



saúde
&
estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M^a de Itabira | São Gonçalo
Março 2022 | Ano 5 | N^o 48



SAIBA OS CUIDADOS
NECESSÁRIOS PARA O SEU
LÁPIS DE BOCA

Ver Pag 03

BELEZA Pag. 03

MALHAÇÃO Pag. 04

CURIOSIDADES CARROS Pag. 05

MATÉRIAS EXCLUSIVAS Pag. 07

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

MATRIZ: 3852-4445 FILIAL: 3852-2509

@oticanovomundo_vendas @oticanovomundo @oticanovomundo

CONSULTÓRIO VETERINÁRIO

DRA. MARGARIDA GUERRA
Médica Veterinária CRMV - MG 3031

3831 3982
99963 5474

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.farmacia16demarco.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 8694-6226 (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

TRECOS

Fone: 3834-4463
lojatrecos@bol.com.br
Rua Raimundo de Souza, 62 - Bela Vista - Itabira - MG

PORÃO

A entrega mais rápida da cidade

@poraodistribuidora
(31)98906-1787
(31) 3066-3920

Bebidas em geral, gelo, carvão e o famoso gelo saborizado de fruta de verdade.

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 - Ferras/MG

POR ESTAS RAZÕES, ADOPTAR UM CÃOZINHO MUDARÁ SUA VIDA



Adotar um pet ou ter um em casa é uma grande responsabilidade. Nosso novo amigo se transforma automaticamente em um membro a mais da família, do qual deveremos cuidar em todas as suas necessidades básicas de alimentação, lazer e saúde.

Ac tomar a decisão de adotar um animal para nossa casa, há duas opções: adquiri-lo em alguma loja especializada em pets ou se aproximar de algum abrigo, onde se pode encontrar algum pet abandonado.

Comprar ou adotar um pet?

Na aparência, a melhor opção seria comprar um "novo" cão, um filhote que tivesse seu certificado de autenticidade de raça, o cartão de vacinas completo e outras garantias que oferecem as lojas de pets.

Entretanto, os animais não são objetos sem vida, mas sim seres com direitos que devem ser respeitados. Ao adotar um pet abandonado, daremos uma nova oportunidade de vida para ele. Mas também é uma nova vida para nós, porque nos enche de alegria e faz com que nos sintamos plenos.

Os pets que adotamos recebem uma nova oportunidade em sua vida, um presente, e nos mostrarão sempre sua gratidão.

Muitos animais estão em abrigos e não estão doentes, nem raivosos, nem tristes e nem têm uma personalidade ruim. Esses centros se encarregam de reabilitá-los para que possam se integrar normalmente a uma vida familiar. Na maioria dos casos, só são bichinhos que necessitam de um pouco de amor e de atenção.

Cada vez há mais lugares e organizações em nosso país e no mundo onde se pode facilmente adotar um pet. Também existe a opção de encontrar um cão ou gata na rua que necessite de ajuda.

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

Que raça adotar?

Ao contrário do que estamos acostumados a pensar, as raças mestiças são muito melhores do que as raças puras, pois, assim como na natureza, essas misturas fazem com que as novas gerações venham com mais força e melhor adaptação às doenças próprias dos animais. Isto faz com que a expectativa de vida dos cães de raças diversificadas seja maior.

É interessante ter um animal, cão ou gato, de uma raça pura. Com eles, desfrutaremos de todos os detalhes dos padrões da raça. Mas um animal mestiço também pode nos fazer muito feliz. Também supõe um fator diferenciador em relação a outros donos de cães, por exemplo. Um cão mestiço é único e não haverá dois como ele.

Além disso, o fator econômico é outro ponto a favor, pois os custos de se adotar são muito menores comparando-os com os de comprar um filhote; inclusive há abrigos onde os cães são entregues grátis, com seu quadro de vacinas completo, e esterilizados, o que reduz significativamente os gastos iniciais.

