



saúde & estilo

www.saudeeestilo.com.br

Lazer e conhecimento ao alcance de sua mão!

Edição nº 50

Itabira | João Monlevade | Sta M<sup>a</sup> de Itabira  
Maio 2022 | Ano 5 | N°50



OS IMPORTANTES CUIDADOS DOS LÁBIOS NO OUTONO

Ver Pag 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

**TOPA TUDO**



31 99781-0102

Rua Prof. Virgílio Quintão, 990 - 12 de março - Itabira/MG

**16 DE MARÇO**  
DROGARIA & PERFUMARIA

3831 5054  
97185 6776

Rua João Camilo de Oliveira Torres, 21 Loja 12 - Juca Rosa  
www.farmacia16demarco.com.br

**Mundo Animal**  
Agora com veterinário  
PET SHOP

(31) 3831-1702  
Av. João Pinheiro, 194  
Centro - Itabira-MG

**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

**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

**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).

**NAYARA**  
BIJUTERIAS

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

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

**MOURA**  
CENTRO DE FORMAÇÃO DE CONDUTORES

PARE

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

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

## APRENDA COMO DAR BANHO A SECO NOS ANIMAIS PARA ECONOMIZAR ÁGUA



Alguns animais detestam banho, não é mesmo? Mas a higienização dos pets é bastante importante e, portanto, é preciso buscar alternativas. Segundo Laura Thomazini, esteticista animal e consultora do mercado pet, o banho a seco “Não substitui o banho normal, mas é uma higienização bastante adequada”. Ela afirmou ainda que o banho tradicional pode ficar mais espaçado quando se usa a técnica de banho a seco. “Se o animal toma banho toda semana, pode passar a tomar quinzenalmente, intercalando com o banho seco”, afirmou a esteticista.

Existe um método que faz uso de ingredientes não tóxicos que ajuda a dar um banho a seco nos cachorros usando apenas um litro de água. Confira.

### Banho a seco

- 1 litro de água
- Meio copo de vinagre de álcool
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio

Misture bem todos os ingredientes em um recipiente e, em seguida, mergulhe um pano macio e limpo. Torça bem para que fique apenas úmido e passe no pet. Repita o procedimento.

Outra receita, essa indicada pela esteticista, usa água, álcool e vinagre. Confira:

- 1 litro de água
- 1 xícara de álcool



- 1 xícara de vinagre

Misture bem e coloque o conteúdo em um borrifador. Borrife em uma toalha úmida e passe no sentido contrário dos pelos do cão. Quando terminar, escove os pelos no sentido de nascimento.

### Passo a passo

Para quem não quer fazer a receita, existe ainda outra alternativa. Confira o passo a passo abaixo.

O primeiro passo é sempre limpar os ouvidos. Para isso, use um produto específico e um algodão úmido.

O focinho também deve ser limpo com um algodão e um produto específico.

Em seguida, passe para as patas, a barriga e as regiões genitais usando um lenço umedecido específico para cachorros. O pH do lenço para bebês é bastante diferente do dos animais e, por isso, não deve ser usado em cães.

Use um spray para pele e pelo que tenha um fluido desembaraçador. Como economizar no banho tradicional?

É possível, também, economizar no banho tradicional, usando shampoos que tenham maior poder de diluição. Dessa forma, o banho fará menos espuma, ficando mais fácil o processo de enxágue.

Outra sugestão da esteticista, Laura, é usar o lencinho umedecido para limpar as patinhas e o focinho do cachorro em vez de lavar com água corrente após os passeios.

Fonte: (Clube para Cachorros)



31 9 8725 8696 / 9 8377 1731

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



(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!**



O outono se aproxima e com a chegada da nova estação nosso corpo pede cuidados específicos, um deles é a hidratação dos lábios que sofre um ressecamento significativo nesse período. Desidratação e descamação são apenas algumas das complicações.

