



saúde  
&  
estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento  
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M<sup>a</sup> de Itabira | São Gonçalo

Fevereiro 2022 | Ano 5 | N<sup>o</sup> 47



ROTINA DE CUIDADOS COM  
A PELE NA PRAIA

Ver Pag 03

BELEZA Pag. 03

MALHAÇÃO Pag. 04

CURIOSIDADES CARROS Pag. 05

MATÉRIA EXCLUSIVA Pag. 07

**ÓTICA**  
**NOVO MUNDO**  
VOCE VE A DIFERENÇA  
TIÃO DA ÓTICA DESDE 1982

MATRIZ: 3852-4445 FILIAL: 3852-2509

@oticanovomundo\_vendas @oticanovomundo @oticanovomundo

**DRA. MARGARIDA GUERRA**  
Médica Veterinária CRMV - MG 3031

3831 3982  
99963 5474

CONSULTÓRIO  
VETERINÁRIO

**Revisa Pneus auto center**

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

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

**16 DE MARÇO**  
DROGARIA & PERFUMARIA

3831 5054  
97185 6776

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

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  
jksnhosplanejados@gmail.com  
(31) 9 8694-6225 // (31) 9 8842 1761

RUA DONA VITALINA, Nº40 - LAMBARI - SANTA MARIA DE ITABIRA, MG

**NAYARA**  
BIZUTERIAS

31 9 8494 3081  
@bijusnayaraitabira

Rua Prof. Virgílio Quintão, 238 - Caminho Novo

Deposito **FERMAC**  
material de construção  
3851-6850

Rua Duque de Caxias, 139  
Bairro José Eloi

**Bitu's**  
RESTAURANTE

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

**Cia da Empada**  
A empada mais famoso de Itabira

3831-5500  
Av. João Pinheiro, 336 A - Centro - Itabira/MG

**Luthieria Serra Azul**  
Instrumentos Musicais Artesanais &  
Personalizados  
(31) 99385-0133  
@luthieria\_serra\_azul

Rua Orcalino Gonçalves, 178 - Centro - São Gonçalo

CENTRO DE FORMAÇÃO  
DE CONDUTORES  
**MOURA**

31 3838-1116  
Rua Casemiro Andrade, nº190  
bairro Centro - Santa Maria de Itabira

31 99731-1116  
Av. Amir Soares de Carvalho, nº74  
bairro São Cristóvão - Ferros/MG

## OS PERIGOS DA AUTOMEDICAÇÃO PARA CÃES E GATOS

A primeira reação que temos quando nossos pets passam mal é de querer ajuda-los fornecendo a mesma medicação que tomaríamos em caso de dor, vômito e diarreia por exemplo. Mas será que isso está correto?

Devemos levar em conta que os animais possuem particularidades com relação à espécie e raça, e que nossos medicamentos podem agravar a situação, causar intoxicação e até mesmo levar a óbito. Na rotina clínica atendemos intoxicações por medicamentos que podem ser desde alergias de pele até mais graves como úlceras, gastroenterite, alterações neurológicas como convulsões e reações irreversíveis para o organismo como insuficiência renal aguda, hepatites, entre outras. Devemos lembrar também de manter nossos medicamentos de uso contínuo fora do alcance dos animais, já que cães curiosos por natureza podem ingerir.

Hoje em dia no mercado de produtos pets, mais propriamente de fármacos, podemos achar uma variedade de compostos já formulados de acordo com o peso e espécie e assim evitar a superdosagem e a administração incorreta.

Abaixo serão listados alguns medicamentos proibidos para cães e gatos que possivelmente encontramos em casa. E lembre-se, pode ser uma boa intenção querer ajudar nossos bichos de estimação por conta própria, mas o melhor a se fazer é procurar o médico veterinário diante de qualquer problema.

– Princípios ativos proibidos para gatos: ácido acetilsalicílico, paracetamol, diclofenaco sódico, ibuprofeno, peróxido de benzoila.

– Princípios ativos proibidos para cães: diclofenaco de potássio, diclofenaco de sódio entre outros.

Fonte: (Portal do Dog)





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



**CANIL GARRA**  
Site de Notícias  
[www.canilgarra.com.br](http://www.canilgarra.com.br)  
**(31) 98787-9393**

### ALIMENTAÇÃO

## CONHEÇA AS FRUTAS QUE FORTALECEM O SISTEMA IMUNOLÓGICO



Alimentos orgânicos são bastante benéficos para o organismo humano e também para aumentar a imunidade, característica que necessitamos no cenário atual. Já que com o surto da variante Ômicron do coronavírus e do vírus da Influenza H3N2, muitas pessoas estão ficando doentes e cada vez mais preocupadas.