Benefícios de se ter um pet em casa

Adotar um pet supõe uma responsabilidade adicional de cuidados. Mas um pet em casa nos traz benefícios que nem sequer conhecemos, como é o caso dos seguintes:

A proteção, pois caminhar com um cão ou tê-lo em casa é um importante fator de proteção contra roubos, assaltos, ser vítima de delinquência, etc.

O efeito relaxante. Está demonstrado que as pessoas que têm um pet apresentam menor incidência de baixa pressão arterial.

Os donos de pets costumam apresentar níveis inferiores de triglicérides e colesterol. No caso das crianças, a companhia de pets (em especial cães) ajuda-lhes a se adaptarem melhor durante a enfermidade ou morte de um dos pais.

Para aquelas crianças com problemas de socialização, autismo, síndrome de Down, etc., ter um pet conduz a uma autoestima positiva para eles e melhora o desenvolvimento cognitivo nestes pequenos.

A presença de um cão durante um exame médico realizado em uma criança reduz o estresse no pequeno.

Foi comprovado que os donos de pets sofrem de menos problemas de saúde, física e psicológica. Por exemplo, ter um animal de companhia pode reduzir a taxa de mortalidade em ataques do coração, em média, em 3%.

Os pets desempenham muitas das funções de apoio e suporte que um humano desempenha para adultos e crianças.

Para os idosos, os pets em asilos incrementam as interações sociais e verbais.

Os donos de pets têm melhor condição física devido ao exercício que realizam ao brincarem ou levarem o pet para passear. Além de ser uma eficaz ferramenta contra o estresse diário.

Ao se ter um pet em casa, uma alta porcentagem de famílias pesquisadas reportaram que aumentou a felicidade na família depois de terem adotado um animal de companhia.

Fonte: (Meus Animais)

DEPÓSITO
BALSAMOS LTDA
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO EM GERAL

(31) 3835-2470

Rua Mandrágora, 181, Balsamos

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!

SAIBA OS CUIDADOS NECESSÁRIOS PARA O SEU LÁPIS DE BOCA



Caso você seja o tipo de pessoa que não dispensa um bom batom na maquiagem do seu dia-a-dia, saiba que o lápis de boca pode ser o seu aliado para inúmeras funções. A artista nacional da MAC Cosmetics Brasil, Kátia Araújo, apresenta algumas dessas alternativas: "Ele auxilia na aplicação do batom, aumenta a sua fixação, permite dar novos formatos aos lábios e ajuda a criar efeitos diversos nessa região, como o ombré e o blurred lips".

Conheça os tipos de lápis de boca

Tendo o objetivo de atender o maior número de pessoas e suas respectivas necessidades, o lápis de boca apresenta uma gama variada de texturas, acabamentos, cores e muito mais: "Já em

relação ao acabamento, temos os mates, os cintilantes e os metalizados, por exemplo. Assim como no caso do batom, são muitas as opções", conta a beauty artist Brigitte Calegari. Vale ressaltar que a variedade não se torna exclusiva apenas quando se fala de texturas e cores, mas também no aplicador do lápis de boca, cada um atendendo a uma necessidade distinta, como diz Kátia Araújo: "há também distintas apresentações, como a versão clássica de apontar, a retrátil, que é super prática, e as mais bojudinhas, que são ótimas para preencher todo o lábio", conta a profissional.

Saiba a diferença entre lápis de boca e lápis de olho

Quando estamos no universo da maquiagem, podemos soltar a nossa criatividade e usar alguns produtos para uma função distinta da para qual ele foi criado originalmente - como o truque clássico de usar batom cremoso como blush para um visual natural e glow -. Entretanto, antes de usar a mesma criatividade com o lápis de boca e olhos, a artista nacional da MAC adverte: "Nem sempre eles podem ser intercambiados, porque alguns pigmentos não devem ser ingeridos e outros são altamente alérgicos para a região dos olhos, que é bem sensível".

Por isso, busque sempre ler a embalagem do produto, se assegurando de que seu uso em outra região não trará malefícios.