A boca apresenta uma pele fina e com a exposição ao vento tende a desidratar e rachar, região que vai soltando pele ao ficar ressecada apresenta um aspecto envelhecido. Especialistas não aconselham a retirada dessa pele que se desprende, já que ao fazer isso ocorre sangramento e expõe mais ainda o local a bactérias.

O uso de batons, lip balm, gloss que contenham FPS deve ocorrer com frequência. O protetor solar que se tornou hábito na proteção do corpo tem que ser associado aos lábios, em especial nos dias frios. Apostar no uso noturno é aconselhável, pois é garantia que o produto vai agir por

## OS IMPORTANTES CUIDADOS DOS LÁBIOS NO OUTONO

mais tempo.

Nos casos de dificuldades com o tratamento caseiro procurar um profissional pode ser a solução, tendo em vista que atualmente existe procedimentos feitos em consultórios para auxiliar as pessoas que sofrem com o ressecamento mais denso.

A esfoliação é mais um dos cuidados que deve ser executados em casa, porém com precaução. A técnica que tem como finalidade retirar as células mortas, na região da boca tem como intuito deixar o local mais aberto para receber a hidratação. Contra indicação é para quem sofre expressivamente com o ressecamento, caso contrário pode vir a causar feridas.

Máscara de mel e açúcar apesar de ser uma receita comum, além de esfoliar auxilia na hidratação. Para preparar é necessário apenas misturar os ingredientes e aplicar nos lábios com movimentos circulares delicados, o uso do açúcar mascavo é o mais indicado para esse processo. Após a retirada da mistura é importante hidratar bastante a região.

*Foto destaque: Mulher aplicando hidratante labial. Reprodução/ISTOCK*

*Fonte: (Lorena)*

## ODONTOLOGIA

## EQUIPE SÓ SORRISO ESPERA POR VOCÊ

A Só Sorriso, empresa líder em Implantodontia, aguarda você para uma avaliação.

A Implantodontia consiste na reconstrução de parte do dente por meio de um implante, instalado no osso do maxilar ou mandíbula por processo cirúrgico. No caso de ausência de um ou mais dentes, é feita a instalação de implantes de titânio, popularmente conhecidos como "pimos", que substituirão esses dentes.

Agende hoje mesmo um horário: 31 - 98941-4889 / (31) 3831-2301

A melhor equipe espera por você

Responsável técnico: Dra. Laura Carvalho | CRO-MG: 40.713 - EPO-7106/2020  
Sorria com a Só Sorriso - Implante e Estética - Referência em Implantes na Região

Da Redação



**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

Costureira: Rosário 31 9 8679-7316

# OS CINCO MELHORES EXERCÍCIOS PARA O GLÚTEO



Olá, pesscal.

No post de hoje iremos falar sobre os cinco principais exercícios para deixar o seu glúteo durinho e empinado.

No entanto, vale lembrar que apenas os exercícios não causam 100% do resultado desejado. A combinação de uma dieta balanceada e acompanhada por um nutricionista, a utilização de suplementos alimentares e a prática destes cinco exercícios feitos de maneira com correta é essencial.

## Três apoios com o joelho flexionado

Neste exercício, é necessário estender o quadril até que a coxa fique paralela ao solo e, em seguida, descer freando o peso até a posição inicial. Utilize caneleiras para graduar a intensidade, de acordo com: o número de repetições, pausa e duração da repetição.



Manter o joelho flexionado, faz com que o glúteo seja bastante solicitado para o cumprimento da tarefa, uma vez que os músculos da parte de trás da coxa são inibidos com esse posicionamento.

Três apoios com o joelho estendido

Ótima escolha para que todos os músculos dos

membros inferiores sejam trabalhados. Além do glúteo, existe grande acionamento dos músculos posteriores da coxa, pois o joelho estendido proporciona esta condição.