Além das principais prevenções que devemos tomar, como ser imunizado com todas as doses da vacina, usar máscaras, evitar multidões e manter a higienização adequada, é aconselhável fortalecer o sistema imunológico. Com isso, consequentemente, fortalece seu corpo para infecções futuras e também para se recuperar rapidamente. Posto isso, ingerir frutas para imunidade é um ótimo caminho.

Segundo a nutricionista Izabela Zago em entrevista à Terra, frutas cítricas são as que mais colaboram para manter a imunidade alta. A nutricionista diz que os alimentos ricos em vitamina C auxiliam a revigorar as defesas naturais do organismo humano, já que atacam os radicais livres. Moléculas que são bastante prejudiciais quando se encontram em excesso no corpo, dado que possibilitam o surgimento e desenvolvimento de novas doenças.

Diante disso, Izabela Zago juntamente com o médico nutrólogo, Dr. Fernando Cerqueira, enumera quatro opções de frutas cítricas para incluir na dieta. Confira a seguir:

**Acerola** - Segundo a Izabela, essa fruta é uma das maiores fontes naturais de vitamina C. Ela também é rica em magnésio, fósforo, potássio, fibras, cálcio, selênio, antioxidantes e vitamina A.

**Morango** - "O morango aumenta a imunidade pois tem betacaroteno, vitamina E, e é rico em vitamina C, substâncias que auxiliam na absorção de ferro dos alimentos ingeridos", relata o Dr. Cerqueira.

**Laranja** - Essa fruta é a mais conhecida quando se trata de vitamina C. Além disso, de acordo com a Izabela, a fruta para imunidade também é uma boa escolha para fortalecer os agentes bioativos, fitoquímicos e flavonóides. Elementos que auxiliam na defesa do corpo.

**Limão** - Também conhecido por ser fonte de vitamina C. "Ele [limão] age em nosso organismo como um poderoso antioxidante e ajuda a melhorar o sistema imunológico, evitando doenças como a gripe, resfriados e até anemias", conclui.

Contado, com o consumo desses alimentos, a nutricionista Izabela afirma: "Não existe uma receita milagrosa para o sistema imunológico, mas, existem ações diárias que fazem muita diferença. Para este momento, recomendo evitar dietas restritivas, consumir bastante água, apostar em alimentos ricos em vitaminas C e E, além de tomar sol diariamente nos horários recomendados [antes das 10h e depois das 16h], pois a vitamina D é um grande imunomodulador", afirma.

Foto destaque: Mulher comendo fruta. Reprodução/Mart Production/Pexels  
Fonte: (Lorena)



### 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!**

## ROTINA DE CUIDADOS COM A PELE NA PRAIA



Estamos na estação mais quente do ano e nesta época de calor nada é melhor do que aproveitar o sol com um belo banho de mar. Mas, no que diz respeito à rotina de cuidados com a pele, fica uma dúvida: praia e skincare combinam? Infelizmente, depende. Ainda que o rosto precise de cuidados o ano todo, é recomendado evitar

alguns produtos, pois eles podem causar algumas reações se associados à exposição aos raios solares. Ativos fotossensíveis, por exemplo, podem provocar sérias queimaduras na pele. Confira a seguir o que levar e não levar em sua nécessaire quando for à praia:

### ÁCIDOS NA PRAIA

Os ácidos se tornaram verdadeiros queridinhos nos últimos anos e não é à toa, os benefícios que eles são capazes de promover para a pele são inúmeros. Porém, será que vale a pena levá-los para a praia? Vale, mas você deve ficar atento aos ativos que constam nos rótulos dos produtos. Alguns ácidos são fotossensíveis e quando entram em contato com o sol podem gerar irritações na pele. Entre eles estão os ácidos mandélico, retinóico, salicílico e glicólico.

O ideal é que você substitua esses ativos por produtos que contenham ácidos como o ferúlico, kójico, maslínico, azelaico e ascorbico. Além de irritar menos o rosto, essas opções também auxiliam na redução de manchas, acne, rugas e linhas de expressão.

### ÁCIDO HIALURÔNICO ESTÁ PROIBIDO?

Não! Felizmente, é possível usufruir desse ativo em qualquer momento do ano desde que na praia você tome o cuidado de utilizá-lo em veículos, ou seja, em texturas

mais leves como géis e sérums.

### VITAMINA C NO VERÃO

Definitivamente, você deve se jogar na vitamina C durante os dias de calor, principalmente se ela estiver combinada ao protetor solar. Esse ativo estimula a produção de colágeno, previne o envelhecimento precoce, combate os radicais livres, ilumina, clareia manchas, hidrata e ameniza sinais de idade.

### A IMPORTÂNCIA DO FATOR DE PROTEÇÃO SOLAR

Dermatologistas recomendam tanto para o rosto quanto para o corpo o uso de um protetor solar que tenha no mínimo um FPS 30, nada menos que isso. Para reforçar ainda mais a proteção, também é indicado usar uma versão específica para os lábios.

