



saúde
&
estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M^a de Itabira | São Gonçalo
Janeiro 2022 | Ano 5 | N^o 46



POR QUE É IMPORTANTE
OBSERVAR O PH DO SHAMPOO?

Ver Pág 03

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.º 10 - LAMBARI - SANTA MARIA DE ITABIRA, MG

Cia da Empada

Cardápio

- 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

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° 20 - Barreiro - Itabira/MG

Doceria Damasceno

CONFETARIA GOURMET

31 9 7222 6289

JUNINCAR

COMPRA-VENDE-TROCA-FINANÇIA

www.junincar.com.br 3852-6878
Av. Gentil Bicalho, 34 - Carneirinhos

Aparecida com Frei Galvão

Transporte Ida e Volta (ônibus leito turismo)
Hospedagem na Pousada Amora (02 diárias)
*05 Cafés da Manhã, 05 almoços, 02 jantares
Serviço de bordo
Guia de Turismo acompanhante

Investimento por pessoa: R\$ 876,00

*Apartamento duplo
***Tarifas e disponibilidades sujeitas a alteração, sem aviso prévio

Em até 6x Em até 6x

16 DE MARÇO
FARMÁCIA

3831 5054
97185 6776

Rua João Camilo de Oliveira Torres, 21 Loja 12 - Juca Rosa
www.farmacia16demarço.com.br

Deposito

FERMAO
material de construção
3851-6850

Rua Duque de Caxias, 139
Bairro José Eloi

CENTRO DE FORMAÇÃO DE CONDUTORES MOURA

PARE

cfcmoura@yahoo.com.br

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

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

Bitu's RESTAURANTE

(31) 3851-7757
Av. Wilson Alvarenga, 1852 - Carneirinhos

SAUDENSE
MECÂNICA E AUTO PEÇAS

99417 4184 | 99556 8390
Av. Wilson Alvarenga 3, Loja 2, Belmonte

LANCHONETE

31 9 8573 4726 / 9 8831 1555
Rua José Silva Braga, 353 - Lambari

Amarinho, Alimentos e Prontas

98828-2876

Av. Armando Fajardo, 4309 - Chácara Celina
João Monlevade - MG

CADELA CAMELO QUE SOFRIA MAUS-TRATOS DE MORADOR DE RUA É SALVA POR POLICIAIS



No dia 17 de novembro, o Vereador e Presidente do Partido Verde-SP, Roberto Tripoli, compartilhou em sua página no Facebook uma ação policial que resultou na apreensão de um homem em situação de rua, que estava espancando uma cachorrinha.

Não foi uma denúncia, mas sim um flagrante, pois o aspirante Victor Miranda, o Cabo Maximiano e o soldado Moreira avistaram a cena da viatura.

"Não devemos nos omitir em casos de maus-tratos! Os animais não tem como pedir socorro, mas nós podemos salvar vidas", escreveu o vereador na publicação.

Roberto utiliza sua página para denunciar casos, compartilhar projetos em prol da causa animal e também para divulgar resgates e preservação de espécies e animais selvagens no geral. A cachorrinha resgatada está sendo cuidada pela Uipa (União Internacional Protetora dos Animais). O homem foi preso por agressão aos policiais e vai responder pelos dois crimes, desacato e maltrato.

A publicação alcançou 16 mil pessoas e obteve 3,1 comentários e 5,5 mil compartilhamentos. Muitos seguidores expressaram suas opiniões.

"Parabéns pelo ótimo trabalho, é uma vida e precisa de proteção", comentou Marcos.

"Parabéns a esse policial e essa menina merece alguém que lhe dê muito carinho", disse Rosângela.

Fonte: (Amo Meu Pet)

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

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

MODA

CANSAÇO EM EXCESSO? DEFICIÊNCIA DE FERRO PODE SER A EXPLICAÇÃO



A OMS (Organização Mundial da Saúde) estima que 33% das mulheres não grávidas, 40% das grávidas e 42% das crianças em todo o mundo sejam anêmicas. A principal causa da anemia, um mal silencioso que pouca gente sabe que tem, é a deficiência de ferro no organismo.

O cardiologista Hélio Osório, presidente da SBMF (Sociedade Brasileira de Medicina Farmacêutica) e gerente da área médica da farmacêutica Zambon, explica que as pessoas têm o hábito de associar os sintomas da falta de ferro a questões consideradas menos graves.

"Os sintomas da deficiência de ferro são leves e subjetivos, como cansaço e sono excessivos e a dificuldade para realizar tarefas complexas e que exigem atenção. Muitas vezes as pessoas associam essa fadiga ao excesso de trabalho, a uma noite maldormida ou a uma rotina cheia de tarefas. Com isso, não procuram um médico e aprendem a conviver com o problema."

Outros fatores que podem ajudar na percepção da anemia são a queda de cabelo e o enfraquecimento das unhas, que ficam quebradiças.

As mulheres e as crianças de até 5 anos são as mais atingidas pela deficiência de ferro. Nos dois casos, a falta de uma alimentação correta é a principal causa do problema. "A deficiência de ferro acontece basicamente porque as pessoas não ingerem ferro. É possível a ingestão com uma alimentação correta. O ideal é ingerir vegetais verde-escuros, como brócolis e espinafre, e também carne. Cada vez mais as pessoas estão evitando a carne vermelha, por ter um tipo de gordura que é prejudicial, mas isso causa deficiência alimentar", alerta Osório.

