



saúde
&
estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta Mª de Itabira

Janeiro 2023 | Ano 6 | N°58



EXAGEROS NA ROTINA DE BELEZA:
O QUE NÃO FAZER AO CUIDAR DA
PELE E DO CABELO

Ver Pág. 03

BELEZA Pag. 03

ODONTOLOGIA 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

 **Revisa Pneus auto center**

Rua Israel Pinheiro, 578 - Major Lage
Itabira Minas Gerais

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

31 3833 4150

16 DE MARÇO
DROGARIA & PERFUMARIA

3831 5054
97185 6776

Rua João Camilo de Oliveira Torres, 24 Loja 12 - Juca Rosa
www.farmacia16demarcao.com.br

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

@jkmovelsplanejados2
jksnhosplanejados@gmail.com
(31) 9 8694-5125 // (31) 9 8842 1761
RUA DONA VITALINA, N°40 - LAMBARÍ - SANTA MARIA DE ITABIRA, MG

NAYARA
BOUTIQUE

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 famosa de Itabira

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

TRECOS

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

SAUDENSE
MECÂNICA E AUTO PEÇAS

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

CENTRO DE FORMAÇÃO
DE CONDUTORES

MOURA



cfcmoura@yahoo.com.br

Tel. (31)3838-1116
Rua Casemiro Andrade, nº190
bairro Centro - Santa Maria de Itabira

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

COMIDA PARA CACHORRO: QUAL É O MELHOR HORÁRIO PARA DAR?



Existem muitas dúvidas relacionadas à alimentação do pet. Qual deve ser a quantidade, qual tipo de ração, quantas vezes ao dia e até o melhor horário para dar comida para cachorro.

Como a alimentação é um dos principais cuidados de um cachorro, é normal que o tutor se preocupe em oferecer o alimento da melhor forma possível.

Esse é um guia para quem quer saber tudo sobre a alimentação do cachorro e aprender como cuidar da nutrição do seu amigo de quatro patas.

ESCOLHA UMA RAÇÃO DE QUALIDADE

O primeiro passo é muito importante, pois a dieta do animal precisa corresponder com todas as suas necessidades nutricionais.

Uma forma de garantir que seu pet tenha essa dieta balanceada é escolhendo uma ração de qualidade, por isso olhe no rótulo.

A embalagem de uma ração vai disponibilizar todas as informações que você precisa saber, então antes de escolher qualquer ração achando que todas são iguais, procure por aquela que corresponde com as necessidades do cachorro.

Existem rações próprias para cada tipo de porte e para a idade correspondente do animal.

Então siga esse critério na hora de escolher. Existem também tipos diferentes de rações, sendo encontradas nas categorias econômica, standard, premium e super premium.

Essas rações vão diferir em suas composições e em qualidade, sendo o mais indicado escolher uma premium ou super premium, já que esse tipo de ração é mais equilibrada, com presença de proteínas animais que são a base de uma dieta canina.

MELHOR HORÁRIO PARA ALIMENTAR O PET

Um erro muito comum em tutores de primeira viagem é o de disponibilizar ração para o cachorro o dia inteiro.

Isso contribui para o uma má alimentação do animal, que pode causar obesidade e até torção gástrica, um problema grave relacionado a uma alimentação incorreta e exagerada que pode ser fatal para o animal. Por esses motivos, é necessário saber a melhor forma de alimentar seu pet.

COMIDA PARA CACHORRO ADULTO

O cachorro adulto deve ser alimentado 2 vezes ao dia, os de porte maiores e com tendência a desenvolverem torção gástrica devem ter essa refeição mais fracionada, sendo o ideal 3 vezes ao dia. A melhor forma de definir um horário para alimentar o cachorro é criando uma rotina.

A primeira refeição deve ser servida no horário que o cachorro acorda, que costuma ser sempre o mesmo horário.

A última refeição do cão não deve ser muito tarde, o ideal é que não ultrapasse o horário das 17 e 18 horas. Caso o cachorro precise ser alimentado 3 vezes ao dia, essa 3ª porção deve ser servida entre o horário do almoço.