*Foto destaque: Mulher passando protetor solar no rosto. Reprodução/ Science Photo Library/ Getty Images*  
Fonte: (Lorena)

## SAÚDE MENTAL: OS IMPACTOS PSICOSSOCIAIS DA PANDEMIA

PARCEIRO

No final de janeiro de 2020, a Organização Mundial de Saúde (OMS) alertou sobre o estado de emergência na saúde pública, assunto esse, de interesse internacional, devido à covid-19, doença que surgiu na China. A SARS-CoV-2, um vírus que apresentou desde o seu início altos índices de transmissibilidade, teve o primeiro caso registrado no Brasil, na cidade de São Paulo, aproximadamente um mês após o alerta emitido pela OMS. A doença se propagou em todo território nacional rapidamente, trazendo implicações significativas e impactos psicossociais com os quais estamos convivendo de forma intensiva.

O início da vacinação no Brasil se deu em janeiro de 2021, caminhou lentamente, mas fez com que a população começasse a sentir as doses de esperança que tanto foram esperadas para vivermos o que nomearam como "novo normal", sim, essa é a maneira na qual fomos convidados a "sair" do isolamento social e retornar aos poucos rotinas que precisaram ser modificadas e/ou interrompidas.

Os números da pandemia cresceram de maneira assustadora e devastadora, como a grande maioria dos brasileiros não podiam imaginar. Com o agravamento da situação, trabalhadores perderam seus empregos, precisaram trabalhar em home office, algumas empresas decretaram falência e outras surgiram, a inflação alcançou níveis preocupantes e difíceis de acompanhar, crianças/adolescentes/adultos ficaram sem poder ir para às escolas/faculdades/atividades diversas que auxiliam em suas formações e possuem grande importância psicossocial.

Inúmeras vidas foram perdidas, a luta pela covid foi para quase 625 mil brasileiros impossível de vencer. No início, faltava conhecimentos sobre a doença, aos poucos e com o apoio da ciência, do SUS, dos profissionais e da população os recursos foram aparecendo e se tornando um alento. Era fato, que a pessoas com algumas doenças preexistentes e comorbidades (diabetes, hipertensão, asma, etc) apresentavam piores prognósticos quando infectadas, mas o mistério em torno da doença continua a nos cercar, e pessoas com bom estado de saúde geral também tiveram o quadro clínico agravado e foram à óbito.

Aos poucos dentro das casas, como fomos recomendados a estar, habitava um turbilhão de sentimentos, e infelizmente o medo, a angústia e a ansiedade tomaram a cena em inúmeras famílias. As relações e os encontros se intensificaram a ponto de as pessoas serem "convidadas" a se haver com questões de ordem relacional, emocional, financeira, social e outros fatores que por vezes não tiveram a importância que mereciam.

Passados dois anos desde que a vida das pessoas em o todo mundo precisou se transformar, visto que fomos inseridos em um contexto do qual não nos era possível fugir, se faz cada vez mais comum a busca por apoio e atendimentos em saúde mental. Os índices de transtornos ansiosos e depressivos, que já eram elevados, tornaram-se ainda mais expressivos e preocupantes. As mortes por covid deixaram inúmeras pessoas enlutadas e tentando administrar a vida após a vivência de perdas irreparáveis. O sistema de saúde gritou e ainda grita, profissionais da saúde sentiram e sentem na pele um estresse inerente à imensa responsabilidade que é lidar com o título "heróis da saúde" em um momento ainda mais delicado e conturbado. Crianças precisaram interromper e/ou mudar a suas rotinas familiares e sociais. Mães, pais e filhos, passaram e passam pela experiência da maternidade/paternidade com apoio limitados e/ou muito reduzidos. Comércio precisaram fechar as portas, e alguns desse não mais conseguiram abrir. Pacientes precisaram adiar procedimentos que visam à preservação da saúde, ou o fizeram por medo de sair de casa e se expor ainda mais aos riscos característicos da doença, que era e é tido como uma ameaça à saúde e a vida. Enfim, foram muitas as renúncias que todos nós precisamos fazer para favorecer o combate à covid, e de suas novas cepas em função das constantes mutações. Certo é, que a voracidade desse vírus ainda assombra pessoas em todo mundo e deixou marcas que sobreviveram ao tempo, mas que seguimos buscando atribuir a elas novos significados.

Passamos pela pandemia, mas essa ainda não passou, mas sim, é inegável o quanto a vacinação favoreceu um início de ano (2022) "melhor" e com perspectivas favoráveis para reestabelecemos tudo o que se fizer possível e necessário em prol de nossa qualidade de vida. Estamos cientes, de que mesmo ainda sendo imprescindível o uso

das máscaras, se fazem mais leves, não somente os sintomas, mas também o nosso respirar. É certo e preciso recomeçar, reconectar e continuar o caminhar, sem que com isso venha o descompromisso ou o descuidar.