A menstruação agrava a falta do mineral nas mulheres. "A partir do quarto dia de menstruação, a mulher já tem deficiência de ferro", diz o médico.

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DO PROBLEMA?

A deficiência pode levar à anemia, mas os efeitos são sentidos muito antes de chegar a esse ponto mais grave. "A criança tem prejuízo no desenvolvimento cognitivo e dificuldade de aprendizado na escola. No caso das menores, elas têm dificuldade no desenvolvimento da fala, no entendimento das situações. Ou seja, é uma deficiência cognitiva que vai acompanhando essa criança por toda a vida e depois ela pode ter dificuldade para recuperar", afirma o cardiologista.

Os danos à saúde feminina também são extensos. "Na adolescência, a mulher está na fase escolar e a falta de ferro atrapalha o aprendizado, dá sonolência, provoca queda de cabelo, unhas quebradas e, principalmente, falta de atenção. Na idade adulta, a mulher profissional, que tem muitas solicitações no dia a dia, tem um cansaço muito grande. A falta de ferro está associada à menstruação e à deficiência alimentar, porque nas cidades a alimentação não facilita a reposição de ferro."

Entre as crianças, até os 3 anos de idade, os pediatras indicam a reposição do ferro. Já no caso dos adultos, o médico salienta que o uso de multivitamínicos nem sempre é indicado. "Os suplementos de ferro na vida adulta estão associados a compostos polivitamínicos, que competem com o ferro na absorção intestinal. Com isso, ele acaba ficando pra trás, porque é uma molécula grande e o intestino precisa ter um gasto de energia maior para absorvê-la", afirma Osório.

COMO PERCEBER A FALTA DE FERRO NO ORGANISMO?

O mais indicado é ter uma alimentação saudável e manter a rotina médica em dia. O diagnóstico é feito com um exame de sangue que mede o nível de ferritina, proteína produzida pelo fígado, responsável pelo armazenamento do ferro no organismo. Já na criança só é feito o teste de laboratório quando há uma infecção ou quando ela tem uma palidez importante e o médico quer detectar uma anemia.

O IDOSO TEM DEFICIÊNCIA DE FERRO?

Os idosos também apresentam taxas de deficiência de ferro relevantes. Naturalmente, a partir dos 60 anos há uma perda de massa óssea, de massa muscular, e os idosos têm dificuldade de ingerir alimentos sólidos por causa de problemas na dentição, o que dificulta a digestão.

"Eles comem menos, preferem tomar líquidos. Com isso a absorção de vários nutrientes, proteínas, micronutrientes e nutrientes antioxidantes acaba ficando prejudicada. O idoso tem deficiência de ferro por causa da deficiência nutricional da principal fonte de ferro, que é a carne", explica o especialista.

Além da sonolência, do cansaço e da indisposição, a falta do mineral exacerba os sintomas das outras doenças naturais do envelhecimento, já que o idoso tem menos defesas. "O idoso também aprende a conviver com o problema, porque até ele ficar pálido, o principal sintoma da anemia, vai conviver bastante com a deficiência", observa Osório.

E faz um alerta: "A deficiência de ferro agrava as outras deficiências do idoso. Ele terá menos condições de se recuperar de uma pneumonia, as deficiências visual e auditiva e a atenção podem piorar".

Fonte: (R7)

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!

POR QUE É IMPORTANTE OBSERVAR O PH DO SHAMPOO?



Longe de ser apenas uma jogada de marketing, o pH do shampoo interfere diretamente na aparência e textura da cabeleira. Utilizar um produto com o índice inadequado para as suas madeixas pode irritar o couro cabeludo, provocando ardência, coceira e vermelhidão, além de prejudicar os fios. Por isso, o Alto Astral bateu um papo com o médico tricologista Luciano Barsanti para esclarecer as dúvidas mais comuns e te mostrar qual é o pH de shampoo mais adequado para uso diário.

CONFIRA AS DICAS IMPORTANTÍSSIMAS SOBRE O PH DO SHAMPOO

Eis a primeira questão importante, qual é o pH ideal para o shampoo? O pH do couro cabeludo varia entre 3,8 e 5,6, o que significa que a região é levemente ácida. Para não agredir os fios, o shampoo utilizado deve ter um índice entre 5 e 7.

Até parece aula de química, mas a relação é bem simples: o pH do produto capilar deve ser próximo ao dos cabelos. “O ideal é que o índice seja em torno de 6,5”, explica o médico tricologista Luciano Barsanti.

COSMÉTICO COM PH MAIOR QUE 7, NEM PENSAR!

Na prática, aplicar diariamente um cosmético com o pH superior a 7 causa irritação no couro cabeludo. “Também deixa os fios frágeis, quebradiços e sem brilho”, completa o profissional.

SHAMPOO COM PH BAIXO ESTÁ LIBERADO!

Já a cabeleira lavada com shampoos de pH baixo ganha mais brilho, textura, aspecto saudável e é mais fácil de pentear. Portanto, são as melhores opções para lavar suas madeixas no dia a dia.

SHAMPOO DE LIMPEZA

Para entender melhor essa relação, saiba que os shampoos de limpeza profunda, em geral, contam com pH levemente superior a 7, para que possam abrir ainda mais as escamas dos fios e remover os resíduos acumulados no cabelo – e por isso só podem ser usados uma vez na semana. “Os alisamentos, por exemplo, são feitos com substâncias alcalinas (pH maior do que 7) e, por isso, é preciso aplicar um neutralizante logo após o procedimento”, finaliza Luciano.

