



saúde
& estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta Mª de Itabira

Abril 2023 | Ano 6 | N°61



DICAS SIMPLES DE CUIDADO
COM A PELE

Ver Pag 03

BELEZA Pag. 03

ODONTOLOGIA Pag. 04

CURIOSIDADES CARROS Pag. 05

MATÉRIAS EXCLUSIVAS Pag. 07

TOPA TUDO DO

Compra, Venda e Troca de
Moveis Novos e Usados

3199781-0102
/3198660-1507

Rua Prefeito vigilino Quintão 52, caminho
novo, enfrente o Busão.

DRA. MARGARIDA GUERRA
Médica Veterinária CRMV . MG 3031

3831 3982
99963 5474

CONSULTÓRIO
VETERINÁRIO

**Revisa Pneus
auto center**

Rua Israel Pinheiro, 578 - Major Lage
Itabira Minas Gerais

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

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).

TUDOR
Desentupidora

Serviço de desentupir
Redes esgoto
Pias
Limpeza de caixa de gordura
Caixa de água
Bombeiro hidráulica

31 99784-2258 (atendimento) / 31 99545-735 (atendimento)

MOBÉIS SOB MEDIDAS E PLANEJADOS ALTO PADRÃO DE QUALIDADE

@jkmoveisplanejados2
jksenhosplanejados@gmail.com
(31) 9 8694-6126 // (31) 9 8842 1761

ROMÁRIO RAFAEL

RUA DONA VITALINA, N°40 - LAMBARI - SANTA MARIA DE ITABIRA, MG

NAYARA
BIJUTERIAS

31 9 8494 3081
@bijusnayaraitabira

Rua Pref. Virgílio Quintão, 238 - Caminho Novo

Deposito

FERMAC
material de construção
3851-6850

Rua Duque de Caxias, 139
Bairro José Eloi

**Faynner
Photos**

@faynner_photos
(31)99506-0136

Cia da Empada
A empada mais famosa 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

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 Andrada, n°190
bairro Centro - Santa Maria de Itabira

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

CONHEÇA OS TIPOS DE DERMATITES

A dermatite canina é uma inflamação que acomete a pele de cães. Geralmente, é caracterizada por vermelhidão, descamação e feridas. Segundo a veterinária Rammana Bello da Silva, os principais problemas dermatológicos identificados pelos veterinários são: dermatite atópica canina, dermatite alérgica à picada de ectoparasitas (DAPE), dermatite por infecção secundária bacteriana (piodermites) e dermatite acral por lambedura.

“Parte desses exemplos podem estar ligados aos hábitos alimentares e à ansiedade, portanto, o ideal é não oferecer alimentos extras além da ração ou preparar alimentação natural balanceada, feita por um nutrólogo. Além disso, a manutenção de rotina de exercícios para gasto de energia, evita comportamentos compulsivos”, explica.

Causas das dermatites em cães

Muitas vezes, por ansiedade relacionada às mudanças na rotina, cães começam a se lambar excessivamente. Isso pode acabar causando feridas. Geralmente, essas lesões aparecem mais na região dorsal das patas do animal. Outros tipos de dermatites podem afetar os cães e podem ser prevenidas.

“Para evitar a dermatite alérgica à picada de pulga é imprescindível manter atualizada a aplicação do antipulga. O médico veterinário é o profissional que deverá instruir qual o melhor medicamento a ser administrado para esse pet. Já a hipersensibilidade alimentar é uma patologia causada por uma alergia alimentar a determinado grupo de

alimento, esse pet pode ter coceiras, edemas de face, pálpebras, distúrbios gastroentéricos etc.”, explica a veterinária Caroline Mouco Moretti, sócio-fundadora do Grupo Vet Popular.

Dermatite atópica

Segundo Rammana Bello da Silva, a dermatite atópica em cães é normalmente causada por pólen, ácaros e fungos. Ela atinge com mais frequência cães jovens. “Podendo também estar ligada à sazonalidade. A primeira abordagem no tratamento é evitar o alérgeno, por exemplo, aspirar e retirar almofadas e outros utensílios dos locais de mais acesso do pet, utilização de produtos hipoalergênicos e ambiente bem limpo e ventilado, além do uso de drogas para tratamento e controle dos sintomas apresentados”, indica a veterinária.