Se serve de recomendação, os recursos estão aí para auxiliar, cabe a nós sabermos usar, não faz bem paralisar e nem mesmo acelerar. Quem sabe o segredo é equilibrar?! Vale acreditar, tudo vai se ajustar.



Por: Ivanoska Menezes  
Psicóloga - Especialista em Psico-Oncologia  
Membro da equipe NUSTRAT

**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

## POSSO TREINAR QUANDO ESTIVER GRIPADO?

Uma das características da gripe é baixar a resistência do organismo. O indivíduo se sente fraco, indisposto e o corpo pede descanso e boa alimentação para combater o vírus alojado e, assim, recuperar-se mais rapidamente. Portanto, não aconselho o aluno a realizar um treino quando estiver gripado. Musculação, corrida e spinning são atividades que não devem ser feitas nessa situação.

O aluno que insiste na prática de exercícios quando o corpo não está 100% corre o risco de permanecer mais tempo doente, porque o organismo irá dividir a energia que precisa para se regenerar com a que despende durante o treino. Mas se a vontade de praticar exercícios for maior do que a moleza causada pelo quadro é melhor apostar em alguma atividade regenerativa, como um alongamento, uma leve caminhada, hidroterapia ou yoga.

De qualquer forma, é fundamental descansar para ter uma recuperação mais rápida. O atleta que não sabe respeitar as limitações do próprio corpo está mais sujeito a enfermidades e lesões.

Fonte: (JG)



## ODONTOLOGIA

## VOCÊ SABE O QUE É O TÁRTARO?



Além da doença cárie, o tártaro é o outro arqui-inimigo da nossa saúde bucal. A "Liga da Justiça" – formada por escovação, uso de fio dental e visitas regulares ao dentista – combate o problema, além de ajudar a identificá-lo de forma rápida, o que detém seu poder de danificar os nossos dentes, e garante um sorriso saudável.

O tártaro, na definição de Israel Chilverquer (CRO-SP: 18744), professor associado e livre docente do Departamento de Estomatologia da Faculdade de Odontologia da USP, "é uma substância que adere ao esmalte do dente e que é resultado direto da mistura dos restos de alimentos que ingerimos: resíduos, sais minerais e de milhões de agentes bacterianos que progressivamente e diante da deficiente limpeza dental, costumam fixar-se nos dentes. O tártaro possui cor amarelada e se deposita principalmente na região entre os dentes e a gengiva".

O cálculo dental, outro nome pelo qual o tártaro é conhecido, "ajuda a reter ainda mais placa bacteriana. Isso permite que as bactérias existentes irrite o tecido gengival, formando a gengivite, doença caracterizada pelo sangramento e inflamação da gengiva. Se esse processo não for contido, pela eliminação das bactérias na higiene bucal diária e durante a intervenção profissional, pode evoluir para uma destruição gradual das fibras e do osso de suporte dentário, iniciando a bolsa periodontal, criando a periodontite", alerta Israel.

### Aspecto de dente escurecido

Quem se preocupa com a beleza do próprio sorriso tem mais motivos para caprichar na higiene bucal porque o tártaro pode alterar o tom natural dos dentes. "O tártaro apresenta coloração que vai do amarelo ao marrom, e isso pode dar um aspecto de dente escurecido. Por conta da porosidade do cálculo dental, hábitos como fumar e alimentos como café, chás e refrigerantes resultam em tártaros mais escuros e visíveis", observa a periodontista Flávia Feraz (CRO-SP: 10.4416).

### Como remover o tártaro?

O seu dentista pode solicitar uma radiografia antes de iniciar os procedimentos para certificar-se do seu quadro de saúde.

O processo de remoção do tártaro é chamado de raspagem. "Durante a raspagem, o dentista usa instrumentos específicos, como o ultrassom e curetas, para remover o cálculo dental e a placa dos dentes, acima e abaixo da margem gengival", explica Flávia.

"Ao final, recomenda-se ainda um polimento dos dentes, provido de pastas polidoras repletas de flúor para auxílio na recuperação daquelas estruturas dentárias submetidas ao tratamento", complementa Israel.

### Dá para evitar a formação do tártaro?

Sim, a principal forma de prevenir a formação do tártaro é por meio de uma boa higiene bucal, com pelo menos três escovações ao longo do dia, sendo uma sempre antes de dormir, e o uso de fio dental.

Israel observa que há vários produtos (cremes dentais e enxaguantes) específicos para a prevenção ao tártaro, mas que o cuidado com a alimentação também é necessário: "Uma alimentação à base de verduras e frutas evita o aparecimento do tártaro nos dentes." Esses alimentos fortalecem a gengiva e evita sua inflamação.