Texto: Natália Ortega | Consultoria: Luciano Barsanti, médico tricologista | Edição: Flávia Gonçalves
Fonte: (R7)



TEMPO SECO: 10 DICAS PARA CUIDAR DA IMUNIDADE E DA PELE DE CRIANÇAS E ADULTOS

Após uma série histórica de frio, com várias cidades batendo recordes de baixas temperaturas, uma onda de calor invadiu o país. E nesse sobe e desce de temperaturas, a saúde das crianças e dos adultos sofre bastante. Casos de gripe, espirros, tosse, coriza e rinite alérgica se tornaram mais frequentes, o que pode ser perigoso em época de pandemia, alertam os especialistas.

O líder médico da infectologia do Hcor, Guilherme Furtado, em São Paulo, ressalta a importância de fortalecer o sistema imunológico, principalmente para quem esteve gripado. Ele orienta os pais a evitar locais fechados, sem circulação de ar e, em casa, a deixar os ambientes bem ventilados e manter o ar umidificado, para dificultar a permanência dos vírus no ar. Dormir bem, beber muita água e manter uma alimentação balanceada são outros cuidados que o médico recomenda.

Além das questões respiratórias, é preciso atenção também aos problemas dermatológicos. A reação mais comum da pele ao tempo seco é a pitíriase alba, segundo a dermatologista Adriana Biagioni, de Belo Horizonte. A doença se manifesta por manchinhas brancas na pele, que podem causar coceira. “As pessoas costumam confundir com micose ou incidência de vermes, mas é simplesmente a pele pedindo hidratação”, esclarece Adriana.

Outra doença desencadeada pelo tempo seco é a dermatite atópica, comum em crianças, que, por não produzirem o sebo que hidrata a pele com a composição adequada, costumam ficar com lesões em locais específicos, como a parte anterior dos joelhos e dos cotovelos. “A dermatite atópica é uma doença geralmente causada por fatores genéticos e que aparece a partir dos três meses de vida, podendo sumir depois”, diz a dermatologista.

Para proteger a pele desses problemas, hidratação é fundamental. Mais do que a própria hidratação tópica (diretamente sobre a pele), é importante que as crianças sejam hidratadas de dentro para fora, de acordo com a dermatologista Moema Lisboa. Segundo ela, o consumo de água e de frutas e verduras com alto teor de líquido

nesses períodos continua tão essencial quanto no verão.

A seguir, listamos algumas dicas simples, dadas pelos especialistas, que podem fazer a diferença quando se fala em incrementar o sistema imunológico e cuidar da pele para evitar o ressecamento e o aparecimento de lesões. Confira.

DICAS PARA NÃO ADOECER EM PERÍODOS DE TEMPO SECO E QUENTE

1. Umidifique o ambiente. Isso torna mais difícil para os vírus permanecerem no ar. Mas não exagere, pois muita umidade pode favorecer o surgimento de fungos.
2. Fique atento ao sono. Dormir poucas horas ou ter um sono de má qualidade pode afetar o sistema imunológico. As citocinas, proteínas liberadas durante o sono, desempenham um papel importante na capacidade do corpo de combater infecções.
3. Garanta uma boa hidratação do corpo. Beber muita água ajuda a eliminar as toxinas do corpo e mantém o muco do trato respiratório mais fluído.
4. Siga uma alimentação balanceada. Manter uma dieta saudável e equilibrada, rica em alimentos integrais, frutas e vegetais frescos, nozes e sementes é importante para um sistema imunológico saudável o ano inteiro. Isso porque grande parte do sistema imunológico está no trato digestivo, e, portanto, é essencial manter o bom funcionamento da flora intestinal.
5. Promova a prática de atividades físicas. Exercícios leves e regulares são bons tanto para o sistema imunológico quanto para a saúde mental. Atividades físicas aumentam o fluxo sanguíneo fazendo os glóbulos brancos circularem melhor pelo corpo.
6. Reserve tempo para passeios ao ar livre. O contato com a natureza é essencial, principalmente, para as crianças, trazendo diversos benefícios à saúde. Se está difícil sair de casa, vale fazer atividades na varanda do apartamento, no terreiro ou no quintal, quando possível.
7. Na hora do banho, atenção à temperatura da água. Ela

deve ser morna. Cuidado também com o excesso de tempo debaixo do chuveiro, visto que a água quente resseca a pele. É importante não exagerar no uso do sabonete – prefira os de glicerina. Quem toma mais de um banho por dia, deve usar sabonete somente em uma das vezes. A toalha não deve ser friccionada na pele e sim passada apenas de forma a absorver a água.

8. Após o banho, use hidratantes próprios para cada idade. Os mais indicados são aqueles sem corante nem perfume, compostos de ureia, lanolina, manteiga de karité ou glicerina.

9. Evite roupas de tecidos sintéticos; as de algodão são mais adequadas.

10. Em casos de rinite, lave as narinas com soro fisiológico. Há também a a formulação em gel, para hidratar a região. Para esse e outros problemas respiratórios, consulte sempre o médico antes de usar medicamentos.