## Extensão de quadril bilateral no solo

Opção para treinar os músculos do glúteo bilateralmente. Ao contrair, a musculatura do glúteo ocorre uma elevação do quadril até a posição final.

## Extensão de quadril no solo com pesos

Pode variar e colocar os pés em um banco, um pouco mais acima, para aumentar a amplitude do movimento. Para maior intensidade do trabalho dos glúteos bilaterais, adicione um peso para que fique em cima da pelve.

## Agachamento guiado

Neste exercício, o agachamento é realizado em um aparelho com barras guiadas, o que proporciona força para os músculos do glúteo e do quadríceps. O importante neste exercício é o posicionamento dos pés. Para bom resultado, posicione os pés mais para trás para aumentar o estímulo do glúteo e diminuir o da coxa.

Fonte: (Ports Academia)

## 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



# JIPE ANTES DE SER JEEP: A HISTÓRIA DO PRIMEIRO CARRO DA MARCA



Algumas marcas, quando ouvidas, trazem imediatamente as nossas mentes a ideia do que está sendo tratado. Esse é o caso da montadora Jeep, que em qualquer parte do mundo, faz as pessoas associarem à um veículo forte e robusto. Mas isso sempre foi assim?

O primeiro modelo criado pela montadora, o carro Jeep Willys MB, nasceu em 1941, durante o período da Segunda Guerra Mundial. O carro foi idealizado pelo governo americano que tinha a ideia de produzir um veículo leve, com tração nas 4 rodas, que fosse capaz de levar 3 soldados e que tivesse um compartimento para armamentos.

O sucesso foi grande ao ponto de a marca produzir mais de 360 mil unidades durante aquele período para uso militar.

Mas, além dessas funções, a primeira criação da Jeep serviu em todas as frentes de batalha, tornando-se uma parte vital de toda ação em terra, que foi útil como veículo de reconhecimento de terreno, para transporte de alimentos e como refúgio de feridos.

Resultado disso é que o carro foi considerado pelo comandante das forças aliadas, general Dwight Eisenhower, como uma das quatro ferramentas fundamentais para a vitória final – junto de bazuca, bomba atômica e o avião de transporte C-47.

Como tudo começou

Antes de entender o sucesso que o Willys MB teve em seu lançamento, é importante lembrar onde tudo começou. Antes de 1941, o governo americano já contava com um vasto catálogo de opções veiculares disponível, mas ainda faltava algo...

Os militares cobravam uma opção mais valente, robusta e que fosse considerada 'pau para toda obra'. Então foi lançado o desafio pelos governantes que, entre as exigências, pediam um veículo com tração 4x4, que levasse 3 soldados, que tivesse um entre eixos de até 203 cm, com uma para-brisa rebatível, que conseguisse carregar pelo menos 300 kg, tivesse um motor com ao menos 11,7 kgfm de torque – para se ter uma ideia, os primeiros carros 1.0, tinham torque próximo dos 9,5 kgfm – e que vazio pesasse até 590 kg.

Com um prazo apertado, após os requisitos que foram

impostos pelo Governo, os fabricantes tiveram 49 dias para apresentarem seus protótipos e apenas 75 dias para a fabricação de 70 veículos funcionais para testes.

O desafio reuniu um total de 135 marcas, mas apenas 3 delas deram um retorno para o órgão americano, sendo: American Bantam, Willys-Overland (que mais tarde se tornaria a Jeep) e a Ford.

A primeira a sair da corrida foi a American Bantam, deixando o caminho livre para Willys-Overland e Ford, que tiveram mais de tempo para entregar seus protótipos. Os carros foram entregues e quem levou a melhor nos testes foi a Willys, no entanto, ainda não era o que os americanos esperavam.

Então, sobre o primeiro projeto, chamado Willys MA, o exército aplicou modificações, dando vida ao jipe que carregaria o nome Willys MB – de Model "B" –, que se tornaria o primeiro veículo da marca estadunidense.

