



saúde
&
estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M^a de Itabira

Setembro 2023 | Ano 6 | N°66



PRATICAR CORRIDA FAZ BEM PARA
OS JOELHOS, APONTAM ESTUDOS.
VEJA COMO EVITAR LESÕES

Ver Pag 03

BELEZA

Pag. 03

ODONTOLOGIA

Pag. 04

CURIOSIDADES CARROS

Pag. 05

MATÉRIAS EXCLUSIVAS

Pag. 07



CONSULTÓRIO
VETERINÁRIO

DRA. MARGARIDA GUERRA

Médica Veterinária CRMV . MG 3031

3831 3982

99963 5474

TONI LANTERNAGEM

31 3834 3319
31 9 8597-0402

Rua Gameleira, 67 - Hamilton

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 - Campestre (em frente à praça)

BANCA POPULAR

MANUTENÇÃO EM CELULARES

9 8721-8903

Vmc Acessórios

31 9 87430779

Brinquedos e Eletrônicos

Santa Maria de Itabira

16 DE MARÇO

DROGARIA & PERFUMARIA

3831 5054
97185 6776

Rua João Camilo de Oliveira Torres, 21 Loja 12 - Juca Rosa

www.farmacia16demarço.com.br

Clínica veterinária

Mundo Animal

Agora com veterinário

PET SHOP

(31) 3831-1702

Av. João Pinheiro, 194

Centro - Itabira-MG

Só Sorriso

Implante e Estética

RT: LAURA CARVALHO

CRO-MG- 40.713

31 3831-2301 | 9 8941-4889

Rua Juca Machado, 141 - Centro - Itabira

(Em frente a Igreja da Graça - entre a Dismacon e o Sicoob).

Revisa Pneus auto center

Rua Israel Pinheiro, 578 - Major Lage Itabira Minas Gerais

31 3833 4150

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

CASA DO PESCADOR

Av. Jetúlio Vargas, 5141 - Lj. 11 - Galeria Ourivó

NAYARA

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

Guegue Teccel

Assistência Técnica

Eletrônicos e acessórios

(31) 9.8552-5394

CENTRO DE FORMAÇÃO DE CONDUTORES

MOURA

31 3838-1116

Rua Casemiro Andrade, nº190

bairro Centro - Santa Maria de Itabira

31 99731-1116

Av. Amir Soares de Carvalho, nº74

bairro São Cristóvão - Ferros/MG

5 DICAS PARA TIRAR CHEIRO DE XIXI DE CACHORRO DA CASA



É, nem todos os cães conseguem ser educados o suficiente para fazer xixi sempre no local correto ou fora de casa. Alguns também não conseguem esperar para sair e acabam fazendo as necessidades pela casa mesmo. Até mesmo quando os cães fazem xixi sempre no local correto, se esse lugar ficar dentro de casa não tem jeito, o cheirinho de xixi fica e acaba tomando conta do ambiente.

Infelizmente, o cheiro do xixi é bem forte e nem sempre os produtos de limpeza comuns conseguem tirar esse odor do ambiente completamente. Pensando em ajudar nessa tarefa, o Portal do Dog reuniu algumas dicas para te ajudar a tirar o cheiro de xixi de cachorro da casa.

Antes de passar o pano no chão sempre seque a urina com papel toalha ou papel higiênico.

1 – Panos de chão separados

Separe os panos de chão que for usar para limpar as sujeiras do seu cão. Nunca use os mesmos panos que limpa os xixis para limpar o resto da casa, pois sem saber você pode acabar espalhando mais o cheiro, já que o odor de xixi é forte e pode impregnar até mesmo nos panos.

2 – Enxugue o xixi com papel antes de passar um pano

O ideal é que você seque o xixi completamente com papel toalha ou papel higiênico antes de passar um pano no local. Isso evita que o pano absorva muito xixi e acabe ficando com o cheiro forte também.

O vinagre também é um ótimo aliado para eliminar odor de xixi. Ele pode ser utilizado sozinho ou com bicarbonato de sódio.