COMIDA PARA CACHORRO FILHOTE

Filhotes precisam de uma alimentação mais fracionada do que os adultos, o ideal é que ele seja alimentado 4 vezes ao dia com refeições espaçadas, filhotes de pequeno porte podem precisar somente ser alimentados 3 vezes ao dia.

A quantidade de ração deve seguir critérios como porte e idade do cachorro.

Para saber a quantidade correta de ração que seu pet deve consumir, consulte a embalagem da ração que especifica a quantidade ideal para o tamanho do cachorro. Mas a melhor forma de definir a quantidade de ração para o cachorro é com uma consulta com um especialista.

Mesmo cães da mesma raça podem acabar tendo uma necessidade calórica diferente, por isso que uma avaliação individual é o ideal para definir a dieta do cachorro.

Por: Handreza Hayran
Fonte: (Portal do Dog)

HOSPITAL
Animal
DE ITABIRA 24h

31 3066 4669

Rua Desembargador Drummond, 05
Campestre - Itabira/MG

EXPEDIENTE:

REPORTAGEM: 31 99739 7676 | DIAGRAMAÇÃO: 31 98605 5345

FAZEMOS COBERTURA DO SEU EVENTO E FESTA DE ANIVERSÁRIO!

EXAGEROS NA ROTINA DE BELEZA: O QUE NÃO FAZER AO CUIDAR DA PELE E DO CABELO



Já dizia o ditado que tudo em excesso faz mal, e o mesmo se aplica aos cuidados com a pele e com o cabelo. Aproveite o tempo em casa para incrementar a rotina de beleza, sim, mas fique atenta aos exageros com aquela máscara ou esfoliação podem fazer mais mal do que bem para você.

Para saber o que não fazer quando o assunto são os cuidados com pele e cabelo e o que é exagero na rotina de beleza, conversamos com alguns especialistas.

Erros com o cuidado da pele

Muitas pessoas, especialmente as que tem pele oleosa, abusam da limpeza facial com o objetivo de reduzir o brilho. A dermatologista recomenda lavar o rosto apenas de manhã e à noite, sem exageros.

“O excesso de lavagem, mais do que duas por dia, pode alterar a barreira de proteção da pele, gerar ressecamento em um primeiro momento que será combatido pelo corpo com um processo conhecido como efeito rebote, quando há um aumento compensatório na produção de oleosidade, além de poder causar uma dermatite de contato”, explica a dermatologista.

Também dermatologista e membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, Cláudia Marçal completa dizendo ainda que não é bom ficar esfoliando o rosto em demasia e a frequência de esfoliação depende de cada tipo de pele.

“E os intervalos precisam ser respeitados para que não irrite a pele, nem cause o efeito rebote, ou seja, o efeito contrário do esperado, estimulando a oleosidade, levando a abertura de poros”, alerta a médica.

“Em peles secas, o tecido pode ficar avermelhado ou sensível se houver o uso excessivo do esfoliante, pois ocorre a retirada do manto lipídico natural de proteção e defesa do tecido, que mantém a microbiota natural”, ressalta Cláudia.

Outra aliada que pode virar vilã se usada em excesso é a máscara facial. Mais uma vez, o uso inadequado desse item de skincare pode provocar o efeito rebote. Veja o que não fazer ao incluir a máscara facial na rotina.

Fonte: (Delas)

Tele Uteis

Policia Militar - 190

Bombeiros - 193

Disque Denuncia - 181

Denuncia contra
violência às mulheres - 180

Costureira: Rosário 31 9 8679-7316

CONHEÇA 10 DICAS PARA CUIDAR DOS DENTES E EVITAR DOENÇAS BUCAIS

Falta de cuidados com a saúde bucal vai além de problemas como dentes podres e mau hálito; também pode ser associada a doenças cardíacas e AVC

Manter um sorriso bonito vai além de ser considerado um cuidado com a aparência

Um sorriso costuma ser a primeira coisa a ser observada em uma pessoa, portanto, mantê-lo saudável é fundamental para causar um impacto positivo. Mas, além da aparência agradável, os cuidados com a higiene bucal podem evitar preocupações mais graves, como doenças cardíacas e até acidente vascular cerebral (AVC).