Em 15 de julho de 1941, a Willys-Overland assinou um contrato com o governo norte-americano para iniciar a produção do modelo MB.

Amado por todos

O modelo foi o primeiro veículo militar que recebeu autorização do governo para ter uma versão para os civis. O exemplar destinado à compra do público tinha partes diferentes do original, além de ser rebatizado de Willys CJ (Civilian Jeep, traduzindo para o português, Jeep Civil).

- A grade dianteira de aço, que na Segunda Guerra tinha 9 aberturas, passou a ter apenas 7;
- Os faróis se tornaram um pouco menor;
- O para-brisa reclinável passou a ser fixo;
- O modelo ganhou novas cores, mas, claro, o verde se tornou exclusivo para o exército.

A procura pelo modelo era tão grande que a Willys-Overland teve que buscar uma segunda fonte para produção do veículo. A partir disso, foi estabelecido um acordo entre o governo americano e a Willys, para que a marca entregasse o projeto e as especificações de seu veículo para um segundo fabricante. Mesmo passando parte de sua produção para uma empresa terceira, a Willys seguiu responsável por pelo menos metade da

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

produção das encomendas feitas pelo automóvel.

Em novembro de 1941, foi determinado que a Ford seria a fonte alternativa de produção. Da parceria, surgiu o Ford GPW (G – Government; P – distância entre eixos de 203,2 cm; W – padrão Willys).

Os Ford GPW eram exatamente iguais aos Willys MB – como podemos ver pela distância dos eixos. No entanto, o modelo original da Willys foi melhor nas lojas, do que o da Ford. Falando em números, durante a Segunda Guerra Mundial, foram vendidas cerca de 363 mil unidades do Willys, contra 280 mil unidades do modelo GPW, da Ford.

Antes de ser Jeep

A história de como a Willys-Overland se tornou a Jeep tem muitas teorias, já que o site oficial da marca não exibe toda a linha do tempo. A mais famosa, contra que o nome veio da pronúncia da sigla G.P (gee pee), de General Purpose.

Existem outras versões, como a de que a Jeep era uma gíria militar para batizar qualquer coisa insignificante, boba ou esquisita. Ou a suposição de que os mecânicos do exército da época chamavam qualquer tipo de veículo motorizado – aqui entram motos e bicicletas da época – de Jeep.

Chegando no Brasil

Aqui no Brasil, no mesmo período, o exército nacional recebeu cerca de 600 unidades do Jeep Willys, que rapidamente tomou as ruas.

A Willys-Overland do Brasil foi fundada na cidade de São Bernardo do Campo (SP), em agosto de 1952, e, 2 anos mais tarde, a marca começou a vender o Jeep Willys, que ainda era fabricado com peças vindas dos Estados Unidos.

A primeira versão brasileira do Jeep Willys tinha modelos com tração em 4 ou só em 2 rodas, além de câmbio com 3 marchas e opção de redução para o acionamento da tração.

O próximo passo foi a versão Rural Willys, que chegou no ano de 1956, e contava com um motor 2.5 cc com 90 cv. Um ano mais tarde, o modelo começou a ter várias peças fabricadas no Brasil e, de forma rápida, a nacionalização total do carro Jeep Willys aconteceu em 1959.

Entre 1958 e 1977, o modelo derivado do carro Jeep Willys original, a Rural Willys, teve versões com tração 4x4, 4x2, motores 2.6, 3.0 e até uma versão picape que ficou conhecida como picape Willys.