3 – Lave o local com sal

Após secar o xixi, jogue água e puxe com o rodo e em seguida jogue sal fino de cozinha no local e esfregue com uma vassoura. A quantidade de sal vai depender do tamanho da área que você vai limpar, mas o indicado é não economizar no sal. Deixe o sal agir por 20 minutos e depois retire com água e detergente.

Para finalizar, você pode passar algum produto para pisos com o aroma de sua preferência.

4 – Vinagre branco

O vinagre é um ótimo aliado para ajudar a eliminar o cheiro de urina de animal. Basta derramar o líquido onde estava o xixi e deixar agir por cerca de 20 a 30 minutos. Depois é só limpar com um pano e passar um desinfetante com o aroma do seu gosto.

5 – Vinagre com bicarbonato
A mistura feita com dois copos de vinagre branco, dois copos de água morna e 4 colheres de bicarbonato também é ótima para retirar o cheiro de xixi, pois o bicarbonato de sódio ajuda a neutralizar os odores orgânicos. Após secar a urina, derrame um pouco da mistura no local (se conseguir colocar a mistura em um recipiente com spray vai te ajudar bastante) e depois seque normalmente com um pano.

5 – Suco de limão com bicarbonato

Outra mistura que também vai afastar o cheiro de urina é a feita com meio copo de suco de limão, dois copos de água e meio copo de bicarbonato de sódio. Seque o xixi, depois aplique a mistura no local e limpe com um pano.

Fonte: (Portal do Dog)



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!

PRATICAR CORRIDA FAZ BEM PARA OS JOELHOS, APONTAM ESTUDOS. VEJA COMO EVITAR LESÕES



Sempre foi vendido a ideia de que o impacto da corrida poderia prejudicar os joelhos, mas pesquisas divulgadas nos últimos anos mostram que os pontos positivos do esporte para as articulações são maiores do que os riscos.

O doutor em ciências da motricidade e professor da EEFERP-USP (Faculdade de Educação Física de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo), Paulo Roberto Pereira, afirma que articulações como a do joelho não contêm vasos sanguíneos e, por isso, necessitam se movimentar para se manterem irrigadas e nutridas.

O efeito causado por uma caminhada resistente ou pela corrida favorecem essa nutrição e mantém as articulações saudáveis, como mostrou uma revisão divulgada no estudo científico *Physical Therapy in Sport*.

O especialista disse que corridas e caminhadas de até 30 minutos não devem causar ferimentos em pessoas saudáveis. Contudo, é recomendado que o ritmo seja elevado de forma gradual, que os treinos sejam intercalados com dias de descanso e que o corredor iniciante cheque se não tem enfermidade, como arritmias, antes de praticar o esporte.

A corrida ajuda a saúde cardiovascular e respiratória, precaver doenças metabólicas como a diabetes e eleva a longevidade, como apontou um artigo de revisão divulgado na revista *British Journal of Sports Medicine*.

Segundo alerta da OMS (Organização Mundial da Saúde), 150 minutos por semana de exercício físico moderado ou 75 minutos de atividade intensa são o razoável para garantir esses benefícios para a saúde.

Duas pesquisas atuais também apontaram que, ao contrário do que se acreditava, a corrida não deve ser rejeitada por indivíduos com doenças articulares, como a osteoartrite.

"Na verdade, hoje sabemos que o sedentarismo prejudica muito mais para uma artrose do que algumas atividades, mesmo as que envolvem certo impacto", diz o fisioterapeuta e especialista em ortopedia e traumatologia, Guilherme de Carvalho Sposito.

O médico diz que o procedimento para este tipo de patologia não deve ser feito levando em consideração apenas um achado clínico, como o exame de imagem, e mostra a intensidade e os benefícios do esporte depender de questões como a idade, o condicionamento físico, as doenças relacionadas e a disposição do paciente.

O especialista ortopedista Marco Demange, professor do departamento de ortopedia e traumatologia da Faculdade de Medicina da USP (Universidade de São Paulo), faz três conselhos simples para evitar lesões nos joelhos durante a corrida.