Fonte: (IG)



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!

DICAS SIMPLES DE CUIDADO COM A PELE



Manter uma pele linda e lisinha pode parecer bastante complicado, mas a verdade é que seguindo uma rotina de cuidados, essa missão fica mais fácil do que você pensa. Incluir algumas práticas simples no seu dia a dia fazem toda a diferença.

1. Mantenha a pele limpa

Lavar o rosto de manhã e à noite é um passo muito importante para manter a saúde da sua pele. Dê preferência para sabonetes específicos para o seu tipo de pele e evite lavá-la em água quente.

2. Use sempre o filtro solar

O filtro solar protege a pele contra os efeitos nocivos dos raios solares e ajuda a evitar o envelhecimento precoce. Assim, você mantém a sua pele saudável e jovem por mais tempo.

3. Tirar a maquiagem antes de dormir

Tirar a maquiagem antes de dormir é uma regra que deve ser seguida diariamente. Fazendo isso, você limpa sua pele e evita possíveis irritações.

4. Mantenha a pele hidratada

Uma pele hidratada traz um brilho natural, bonito e saudável. E isso também vale para quem tem a pele oleosa. A diferença está no tipo de produto indicado para cada pessoa. Se sua pele é oleosa, dê preferência aos produtos mais leves e oil free.

5. Evite espremer cravos e espinhas

Pode parecer tentador cutucar aquela espinha que surgiu no rosto, mas é melhor evitar. Espremer cravos e espinhas pode causar marcas indesejadas na pele que demoram semanas ou até meses para desaparecer.

6. Beba bastante água

A água faz bem para o corpo inteiro, então não poderia ser diferente com a pele. Beber bastante água contribui para mantê-la jovem e ajuda até a evitar as rugas.

Fonte: (UOL)

7 DICAS VALIOSAS PARA MELHORAR A SUA SAÚDE BUCAL



Cuidar da sua saúde bucal é imprescindível e vai muito além de escovar os dentes após as refeições. Para manter um sorriso sempre bonito e saudável você precisa manter uma rotina de cuidados básica.

Para te ajudar a melhorar os seus hábitos e cuidar ainda mais do seu sorriso, separamos 7 dicas de cuidados com a saúde bucal. Continue a leitura para conferir!

Como cuidar da saúde bucal?

Afinal, como cuidar da saúde bucal e manter um sorriso sempre bonito e os dentes saudáveis? Calma: a rotina de cuidados é mais simples do que parece e não vai tomar muito o seu tempo.

Anota aí essas 7 dicas de cuidados com a saúde bucal:

1. Escove bem os dentes antes de dormir

A produção de saliva diminui enquanto dormimos, o que aumenta a proliferação de bactérias na boca. Por isso, fazer uma escovação caprichada antes de dormir é essencial, principalmente se você usa aparelho ortodôntico.

2. Faça um bochecho antes da escovação

Fazer um bochecho antes de cada escovação ajuda a eliminar resíduos de alimentos, com isso você evita que eles sejam transferidos para a escova. Além disso, você garante uma limpeza mais eficaz dos dentes.

3. Não esqueça de escovar a língua!

A língua também faz parte da boca e não deve ser esquecida na hora da escovação! Para evitar o acúmulo de sujeiras e resíduos, além da proliferação de bactérias, utilize um limpador de língua (algumas

escovas já vem com ele).

4. Tenha uma alimentação saudável

A alimentação interfere diretamente na sua saúde bucal, por isso é importante manter uma rotina mais saudável. Tente evitar o excesso de doces e acrescente na rotina mais frutas, legumes e verduras.

5. Nada de deixar o fio dental de lado

O fio dental é um produto importante nos cuidados com a saúde bucal. Ele deve ser usado diariamente e vai ajudar a limpar os resíduos de alimentos que ficam entre os dentes e podem causar mau hálito.

6. Cuide da gengiva

Muita gente já segue os passos acima, mas poucas lembram de cuidar da gengiva. A falta de cuidados aqui pode levar a doenças como a gengivite, por exemplo, por isso lembre-se de fazer uma limpeza no dentista com frequência e ficar atento a sinais como sangramento durante a escovação.