A maneira ideal de apontar seu lápis de boca

Muitos pensam que apontar esse cosmético é igual a fazer o mesmo com um lápis escolar, por exemplo. Todavia, as experts afirmam que o ideal é ter um apontador ideal para o lápis de boca, seu uso pode, em comparação a um apontador tradicional, manter a vida útil do seu produto por mais tempo: "Um apontador não dura para sempre. A lâmina perde o fio com o tempo de uso, então em algum momento será preciso trocar por um novo". Afirma a artista nacional da MAC Cosmetics Brasil, Kátia Araújo.

Fonte: (Lorena)

ENTENDA COMO O ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL PODE PREVENIR DOENÇAS

VIDA SAUDÁVEL

É cada vez maior a busca por um estilo de vida com mais qualidade. E não é para menos: constantemente surgem novos estudos e pesquisas relacionadas a hábitos saudáveis e seus benefícios em curto e longo prazos, como felicidade e longevidade.

Assim, as pessoas estão se conscientizando de que realmente é possível viver melhor, com mais saúde, satisfação e disposição, ao substituir os maus hábitos por práticas melhores para o dia a dia. E, embora não sejamos capazes de modificar o percurso natural da vida e impedir o envelhecimento, podemos sim, a partir de pequenas mudanças, ter uma velhice com mais qualidade e disposição.

Você sabia que a adoção de hábitos de vida saudáveis ajuda a prevenir doenças sérias, como o câncer? No conteúdo de hoje, falaremos sobre como ter uma vida com mais qualidade e os benefícios que algumas práticas podem trazer para o seu dia a dia. Confira:

COMO TER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), ter saúde é unir bem-estar físico, mental e social. Ou seja, isso vai muito além de que não estar doente. Para ser uma pessoa saudável, é preciso atingir um equilíbrio em todas essas áreas.

A junção de má alimentação, sedentarismo e o estresse do cotidiano contribui para o surgimento da maioria dos problemas de saúde da população. Hipertensão, diabetes, depressão, ansiedade e ataques cardíacos são alguns dos exemplos mais comuns provocados pelos maus hábitos da vida moderna.

No entanto, a adoção de um estilo de vida saudável pode prevenir a grande maioria dessas patologias. Incluir novos e bons hábitos é o primeiro passo para ficar longe de consultórios médicos e filas de hospitais.

A ciência comprova que alimentar-se melhor, dormir bem e fazer atividades físicas são costumes que garantem maior expectativa de vida e proporcionam uma rotina mais feliz.

QUAIS SÃO AS PRÁTICAS MAIS INDICADAS PARA PREVENIR DOENÇAS?

Confira alguns hábitos saudáveis que você pode

adotar agora para ter mais qualidade no seu dia a dia:

ALIMENTE-SE CORRETAMENTE

Algumas doenças como infarto, derrames, obesidade, diabetes, hipertensão e até mesmo o câncer podem ser prevenidas apenas com a reeducação alimentar. Ao substituir gorduras saturadas, doces, carboidratos ruins e sal por legumes, frutas, verduras e outros alimentos naturais, você consegue ter mais qualidade de vida.

Acredite: sua saúde vai melhorar muito com a troca de refeições processadas por alimentos encontrados na natureza. Vários estudos já relacionaram sua participação na prevenção e cura de doenças. Por exemplo, uma pesquisa realizada na Universidade Park (EUA) concluiu que pessoas que consomem oleaginosas reduzem entre 25% a 39% os riscos de doenças no coração.

CUIDE DO SEU SONO

De acordo com a American Academy of Sleep, dormir bem é o segredo da longevidade. A pesquisa realizada com 2300 pessoas revelou que 46% dos participantes que relataram ter problemas de saúde também apresentavam má qualidade de sono.

Segundo especialistas, para ter uma vida mais saudável, a qualidade do sono é imprescindível. Procure ter pelo menos 7h30 de sono todos os dias.

PRATIQUE EXERCÍCIOS

Você pode afastar de vez a obesidade, hipertensão, doenças crônicas e cardíacas se começar a praticar atividades físicas agora mesmo. Uma simples caminhada já ajuda muito. De acordo com uma pesquisa realizada pela Faculdade de Medicina da USP, uma hora de caminhada é o suficiente para reduzir a pressão arterial pela as próximas 24 horas.