ALONGUE-SE CERTAMENTE E FORTALEÇA A MUSCULATURA

Os músculos da coxa, panturrilha, dos glúteos e do abdômen são fundamentais para manter uma postura adequada durante a corrida e, por isso, devem ser consolidados antes da prática esportiva.

A musculatura da perna, em específico, é fundamental para aliviar o peso depositado sobre os joelhos, por isso, os praticantes devem dar mais atenção a ela.

O alongamento também é muito importante antes e depois de atividades, diz Demange. Essa elaboração auxilia na maior flexibilidade muscular e das articulações e, conseqüentemente, na prevenção de ferimentos.

CUIDADO COM O SOBREPESO

O especialista informa que durante a corrida, o efeito sobre as articulações do joelho pode ser igual a até 4 vezes o peso da pessoa e, por isso, indivíduos obesos ou com sobrepeso têm uma possibilidade maior de sofrer lesões.

Guilherme de Carvalho Sposito ainda afirma que a maior quantidade de gordura pode causar inflamações, o que pode o tornar predisposto à dor. Contudo, ele defende que essas pessoas não se privem de praticar atividades ou correr, mas sim se preparem bem, com melhora do condicionamento físico, antes de praticar.

DESCANSE

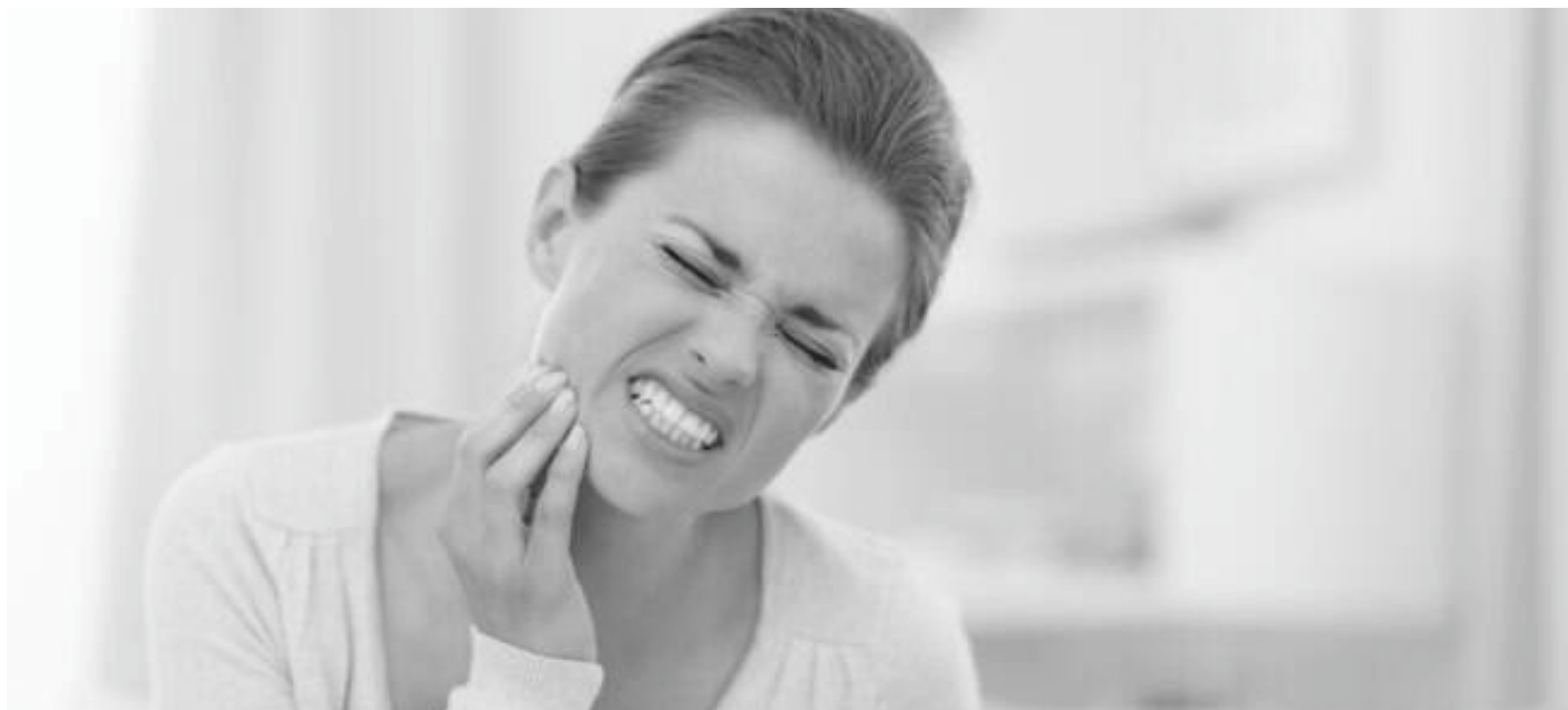
Qualquer exercício de impacto deve ser seguido por um momento de descanso para que o corpo se recupere. Com a corrida não é diferente. O momento é preciso para que os músculos e as articulações se ajustem e, quando for o caso, se regenerem.

