, seja com arma de fogo ou carabinas de pressão, onde muitos apaixonados pelo esporte começam e afirmam que o esporte realizado de forma ordeira e responsável trás resultados para a vida, aumentando a coordenação motora, percepção, senso de responsabilidade e disciplina.

O 9º campeonato premiou nas categorias 4.5 e 5.5 os três primeiros colocados, e o melhor de cada categoria concorreu a ser o campeão dos campeões.

Foi mais um evento onde o principal objetivo era o encontro dos apaixonados pelo tiro esportivo.

*Da Redação*



## O MAIOR EVENTO REGIONAL DE PAZ 202 JÁ TEM DIA E HORAS CONFIRMADOS EM 2022

### Blitz da Paz

Saúde & Estilo



www.saudeeestilo.com.br

As tradicionais Blitzes da Paz já têm dias e horas marcados. Todos os anos, mais de 400 empresários, profissionais liberais, religiosos e site e jornal Saúde e Estilo se unem pedindo dias melhores, e para tanto realizam eventos cujo foco é mobilizar a população.

A Blitz da Paz ocorre em Itabira, João Monlevade e Santa Maria de Itabira há anos e durante 4 horas de duração, em cada cidade, distribui materiais alusivos à campanha.

Em Itabira o evento será dia 11 de Janeiro, em João Monlevade, 12, e em Santa Maria de Itabira dia 13.

A novidade nesta edição é que parceiros do distrito do Carmo, pertencente à Itabira, se uniram à esta promoção.

*Da redação*



saúde  
&  
estilo  
www.saudeeestilo.com.br

# 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



## BANDA DE MARÍLIA MENDONÇA VAI SEGUIR COM O IRMÃO DA CANTORA



Os músicos que formavam a banda de Marília Mendonça não vão ficar desempregados após a morte precoce da cantora, no último dia 5 de novembro. A dupla Dom Vittor e Gustavo já contratou parte dos artistas. A notícia foi confirmada ao R7 pela assessoria de imprensa da sertaneja. "Alguns já devem seguir com o irmão dela", afirmou a equipe de Marília, referindo-se ao músico Gustavo.

A porta-voz da artista ainda negou os boatos de que a banda da cantora teria sido contratada pelas duplas Henrique e Juliano e Maiara e Maraisa. "Na verdade, não, porque eles já têm suas bandas. Eles, aliás, estão numa força-tarefa para tentar agregar algumas pessoas da equipe."

Mais cedo, Maraisa disse aos fãs que havia feito o primeiro voo de avião desde a morte da amiga Marília. A cantora admitiu ter ficado com medo de subir em uma aeronave após o acidente aéreo em Caratinga, Minas Gerais, que resultou na morte da rainha da sofrência e de outras quatro pessoas.

Fonte: (R7)



**CANIL GARRA**  
Site de Notícias

Site de notícias  
www.canilgarra.com.br  
(31) 98787-9393



*Claudia Gadioli*

31 9 8725 8696 / 9 8377 1731

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



**NA BOA**  
Lan House  
3834-4452



TODOS CONTRA A AIDS  
**Dezembro VERMELHO**

PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO!

*Saúde e Estilo*



31 3831 1771

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



**ONE SHOT FOTOGRAFIAS**



(31) 9 9180-2307

one\_shot\_fotografias



**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**