Se considerando todos os tipos de germes e bactérias que a boca é exposta todos os dias, podemos dizer que ela é uma das áreas mais sujas do corpo. Desde comer com os dedos, mastigar a caneta em um momento de distração ou até mesmo beijar entes queridos são hábitos que podem causar problemas para a saúde bucal como mau hálito, gengivite e até inflamações mais graves.

Pior ainda, quando a higiene dental é muito precária, as bactérias da boca podem viajar por meio da corrente sanguínea e causar problemas de inflamação em outras áreas do corpo, como o coração e o cérebro.

Em comemoração ao Dia Mundial da Saúde Oral, celebrado nesta segunda-feira (20), o diretor clínico do Bupa Dental Services no Reino Unido, Steve Preddy, compartilhou suas principais dicas para manter uma boca saudável e evitar complicações dentárias.

1. Enxaguar ou cuspir?

Para alguns, essa primeira dica pode surpreender, mas de acordo com Preddy, o ideal é cuspir, não enxaguar. "O excesso de pasta de dente deixada na boca após a escovação forma uma camada protetora em torno dos dentes, por isso é melhor não enxaguar", explicou ele.

2. Escolha a pasta de dente correta

Qualquer pasta de dentes que contenha flúor é recomendável, mas para quem tem algum tipo de sensibilidade, existem produtos específicos que irão ajudar. "Quem acabou de ter um tratamento de clareamento, pode querer usar um creme dental com função de branqueamento para ajudar a prolongar os efeitos", pontuou o diretor clínico.

3. Elétrica ou manual?

Escovar os dentes pode ser mais fácil com escovas elétricas; mas é preciso atenção para que os benefícios sejam os mesmos

Escovar os dentes pode ser mais fácil com escovas elétricas; mas é preciso atenção para que os benefícios sejam os mesmos

Se você já viu aquelas escovas de dente elétricas e está em dúvida se elas realmente podem substituir as tradicionais, não se preocupe. Preddy explica que o objetivo de escovar os dentes é remover a placa bacteriana e ambas vão fazer isso, mas as escovas eletrônicas vão tornar esse trabalho muito mais fácil.

No entanto, ele alerta: "É uma boa ideia falar com um dentista ou higienista sobre a maneira correta de usar a escova de dente elétrica para obter melhores resultados."

4. O que causa mau hálito?

Ao observar que o mau hálito continua, mesmo com uma escovação regular, pode ser um indicio de que há um problema mais grave. Para Preddy, normalmente mau hálito é causado por um acúmulo de bactérias na boca e isso pode ser consequência de uma série de fatores, incluindo gengivite, — onde a gengiva se separa do dente, deixando mais espaço para as bactérias crescerem — língua áspera que retém bactérias, e outras infecções orais.

Há ainda outras complicações, como refluxo gástrico e problemas de estômago, que podem contribuir para que o hálito não seja tão agradável.

Bactérias na boca podem causar inflamações no corpo, que, se não forem

tratadas, podem resultar em problemas cardíacos

Bactérias na boca podem causar inflamações no corpo, que, se não forem tratadas, podem resultar em problemas cardíacos

"Fumar, consumir bebidas alcoólicas e beber café também podem causar mau hálito, assim como manchar os dentes. Para evitar esse incômodo, escove os dentes com frequência, faça bochechos, vá regularmente ao seu dentista", orienta o diretor clínico.

5. O que significa sangue na gengiva?

Para o especialista, sangramentos nas gengivas é um sinal de gengivite, que geralmente é causada por um acúmulo de placa bacteriana nos dentes. "A boa notícia é que há tratamento, se for detectado nos primeiros estágios da doença."

6. O que fazer se tiver gengivite?

Má higienização bucal pode causar gengivite, que, além de fazer sangrar, causa sensibilidade e danifica os dentes

Má higienização bucal pode causar gengivite, que, além de fazer sangrar, causa sensibilidade e danifica os dentes

Essa é uma inflamação nas gengivas causada pela placa bacteriana ou tártaro, que as irrita e as faz sangrar. Para o tratamento, o especialista indica uma limpeza profissional com um dentista e manter a boa higiene bucal em casa.