Fonte: (instacarro)

**ESTRUTURAS METÁLICAS**  
PINTURAS METÁLICAS  
CORRIMÕES  
PORTAS DE COMÉRCIO  
TELHADOS  
SOLDAGEM EM GERAL E OUTROS...  
GRADES  
PORTÕES

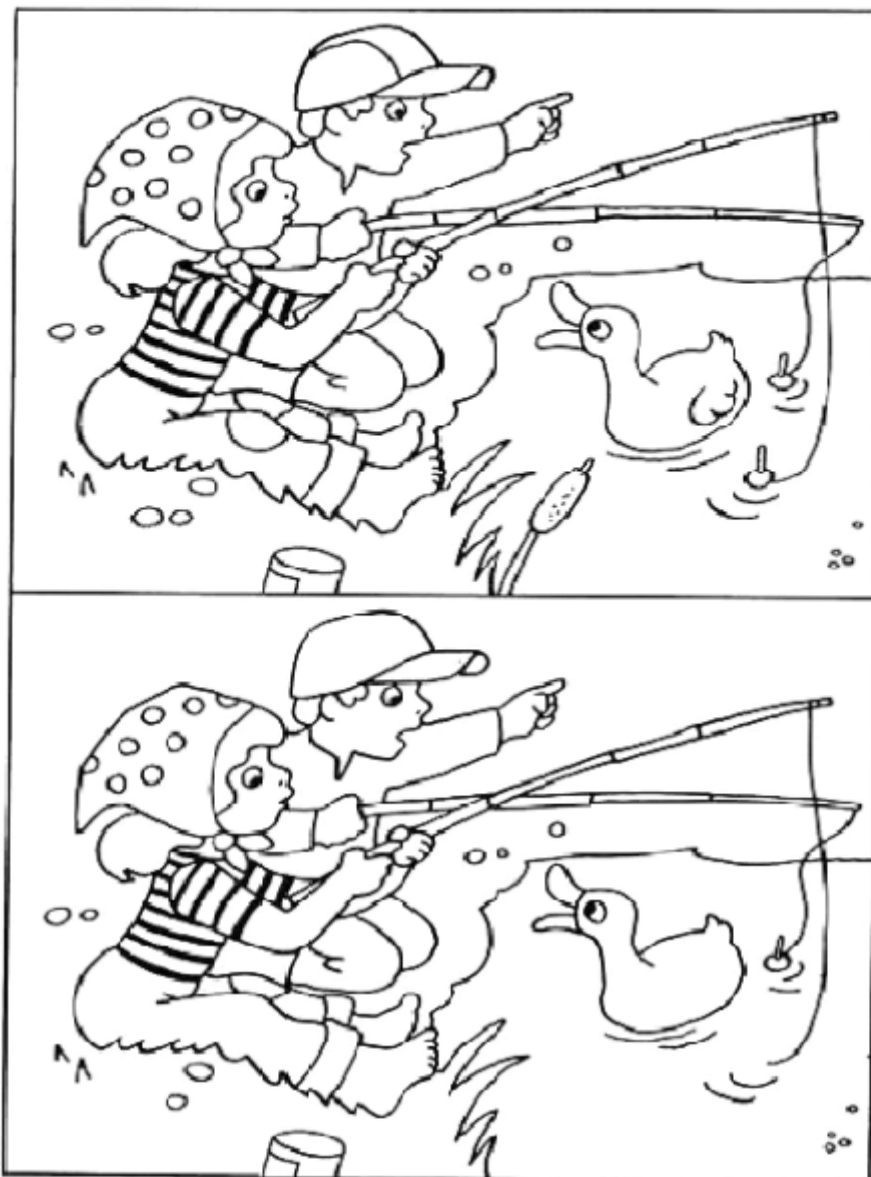
## SERRALHERIA MWS

Roberto Vargas

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

E-mail: [mwserralheria@hotmail.com](mailto:mwserralheria@hotmail.com)  
Face: [www.facebook.com/SerralheriaMws](http://www.facebook.com/SerralheriaMws)

# JOGO DOS FÉRIAS



## PIADINHA

AULAS EM CASA PARA AS CRIANÇAS...

PAPAI,  
CADÊ VOCÊ?  
TÁ NA HORA DE  
ME AJUDAR COM  
AS MINHAS  
ATIVIDADES!