Esse conselho é ainda mais fundamental quando há qualquer tipo de inflamação nos músculos ou tendões. Elas são habituais em corredores iniciantes e costumam ser invertidas sem a necessidade de intervenções médicas. Entretanto, é preciso de um período de descanso para esta recuperação acontecer.

Se o corredor sentir qualquer dor durante a atividade, a prática deve ser interrompida. Caso os incômodos persistam, um especialista deve ser buscado.

*Foto destaque: Corrida. Reprodução pexels.
Fonte: (Lorena)*

POUCO CONHECIDA, PERIODONTITE PODE PROVOCAR PERDA DOS DENTES



Apesar de ser bastante comum, a periodontite é uma doença inflamatória bucal que pouca gente conhece. Quando não diagnosticada a tempo, essa inflamação da gengiva se agrava atingindo o sistema de sustentação do dente. Nele há os ligamentos, a parte óssea, a gengiva e a raiz do dente. Entre as consequências da enfermidade estão desde a perda dos dentes até doenças cardíacas.

Os principais sinais de periodontite são o sangramento da gengiva durante a higienização, o dente ‘amolecido’, mau hálito acentuado e uma “massinha branca” em volta do dente, que denota a formação de tártaro.

“O tártaro impregna na raiz do dente, deixa-o um pouco mole e ainda causa pus, deixando um gosto metálico na boca”, lista Sérgio Conrado (CRO: 18055), periodontista da GOU Franquias.

Engana-se quem pensa que esse problema atinge apenas pessoas mais velhas. Segundo Patrícia Mazzarioli, cirurgiã-dentista especialista em ortodontia (CRO: 78170), da clínica Odontomazza, a prevalência da periodontite é em pessoas jovens adultos, mas há também casos em crianças e até mesmo adolescentes.

“A partir de seis ou sete anos, já há formação de tártaro, às vezes, até agressivo. O mais importante é o uso constante do fio dental, a placa bacteriana tem que ser removida mecanicamente pela escova e fio dental. Se isso for presente na infância, a pessoa terá menor risco”, explica Patrícia.

Sérgio aponta outra consequência grave da doença no caso da população mais jovem. “A prevalência geralmente é acima dos 24, mas nós temos muitos relatos de periodontite juvenil, que é muito severa. Um adulto de 20, 22 anos, pode perder em média oito a dez dentes porque a perda óssea ocorre rapidamente – daí a pessoa está quase fadada a usar uma prótese.”

O tratamento vai depender do grau de comprometimento do dente, da gengiva e da perda óssea. “Se o caso for leve, será feita uma profilaxia, uma raspagem, jato de bicabornato. Mas casos mais intensos podem requerer um ultrassom, antibiótico e até cirurgia na gengiva”, esclarece Patrícia.