(Colaborou Daniele Franco)
Fonte: (Canguru News)

VIDA SAUDÁVEL

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



LEVANTAMENTO DE PESO AJUDA NO TREINO DE FORÇA

Mais que uma forma de impulsionar os treinos de força, o levantamento de peso pode trazer inúmeros benefícios à saúde. Redução da gordura corporal, menores riscos de doenças do coração e bem-estar psicológico são apenas algumas das vantagens que o praticante dessa atividade física conquista. Os exercícios são divididos em duas modalidades básicas para competição. A primeira e mais conhecida é a olímpica, que inclui um arranco e arremessos de peso. A outra, bastante treinada nas academias, é a de potência, que envolve levantamento de peso com halteres, supino e agachamentos. Quer conhecer um pouco mais sobre essa prática e entender por que ela faz bem para o corpo e a mente? Confira.

BENEFÍCIOS DO LEVANTAMENTO DE PESO

Qualquer pessoa pode praticar o levantamento de peso, mas a carga deve ser adaptada para cada idade e tipo físico. Quem nunca fez nenhuma atividade do gênero precisa começar com pesos leves e adaptar o corpo gradualmente. Os benefícios, porém, são para todos, já que eles não dependem exatamente do peso em si, mas dos movimentos realizados com ele. Além de diminuir significativamente os riscos de doenças crônicas, os exercícios que envolvem levantamento de peso funcionam como reguladores da pressão e reduzem a incidência de câncer. Praticar musculação também contribui para evitar o diabetes, atuando na resistência à insulina. Para os mais velhos, levantar peso pode reduzir a perda de massa muscular comum da idade, ajudando a diminuir também o estresse e a liberar hormônios que levam ao sono. Eficiente para acelerar o metabolismo, a prática garante controle de peso, já que a queima calórica permite comer mais e gastar energia. Para evitar que a gordura se localize em certas regiões do corpo, é possível realizar programas específicos. Com uma rotina de treinos com repetições moderadas, um levantamento de cargas ideais para a idade e estatura da pessoa e o devido acompanhamento nutricional, é possível ganhar massa e perder gordura.

MENTE PROTEGIDA

Mesmo parecendo apenas uma atividade física, o levantamento de peso também ajuda a manter o cérebro em pleno funcionamento. As pessoas adeptas a essa prática melhoram sua imagem psicológica, deixando a autoestima mais alta e elevando a sensação de bem-estar. Durante o treino, alguns hormônios realizam uma síntese química no corpo e garantem bom humor, combatendo sintomas de depressão. Aliás, os exercícios com pesos resultam em redução da ansiedade e num sistema imunológico fortalecido. Antes de levantar peso é fundamental realizar alguns movimentos para alongar o corpo, aquecendo também os músculos para que não ocorram distensões ou machucados. Na companhia de um profissional de educação física ou personal trainer, o ideal é se dedicar a exercícios localizados nos membros que serão treinados. Tanto a musculação quanto o levantamento funcionam como uma preparação ou forma de prevenção a lesões. Para praticantes de esportes que exijam muito esforço físico e gerem impacto, a exemplo do futebol americano e do hóquei, elas moldam a massa muscular e ajudam no combate a machucados. Outro benefício de praticar a musculação é facilitar as tarefas do dia a dia, como limpeza da casa, subida de escadas e caminhadas de longas distâncias. Não importa se você puxa ferro para competir ou apenas para definir o corpo: o ganho para a saúde vem para todos.

Fonte: (Vida Mais Saudável)

ODONTOLOGIA

SAIBA QUAIS HÁBITOS PODEM PREJUDICAR A SUA SAÚDE BUCAL

A alimentação inadequada e o estresse provocado pela vida moderna são alguns dos fatores que mais prejudicam a saúde bucal. Provocado pela tensão emocional e pelo fechamento inadequado da boca, estima-se que o bruxismo – hábito de apertar e ranger os dentes – atinja 15% da população. O problema provoca fortes dores de cabeça, desgaste dos dentes e distúrbios da articulação temporomandibular – ATM (articulação próxima do ouvido).

O desgaste dos dentes pode chegar a atingir o nível da gengiva. Em alguns casos levando até a perda do elemento dental e a degenerações permanentes da ATM. “Os sintomas mais comuns dessas alterações são zumbido e dor na região próxima do ouvido, dores de cabeça, enxaquecas e, em alguns casos, estalidos articulares e vertigens. O diagnóstico diferencial deve ser feito em conjunto pelo Otorrinolaringologista, Neurologista e Cirurgião Buco-Maxilo-Facial”, explica o cirurgião buco maxilo facial Dr. Alessandro Silva.

A saúde bucal também pode ser comprometida com a utilização de drogas de uso mais frequente atualmente, como os antidepressivos, o lítio e os medicamentos imunossupressores. Todos podem provocar grandes danos à boca e à dentição e seu uso deve ser acompanhado

de consultas periódicas ao dentista. Nesses casos, a higiene oral deve ser mais reforçada.

Outros prejuízos à saúde podem ser provocados pelo abusivo apelo estético da sociedade. Disfunções como a bulimia, por exemplo, provocam o desgaste do esmalte e a erosão dos dentes em razão dos ácidos estomacais que, durante os vômitos auto induzidos, passam pela boca. Os dentes ficam com uma aparência gasta e amarelada.

DICAS PARA MANTER A SAÚDE BUCAL

A higiene bucal é a melhor forma de manter a saúde da boca. Use sempre uma escova macia depois das refeições. O uso do fio dental diariamente também é recomendado. Exames e limpeza dos dentes e remoção das placas bacterianas devem ser frequentes e podem ser necessários durante o tratamento de vários problemas bucais e dentais. A visita ao dentista deve acontecer pelo menos uma vez por ano.