# Palavra de Deus

## Especial Mês das Noivas

### Versículos bíblicos para convites de casamento

Veja aqui: Versículos Bíblicos para convites de casamento. O mês de maio é considerado especial, pois além de ser comemorado o dia das mães ele ainda é considerado por muitos como o mês das noivas, ou seja, é um período bastante escolhido para a realização dos enlaces matrimoniais.

Bem, e pensando nisso, nós do Gdicas também trouxemos a nossa colaboração para a realização do seu casamento! Sim, estamos realizando uma série de sugestões para ajudar você na organização da sua cerimônia.

Hoje nós trouxemos alguns versículos bíblicos como dica para os convites. Sabemos que o casamento será abençoado se estiver fundamentado sob os princípios cristãos e sob as instruções do Senhor. E nada melhor que está buscando na Palavra do Senhor a razão para a alegria do casal. Que seja uma bênção!

Versículo Bíblico:

"Para que todos vejam, e saibam, e considerem, e juntamente entendam que a mão do SENHOR fez isto, e o Santo de Israel o criou." (Isaías 41:20)

"Aquele que encontra uma esposa, acha o bem, e alcança a benevolência do SENHOR." (Provérbios 18:22)

"O marido pague à mulher a devida benevolência, e da mesma sorte a mulher ao marido." (1 Coríntios 7:3)

"Favos de mel manam dos teus lábios, minha esposa! Mel e leite estão debaixo da tua língua, e o cheiro dos teus vestidos é como o cheiro do Líbano." (Cânticos 4:11)

"A casa e os bens são herança dos pais; porém do SENHOR vem a esposa prudente." (Provérbios 19:14)

"Por isso deixará o homem seu pai e sua mãe, e se unirá a sua mulher; e serão dois numa carne." (Efésios 5:31)

"[O amor] Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta. (1 Coríntios 13:7)

"Completem o meu gozo, para que sintais o mesmo, tendo o mesmo amor, o mesmo ânimo, sentindo uma mesma coisa." (Filipenses 2:2)

"Da parte do SENHOR se fez isto; maravilhoso é aos nossos olhos." (Salmos 118:23)

"Por isso deixará o homem a seu pai e a sua mãe, e unir-se-á a sua mulher, e serão os dois uma só carne; e assim já não serão dois, mas uma só carne. Portanto, o que Deus ajuntou não o separe o homem." (Marcos 10:7-9)

"Mas, como está escrito: As coisas que o olho não viu, e o ouvido não ouviu, e não subiram ao coração do homem, São as que Deus preparou para os que o amam." (1 Coríntios 2:9)

"... porque aonde quer que tu fores irei eu, e onde quer que pousares, ali pousarei eu; o teu povo é o meu povo, o teu Deus é o meu Deus;" (Rute 1:16)

"Melhor é serem dois do que um, porque têm melhor paga do seu trabalho. Porque se um cair, o outro levanta o seu companheiro; mas ai do que estiver só; pois, caindo, não haverá outro que o levante." (Eclesiastes 4:9-10)

"Eu sei que tudo quanto Deus faz durará eternamente;" (Eclesiastes 3:14)

"E ainda que tivesse o dom de profecia, e conhecesse todos os mistérios e toda a ciência, e ainda que tivesse toda a fé, de maneira tal que transportasse os montes, e não tivesse amor, nada seria." (1 Coríntios 13:2)

"Seja bendito o teu manancial, e alegre-te com a mulher da tua mocidade." (Provérbios 5:18)

"As muitas águas não podem apagar este amor, nem os rios afogá-lo; ainda que alguém desse todos os bens de sua casa pelo amor, certamente o desprezariam." (Cânticos 8:7)

## ITABIRANA DA UM SHOW NAS ALTURAS



A itabirana Carol Sena, além de esbanjar talento na dança, agora se aventura nas alturas. Carol, que já apresentou também programa de humor na Rádio Antártida 93,3 FM, de Itabira, MG, no início dos anos 2000, o 93 Graus, que ia ar ar nas noites de sexta-feira.