É importante lembrar que mesmo que tenha sido removido pelo dentista, o tártaro pode voltar a se formar. "Para que o tártaro não volte a se formar é preciso que o paciente adote uma rotina de cuidados a fim de proteger a sua saúde, dos seus dentes e gengivas. O acompanhamento e o controle com um dentista de confiança é muito importante para a saúde em geral", reforça Flávia.

Fonte: (Saúde Bucal)

## OPORTUNIDADES

Apartamento Sala, 03  
quartos, banho social,  
cozinha planejada, área Lote Belvedere  
de serviço c/ wc bairro \$85.000,0  
Dela 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



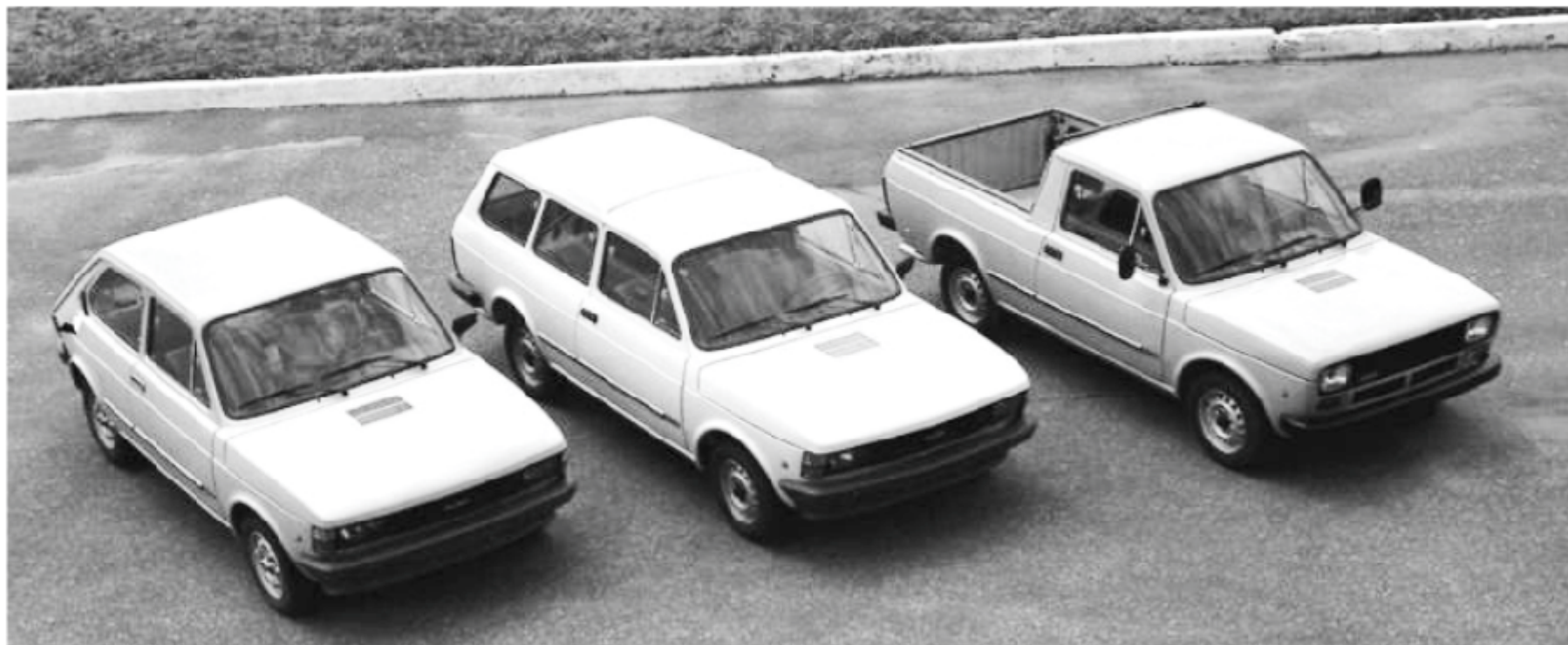
A equipe Portal  
Imóveis deseja a todos  
os clientes e amigos  
um **Feliz 2022!**

# FIAT PANORAMA COMPLETA 40 ANOS DE LANÇAMENTO: RELEMBRE

**Caverley**  
Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784  
31 99384 5801

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



A Fiat foi a primeira marca a desenvolver uma família completa de veículos com uma pickup, hatch, sedã, furgoneta e perua.

Embora não tenha sido pioneira, papel que coube à perua DKW Vemaguet em 1956, a Fiat Panorama fez sucesso como derivado do Fiat 147 lançado aqui em 1976 e que abriu os caminhos para outros sucessos inclusive a Palio Weekend que foi líder de mercado.