“A gente vai verificar o tipo de alimentação – se é pobre em fibras-, o tipo de escovação, identificar as causas como a nicotina, tártaro. Há até casos provocados por dentistas, como o uso de obturações inadequadas. É necessário remover esses fatores. Depois o profissional irá identificar o nível de perda óssea para avaliar a necessidade de cirurgia e de enxerto ósseo”, complementa Sérgio.

Após o tratamento, o paciente será acompanhado pelo dentista constantemente para que o profissional monitore a sua recuperação e contenha a perda óssea e o surgimento de novos focos de tártaro – inclusive o tipo mais perigoso, de coloração escura e que se aloja sob a gengiva.

Para prevenir a periodontite, ambos os dentistas apontam a importância de uma boa higienização, com escova dental macia e de cabeça pequena, e fio ou fita dental – este, se não em todas as escovações, ao menos à noite.

Também é importante fazer uma alimentação rica em alimentos com fibras e visitas frequentes ao consultório dentário para que problemas de saúde bucal sejam identificados no início, quando os tratamentos são mais simples e mais eficazes.

Artigo fornecido pela Colgate-Palmolive. Copyright 2016 Colgate-Palmolive.

Todos os direitos reservados.

Fonte: (Saúde Bucal)

CRECI-PJ 3464



Portal
Imóveis
Entre e se realize.

17 anos
com você!

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

OPORTUNIDADES

CASA

Bairro: Praia
Sala, copa, 03 quartos c/
armário, banho social, cozinha
planejada, área de serviço e
garagem p/02 carros.
R\$ 390.000,00

LOTE

Bairro: Flamboyant

Área: 250m2 - plano
R\$ 85.000,00

APARTAMENTO

Bairro: Juca Batista
Sala, 02 quartos, banho social,
cozinha planejada, área de
serviço e 01 vaga de garagem.
R\$ 135.000,00

CURIOSIDADES SOBRE CARROS ANTIGOS: O RENOMADO FIAT 147

Caverley
Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784
31 99384 5801

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



Carros antigos sempre marcam uma história na vida das pessoas. Dessa vez, o relato é do brabíssimo Fiat 147. Escolhi este para começar a minha série porque foi o primeiro carro que vi meu pai dirigindo, quando eu tinha uns 5 anos. Lá no começo da época da década de 1990.

Ele já tinha saído de linha, já que foi produzido até 1986. Era um Azul Terreno que você ainda vê um tiozinho dirigindo na rua, com um ronco gostoso de escutar.

Há quase 47 anos, a Fiat inaugurava sua primeira fábrica no Brasil, em Betim – MG. O primeiro modelo produzido em território nacional logo cairia nas graças do brasileiro, principalmente por trazer recursos até então inexistentes por aqui.

Foi lançado no Brasil e mercados emergentes, como uma adaptação do 127, que não era “forte” o suficiente para encarar as estradas brasileiras da época. Por isso, o chassi recebeu alguns “retoques” e passou a se chamar Fiat 147.

E ele se deu muito bem por aqui, sendo um dos primeiros carros produzidos em larga escala com motor dianteiro transversal e tração dianteira. Era formado por um conjunto de motor 4 cilindros de 1.048 cm³ com potência de 56 cv e torque de 7,8 kgfm.

Apesar de pequeno, tinha uma mecânica simples, o que lhe proporcionava um baixo custo de manutenção. Também contava com uma boa economia de combustível se comparados a outros modelos que rodavam no país naquele tempo, como o Karmann-Ghia, Ford Galaxie e Opala.

E logo de cara, o Fiat 147, desbancou o Chevette (o carro mais barato na época), o Dodge Polara e Passat e ganhou o título de mais estável carro nacional. Para se ter uma ideia, logo o compacto seria não só carro de famílias, mas também usado por órgãos públicos, inclusive a polícia.

Do Brasil ganhou o mundo, principalmente a Europa onde rodou com motor 1.3 diesel, sendo o menor conjunto movido a diesel naquela época. A Lamborghini reestilizou o compacto no velho continente e até lançou uma versão chamada de Rustica, uma espécie de off-road que recebia recursos para aventureiros.