E não é só o corpo que se beneficia, não! De acordo com um estudo norte-americano publicado pela revista Neuroscience, ao praticarmos exercícios produzimos uma substância que estimula o nascimento de novos neurônios, o que proporciona a melhoria das atividades cognitivas.

CUIDE DO SEU CORAÇÃO

Embora o estresse não seja considerado uma doença, ele é um fator alarmante no desenvolvimento de diversas doenças psicofisiológicas. Por isso, é importante manter a calma e não absorver os conflitos do cotidiano.

Uma pesquisa realizada pela Secretaria do Estado de São Paulo mostrou que o estresse pode desencadear ataques no coração. Dentre as 100 mil pessoas analisadas, 46% apresentavam índices de estresse e, conseqüentemente, problemas cardiovasculares.

APRENDA A RESPIRAR

Isso mesmo: a maioria das pessoas não sabe respirar corretamente. O hábito de inspirar e expirar parece algo automático, no entanto suas vantagens vão além de levar oxigênio ao nosso organismo. Como nunca prestamos atenção, acabamos perdendo tudo o que essa atividade pode proporcionar à nossa vida.

Existem vários exercícios meditativos que ensinam como respirar melhor e ter mais equilíbrio, energia e bem-estar. Por meio das práticas de respiração é possível combater os desgastes mentais e físicos, espantar o estresse, ansiedade e até mesmo a insônia.

APAGUE O CIGARRO

O tabagismo é responsável por doenças sérias às relacionadas ao coração e câncer de pulmão, boca. Só no Brasil, o índice de mortes decorrentes do cigarro chega a 200 mil por ano.

E a nicotina não é prejudicial somente ao fumante, mas afeta a todos aqueles que estão ao redor. A University College London descobriu que quem está exposto à fumaça de cigarro tende a aumentar em 50% os riscos de problemas psicológicos.

Outro estudo realizado no Canadá concluiu que fumantes

passivos (nome dado às pessoas que não fumam, mas são expostas à fumaça do cigarro) têm 40% mais chances de ter sinuíte crônica.

CULTIVE BONS RELACIONAMENTOS

Você sabia que perder o apoio social pode ser mais fatal que obesidade, sedentarismo e até mesmo o cigarro? Por isso, é muito importante que você cultive bons relacionamentos, tenha um ciclo social saudável e esteja sempre perto das pessoas que ama.

Um estudo realizado pela Universidade Brigham Young (EUA) revelou que pessoas que têm amigos, vizinhos e relacionamentos afetivos podem viver até 50% mais que as isoladas.

Fonte: (Runway)

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

MALHAR EM DIAS DE CHUVA



Se você tiver vontade de correr ou caminhar, mas a chuva lhe impede, opte pela esteira.

Com a previsão do tempo apontando para chuva, correr ou andar de bicicleta no parque acaba sendo desanimador. No entanto, não há desculpa para deixar de malhar em tempos de chuva. Há outras opções para manter a forma.

Bicicleta

Não dá para negar que andar de bicicleta ao ar livre é bem prazeroso. No entanto, o risco de quedas aumenta consideravelmente. Andar na bicicleta ergométrica pode ser uma boa alternativa.

Para deixar a aula mais emocionante, experimente uma aula de SPINNING.

Projetado para imitar um passeio desafiador ao ar livre, você estará correndo e subindo colinas mesmo dentro de uma sala. Agora se ela a aula não lhe anima muito, recorra a uma boa e velha bicicleta ergométrica.

Esteira

Se você tiver vontade de correr ou caminhar, mas a chuva lhe impede, opte pela esteira. Além de correr, ainda é possível programá-la no sistema random, em que o aparelho é instruído para subir e descer montanhas. Pode ter certeza que você vai queimar muitas calorias.

Fonte: (Wall Street Fitness)

ODONTOLOGIA

COMO ESCOVAR OS DENTES?

Qual a maneira certa de escovar?