O ano era 1980 e a Fiat apresentava a primeira reestilização para a linha 147. Entrava em cena o modelo "Europa" com dianteira inclinada e estilo parecido com o dos modelos vendidos no Velho Continente. Foi assim que há 40 anos a marca iniciava as vendas da sua primeira perua, a Panorama.

O nome não era novo uma vez que já havia uma Panorama na linha Fiat derivada do modelo 128. A apresentação foi feita em abril de 1980 e as vendas começavam há exatos 40 anos.

O modelo nacional era pequeno no tamanho mas tinha a agilidade do motor 1300 de 61cv e portamalas de 730 litros que chegava a 1440 litros com o banco traseiro rebatido. Era maior do que a Chevrolet Marajó que chegaria algum tempo depois mas não superava a Volkswagen Variant II, Ford Belina ou Chevrolet Caravan, derivada de um carro de outro segmento, o Opala.

O desenho da Panorama era obra de Dante Giacosa e tinha harmonia no desenho. Chamava atenção o ressalto no teto e também a junção da chapana parte traseira que era visível a olhares mais atentos. Seu sucesso deu origem à Fiat City, 15cm mais longa que a antiga Fiat Pickup.

A Panorama era ágil, de baixo consumo e espaçosa para o seu diminuto tamanho, com apenas 3,78m de comprimento. Esta época era o auge do Fiat 147 que chegou a vender mais que o Fusca e a Brasília no início dos anos 1980.



Em 1983 ela ganha atualizações de estilo com novos para-choques envolventes em plástico, largas molduras laterais e um painel reformulado. Tinha câmbio de cinco marchas que era o máximo de melhoria mecânica naquela época onde 1/4 da produção da Panorama recebia motor a álcool.

Mesmo com o Spazio e o Oggi, a Fiat já estava focada no seu substituto apresentado naquele mesmo ano na Europa, o Uno, que chegaria aqui em 1984. Assim a gama do Fiat 147 era reduzida abrindo caminho para a família Uno, inclusive a perua.

Em 1986 a Panorama deixava de ser produzida em favor da Elba. No total foram 115.986 unidades fabricadas em Betim/MG e quase a metade destinada à exportação para países da América Latina como na Argentina onde o 147 já era produzido com muito sucesso.

A Panorama abriu o caminho do sucesso para outras peruas da linha Fiat. A continuidade da Elba permitiu a introdução da moderna Tempra SW em 1994, da Marea Weekend e da Palio Weekend que foi líder de mercado produzida de 1996 a janeiro de 2020 com mais de 530 mil unidades produzidas.

Fonte: (R7)

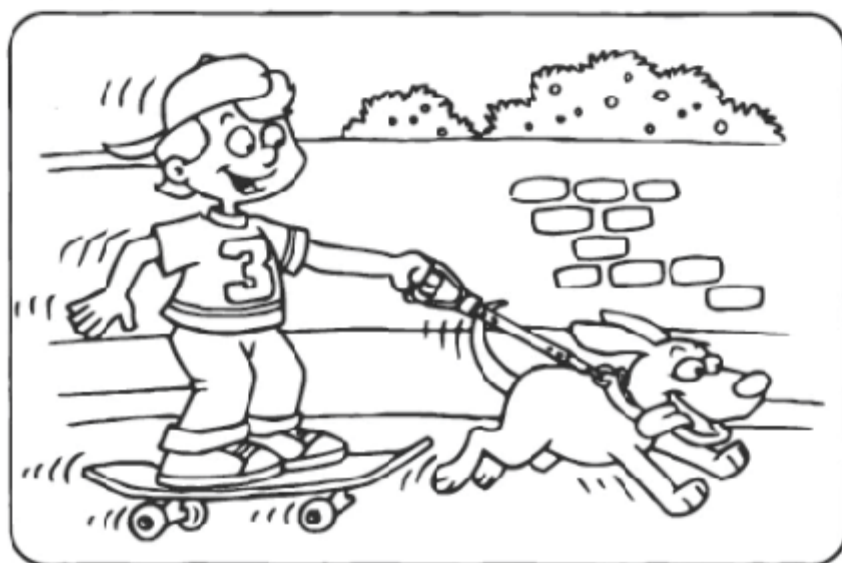
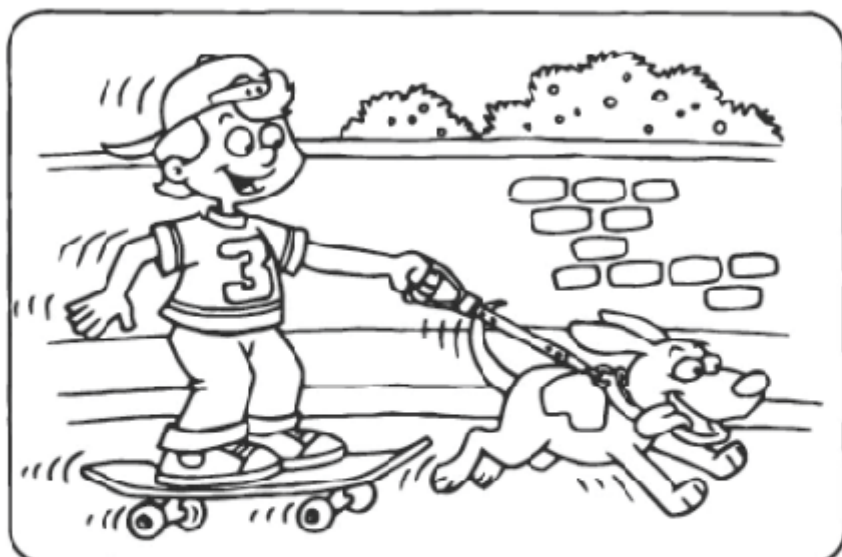