7. Por que os dentes ficam sensíveis?

A sensibilidade é causada pelos alimentos e bebidas consumidos. "Há uma série de motivos para se ter dentes sensíveis, incluindo uma dieta ácida, muitas frutas ou bebidas efervescentes. Escovar os dentes usando muita força ou batê-los uns contra os outros também pode ajudar a aumentar a sensibilidade", explica Preddy.

A dica para quem sofre com esse problema é consultar um dentista e tentar usar creme dental específico para esse problema.

8. Açúcar x dentes

"Todos sabemos que os alimentos açucarados são ruins para os dentes porque podem causar decomposição. O que não é tão conhecido é que, não importa a quantidade de açúcar que você ingere, e sim, a frequência que faz isso", alerta o especialista.

Limite a quantidade de açúcar ingerido para não prejudicar os dentes

Limite a quantidade de açúcar ingerido para não prejudicar os dentes

Preddy ainda complementa dizendo que, em todas as refeições, as bactérias já presentes nos dentes produzem ácidos que causam cárie dentária e isso acontece por cerca de meia hora. Por isso é importante tentar limitar o consumo de açúcar nos alimentos entre as refeições.

9. Corte as bebidas gaseificadas

Refrigerantes e águas aromatizadas contêm certos ácidos que, ao longo do tempo, podem danificar os dentes. "Bebidas diet também são ruins para a denteição, por isso, o ideal é não consumi-las o tempo todo", indicou o dentista.

10. Não há idade para começar a ir ao dentista

"É uma boa ideia os pais trazerem os filhos em suas consultas odontológicas para que a criança se acostume com os procedimentos dentários e o dentista", incentivou Preddy. Nessas ocasiões, o dentista pode dar uma olhada rápida nos dentes da criança, ou gengivas (se o bebê não desenvolveu a denteição ainda), e pode ajudar os pais com dicas.

Fonte: (Saúde – iG)



OPORTUNIDADES

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

TROCA DE ÓLEO: 7 ERROS FATAIS PARA O MOTOR DO CARRO



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

Para que serve o óleo do motor?

O óleo do motor do carro serve para lubrificar as partes móveis do motor que se atritam umas com as outras, como pistões nos cilindros ou virabrequim nas bronzinas (casquilhos).

Além disso, é também responsável por ajudar a reduzir as extremas temperaturas internas do motor devido à combustão dos gases.

1. Deixar de fazer a troca de óleo

É o erro mais importante e frequente. O motorista simplesmente se esquece de conferir a quilometragem (ou o prazo, o que vencer primeiro) determinada pelo fabricante do carro para substituir o óleo lubrificante.

Os intervalos de troca variam de 5 mil a 20 mil quilômetros ou de 6 a 12 meses.

Manter o óleo por intervalo maior é prejudicial pois os aditivos perdem suas propriedades e pode ocorrer um desgaste maior nos componentes. Ou o óleo engrossar e se transformar quase numa graxa, chamada de borra, deixando de circular corretamente pelos canais internos. O excesso de desgaste pela lubrificação deficiente (que faz acender a luz vermelha de alerta por falta de pressão) exige a retífica do motor, um reparo de elevado custo.

Tem motorista que se recusa a fazer a troca de óleo no prazo de 12 meses: "um absurdo, pois o carro só rodou 3 mil km". Ele naturalmente ignora que, mesmo sem rodar, os aditivos perdem suas características, exatamente como remédio que expira.

2. Não observar o prazo da troca de óleo

É normal o nível de óleo (medido na vareta) abaixar um pouco antes de vencido o prazo de troca, pois sempre existe a queima de um pequeno volume do lubrificante durante a combustão.

Mas registram-se diversas anormalidades nessa operação:

Primeiro, o consumo excessivo. Num motor novo, é normal se completar um litro a cada 5 mil km. No mais antigo, se aproximando de 100 mil km, o consumo pode chegar a um litro a cada 1.000 km.