Para ter uma idéia do tempo necessário para uma boa escovação, use um relógio na próxima vez que escovar os dentes. Escove os dentes com movimentos suaves e curtos, com especial atenção para a margem gengival, para os dentes posteriores, difíceis de alcançar e para as áreas situadas ao redor de restaurações e corcas. Concentre-se na limpeza de cada setor da boca, da seguinte maneira:

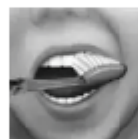
Escove as superfícies voltadas para a bochecha dos dentes superiores e, depois, dos inferiores.

Escove as superfícies internas dos dentes superiores e, depois, dos inferiores. Em seguida, escove as superfícies de mastigação.

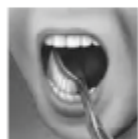
Que tipo de escova dental devo usar?

A maioria dos dentistas concorda que a escova dental de cerdas macias é a melhor para a remoção da placa bacteriana e dos resíduos de alimentos. As escovas com cabeças menores também são mais adequadas, porque alcançam melhor todas regiões da boca, como, por exemplo, os dentes posteriores, mais difíceis de alcançar. Para encontrar a escova Colgate correta para você, clique aqui.

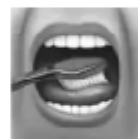
Para ter hálito puro, escove também a língua, local onde muitas bactérias ficam alojadas.



Segure a escova em um ângulo de 45 graus e escove com movimentos que vão da gengiva à ponta dos dentes.



Com suaves movimentos circulares, escove a face voltada para a bochecha e a face interna dos dentes, e a superfície usada para mastigar.



Com movimentos suaves, escove também a língua para remover bactérias e purificar o hálito.

Qual a importância do creme dental na escovação?

É importante que você use o creme dental mais adequado para você. Atualmente existe uma grande variedade de produtos feitos especialmente para combater a cárie, gengivite, tartaro, manchas e sensibilidade. Pergunte ao seu dentista qual o tipo de creme dental mais adequado para o seu caso. Para encontrar o creme dental Colgate correto para você, clique aqui

Quando devo trocar minha escova dental?

Troque sua escova de dentes a cada três meses ou quando perceber que ela começa a ficar desgastada. Além disso, é muito importante trocar de escova depois de uma gripe ou resfriado para diminuir o risco de nova infecção por meio dos germes que aderem às cerdas.

Fonte: (Colgate)

OPORTUNIDADES

Apartamento Sala, 03 quartos, banho social, cozinha planejada, área Lote Belvedere de serviço c/ wc bairro \$85.000,0 Bela Vista \$280.000,00

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



CONHEÇA A HISTÓRIA DO CHEVROLET VERANEIO



Veraneio é um utilitário esportivo (SUV) produzido pela Chevrolet do Brasil de 1964 a 1994 substituindo a Chevrolet Amazona, desenhada por Luther Whitmore Stier, inspirado no Chevrolet Suburban norte americana.

Primeira Geração

Inicialmente, chamava-se C-1416 (nome usado até 1969). O modelo dispunha de quatro portas e podia acomodar até 09 (nove) pessoas. O motivo principal do sucesso desse automóvel foi sua utilização como viatura de polícia e, em alguns casos, também como ambulância, já que era o único veículo desse porte produzido no país. Também foi amplamente utilizado no meio civil.

Em 1965 ganhou câmbio com a 1ª marcha sincronizada (relações: 2,667:1 / 1,602:1 / 1:1 / ré 3,437:1). As caminhonetes C14 e C15 permaneceram com a 1ª marcha seca até 1969.

Em 1970, foi lançada a versão De Luxo para o Veraneio, trazendo um novo padrão de acabamento: apliques no painel imitando jacarandá, painéis de porta redesenhados, rádio, porta-malas acarpetado, faixas pintadas nas laterais, garras nos para-choques e calotas integrais. A lista de opcionais trazia bancos dianteiros reclináveis, pintura metálica e revestimento do teto em vinil.

Para o ano de 1971, os quatro faróis pequenos deram lugar a dois maiores e a grade dianteira passou a ser formada por três frisos horizontais com o logotipo no centro. Em 1973, o Veraneio passou a ser equipado com direção hidráulica (opcionalmente), facilmente identificada pelo volante de Opala SS.