Primeiro carro movido a etanol

No fim da década de 1970 houve uma crise de abastecimento dos carros, conhecida como a Crise do Petróleo. Isso fez com que o governo criasse o projeto Proálcool, reduzindo as tarifas para os modelos movidos a etanol. Assim, em 1978, chegou ao mercado o Fiat 147 a álcool, popularmente chamado de Cachacinha.

Fonte: (apsdistribuidora)



Verbos

abater	beliscar	cozinhar
abocanhar	bicar	devorar
acebolar	ceifar	digerir
alimentar	coalhar	dourar
amassar	comer	estrelar
apimentar	cortar	ferver
assar	cozer	fritar

A B O C A N H A R T Y N B U C A E
 X A G E D B C T U Z C F P Y R A S
 Z M W F E O B O P Q K E A M D B N
 C B U N V M C U R K T R C A T M O
 R O C M O L Y Q R T V V G E A A Y
 K M Z U R W Q Y C K A E J A I M M
 D D B E A I S R C Y X R T B L A J
 O W O Y R K A C O M E R W A W S H
 Y D F R O F G C E N A A H T A S S
 J O K T I F X A E T U I D E I A K
 S S W E G V K X N B J O X R X R K
 Z T C K E E R E N W O W C D K P Y
 A S S A R Q M W M A O L O A P C E
 N R U B H I K W I S M F A A F V S
 C Y E J L H G T C W L L L R R A T
 G B L A V V F B B Q L K H W U Q R
 J C M K Y N Q F D I M D A N Z A E
 B E L I S C A R K V C G R Q T V L
 A P I M E N T A R J K A J I Q C A
 V C O Z I N H A R D O U R A R U R
 Y L X G D I G E R I R F H L C M V

PIADINHA

A TINTA ACABOU!
 PRECISO DE CARTUCHO
 COLORIDO PRA IMPRIMIR
 MAIS ALGUNS TORCEDORES!!!



Palavra de Deus

7 VERSÍCULOS LINDOS SOBRE O AMOR DE DEUS QUE VÃO TOCAR SEU CORAÇÃO

1. Deus lhe amou primeiro

'Nisto está o Amor, não em que nós tenhamos amado a Deus, mas em que Ele nos amou a nós, e enviou Seu Filho para propiciação pelos nossos pecados.'

1 João 4:10

2. Deus é seu amigo

'Ninguém tem maior amor do que este, de dar alguém a sua vida pelos seus amigos.'

João 15:13

3. O amor de Deus é incondicional

'Mas Deus prova o seu Amor para conosco, em que Cristo morreu por nós, sendo nós ainda pecadores.'

Romanos 5:8

4. Mais que amor de mãe

'Porventura pode uma mulher esquecer-se tanto de seu filho que cria, que não se compadeça dele, do filho do seu ventre? Mas ainda que esta se esquecesse dele, contudo Eu não me esquecerei de ti.'

Isaías 49:15

5. Você é filho de Deus

'Vede quão grande Amor nos tem concedido o Pai, que fôssemos chamados filhos de Deus. Por isso o mundo não nos conhece; porque não o conhece a Ele.'

1 João 3:1

6. Homens se abrigam à sombra das Tuas asas

'Quão preciosa é, ó Deus, a tua benignidade, pelo que os filhos dos homens se abrigam à sombra das Tuas asas.'

Salmos 36:7

7. Jesus deu tudo

'Porque já sabeis a Graça de nosso Senhor Jesus Cristo que, sendo rico, por Amor de vós se fez pobre; para que pela sua pobreza enriquecêsseis.'

2 Coríntios 8:9

Fonte: (Bíblia On)



12º ENCONTRO DE CÃES E CRIADORES ACONTECE EM ITABIRA, MG



Quem passou pelo bairro Amazonas, em Itabira, MG, neste ensolarado domingo de 20 de agosto de 2023, teve a oportunidade de ver muitos cãeszinhos. Várias raças se encontraram junto com muitos estandes. O lindo dia de domingo teve o 12º Encontro de Cães e Criadores.