Evite o fumo e o álcool e alimente-se de forma saudável. É recomendável diminuir o consumo de açúcar, sal e gorduras, assim como condimentos e alimentos ásperos e ácidos. Beba bastante água.

“De uma forma geral evitem os excessos e o uso de dispositivos que podem trazer traumatismos a sua boca.

Os excessos de qualquer forma devem evitados, principalmente na alimentação. Evite o consumo excessivo de alimentos ácidos, evite o consumo desnecessário de medicamentos. Quanto menor for a exposição a ingredientes prejudiciais, melhor será a qualidade bucal”, recomenda o especialista

Fonte: (Viva Bem)

OPORTUNIDADES

Apartamento Sala, 03 quartos, banho social, cozinha planejada, área Lote Belvedere de serviço c/ wc bairro \$85.000,00 Bela Vista \$280.000,00

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
clientes e amigos um
Feliz, 2022!

CONHEÇA A HISTÓRIA DO FAMOSO FIAT 147



O Fiat 147 é um dos veículos populares mais tradicionais da nossa história. Derivado do italiano Fiat 127, esse veículo trouxe uma série de inovações para o mercado brasileiro. A estrutura monobloco, a tração dianteira e o motor transversal revolucionaram a forma como conhecemos os nossos veículos.

Hoje, conhecer a história do Fiat 147 é conhecer um importante capítulo da história dos automóveis nacionais. Saiba mais sobre ele no nosso post de hoje!

O COMEÇO DA HISTÓRIA DO FIAT 147

A história da Fiat não é marcada por veículos médios e grandes de sucesso. Ao longo de sua história, a marca italiana consagrou-se com carros pequenos, como o primeiro Fiat 500 e o Fiat 127. Junto ao Uno, eles ajudaram a tornar a marca uma das principais fabricantes do segmento.

No Brasil, a história da Fiat começou em julho de 1976. A empresa tinha um único objetivo: atingir uma área do mercado dominado pelos pequenos VW Fusca e Brasília. E para que isso fosse possível, o Fiat 147 contou com uma série de soluções que ainda não estavam presentes no nosso mercado.

AS INOVAÇÕES DO FIAT 147

O Fiat 147 é um herdeiro direto do Fiat 127. O modelo italiano foi lançado em 1971 e chegou a emplacar 500 mil unidades no Velho Continente em 1975. O seu sucesso foi tanto que a filial brasileira utilizou o automóvel como base para o desenvolvimento do Fiat 147.

O Fiat 147 teve as melhores características da sua versão europeia. O motor dianteiro transversal foi o primeiro a ser feito no Brasil, enquanto a suspensão independente nas quatro rodas tornou o veículo referência em estabilidade e a direção articulada dava mais segurança ao motorista em caso de colisão frontal. O estepe localizado no cofre do motor do Fiat 147 deu um maior porta-malas, crucial para veículos pequenos. Ao mesmo tempo, o espaço interno foi otimizado ao máximo. Dessa forma, mesmo possuindo um entre-eixos 18 cm menor do que o Fusca e sendo, no geral, 40 cm mais curto que o concorrente, o Fiat possuía mais espaço interno.

Em outras palavras, a Fiat chegou no Brasil com um veículo mais espaçoso, gostoso de dirigir e seguro do que os seus concorrentes.

O PRIMEIRO VEÍCULO A ÁLCOOL DO PAÍS

As inovações também incluíram o motor do Fiat 147. Projetado por Aurelio Lampredi (conhecido pelo trabalho ao lado da Ferrari), o compacto possuía comando de válvulas sobre um cabeçote de fluxo cruzado, acionado por correia dentada e 48 cv líquidos. O hatchback de 800 quilos era empurrado por um motor de 1 049 cm³.

Apesar da aparência frágil dos primeiros anos, solucionada com uma brilhante estratégia de marketing, o veículo ganhou o gosto do público. Com

pequenas evoluções, o primeiro veículo a álcool do país atingiu o pico de vendas no início da década de 1980. E algumas soluções do Fiat 147 são mantidas até hoje.

A TRADICIONAL VERSÃO RALLYE

A combinação de suspensão estável, ótimos freios e um comportamento dinâmico acima da média tornou-se uma das marcas do veículo. Como seu ronco e suavidade estimulavam uma tocada mais esportiva, a Fiat trouxe para o mercado, em 1979, o primeiro Fiat 147 Rallye.

O modelo teve a sua cilindrada aumentada para 1297 cm³ graças ao auxílio de um virabrequim de maior curso. A potência foi aumentada para 72 cv a 5.800 rpm com o apoio de um carburador Weber de corpo duplo. Assim, o desempenho do Fiat 147 Rallye foi mantido nas altas rotações.

A velocidade máxima atingida pelo modelo era de 144,93 km/h. Para os padrões de hoje, em que veículos chegam próximo dos 400 km/h, parece pouco. Entretanto, para o mercado da época, a aceleração de 0 a 100 km/h em 17,5 segundos já o deixava lado a lado com concorrentes como o Chevette GP e o Corcel II GT.