O Saúde e Estilo conversou com Carol e ela explicou como se interessou pelo paraquedismo:

"Sempre gostei de praticar esportes, desde a dança até artes marciais e outras modalidades como o mergulho, por exemplo.

A vontade de saltar de paraquedas vem desde a adolescência, mas é um esporte que exige muito investimento financeiro, tempo para dedicação, precisa ser praticado com muita cautela e contar com profissionais experientes e responsáveis.

Em 2021 decidi realizar o curso básico de mergulho (Open Water Diver PADI) e conheci a escola Alto Mar Mergulho localizada na cidade de Belo Horizonte. A Alto Mar além de ser uma escola referência em diversas modalidades de mergulho também promove viagens com fins recreativos e um dos destinos é a cidade de Boituva no estado de SP.

Em Boituva está o Centro Nacional de Paraquedismo que é o maior centro do estilo da América Latina, contando com mais de 12 clubes e mais de 8 aeronaves para a prática do esporte.

A escola de paraquedismo escolhida para realizarmos o salto foi a São Paulo Paraquedismo e a modalidade que praticamos é o salto duplo, que é o salto de paraquedas onde um instrutor com treinamento e qualificação específica salta com uma pessoa que não é paraquedista utilizando um paraquedas especial para duas pessoas. Nessa modalidade, nós aventureiros, somos acompanhados por um instrutor durante toda a experiência e não é exigido nenhum curso preparatório. Antes do salto nós recebemos um breve treinamento com instruções de como aproveitar ao máximo a queda livre, a navegação e o pouso.

A sensação é simplesmente indescritível! São cerca de 45 segundos em queda livre, a uma velocidade de mais de 200km/h a 12 mil pés de altura (cerca de 4 mil metros). Não dá tempo nem de ter frio na barriga. É se jogar e curtir o voo! É uma sensação de liberdade inexplicável.

Ansiosa para o próximo salto já!

Dica de hotel em Boituva: Hotel Garrafão. Bem localizado e com ótima estrutura no centro da cidade, a cerca de 10 minutos do Centro Nacional de Paraquedismo. Dicas de outros passeios em Boituva: Passeio de Balão e Túnel de Vento.

Com quem ir a Boituva: Alto Mar Mergulho!! A melhor escola de mergulho de Belo Horizonte." - por Carol Sena.

Mulher inteligente, bem-humorada e talentosa: Essa é nossa itabirana Carol.

*Da Redação*

## UNISOCIAL ATENDE JARDIM DAS OLIVEIRAS, EM ITABIRA, MG

O UniSocial, projeto da Igreja Universal do Reino de Deus, atendeu famílias carentes neste domingo, 24/04/2022, no bairro Jardim das Oliveiras, em Itabira, MG.

Voluntários da IURD estiveram neste bairro e promoveram um tarde de atendimentos sociais, tais como cortes de cabelos, aferição de pressão arterial, doação de roupas, assessoria para regularização de documentos pessoais, distribuição de brindes para as crianças e, claro, a pregação da palavra de Deus.

O UNiSocial ocorre em todo o Brasil e, neste final de semana, aconteceu também em Itabira.

A Igreja Universal nesta cidade fica na Avenida Carlos Drummond de Andrade, 600, Centro.

*Da Redação*



## FAMÍLIA DE NAIARA AZEVEDO VIRA REFÉM DE BANDIDOS DURANTE ASSALTO EM CASA

A família de Naiara Azevedo viveu momentos difíceis nesta terça-feira (29). A casa dos pais da cantora, em município de Farol, no Paraná, foi invadida por bandidos e a mãe e a irmã de Naiara, que estavam na residência, foram feitas de reféns.