O evento que começou em 2009 na Praça do Areão, onde permaneceu por 2 anos, em 2011 chegou na Praça do Campestre, inaugurando a onda de eventos naquele local, e em 2023 foi para a Praça do Rotary, devido às obras de melhorias que a Prefeitura Municipal de Itabira tem feitos nas praças da cidade. A produção é do Saúde e Estilo que, junto com vários parceiros promovem este encontro.

O 12º Encontro é uma reunião de apaixonados por animais, no qual clínicas veterinárias, casas de rações, empresários dos ramos de pets e outros segmentos destes ramos expõem seus produtos e recebem o público que todos os anos. A população que vai leva seus pets.

Nesta edição, a produção do evento avaliou que enfrentou muitos desafios, antes do dia 12, no entanto, foi mais uma vitória, uma vez que tudo ocorreu conforme planejado, muitos cãeszinhos estiveram no evento, muita gente de bem passou por ali, e, o mais importante, O SENHOR Presenteou com um dia Abençoado.

*Fotos: Fernanda Faynner
Da Redação*

TRANSITA PROMOVE PASSEIO CICLÍSTICO PELA EDUCAÇÃO NO TRÂNSITO, EM ITABIRA, MG

A Superintendência de Transportes e Trânsito (TRANSITA) realizou neste domingo, 20/08, por meio Diretoria de Educação no Trânsito, um passeio ciclístico, em comemoração ao dia internacional do ciclista, na cidade de Itabira, MG.

O percurso de 9 km reuniu adeptos do esporte, familiares(pais e filhos), e muitos que mostraram técnica e persistência.

Após o passeio, a produção fez diversos sorteios de brindes, sendo o prêmio máximo uma bicicleta, que foi o Davi Albano, participante do passeio.

*Com informações: Luciano
Gonçalves
Diretor de Educação em Trânsito
da TRANSITA*



MAIARA, DUPLA DE MARAISA, ENFRENTA DIAGNÓSTICO DE DOENÇA PREOCUPANTE

A cantora sertaneja Maiara, uma das vozes da famosa dupla sertaneja com Maraisa, que recentemente passou por uma cirurgia plástica, compartilhou com seus seguidores nas redes sociais um diagnóstico de doença que tem afetado sua saúde capilar: a alopecia.

Esta condição, que resulta na queda de cabelo, também foi diagnosticada em sua irmã gêmea, Maraisa, anteriormente, e pode ter muitos fatores que justifiquem sua causa, desde micose no couro cabeludo, estresse, uso de medicamentos, uso de produtos químicos inadequados e outros.

Ao abordar o tema, Maiara, que atualmente vive um relacionamento com o cantor sertanejo Matheus Gabriel, destacou a importância de cuidar não apenas da aparência externa dos cabelos, mas também de sua saúde interna. “Não adianta só ter um cabelo bonito por fora, ele tem que estar saudável por dentro também”, afirmou Maiara.

Para combater os efeitos da alopecia e manter seus cabelos volumosos e longos, a cantora sertaneja recorreu ao uso de mega hair. Ela confia nos cuidados de Domingos Sávio Coelho, especialista em tricologia e restauração capilar, e Eliana Martins, responsável pela técnica de alongamento microemborrachado.

Maiara ressaltou o trabalho meticuloso da dupla de especialistas: “A Eliana e o doutor Domingos cuidam do meu cabelo de forma integral, desde a escolha do mega, a troca, até o método da microemborrachada”. Ela também enfatizou a relevância de manter os exames em dia e de usar vitaminas corretamente. “Cuidar do cabelo é cuidar da autoestima”, concluiu a cantora.

A revelação da artista sobre sua condição de saúde visa não apenas informar seus fãs, mas também conscientizar sobre a alopecia e a importância de cuidados integrais com o cabelo.

Recentemente, Maiara surpreendeu seus fãs ao se submeter a uma nova cirurgia plástica. A cantora sertaneja escolheu realizar uma lipoaspiração com o renomado médico Rodrigo Rossi, que já havia atendido sua irmã gêmea, Maraisa, em procedimentos anteriores.