*Claudia Gadioli*

31 9 8725 8696 / 9 8377 1731

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

# JOGO DOS FÉRIAS



## PIADINHA

### DENGUE



# Palavra de Deus

## É PRECISO VIVER NA FÉ

O Senhor Jesus exerceu a fé desde o Seu nascimento até a Sua ascensão aos céus. O tempo todo, durante todos os anos de Sua vida entre os homens, Ele viveu na fé. Nunca reclamou, nem lamentou, porque Ele era a própria fé em execução.

Viver pela fé é viver no Espírito Santo, e isso só é possível quando se caminha na dependência d'Ele. É a fé que nos faz subir ao altar e sacrificar, realizando o perfeito sacrifício, que é aquele em que se coloca tudo no altar.

Na Bíblia, vemos que os sacerdotes depositavam apenas animais perfeitos no altar de sacrifício. Tinha que ser um animal macho, sem defeito, para que pudesse ser aceito por Deus. Naquela época, aquele animal simbolizava o Senhor Jesus, filho de Deus, que mais tarde veio a ser sacrificado na cruz.

Nos dias de hoje, os sacrifícios são realizados por meio das ofertas, que representam o ofertante. É por esse motivo que as pessoas sinceras em seus votos, aquelas que sacrificam em verdade, conquistam uma transformação completa em suas vidas. Esse é o tipo de oferta que Deus aceita. A pessoa troca uma vida ruim pela vida que Deus oferece. Ela abre mão de sua própria vida. A pessoa se entrega no altar, por meio daquela oferta.

### A oferta perfeita

Foi o que aconteceu com a viúva pobre, que ofereceu apenas duas moedas. Quando ela colocou esse valor no altar, embora não soubesse, o Senhor Jesus a estava observando. Ele sabia que aquela viúva era pobre, mas estava colocando todo o seu sustento, tudo o que possuía naquele altar.

Não é o valor em si, o montante, mas é o que representa aquela quantia. É esse o perfeito sacrifício que Deus quer de nós.

Então, aquela oferta da viúva significava muito mais do que todas as ofertas somadas dos homens ricos, porque o dinheiro deles simbolizava apenas parte de suas vidas, não o todo.

A Palavra de Deus destaca: "(...) porque Deus não dá o Espírito por medida." João 3,34

Se Deus nos dá o todo de Seu Espírito, como vamos oferecer apenas uma parte de nós? É por isso que a oferta tem que ser perfeita.

Não tem como ofertarmos o pior para Deus. Quando a pessoa sobe ao altar e oferece o perfeito sacrifício, ela é levada pelo Espírito Santo, e é isso que muda a vida dela. Não se pode colocar qualquer coisa. Fazer o sacrifício de qualquer maneira, porque, se assim for feito, a pessoa estará ofendendo a Deus. Por isso, é melhor nem fazer esse tipo de oferta.

Todas as pessoas têm condições de fazer a oferta perfeita, até mesmo um mendigo. Desde que seja oferecido o melhor para Deus, aquilo pode representar a alma da pessoa. Portanto, você tem que fazer o sacrifício conforme a vontade do Criador.

Fonte: (Universal)



# JOÃO MONLEVADE RECEBEU A 4ª BLITZ DA PAZ



Aconteceu nesta quinta-feira 13 de Janeiro de 2022 a 4ª Blitz da Paz da cidade de João Monlevade, MG. A 4ª edição do João Monlevade Quer Paz ocorreu na Avenida Wilson Alvarenga, em frente a Ica Saudense.

A Blitz da Paz é uma produção do jornal e site Saúde e Estilo, e tem como objetivo conscientizar a população de assuntos relevantes em favor da paz e também pedir dias melhores aos que passam pelo evento.