De acordo com o colunista do Metrôpoles, Leo Dias, a mãe da artista encontrou os três assaltantes no momento em que se levantou para fazer o café da manhã, por volta das 6h. Ao escutar barulhos, a irmã da cantora também acordou e foi rendida, após conseguir dar um soco em um dos bandidos.

Ainda segundo o artigo, as duas ficaram sob o domínio dos criminosos por duas horas, até que os três bandidos deixassem a casa, levando também dois carros da família, um Amaro V6 e uma S10.

Naiara Azevedo usou as redes sociais para agradecer aos fãs e aos amigos pelo apoio após o corrido. "A todos que estão me mandando mensagens, através das redes sociais e do meu WhatsApp, eu quero agradecer o carinho, o respeito, a preocupação e as orações. E respondendo de forma geral, a minha família está bem", disse a cantora, em seus Stories do Instagram.

"É uma situação chata, uma situação que entristece a gente, mas o que a gente tem que ser grato a Deus é que não aconteceu nada com a integridade física deles e... só Deus para cuidar do coraçãozinho agora, né? Mas o importante é que está todo mundo bem. Mais uma vez muito obrigada, pelo carinho e pela preocupação", acrescentou.



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

**ART & SONHOS**  
Avaliamentos e Bordados  
Rua Cassemiro  
Andrade, nº 491  
Centro de Santa  
Maria de Itabira  
(31) 98534-8104

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

**ÓTICA NOVO MUNDO**  
VOCE VE A DIFERENÇA  
TIÃO DA ÓTICA DESDE 1982  
MATRIZ: 3852-4445 FILIAL: 3852-2509  
@oticanovomundo\_vendas @oticanovomundo @oticanovomundo

**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

**ADESTRAMENTO DE CÃES**

ORIGEM DO ADESTRAMENTO  
ORIGEM DO MÉTODO  
OS PILARES DO ADESTRAMENTO  
CONHECENDO OS PERFIS BÁSICOS DE CÃES  
INICIANDO DO ZERO  
BASE PARA ME TORNAR UM PROFISSIONAL NO ADESTRAMENTO PET (VALORES, PLANILHA DE TREINO, HORÁRIOS)  
COMO LIDAR COM CLIENTES

**7º Seminário**  
Adestramento e comportamento Canino de Itabira

**9 8679-9520**

**INFOR.**  
Local: Sítio Bela Vista Grande / Condado - Data: 08 a 29 de Maio - Valor: R\$ 1.200,00  
Café da manhã e da tarde - Carga horária: 30 horas - Inscrição: Cartão de Trabalho e prêmio  
Saúde e Seguro R\$ 40 a 1.000 (CERTIFICADO INCLUIDO)

**VAGAS LIMITADAS**

Fonte:  
(Vagalume)

**B&L LANCIONE**  
31 9 8573 4726 / 9 8831 1555  
Rua José Silva Braga, 555 - Lambari

**NA BOA**  
LAN HOUSE  
3834-4452

**Borracharia e Oficina Souza e Santos**  
Serviço de Montagem e troca de pneus, alinhamento, veda e cantadas.  
31 9 9547 6560  
Rua, 7 n° 20 - Barreiro - Itabira/MG

**Divino Pastel**  
O pastel mais gostoso da cidade acompanhado com caldo de cana e muito mais.  
VENHA CONFERIR!  
31 98984 4491  
Rua Desembargador Drummond, 01 - Carmeire (em frente à praça)

**Gráfica Carneirinhos**  
Gráfica e Editora  
graficacarneirinhos@gmail.com  
3851-7937 / 98617-4122  
Avenida Getúlio Vargas, 400 - Santa Bárbara - Itabira/MG

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

**SS & P**  
Amarinho, Alimentos e Presentes  
98828-2876  
Av. Armando Fajardo, 4309 - Cruzeiro Celesti João Monlevade - MG

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