



saúde & estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta Mª de Itabira

Novembro 2023 | Ano 6 | N°68



CONHEÇA 7 HÁBITOS QUE FORTALEÇEM O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Ver Pag 03

SAÚDE 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

ÓTICA NOVO MUNDO

VOCE VÊ A DIFERENÇA TIAO DA ÓTICA

Loja 1: Rua Armando Batista, 11 - Centro / Fone: (31) 3852-4445

Loja 2: Av. Getúlio Vargas, 5128 - Centro / Fone: (31) 3852-2509

CAIAZAN RADIADORES
31 3066-6113
31 97342-2630
Rua D, 65 - Gabiroba



9 8721-8903

Vmc Acessórios

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.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).



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. Getúlio Vargas, 5141 - Lj. 11 - Galeria Ourivio

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



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

lojatreco@bol.com.br

Rua Raimundo de Souza, 82 - Bela Vista - Itabira - MG

Guegue Teccel
Assistência Técnica
Eletrônicos e acessórios
9.8552-5394

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. Amis Soares de Carvalho, nº74
bairro São Cristóvão - Ferros/MG

PASSEAR COM O CACHORRO NOS DEIXA EM FORMA



O exercício é uma das atividades mais saudáveis e importantes que podemos realizar, já que nos permite estar em forma, ter uma boa saúde, prevenir diferentes tipos de doenças, aliviar o estresse e acima de todas as coisas, melhorar a condição física, que é um dos aspectos mais decisivos se queremos levar uma vida saudável.

Algumas pessoas com problemas de sedentarismo enxergam o exercício mais como um problema do que como uma solução, pelo cansaço que representa realizar uma atividade que ao princípio vai gerar dores musculares. Estas pessoas acreditam que se elimina a possibilidade de sentir qualquer tipo de diversão enquanto se exercitam.

No entanto, diante deste delicado problema, diferentes especialistas recomendaram uma atividade bem efetiva em relação ao que se refere a resultados e entretenimento, já que melhora o estado físico e funciona como uma solução espetacular para evitar e sanar o estresse.

Não sabe qual é esta atividade física? Pois se trata nada mais e nada menos do que passear com o cachorro. Ainda que pareça impossível de acreditar, o melhor amigo do homem também pode ajudar a nos colocar em forma, além de ser o companheiro perfeito para sair para caminhar.

Se você estiver surpreso, não se preocupe! Aqui vamos conhecer os aspectos mais importantes sobre este fato.

Benefícios de passear com o cachorro

Existem duas coisas que se instituem como as principais bases deste assunto: por um lado, caminhar durante pelo menos 30 minutos, melhora a qualidade de vida, enquanto que por outro, se você mora com um cachorro é necessário e obrigatório levá-lo para caminhar, pelo bem de sua saúde, o que pode ser muito útil para a motivação, se você for daqueles que necessitam de um pequeno empurrão.

Sair para caminhar com seu cão é uma atividade que oferece numerosos e saudáveis benefícios, estes são alguns deles:

Ajuda a queimar calorias e a manter o coração saudável e fortalecido.

Alivia o estresse e

melhora o estado emocional, já que quando se caminha com a companhia de um cão é possível desfrutar não somente da vizinhança e da presença dele, mas também da felicidade que o cão sente ao ser levado para passear.

Ajuda na diversão, pois o cachorro nos torna muito mais ativos. Quando sair com seu pequeno amigo a algum lugar em que ele possa brincar e desfrutar, você não vai aguentar e vai acabar sendo o companheiro dele em brincadeiras caninas.

Minimiza a recusa em praticar atividades físicas, pois diferente dos outros exercícios físicos, nos quais se pode estabelecer um horário fixo, sair com seu cachorro é algo que simplesmente não se pode decidir, porque quando ele necessita se exercitar, você deve levá-lo.

Permite a interação com outras pessoas. Isto é muito importante para se distrair!

Exercita a parte superior e inferior do corpo, ao ter que segurar a coleira e caminhar.

O cachorro também se beneficia quando você entra em forma com ele. Por ser um companheiro que necessita de exercício, atenção e carinho, levá-lo para passear representa para ele um prazer inigualável que oferece numerosos benefícios.

Estes são alguns deles:

Ajuda a queimar calorias.

Mantém a saúde, tanto física como mental, já que quando o cão sai para caminhar ou realizar qualquer tipo de atividade, ele se sente muito mais feliz e fortalecido.

Aumenta a expectativa de vida.

Os mantém ativos durante a velhice, devido a ao fato de que se é um costume passear com o cachorro, este vai seguir buscando a se exercitar quando tiver mais idade.

Os ajuda a conhecer outros cães e outras pessoas, o que é muito importante. Você sabia que a socialização previne problemas como a agressividade e a depressão?

Se seu desejo é entrar em forma da maneira mais divertida, você só deve sair para passear com seu cachorro. Por que não começar já? Entrar em forma com seu cachorro vai ser ótimo para seu mascote e para você.

Fonte: (Meus Animais)



MADE IN ROÇA
AGROPECUÁRIA E PET SHOP
31 2840 4055 | 9 7237 0238
 Rua Prof. Virgilino Quintão, 1011 - Água Fresca

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!