Outro problema é que o nível indicado pela vareta pode estar distorcido porque o carro não está no plano ou porque o motor acabou de ser desligado e ainda tem óleo correndo para o cárter, onde fica a vareta.

O ideal é verificá-lo pela manhã, antes de ligar o motor.

3. Não trocar o filtro de óleo

A regra é: troque o filtro sempre que fizer a troca de óleo, pois ele pode acumular sujeiras que contaminam o novo lubrificante.

Existem alguns mecânicos que sugerem trocar o filtro apenas a cada duas trocas de óleo. Tipo da "economia de palito", pois o preço do filtro é pouco mais que simbólico em relação ao custo do óleo.

4. Não respeitar o manual

A regra básica é: Respeite o Manual! Óleo lubrificante tem várias características que variam entre as diversas marcas e projetos dos motores. As duas principais são a viscosidade e a aditivação.

A primeira é padronizada pela SAE (Sociedade dos Engenheiros Automotivistas) e a segunda pelo API (American Petroleum Institute).

Viscosidade (SAE) é a fluidez do óleo, ou sua capacidade de escoamento. Quanto mais baixa a viscosidade, mais fluido, e vice-versa. A fluidez varia com a temperatura e, por isso, o óleo do motor é multiviscoso: 10W-40, por exemplo, quer dizer que a viscosidade é 10 em baixas temperaturas (Winter, de inverno) e 40 nas mais elevadas.

Aditivação (API) é a qualidade dos aditivos utilizados na elaboração do óleo. Quanto mais "alta" a letra, mais moderna. A mais recente é a SN, mas ainda existem diversos óleos SL. E também uma ainda mais moderna, específica para motores turbinados e com injeção direta, o SN Plus.

Os óleos podem também ser minerais, semissintéticos e sintéticos.

É importante seguir as instruções do manual em relação a todas essas características, e, se possível, não mudar a marca do óleo, pois cada fábrica o produz com identidade própria.

Não se deve misturar lubrificantes diferentes (sintético com mineral, por exemplo) na hora da troca de óleo, pois eles não se combinam.

Em caso emergencial, esgote todo o cárter que tenha sido completado com outro óleo assim que possível.

5. Qual o nível de óleo correto?

Exatamente entre as marcas de "mínimo" e "máximo" na vareta. Se o nível ainda se encontra na marca de "mínimo", não vale a pena completar com o lubrificante

pois ele é vendido, em geral, em frascos de 1 litro.

E, nesse caso, o óleo poderia superar o nível máximo.

Problemas: abaixo do mínimo, o óleo poderá faltar para a bomba em situações extremas como curvas e início de subidas ou descidas muito íngremes.

Por outro lado, exceder o "máximo" pode deixar o nível tão elevado que o óleo será atingido pelo eixo virabrequim em seu movimento rotatório. Além de representar um freio, as ondas provocadas podem provocar espuma. Que circulam no óleo e prejudicam a lubrificação.

6. Troca de óleo para diesel?

Se o motor foi projetado para gasolina ou etanol, não se deve jamais utilizar óleo para motores diesel. Há quem sugira esta opção na troca de óleo, alegando que o motor a diesel recebe muito mais esforço que os demais, pelas elevadas taxas de compressão e pelo seu próprio funcionamento.

E que, por isso, seria capaz de resistir a maiores exigências.

Entretanto, cada óleo é projetado para o combustível daquele motor e resistir aos gases da combustão não queimados que descem até o cárter.

Gases provenientes dos motores diesel são completamente diversos dos demais, e o óleo projetado para motor diesel pode não resistir à contaminação dos gases de gasolina ou etanol.

7. Uso de aditivos na troca de óleo

Assunto polêmico, devido aos fortes interesses comerciais envolvidos. Basicamente, nem há o que se discutir: o óleo lubrificante já é produzido com todos os aditivos necessários para o bom funcionamento e a durabilidade do motor.

E essa aditivação original vem sendo atualizada frequentemente, sempre sincronizada com as novas tecnologias desenvolvida para os novos motores, conforme explicado acima.