A decisão da cantora veio após uma significativa perda de peso, resultado de uma cirurgia bariátrica, na qual ela eliminou mais de 20kg. No entanto, a jornada de transformação da cantora não se limitou apenas ao aspecto físico. Fotos recentes de Maiara no aeroporto geraram uma série de comentários e críticas sobre sua aparência, mostrando o lado desafiador da fama.

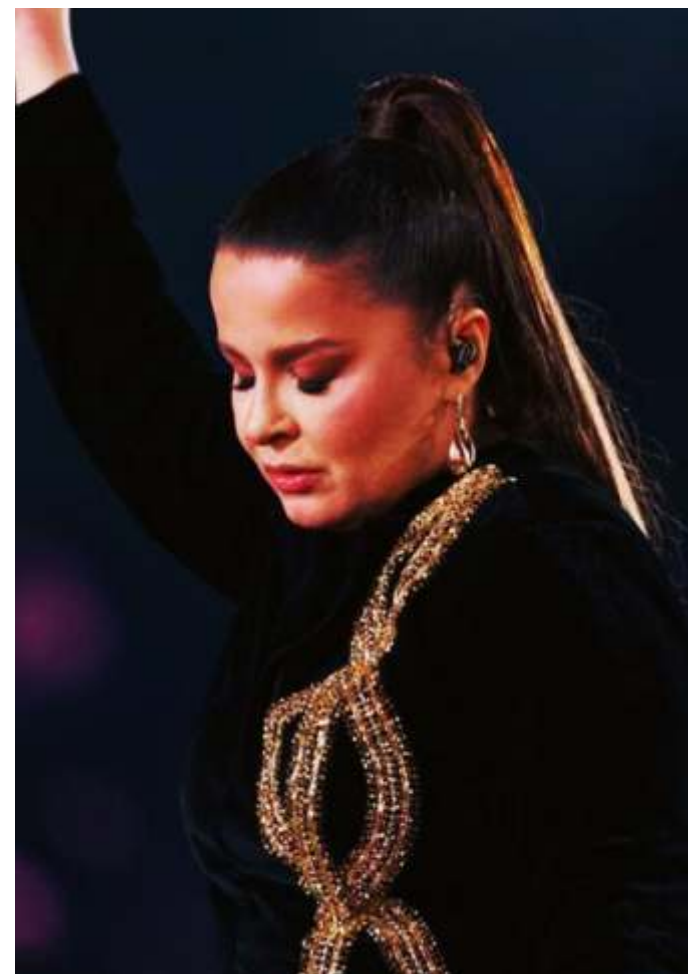
Em meio a essas mudanças estéticas, a vida amorosa de Maiara também tem sido destaque na mídia. A cantora confirmou seu relacionamento com Matheus Gabriel, com quem recentemente trocou alianças de compromisso. O casal, que enfrentou polêmicas no início, tem mostrado momentos de cumplicidade e romance, com Maiara frequentemente expressando sua gratidão pelo apoio dos fãs.

Anteriormente, seu relacionamento com o também sertanejo Fernando Zor foi marcado por altos e baixos, incluindo rumores de traição e um relacionamento tumultuado. No entanto, independentemente dos obstáculos, Maiara segue determinada em sua trajetória, buscando sempre o melhor para sua carreira e bem-estar pessoal.

Fonte: (Movimento Country)



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




31 9 7122-4940
dwf_imagens_aereas



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



Toldos - Capotas - Cobertura Residenciais e Comerciais
97152-5073
98701-5231
Av. Prefeito Li Guerra, Bairro Praia n. 422



Serviços de Mecânica e borracharia em automóveis, caminhonetes, vans e caminhões.
31 9 9547 6560
Rua 7 número 20 - Barreiro - Itabira/MG



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



Cortinas e Persianas
Rua Calunga, 29 - Jaraguá - BH



31 3850 6212
31 9 9843 2389
Av. Armando Fajardo - 3720 - Cruzeiro Celeste
João Monlevade/MG



3834-4452