Veículos maiores poderiam perder para o Fiat 147 Rallye em algumas situações, como o Dodge Dart, o Chevrolet Opala e o Ford Maverick poderiam perder para o pequeno hatchback em subidas de serras, graças ao comportamento dinâmico. Em outras palavras, o Fiat 147 Rallye só ficava atrás do Passat TS, referência da época.

Além das modificações, o Fiat 147 Rallye trouxe um exterior renovado. As faixas "1300 Rallye", acompanhadas da ausência de cromados, para-choques pretos, o logotipo esportivo da Fiat e a tomada de ar na abertura do capô mostravam que aquele era um veículo feito para os que buscavam mais esportividade no seu dia a dia.

Por dentro do Fiat 147 Rallye

Dentro, o Fiat 147 Rallye também trouxe novidades. O acabamento passou por melhorias com a inclusão de um volante esportivo de três raios e um painel completo. As portas possuíam forros e os bancos altos reclináveis de curvim preto eram acompanhados de cintos de três pontos para o motorista e o passageiro da dianteira.

O modelo seguinte ganhou novo visual e teve a sua reestilização chamada de Europa. Lançada em 1980, o

Caverley
Motres e câmbios automáticos

31 3852 8784

31 99384 5801

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

capô passou a ser mais baixo e a grade teve sua inclinação modificada. As lanternas e as luzes de direção ganharam um novo design e foram realocadas nas extremidades dos faróis.

Outras mudanças incluíram os cintos de segurança dianteiros, que agora eram retráteis. Já o para-choque dianteiro, com revestimento de plástico, ganhou as luzes de neblina abaixo dele.

Fechando o kit de mudanças, o para-brisa ganhou uma faixa degradê. Para tornar os engates menos duros e imprecisos, o modelo também recebeu novos sincronizadores.

A versão Rallye foi fabricada até 1981. Até hoje ela é uma das versões mais disputadas entre colecionadores da história do Fiat 147. Em 1982, o Fiat 147 Rallye foi substituído pela versão Racing, que não possuía o mesmo apelo esportivo.

Um ano depois, a fábrica da Fiat em Betim começaria a entregar aos brasileiros a versão Spazio do Fiat 147. A sua versão esportiva, batizada de TR, foi a última dos hatches esportivos da montadora italo-mineira por longos anos e teve como diferencial o aerofólio traseiro, já presente no Fiat 127 Sport.

FIAT 147 SPAZIO

A história do Fiat 147 é marcada por uma série de acertos e inovações. Se você quer conhecer outros veículos que marcaram época e ganharam um lugar especial no coração dos apaixonados por automóveis, assine a nossa newsletter!

No dia 17 de setembro de 2017, o Portal Auto Shopping recebe o primeiro Encontro da Família Fiat. O evento vai contar com diversos modelos da escuderia italiana, incluindo diversos exemplares do histórico Fiat 147.

Fonte: (portalautosshopping)

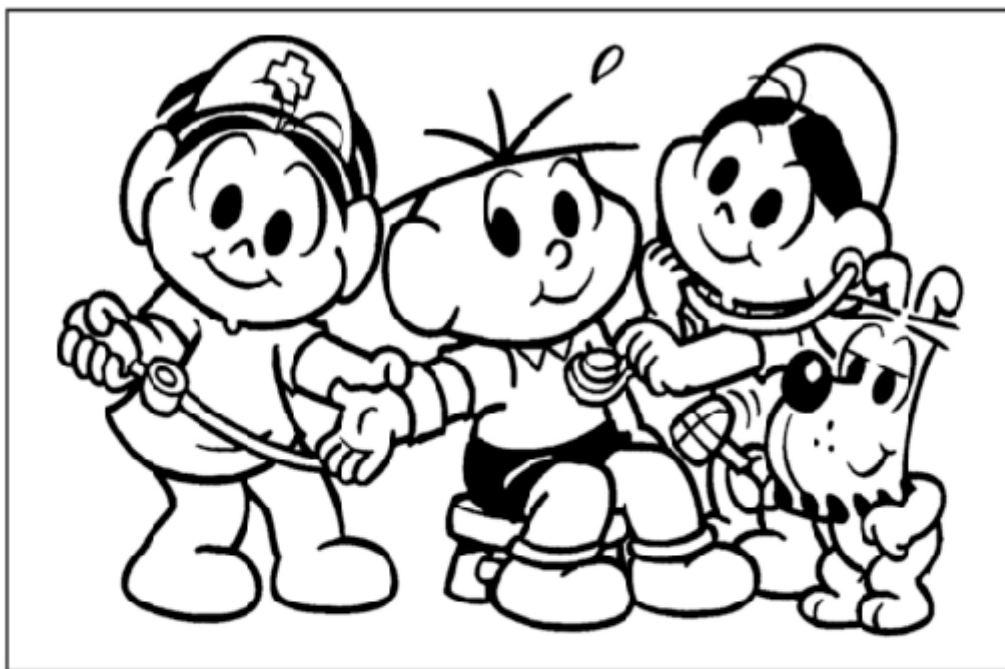
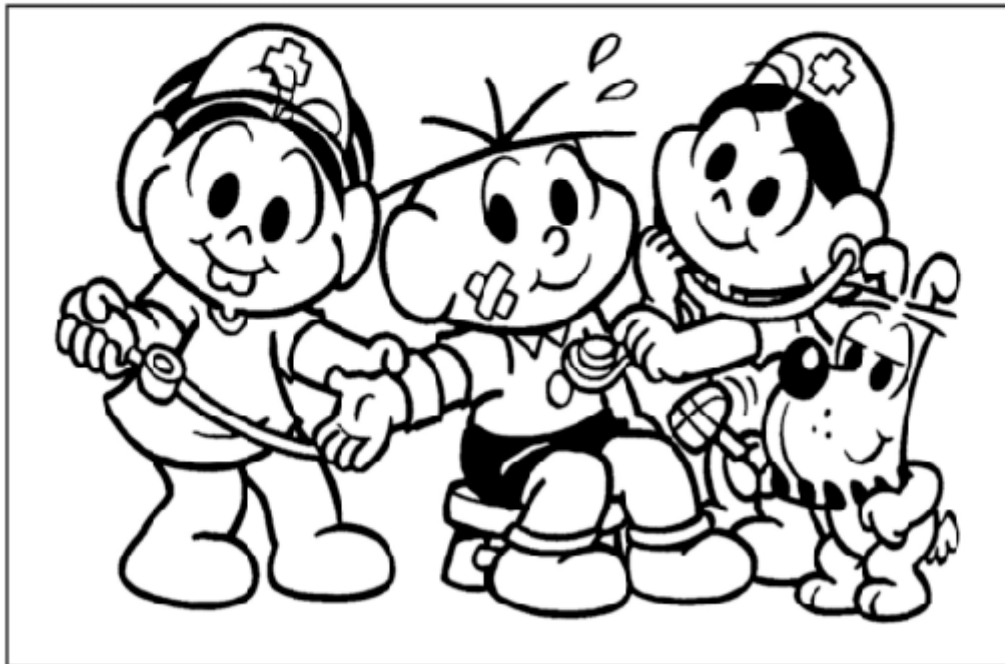