Óleo recomendado no manual do proprietário é o resultado de um desenvolvimento conjunto entre as engenharias da fábrica do automóvel e a do óleo.

Existem, entretanto, dezenas de empresas que fabricam aditivos para diversos fluidos, inclusive para o óleo do motor. Cada uma anuncia resultados "extraordinários" para convencer o freguês, entre eles melhor lubrificação, menor atrito e maior desempenho, redução de temperatura e até a que anuncia "recomposição" de componentes metálicos desgastados...

Há quem diga que "aditivo no cárter, se não fizer bem, mal não faz!". Ledo engano: pode não combinar quimicamente com os aditivos originais do óleo recomendado pela montadora, ou outro qualquer que já esteja no cárter.

E fazer mal, sim! O resultado dessa falta de "relacionamento molecular" pode ser desastroso.

Fonte: (autopapo.uol.)



(31) 3835-2470

Rua Mandrágora, 181, Balsamos

JOGO DOS 7 ERROS



A OVELHINHA ESTÁ AJUDANDO O PASTOR CEBOLINHA A ENCONTRAR AS SETE DIFERENÇAS ENTRE OS DESENHOS. QUE TAL PROCURÁ-LAS TAMBÉM?



RESP: 1- POSIÇÃO DA LUA, 2- TAMANHO DO CAJADO, 3- PONTA DO CAJADO, 4- MANGA DA ROUPA DO CEBOLINHA, 5- DIREITA, 6- CAUDA DA OVELHA, 7- NUVEM, 8- DIREITA.

PIADINHA

Você vai comemorar reveillon esse ano?

Não! Na verdade, vou comemorar o do ano passado, mas com um ano de atraso!



Palavra de Deus

A VERDADEIRA PAZ PARA UM ANO NOVO

Todos os anos ouvimos cantarem: "Esse ano, quero paz no meu coração..." ,uma linda música que ganhou inúmeras versões no Brasil. Muitos almejam a paz, contudo qual "paz" procuram? Há aqueles que a "encontram" numa festa de virada de ano, quem sabe por 2, 3 ou 4 horas de uma paz momentânea... Outros a imaginam numa viagem, ou num possível namoro, enfim, todas estas versões de paz são meros momentos agradáveis, ou supostamente assim.

A Paz que pode acalmar um coração contrito, não é encontrada naquilo que se vê, mas NAQUELE que se crê. 'Deixo-vos a paz, a Minha PAZ vos dou', declarou o Senhor Jesus Cristo, registrado no Livro de João 14:27 . O Salvador sabia que o homem, em sua batalha interna, teria uma necessidade constante e inconsciente e viver a Paz, porém alguns não a conseguem identificá-la. A Paz que excede todo entendimento (Ref. Filipenses 04:07) só pode se alcançada pela Fé, em Seu Autor.

O Ano Novo chegou, e qual paz você tem por meta para 2023?

Quer uma sugestão? Faça tudo de positivo que você planejou (compre, viaje, se case, etc), mas busque A Paz que vem do Alto, vem do Céu. Para 2023 que seja seu maior projeto Consagrar seus sonhos Ao SENHOR JESUS. Encontre uma Igreja que pregue a Verdade Bíblica e viva a Verdadeira Paz em 2023.

Por: Anderson Rodrigo



UNISOCIAL - VIRADA SOLIDÁRIA ACONTECE NO FÊNIX, EM ITABIRA, MG

O bairro Fênix, em Itabira, MG, recebeu no domingo 18/12/2022, a 1ª edição do UniSocial-Virada Solidária. O evento aconteceu na quadra com direito à piscina de bolinha, sessão de beleza, doação de roupas e cortes de cabelos gratuitamente.

Dezenas de famílias foram assistidas e receberam panetones, kits para crianças e muito mais.

O ponto forte do acontecimento foi quando os pastores Márcio e Antônio ministravam a Palavra e fizeram orações pelos presentes.

O UniSocial aconteceu em várias partes do país, e no exterior onde a Igreja Universal do Reino de Deus está presente.