Em 1976, ela passou a ser oferecida com o motor 2.5 de quatro cilindros do Opala, com 87 cv a 4.800 rpm e 17mkgf a 2.600 rpm e câmbio M20 de 04 (quatro) marchas com alavanca no assoalho e um diferencial com a relação de 4,78:1[2].

O Veraneio recebeu sua última modificação visual em 1979, adotando um novo capô e grade de plástico moldado.

Pouco depois, passou a ser equipada com freios dianteiros a disco e, em 1981, o motor Chevrolet Brasil de 4,3 litros foi substituído pelo seis-cilindros de 4,1 litros do Opala, movido a gasolina ou etanol e acoplado a um câmbio de quatro marchas com alavanca no assoalho.

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

Segunda Geração

A carroceria original foi produzida até 1989, quando foi reestilizada para acompanhar as caminhonetes da Série 20. Porém, alguns anos antes, veículos similares à nova geração do Veraneio eram oferecidos no mercado de transformação de picapes, como a Brasinca Mangalarga.

Foi disponibilizada com motores de 04 e 06 cilindros em linha, movidos à gasolina, diesel ou álcool.

Em 1994, diante de modernos SUVs importadas como Jeep Cherokee, Ford Explorer, entre outros, o Veraneio já se mostrava obsoleto, saindo de linha e tendo como substituto, o Chevrolet Blazer, que também substituiu o Bonanza.

Fonte: (Wikipédia)

SUPER DICA

CRONOGRAMA CAPILAR



Vocês sabem a importância do cronograma capilar? Acredito que não rsrs.

O Cronograma Capilar nada mais é uma rotina de cuidados com os cabelos que intercala três principais tratamentos!!

HIDRATAÇÃO, NUTRIÇÃO E RECONSTRUÇÃO cada etapa do cronograma oferece uma solução específica para cabelos danificados por fatores como poluição, incidência de raios solares, cloro da água, uso excessivos de fontes de calor, procedimentos químicos de coloração ou descoloração entre outros.

Por: Rose Ribeiro



31 9 8725 8696 / 9 8377 1731

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

ESTRUTURAS METÁLICAS

GRADES

PINTURAS METÁLICAS

PORTAS DE COMÉRCIO

SOLDAGEM EM GERAL E OUTROS...

TELHADOS

CORRIMÕES

SERRALHERIA

MWS

cutting structures

Rodrigo Vargas

(31) 9 8017-0888 (31) 9 9392-4642 (31) 9 9877-7609

E-mail: mwserralheria@hotmail.com
 Face: www.facebook.com/SerralheriaMws

JOGOS DOS FÉRIAS



PIADINHA



Palavra de Deus

BUSCAR A DEUS. UMA DECISÃO ACERTADA

A nossa vida é feita de decisões. E a maioria dos nossos problemas foram criados por nós mesmos por decisões erradas que tomamos. Assim como por uma resolução errada atraímos problemas, por uma certa, consertamos nossos erros e resolvemos os nossos problemas. Você se lembra de alguma decisão errada que já tomou? E de uma decisão certa? Quero, por meio deste editorial, convidar você a tomar uma decisão certa que lhe trará vida eterna com Deus, e conseqüentemente, prosperidade, paz, sucesso, vitória também para toda a sua família!

Aprenderemos com o rei Uzias que decidiu buscar a Deus.

Em II Cr 26:5, o rei Uzias buscou a Deus e foi instruído no temor de Deus, o Senhor o fez prosperar. Vemos em toda a história de Israel que o povo de Deus e seus reis sempre prosperavam, quando decidiam buscar a Deus e servi-Lo fielmente. Eles abandonavam a idolatria, reafirmavam a sua aliança com o Senhor e por isso viria um tempo de paz, alegria e prosperidade. Porém, se esqueciam o Senhor e voltavam à idolatria e a toda a prática do pecado, atraíam sobre si maldição, escravidão, opressão, fome, miséria, pobreza, enfermidades e outras mazelas. Uzias, pela decisão de buscar ao Senhor, mudou a sua vida e a vida de todo o povo de Israel. E você hoje também pode mudar o seu destino e o destino da sua família, se decidir buscar ao Senhor, servi-Lo fielmente e render-se de coração a Jesus, a fim de que Ele seja seu salvador e SENHOR!