7. Visite o dentista periodicamente

Não adianta fugir: a ida ao dentista é indispensável para a sua saúde bucal. Seja para um simples check-up, uma limpeza ou cuidados mais específicos, como tratamento de canal, a indicação é visitar o consultório a cada 6 meses.

Bem mais fácil do que parece, não é mesmo? Agora que você já aprendeu como cuidar da saúde bucal é só colocar as nossas dicas em prática.

Fonte: (SNG)

CRECI-PI 3464



Portal
Imóveis

Venha para a Portal

A Portal Imóveis agradece os clientes a parceria ao longo desses 16 anos. Trabalhamos para realizá-los.

Av. Mauro Ribeiro Laje, 43B - Lj3 - Ed. Santerini - Esplanada da Estação - Itabira/MG | 31 3834-0608 | 3835-1474 | 9 8527-0431

OPORTUNIDADES

<p>APARTAMENTO Sala, 03 quartos, banho social, cozinha planejada, área de serviço c/ wc bairro Bela Vista R\$280.000,00</p> <p>CASA Bairro: Fênix Sala, 03 quartos sendo 01 suíte, banho social c/ box blindex, cozinha planejada, área de</p>	<p>serviço com churrasqueira e garagem p/ 02 carros. R\$ 290.000,00</p> <p>LOTE Bairro: Flamboyant Área: 250m2 - plano R\$ 85.000,00</p> <p>LOTE Belvedere R\$85.000,0</p>
--	--

Portal Imoveis Creci/MG 3464 | 3834-0608/98837-8500

TIRE TODAS AS SUAS DÚVIDAS SOBRE O SISTEMA DE ESCAPAMENTO DO CARRO

Caverley
Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784
31 99384 5801

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



O escapamento do carro tem como função principal a eliminação de gases, que são gerados após a queima nos cilindros. Ou seja, a finalidade básica é essa, conduzir os gases resultantes, devidamente filtrados para amenizar a poluição. Mas esse equipamento também tem a tarefa de proporcionar conforto, ao deixar o barulho do motor no nível de ruído determinado pela legislação vigente. Além, é claro, de evitar que os gases tóxicos invadam o interior do automóvel.

O sistema de escapamento deve ser examinado a cada três meses ou 20 mil quilômetros. Nessas inspeções, os fixadores e abraçadeiras são os principais componentes a serem avaliados. No caso de uso em estradas esburacadas, trechos irregulares ou mesmo se o carro sofreu algum impacto na parte inferior, esses itens devem ser verificados. Lembre-se também de lavar a parte de baixo do veículo de tempos em tempos. Na lavagem é importante utilizar somente água e sabão neutro, para não ressecar as borrachas de sustentação.

Um fator que contribui para o rápido desgaste do escapamento é a má qualidade do combustível, principalmente a adulteração. A peça que mais sofre é o catalisador, que tem sua vida útil reduzida drasticamente. Para se ter uma ideia da involução dos combustíveis, 30 anos atrás o sistema de escapamento de um automóvel durava de 4 a 5 anos, quando a gasolina era mais pura e com menor concentração de álcool. Nos modelos atuais, chega a no máximo 3 anos. Em parte, isso só em função da qualidade do combustível.

Certos componentes são feitos com chapa de aço inoxidável, como o catalisador, por exemplo. Outras partes do sistema são produzidas em aço galvanizado. Vale destacar, que ao contrário do que muitos sugerem, não há conserto para os componentes desse sistema. Qualquer dano deve ser resolvido apenas com a substituição.

Com o tempo de uso é natural que o sistema se deteriora,

principalmente por causa da oxidação que pode ocorrer em razão da combustão interna do motor, que elimina água. As partes comprometidas devem ser substituídas. É bom saber que os cuidados com o escapamento contribuem para o bom rendimento e consumo do motor, além de manter o nível de ruído de acordo com a regulamentação.

EXISTEM DOIS TIPOS DE SISTEMA DISPONÍVEIS HOJE NO MERCADO: O SISTEMA DE ESCAPE CAT-BACK E O ESCAPE DO EIXO TRASEIRO.

O sistema cat-back atua a partir do catalisador e vai até à ponta do escape. É uma escolha boa para automóveis mais novos, pois possui o equipamento de controle de emissões no próprio local, mantendo os níveis de emissão de dióxido de carbono dentro das medidas legais.