Este é o segundo ano que a empresa Saudense participa do evento, tanto que no ano de 2021 a blitz acontecia em outra avenida, então empresário Rafael, proprietário da Saudense, convidou a produção para que fizesse a edição 2022 em frente sua empresa.

A blitz aconteceu durante 3 horas e distribuiu as folhinhas da campanha de paz 2022 e atingiu, cerca de, 200 pessoas, entre pedestres e motoristas.

*Da Redação*



## ESPOSA DE DANIEL MOSTRA MALA DE MATERNIDADE E GERA SUSPEITA: "NASCEU?"



Aline de Pádua, esposa do cantor Daniel, mostrou a mala de maternidade da filha A dançarina Aline de Pádua, esposa do cantor Daniel, surpreendeu ao mostrar a mala de maternidade da bebê. Eles esperam a terceira filha juntos. O casal já é pai de duas meninas – a primogênita Lara, de 11 anos, e Luiza, de 10 anos. E mais uma garotinha está prestes a chegar para completar o clube das meninas! Os papais estão na expectativa do nascimento da pequena Olivia. Na reta final da gravidez, a bebê pode nascer a qualquer momento. Isto porque Aline já está na 39ª semana da gestação. Nas redes sociais, ela encantou ao mostrar todo o kit de maternidade pronto. Boa parte dos itens foram personalizados com o nome da bebê. As malas são em um tom de rosa claro, que lembra bem a cor escolhida na decoração do quartinho da caçula da família. As peças também incluem bordados em forma de coroa de princesa, laços e ursinhos de pelúcia.

Os fãs ficaram empolgados e logo começaram a perguntar se a bebê já nasceu. Mas, por enquanto, Olivia segue na barriga da mamãe. Barriga que, inclusive, vai deixar saudades. No final de semana, Aline publicou uma linda foto de seu ensaio gestante. As imagens foram feitas em um parque de Brotas, cidade no interior de São Paulo em que a família mora. As irmãs mais velhas Lara e Luiza e o cantor Daniel participaram dos cliques. No registro divulgado pela dançarina, os quatro posam juntos em uma ponte rodeada de árvores. O papai famoso abraça as filhas e posa ao lado da esposa. As meninas usam vestidos da mesma cor do da mãe.

"A família é a razão do nosso ser e o caminho da nossa vida! Obrigada meu Deus!", escreveu a dançarina. Os fãs encheram o clique de muitos elogios. "Vocês emanam uma luz que não se explica, mas que podemos sentir", afirmou uma seguidora. Outra desejou: "Deus continue cuidando e abençoando essa família linda. Amo demais e sou muito fã do Daniel".

Fonte: (Bebê Mamãe)

**CANTINHO DO ESPETO**  
31 995289685  
cantinhodoespetojm  
Rua Hidelbrando Santana, 24 - Rosário - JM/MG

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

**ART & SONHOS**  
Aviamentos e Bordados  
Rua Cassemiro Andrade, 401, Centro de Santa Maria de Itabira, MG  
(31) 98534-8104

**JUNINCAR**  
COMPRA - VENDE - TROCA - FINANÇIA  
www.junincar.com.br 3852-6878  
Av. Gentil Bicalho, 34 - Carneirinhos

**DETECTOR**  
ITABIRA  
Rua Cristina Gazili, 1349 - Lj. 01 - Praia  
31 2840 0758  
JOÃO MONLEVADE  
Av. Danilo Bicalho, 155 - Sl. 210 - Centro  
31 3850 9835

**Borracharia e Oficina Souza e Santos**  
Serviços de Mecânica e Borracharia em automóveis, camionetes, vans e caminhões.  
31 9 9547 6560  
Rua, 7 n° 20 - Barreiro - Itabira/MG

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

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

**SAUDENSE**  
MECÂNICA E AUTO PEÇAS  
99417 4184 | 99556 8390  
Av. Wilson Alvarenga 3, Loja 2, Belmonte

**Estúdio Fotográfico**  
Wallace Moura  
(31) 99180-2307

**MARCELO LAGE**  
DESPACHANTE DE ARMAS  
**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

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

**Armarinho, Aviamentos e Presentes**  
**SS & S**  
98828-2876  
Av. Armando Fajardo, 4309 - Cruzeiro Celeste  
João Monlevade - MG

**Salão Novo Visual**  
O Salão do Fernando  
31 98823-9114  
Rua Humberto Campos, 563  
João XXIII - Itabira/MG

**BAR & LANÇONETE**  
**BEER**  
31 9 8573 4726 / 9 8831 1555  
Rua José Silva Braga, 555 - Lambari

**Doceria Damasceno**  
CONFEITARIA GOURMET  
31 9 7222 6289

**NA BOA**  
LAN HOUSE  
3834-4452