Atentemos para o vs.6 do mesmo capítulo. O rei Uzias teve de enfrentar uma grande batalha contra os filisteus. Os muros das cidades serviam de proteção e impediam a entrada das pessoas, eram verdadeiras fortalezas. Bastava olhar de longe e já dava para perceber que grande obstáculo e dificuldade a pessoa teria pela frente, se quisesse conquistar as cidades. Mas isso não intimidou o rei Uzias, que partiu com toda a garra e coragem, conseguindo derrubar os muros e alcançar seu propósito. Deus o ajudou a vencer os muros e lhe deu a vitória, tudo isso porque o rei Uzias decidiu buscar a Deus! Quais são os seus problemas e dificuldades? O que o impede de vencer na vida e conquistar seus sonhos? Decida buscar a Deus, entregue a sua vida a Jesus e Ele fará de você um vencedor, um conquistador! Salmos 55:22, Salmos 142:1-2.

O vs. 7 diz: "Deus o ajudou contra os filisteus, contra os árabes que viviam em Garbaal e contra os meunitas." O rei Uzias teve grande sucesso em seu reinado por haver tomado a decisão mais acertada da sua vida: Ele decidiu buscar ao Senhor! E Deus o honrou tremendamente, ele é comparado ao grande rei Salomão. Uzias tornou-se famoso e um rei forte, por causa de Deus, veja II Cr 26:15. Você está precisando da ajuda de Deus na sua vida? Você tem inimigos que tentam destruir a sua vida? Saiba que Deus prometeu ajudar-nos se o buscássemos, se decidíssemos segui-Lo fielmente. O que você está esperando para tomar a sua decisão de seguir ao Senhor? Decida buscar a Deus agora mesmo!

O rei Uzias prosperou, conquistou novos territórios, levantou um grande e poderoso exército, soube explorar a agricultura, mas, infelizmente, ao final, seu coração se encheu de orgulho ante tanto sucesso, fama, riqueza e poder, veja II Cr 26:16, e se esqueceu de Deus. Que pena. Uzias morreu leproso, observe II Cr 26:21. Não podemos buscar a Deus somente quando estamos precisando, mas em todo tempo, pois sem Ele não somos nada. Tudo que somos e temos advém das suas poderosas mãos. Devemos buscá-Lo com perseverança.

Está diante de você a oportunidade de decidir buscar ao Senhor, tornando-se discípulo de Jesus, recebendo a vida eterna e um grande amigo para ajudá-lo a vencer as dificuldades. Tome agora a sua decisão, ore ao Senhor e renda-se completamente a Jesus Cristo! Seja fiel a Ele até o fim e terá um Deus forte, que o ajudará em todos os momentos.

Rev. Liberato

Fonte: (vidaconsentidopleno.blogspot.com)

10º ITABIRA QUER PAZ ACONTECE EM ITABIRA, MG, E PROMOVE BLITZ EDUCATIVA



Todos os anos o Saúde e Estilo, junto com vários parceiros promove um evento voltado para a paz. Nesse ano, aconteceu nesta quinta-feira 17 de fevereiro de 2022 a 10ª edição do Itabira Quer Paz, que consiste na realização de uma blitz educativa, na qual são distribuídos materiais alusivos à campanha, para pedestres, motoristas, que passam pelo local, e para clientes dos parceiros que também recebem.

Em Itabira, cerca de 400 pessoas se juntam, direta ou indiretamente, para promoção deste evento, sejam eles comerciantes, ONGs, Igrejas, empresários e outros.

Em 2022, a blitz ocorreu em frente ao Mercado Davi, na Vila Piedade, onde foram entregues, aproximadamente, 1000 impressos do Itabira Quer Paz. Ao todo, 24.000 pessoas foram atingidas pela campanha, de acordo com a produção.