Para colaborar com as próximas edições do UniSocial, basta você procurar uma Igreja Universal.

Em Itabira, a sede da Igreja fica localizada na avenida Carlos Drummond de Andrade, 600, Centro.

Da Redação



Pr Márcio Ashi



Pr Antônio Carlos

SNIPERS DA PRESSÃO FECHAM O ANO COM SEU 17º CAMPEONATO



O clube Sindicato Metabase, localizado na Rodovia MG-129, bairro Rio de Peixe, foi o cenário da última competição do ano de tiro esportivo de carabinas de pressão, em Itabira, MG.

Realizado pelos Snipers da Pressão, o 17º Campeonato de Carabinas desta cidade ocorreu em 11/12/2022 com várias provas e novos integrantes.

Com pouco mais de dois anos de fundação o grupo de tiro esportivo Snipers da Pressão, vem promovendo, aproximadamente, um torneio mensal. Nestes dois anos de existência, além de seus jogos próprios, já disputou contra cidades, em Vermelho Novo, MG, recebeu atletas de Caratinga (MG) para uma competição e competiu online pela ITE (Irmandade do Tiro Esportivo).

O evento no Sindicato foi um convite dos Diretores Sociais do clube, José Geraldo e Ronaldo Capoeira.

O clube é um dos mais tradicionais do município, sendo reconhecido pelas inúmeras competições que ali acontecem

As colocações foram as seguintes:

Modalidade 5.5	Modalidade 4.5
1º Lugar: João Paulo	1º Lugar: Anderson
Geral	
2º Lugar: Ronniel	3º Lugar: João Carlos
4º Lugar: Adelino	5º Lugar: Welbert
Categoria Lanterninha: Luiza	

e pelos seus famosos eventos. Neste dia, os Snipers foram muito bem recebidos pela nova diretoria do Sindicato.

Os atiradores participaram das seguintes provas Papel 10 Metros, Sihueta Metálica, Giz, Field Target, Mine Plates, Balão, e Prova do Sniper. As espingardas foram do modelo Spring (Mola ou Gás Ram), calibres 4.5 e 5.5 MM).

O tiro esportivo tem crescido no país a cada ano e não podemos esquecer que há 100 anos, no dia 03 de agosto de 1920, o Brasil subia ao topo do pódio olímpico pela primeira vez. O feito na categoria do tiro esportivo, nos jogos da Antuépia, na Bélgica. Nesse dia, Guilherme Paraense conquistava a primeira medalha de ouro para o Brasil na história dos Jogos Olímpicos.

O campeonato foi realizado pelo grupo de tiro esportivo Snipers da Pressão. Para participar do grupo Snipers da Pressão interessados devem chamar inbox no Facebook Itabira Snipers da Pressão (para ser comunicado do próximo evento, ser maior de idade, possuir carabina com nota fiscal e, claro, ter caráter idôneo.

O evento foi mais que uma manhã de provas, foi um dia de confraternização.

Da Redação



José Geraldo (Diretor Social)



Ronaldo Capoeira (Diretor Social)

TAYLOR SWIFT PODE SE TORNAR BILIONÁRIA APÓS O SUCESSO DE SUA NOVA TURNÊ EM 2023



foram feitas por David Herlihy, professor de ensino da Northeastern University e coordenador de programa da indústria musical.

A primeira parte da "The Eras Tour" pelos EUA conta com 52 datas até o momento, com shows internacionais a serem anunciados. Segundo o artigo da Forbes, que também se baseou em informações divulgadas pela Billboard, a turnê pode fazer de Taylor Swift a artista feminina de maior bilheteria de todos os tempos, derrubando Madonna, que detinha o recorde anterior com a turnê "Sticky & Sweet", de 2008 a 2009, para o segundo lugar da lista.

"De acordo com a Billboard, Swift venderá os 170.000 ingressos restantes para sua turnê antes do final de 2022 - o que, se estima, renderá US\$ 591 milhões a um preço médio de ingresso de US\$ 215", diz o artigo.