Já o sistema de escape do eixo traseiro é mais usado em carros que contêm silenciadores traseiros e não integra um segmento da tubagem de escape entre o catalisador e o eixo traseiro. Portanto, as duas são boas opções, porém, você deve optar por aquela que acrescentará mais eficiência ao seu automóvel e que emitirá o menor nível de emissão de dióxido de carbono no meio ambiente.

Os sistemas produzidos em aço inoxidável são os melhores, pois além de ser o material mais eficiente contra o surgimento da ferrugem é também o melhor contra a deterioração das peças principais do veículo.

Todas essas dicas são relevantes e poderão te ajudar na hora de escolher o melhor sistema de escapamento para o seu carro. Mas a ajuda de um profissional do ramo também é super importante, pois só ele poderá responder as suas dúvidas e oferecer todas as informações sobre o sistema, te deixando mais seguro na hora de fazer a sua compra.

Fonte: (automotivoshopping)

JOGO DOS FERVIÇOS



PIADINHA



Palavra de Deus

A SUFICIÊNCIA DA PALAVRA DE DEUS. PORQUE HÁ UM SÓ DEUS, E UM SÓ MEDIADOR ENTRE DEUS E OS HOMENS, JESUS CRISTO HOMEM.

Considere 1 Coríntios 10:13-14: "Não vos sobreveio tentação que não fosse humana; mas Deus é fiel e não permitirá que sejais tentados além das vossas forças; pelo contrário, juntamente com a tentação, vos proverá livramento, de sorte que a possais suportar. Portanto, meus amados, fugi da idolatria." Note que este trecho contém uma promessa e uma condição. A promessa é que não seremos tentados além das nossas forças para resistir. A exigência é que fujamos da idolatria. Se nos entregarmos ao pecado, não há remédio.

A idolatria é a colocação de qualquer coisa entre Deus e nós. Pode ser algum objeto material, como acontece quando pessoas usam estátuas ou imagens para tentar visualizar Deus. Tais objetos acabam assumindo um significado místico, e fazem exatamente o oposto do seu propósito original.

Semelhantemente, existem objetos e desejos que freqüentemente não reconhecemos como ídolos. Cada um deles se torna mais importante do que o próprio Deus. Sacrificamos a vontade de Deus em nossas vidas para obter essas outras coisas. É uma forma de idolatria igual ao erro de se ajoelhar diante de um bezerro de ouro.

Qual a solução? A palavra de Deus nos dá as respostas em muitas passagens. Por exemplo, Gálatas 5:19-23 mostra que a resposta é de substituir os ídolos em nossas vidas com o fruto do Espírito de Deus. Para isso, temos de cultivar um amor para com Deus que reconhece a necessidade de nos alimentar diariamente da verdade de Deus. "Porque este é o amor de Deus: que guardemos os seus mandamentos; ora, os seus mandamentos não são penosos" (1 João 5:3). Esses mandamentos, que vieram pela revelação do Espírito Santo, devem guiar todos os aspectos das nossas vidas.

— por David B. Brown
Fonte: (estudosdabiblia)

"Um só Deus e Pai de todos, o qual é sobre todos, e por todos e em todos vós." (Efésios 04:06)

"Todavia para nós há um só Deus, o Pai, de quem é tudo e para quem nós vivemos; e um só Senhor, Jesus Cristo, pelo qual são todas as coisas, e nós por ele." (1 Coríntios 08:06)

"Assim que, quanto ao comer das coisas sacrificadas aos ídolos, sabemos que o ídolo nada é no mundo, e que não há outro Deus, senão um só." (1 Coríntios 08:04)

"Muito bem, Mestre, e com verdade disseste que há um só Deus, e que não há outro além dele" (Marcos 12:32)

"E a vida eterna é esta: que te conheçam, a ti só, por único Deus verdadeiro, e a Jesus Cristo, a quem enviaste." (João 17:03)

"Disse-lhe Jesus: Eu sou o caminho, e a verdade e a vida; ninguém vem ao Pai, senão por mim." (João 14:06)



SNIPERS DA PRESSÃO COMEMORAM 2º ANIVERSÁRIO NA ARFITA COM MAIS UM CAMPEONATO



O grupo de tiro esportivo Snipers da Pressão, comemorou seu segundo aniversário no mesmo local onde iniciou. A Associação Recreativa dos Ferroviários de Itabira (ARFITA), localizada na Vila São Joaquim, desta cidade, foi o palco desta comemoração, gentilmente cedida pelo presidente do clube, Luiz Alberto Bettero do Valle, carinhosamente conhecido como Luiz Pardal. O evento aconteceu no dia 12 de março de 2023.