Claudia Gadioli

31 9 8725 8696 / 9 8377 1731

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

JOGO DOS Feriões



PIADINHA

Vida social sem internet?

o blogueiro profissional



Palavra de Deus

Deus do Impossível. Deus ainda faz milagres, Ele foi, é, e sempre será o Deus do Impossível!

O IMPOSSÍVEL NA VIDA DE ANA: Ana tinha um sonho que não se realizava, que não podia se realizar, a bíblia diz que Ana tinha a madre cerrada, aos olhos humanos era impossível! Ana ter um filho, sua angustia, sua frustração era tal que Ana tinha o seu semblante entristecido.

Mas Ana com toda a sua tristeza e amargura, e com a sentença do homem da terra, ela orou e perseverou em orar. (I Sam. 1:12)

Ana sabia que só Deus podia fazer o milagre na vida dela, ela não se conformou com a situação dela. A bíblia fala que depois de ela ter orado, perseverado em orar o Senhor se lembrou dela (I Sam. 1:19). Ana chamou a atenção de Deus com a sua oração, o Senhor se lembrou dela e a abençoou com um filho, filho este que quando desmamado ela o entregou a Deus.

Quantos de nós teríamos essa mesma coragem de desejar ter algo, e quando receber entregar a Deus?

É ELE QUE EXALTA: Transforma escravo em governador

José teve sonhos que provocaram a inveja de seus próprios irmãos, foi vendido como escravo e de FILHO passou a ser SERVO. Talvez nesse momento na vida dele sendo ele um jovem, José poderia não ter mais nenhuma expectativa de vida, foi humilhado, caluniado, por algo que não cometeu, foi preso, "E o senhor de José o tomou, e o entregou na casa do cárcere" Gênesis 39:20. O motivo pelo qual José foi preso, faria ele ficar lá pelo resto da vida seria impossível ele sair de lá, mas ele perseverou em ser fiel ao Senhor, o Deus de seus pais.

José sofreu muito passou por situações que se fosse conosco podíamos não suporta, foi rejeitado pelos irmãos, tomou-se escravo, foi separado das pessoas que mais amava, viveu na solidão de uma cárcere por anos, foi esquecido de sua família; mas não de Deus, tudo quanto José fazia Deus o abençoava e prosperava, através de uma revelação de um Sonho, sendo José um Hebreu, Deus o fez governador do Egito.

Quando um escravo viraria um governador? Isso era impossível acontecer, mas Deus fez, pra provar que Ele era Deus, e cumprir os sonhos de José.

ELE DÁ VIDA: Através de uma oração aumenta os dias de vida.

Diz a bíblia que o Rei Ezequias adoeceu de morte, Deus usa o profeta pra dizer que ele morreria e não viveria, "ordena a tua casa porque morrerás, e não viverás" II Reis 20:1.

Ezequias podia ter aceitado a sentença de morte, afinal, foi Deus que falara usando seu profeta, Deus foi tão enfático que terminou dizendo que não viveria. A realidade de Ezequias era impossível ele ser curado aos olhos do homem, a dença era de morte.

Ezequias tomou uma posição que muitos não tomariam, ele não murmurou, não descreu no profeta, mas orou ao Senhor e chorou na presença de Deus.

A bíblia dá ênfase em dizer que Isaias nem tinha saído ainda da casa do Rei, quando Deus responde a oração do Rei. E usa frases marcantes para a sua resposta: "Ouvi a tua oração", "Eu te sararei", "E acrescentarei aos teus dias...", "... te livrarei...", "... e ampararei esta cidade...". Este foi o resultado da oração de Ezequias.