"A Billboard não estimou o valor da receita que Swift receberia com a turnê. Herlihy - que não viu seus contratos - me ajudou a adivinhar a resposta - cerca de US\$ 620 milhões - ou 105% da receita de ingressos. Ele diz que Swift receberá entre 100% e 110% dos US\$ 591 milhões em vendas de ingressos para a turnê. Como? 'Seu promotor ficará feliz em pagar mais a ela porque ele não tem que assumir nenhum risco sobre a possibilidade de shows não esgotarem'", acrescentou a Forbes.

O periódico também explica que a cantora ainda irá somar a receita o lucro com o merchandising dos shows e, mesmo com as despesas, como impostos, equipe, aluguel do local, seguranças, instrumentos etc, que podem variar entre 20% ou 25% desse total, Taylor pode manter cerca de US\$ 465 milhões.

A turnê, que tem início no dia 17 de março, em Glendale, no Arizona, contará com diferentes nomes de peso para a abertura, trazendo na escalação Paramore, Phoebe Bridgers, HAIM, beabadoobee, girl in red, Gayle, Gracie Abrams, Muna e Owenn, que irão se revezar entre as datas.

Fonte: Vagalume

Taylor Swift pode ser a mais nova integrante da lista de cantoras bilionárias em 2023. A artista já pode celebrar o sucesso de bilheteria de sua nova série de shows, a "The Eras Tour", apesar de ter lidado com muitos problemas relacionados à venda de ingressos, justamente pela alta demanda, a qual a Ticketmaster (responsável pela comercialização) foi bastante criticada e obrigada a criar novas estratégias após ficar sobrecarregada com as operações do site no primeiro dia de pré-venda dos bilhetes.

De acordo com a Forbes, a arrecadação de Swift com a turnê pode chegar - aproximadamente - a US\$ 620 milhões (já com o desconto do valor entregue à Ticketmaster), sendo que, atualmente, o periódico estima que a fortuna da cantora seja de US\$ 570 milhões, o que a tornaria bilionária após a série de shows.

As suposições sobre a receita de bilheteria divulgadas pela Forbes

 **chapeu_javali**

 (31) 9.9796 - 2681

CHAPÉU DE JAVALI
Distribuidor de Docas e Cervejas

Rua José Basílio Caetano, 728
São Cristóvão - Itabira/MG

Paulo Jr



ORÇAMENTOS SEM COMPROMISSO
ACEITAMOS CARTÃO

PINTURA E ARTE
PINTORES PROFISSIONAIS

Predial / Residencial e Comercial.

(31) 2840-2153 (31) 98936-0121



NOVA 93FM

www.nova93fm.com.br

(31) 3831-2818

Gráfica Carneirinhos

Gráfica e Editora

graficacarneirinhos@gmail.com

3851-7937 / 98617-4122

Av. Getúlio Vargas, 696 - Santa Bárbara - João Monlevade/MG

TONI LANTERNAGEM

31 3834 3319
31 9 8597-0402

Rua Gameleira, 67 - Hamilton

JUNINCAR

COMPRA-VENDE-TROCA-FINANÇIA

www.junincar.com.br 3852-6878

Av. Gentil Bicalho, 34 - Carneirinhos

LOANDA MATERIAIS

(31) 3851-3131
(31) 9 9988-6105

Av. Armando Fajardo, 3907 - Loanda
João Monlevade - Minas Gerais

NA BOA

LAN HOUSE

3834-4452

Barracharia e Oficina Souza e Santos

Atende de Mecânica e barracharia em automóveis, caminhões, vans e caminhões.

31 9 9547 6560

Rua, 7 nº 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, 61 - Campestre (em frente à praça)

TOLDOS BRILHO DO SOL

Toldos - Capotas - Cobertura Residenciais e Comerciais

97152-5073
98701-5231

Av. Prefeito Li Gueta, Bairro Praia n. 422

 **Faynner Photos**

 @faynner_photos
 (31)99506-0136

C & W AUTO ELÉTRICA

(31) 9 8695.9569

Av. Armando Fajardo, 4160 - Loanda - João Monlevade/MG