A realização é do Saúde e Estilo e promoção é da Rádio Antártida 93,3 FM.

Da Redação



SANTA MARIA DE ITABIRA TEM MAIS UMA VEZ A BLITZ DA PAZ

Finalizando a campanha regional em favor da paz, ocorreu nesta quarta-feira 23/02/2022, o Santa Maria Quer Paz, blitz educativa. A Blitz da Paz tem como objetivo promover a divulgação, seja por locução, seja por material impresso, da conscientização do amor ao próximo.

O evento é anual na cidade e todos os anos percorre três municípios ao total: João Monlevade, Itabira e Santa Maria de Itabira.

São mais de 400 empresários, ONGs, Igrejas, profissionais liberais e outros, que se unem, nestas 3 cidades, para realização destes dias pedindo paz.

Na cidade de Santa Maria, os profissionais do Saúde e Estilo, mais uma vez, tiveram o apoio da Polícia Militar de Minas Gerais, da 83ª Cia, do 4º Pelotão, pertencente ao 26 BPM, da Se.oi de Endemias da Secretaria Municipal de Saúde, do CFC Moura, da Belleterna Perfumaria e de mais 24 parceiros.

Durante a blitz, o SGT Ronieres deu entrevista à produção do Santa Maria Quer Paz e falou da importância da paz.

Nas três cidades foram alcançadas, cerca de, 24.000 pessoas que receberam materiais alusivos à campanha.



Da Redação



TENTANDO FAZER INSEMINAÇÃO ARTIFICIAL, ZEZÉ DI CAMARGO E GRACIELE LACERDA MAL PODEM ESPERAR PARA TER O SEU PRIMEIRO BEBÊ E ESCLARECEM GRAVIDEZ

Desde que foi vista em uma clínica para dar início aos procedimentos de inseminação artificial, Graciele Lacerda vem sendo questionada pelos fãs se está grávida ou não de Zezé Di Camargo, mas dessa vez foi o cantor que se pronunciou em uma entrevista à Quem, na qual ele explicou como está acontecendo o processo de inseminação artificial:

"Faço [sexo] todo dia, mas não está escapando. Sou vasectomizado há mais de 10 anos. Mas é bom esclarecer isso que continuo produzindo espermatozoides. Só que o processo de retirada é um pouco mais complexo. Eles vão lá com uma agulha e retiram diretamente do escroto. Ainda produzo muito esperma. Posso ser pai de 200 filhos... Calma que vai ter um Zezézinho por aí daqui um tempo, se Deus quiser", disse.

Recentemente, Graciele Lacerda também abriu o jogo sobre a sua gravidez em conversa com os fãs no Instagram. "O Mô (Zezé) é vasectomizado. Por isso faço uma coleta de óvulos, e ele faz uma pulsão onde fecunda os espermatozoides no óvulo para ele virar blastocisto (neném) e depois colocar no útero".



Fonte: (Movimento Country)

Divino Pastel
O pastel mais gostoso da cidade acompanhado com caldo de cana e muito mais.
VENHA CONFERIR!
31 98984 4491
Rua Desembargador Drummond, 81 - Campeste (em frente à praça)

Armarinho, Alimentos e Presentes
SS
*98828-2076
Av. Armando Fajardo, 4309 - Cruzeiro Celeste João Monlevade - MG

Barracharia e Oficina Souza e Santos
Serviço de Mecânica e Barracharia em automóveis, motocicletas, vans e caminhões.
31 9 9547 6560
Rua, 7 nº 20 - Barreiro - Itabira/MG

ART & SONHOS
Arquitetura e Bordados
Rua Casemiro Andrade, nº 401, Centro de Santa Rita de Itabira - MG
31 339534-8104

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

BEBÊ & LANCHINHO DE JOVENIL
31 9 8573 4726 / 9 8831 1555
Rua José Silva Braga, 555 - Lamban

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

NA BOA
Lan House
3834-4452

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

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

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

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

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

Estúdio Fotográfico
Wallace Moura
(31) 99180-2307