Há, cerca de, dois anos, o grupo começava e foi a ARFITA quem cedeu o espaço para o primeiro campeonato dos Snipers.

Os Snipers da Pressão, praticam o esporte que garantiu ao Brasil a primeira medalha olímpica, em 03 de agosto de 1920, na Antuécia, Bélgica, onde Guilherme Paraense ficava em primeiro lugar na categoria Tiro Esportivo.

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

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

Da Redação

DECORE SUA CASA COM JK PLANEJADOS E TENHA LINDOS MOVEIS



Muitas são as pessoas que têm ficado satisfeitas com os lindos moveis planejados da JK. O empresário José Rafael, de Santa Maria de Itabira, MG, tem apresentado aos moradores de sua cidade e de toda região um jeito especial de deixar seus lares mais aconchegantes.

JK Planejados: tudo feito com carinho e com o cuidado que você merece.

Agende agora mesmo um orçamento com o Rafael (31) 9 8842-1761.

JK Planejados - Planejando seus sonhos

Da Redação

LAUANA PRADO LANÇA PRIMEIRO VOLUME DO NOVO DVD COM VIDEOCLIPES

A cantora sertaneja Lauana Prado dividiu seu DVD “Ao Vivo em Brasília” em duas partes, com o primeiro volume lançado na última quinta-feira (16).

Lauana Prado conseguiu alcançar grandes passos dentro da música sertaneja com o disco “Natural”, que chegou a ganhar uma indicação no Grammy Latino pela categoria ‘Melhor Álbum de Música Sertaneja’. Mostrando seu talento e profissionalismo, a cantora sertaneja estreou o ano liberando faixas do seu novo DVD “Ao Vivo em Brasília”, gravado em novembro de 2022, no Cafe de la Musique.

Com seu novo projeto audiovisual mirando no atual lugar feminino dentro da indústria do sertanejo, Lauana Prado esbanja todo seu protagonismo, sendo uma das principais cantoras sertanejas da atualidade, e recorre a homenagens para suas grandes inspirações: Marília Mendonça e Roberta Miranda. Agora, o público pode ver as novas músicas do DVD “Ao Vivo em Brasília” nos canais da Lauana em plataformas de músicas, desde quinta-feira passada (16).

São nove faixas inéditas, ao todo, que compõe a setlist do primeiro volume do DVD “Ao Vivo em Brasília”. Lauana Prado já tinha lançado no dia 13 de janeiro a canção “Tanto Faz”, parceria com Xand Avião que fala sobre relacionamentos sem rótulos definidos, quando uma pessoa quer algo sério enquanto a outra somente deseja uma relação sem compromissos. Logo, 8 músicas realmente novinhas chegaram nas mídias sociais.



Fonte: (Movimento Country)

ARBITA
A Associação Recreativa dos Ferroviários de Itabora
(31) 3831-2201
clubearbita@yahoo.com.br
Rua Vereador Osório Martins de Souza, 168

Conceição
Costureira e
Cuidadora de Idosos
98914-8675
2840-0457

**Gráfica
Carneirinhos**
Gráfica e Editora
graficacarneirinhos@gmail.com
3851-7937 / 98617-4122
Avenida Getúlio Vargas, 6996 Santa Bárbara - João Monlevade/MG

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

NA BOA
LAN HOUSE
3834-4452

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

TOLDOS BRILHO DO SOL
Toldos - Capotas - Cobertura Residenciais e Comerciais
97152-5073
98701-5231
R. Prefeito Li Guerra, Bairro Praia r. 422

Borracharia e Oficina Souza e Santos
Serviços de Manutenção e borracharia em automóveis, caminhonetes, vans e camionetes.
31 9 9547 6560
Rua, 7 n° 20- Barreiro - Itabora/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, 03- Campestre (em frente à praça)

Guegue TecceL
(31) 9.8552-5394
Assistência Técnica
Eletrônicos e acessórios