A FÉ: Em todos esses casos vemos que a fé, nenhuma hora foi destruída, todos creram, tiveram fé para enxergar além dos problemas

Muitas vezes olhamos para a nossa circunstâncias e começamos a diminuir a fé. Mas o justo viverá da fé e se ele recuar a minha alma não terá prazer nele. (Heb. 10:38)

A bíblia fala que Abraão creu e isto lhe foi imputado por justiça, a partir do momento que cremos, Deus justifica a nossa fé. Sabendo que o homem não é justificado pelas obras da lei, mas pela fé em Cristo Jesus. (Gal 02:16)

Deus honra a nossa fé e trabalha em nosso favor.

Texto: Márcia

Fonte: (aprendendocomdeus.blogspot.com)

GRUPO ARIMATÉIA, DA IGREJA UNIVERSAL DO REINO DE DEUS, PROMOVE NATAL SOLIDÁRIO NO ABÓBORAS EM ITABIRA, MG



O grupo Arimatéia, da Igreja Universal do Reino de Deus, em Itabira, MG, promoveu uma tarde de muita fé e alegria na tarde deste domingo 19/12/2021. O bairro escolhido foi o Abóboras, onde dezenas de pessoas foram beneficiadas com cortes de cabelos, gratuitamente, aferição de pressão, doações de roupas, espaço kids para a garotada (com direito a balões, teatro bíblico e músicas).

Um dos momentos fortes do evento foi quando o Pastor Sales ministrou uma palavra sobre a 'Alma, o corpo e o espírito', onde os presentes foram impactados.

A tarde fechou com a distribuição de cestas básicas, para famílias previamente cadastradas e com a Bênção final.

A Igreja Universal, além do do Arimatéia, tem vários grupos, tais como UNP (Universal Nos Presídios), FJU (Força Jovem Universal, Anjos da Madrugada (que assiste mendigos e desabrigados), e tantos outros que têm colaborado para salvação de milhares de pessoas ao redor do mundo.

Em Itabira, a Universal fica na Avenida Carlos Drummond de Andrade, 600, Centro.

Por: Anderson Rodrigo
Da Redação



SNIPERS DA PRESSÃO COMEMORAM UM ANO E PROMOVEM 10º CAMPEONATO



O grupo de tiro esportivo Snipers da Pressão, de Itabira, MG, fez um ano no mês de novembro e comemorou com mais um campeonato.

Tudo começou em 22/11/2020 quando o grupo realizou seu primeiro campeonato na Associação Recreativa dos Ferroviários de Itabira, ARFITA.

O aniversário de 1 ano dos Snipers da Pressão foi comemorado em grande estilo uma vez que seu campeonato chegou ao número 10. E para ficar melhor foi realizado no mesmo lugar onde foi o início dos jogos, o clube ARFITA.

Os competidores utilizaram espingardas de modelos Spring (Mola e Gás Ram), nos calibres 4.5 e 5.5 MM.

Foi uma manhã de competições, mas, mais do que isso, de troca de experiências e confraternização de aficionados pelo esporte.

Da Redação

LUTHIERIA SERRA AZUL: INSTRUMENTOS MÚSICAIS ARTESANAIS E PERSONALIZADOS



Luthieria é o nome designado a oficina que constrói, ajusta e reforma instrumentos musicais de forma artesanal. O profissional responsável pelas técnicas empregadas é chamado de luthier, é ele que através de áreas do conhecimento tão diversas quanto às de marcenaria, carpintaria, pintura, estética, arte, física, química e acústica, revitaliza e cria verdadeiras obras de arte em madeira.

Maycon Nunes é o luthier fundador e responsável pela Luthieria Serra Azul, sendo especialista em violas caipiras e clássicas, violões de aço e nylon, além de banjos e cavaquinhos.

Por ser feito de forma artesanal, o instrumento fabricado por um luthier se torna único. Ao optar pela Luthieria Serra Azul, o cliente estará investindo em um produto personalizado e de muita qualidade, pois terá um instrumento que atenderá a todas as suas necessidades. Sendo que, ao participar de todas as etapas do processo de confecção o vínculo entre o músico e o instrumento só cresce, tornando a aquisição muito mais satisfatória.

A Luthieria Serra Azul é sediada em São Gonçalo do Rio Abaixo e atende a todo Brasil.

Ligue: 31 - 99385 0133

Da Redação

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

NAYARA
BIJUTERIAS
31 9 8494 3081
@bijusnayaraitabira
Rua Prof. Virgílio Quintão, 238 - Caminho Novo

Rose Hair
Espaço Beleza
Beleza é Fundamental
9 8721 4965
Rua Joaquim Eugênio Braga, 427
Córrego Guilhermino

Luthieria Serra Azul
Instrumentos Musicais Artesanais & Personalizados
(31) 99385-0133
@luthieria_serra_azul
Rua Orcalino Gonçalves, 178 - Centro - São Gonçalo

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

MONLEVADE
PRODUTOS AGROPECUÁRIOS - PRODUTOS PARA PISCINA
FERRAMENTAS EM GERAL - TUDO PARA SEU PET
(31) 99284-5592

ART & SONHOS
Arquiteturas e Decorações
Rua Cassimiro Andrade, 107 - Centro - Santa Maria de Itabira - MG
(31) 98334-9104

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

NA BOA
Lan House
3834-4452

JANEIRO Branco
CUIDAR DA MENTE, É CUIDAR BEM DA VIDA!
Saúde e Estilo

Estúdio Fotográfico Wallace Moura
(31) 99180-2307

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