CONHEÇA 6 HÁBITOS QUE FORTALECEM O SISTEMA IMUNOLÓGICO



Muitas pessoas recorrem a fórmulas que prometem milagres para manter uma boa imunidade. Mas especialistas da Universidade Harvard listaram alguns hábitos relativamente simples que podem ajudá-lo a manter o organismo capaz de combater ameaças, como vírus e bactérias. Veja a seguir alguns deles

Adote uma dieta rica em frutas e vegetais

A absorção adequada e regular das vitaminas e minerais de que precisamos é essencial para o sistema imunológico. Estudos já mostraram que deficiências de zinco, selênio, ferro, cobre, ácido fólico, vitaminas do complexo B, além de vitaminas A, C e E impactam as respostas imunes de animais. Incluir alimentos integrais e de origem vegetal na dieta é uma forma natural de manter a imunidade forte

Pratique exercícios físicos

Uma rotina de atividade física é indispensável, assim como a alimentação, para manter o corpo com energia e, conseqüentemente, com mais condições de combater agentes invasores

Durma bem

O sono é considerado o terceiro pilar da vida saudável, junto com alimentação e exercícios físicos. Enquanto dormimos, o corpo regula uma série de funções. Pessoas com uma qualidade de sono ruim costumam ter mais dificuldade para se recuperar de algumas doenças. O ideal, segundo especialistas, é dormir entre sete e nove horas por noite

Controle o consumo de álcool

O excesso de álcool pode desregular muitas coisas no nosso corpo e, inclusive, diminuir a imunidade. Especialistas recomendam, para quem bebe, que o consumo seja esporádico e baixo

Minimize o estresse

Indivíduos com altos níveis de estresse podem adoecer com mais

frequência. "O estresse crônico pode suprimir as respostas imunes protetoras e/ou exacerbar as respostas imunes patológicas", conclui um estudo publicado em 2014 na revista científica *Immunologic Research*

Mantenha suas vacinas em dia

A imunização é uma forma eficiente de manter ativa a memória imunológica contra uma série de doenças, como gripe e Covid-19. As vacinas estimulam o organismo a produzir anticorpos e células de defesa que estarão prontos para agir quando ocorrer uma infecção

Fonte: (R7)



Tele Uteis:

Polícia Militar - 190 | Bombeiros - 193 | Disque Denúncia - 181 | Denúncia contra violência às mulheres - 180 | Costureira: Rosário 31 9 8679-7316

CURIOSIDADES SOBRE O SEU DENTE QUE VOCÊ AINDA NÃO SABIA



Aprender a cuidar dos dentes faz parte do crescimento tanto quanto aprender a amarrar os sapatos, recitar o alfabeto ou memorizar a tabuada.

Quando se trata dos nossos dentes, muitos ainda tem uma coisa ou mais para aprender. A cirurgiã-dentista, especialista em periodontia e expert em saúde bucal Dra. Bruna Conde desvenda alguns fatos sobre os seus dentes que talvez você ainda não saiba, confira:

Você sabia que os dentes são a parte mais dura do corpo humano?

Os dentes são duros, brancos e cheios de cálcio, mas não são considerados ossos. Os dentes são feitos de cálcio, fósforo, fosfato e outros minerais. A diferença é que os ossos, além disso tudo, também contém bastante colágeno. Em virtude da presença dessa proteína, o osso torna-se flexível, diferentemente dos dentes, que são estruturas bastante rígidas.

Você sabe quantas e quais partes formam um dente?

1 -- esmalte do dente

O esmalte dos dentes é uma barreira protetora que envolve a parte visível do dente. O esmalte saudável é resistente às bactérias que causam a cárie. Devido à sua composição mineral, o esmalte dos dentes é translúcido. Felizmente, o esmalte pode ser fortalecido com fluoreto. Os pais podem ajudar a fortalecer o esmalte dos dentes de seus filhos em casa com cremes dentais fluoretados. Os dentistas também oferecem tratamentos especiais com fluoreto, que costumam ser administrados às crianças para ajudar a manter os dentes fortes e livres de cárie.

2 -- dentina

Debaixo do esmalte e ao longo das raízes dos dentes se encontra a dentina, um tecido vivo constituído por material semelhante ao osso. Ela forma a maior parte da estrutura do dente e tem túbulos microscópicos. É extremamente vulnerável às bactérias que causam cárie dentária e também pode resultar em sensibilidade dentinária quando exposta.

3 -- cimento

O cimento oferece uma camada protetora ao redor das raízes dos dentes, similar ao esmalte, mas um pouco mais macio. Esta camada tem a função de

garantir a estabilidade radicular, pois se liga firmemente às fibras responsáveis por manter o dente aderido ao osso alveolar.

4 -- raiz

As raízes de um dente ancoram-no ao osso alveolar, permitindo que os dentes resistam à força aplicada na mordida e mastigação de alimentos todos os dias. De acordo com a Academia Americana de Periodontia, uma das principais ameaças à saúde das raízes de um dente é a doença periodontal. Ela é causada por bactérias da placa bacteriana que invadem o tecido gengival e o osso alveolar, causando a destruição do osso que mantém os dentes no lugar.

5 -- canal radicular ou pulpar

A Dra. Bruna conde explica que é uma câmara oca presente em um dente abriga o seu canal radicular ou pulpar. Isso varia de dente para dente, já que alguns possuem apenas uma raiz, enquanto outros possuem duas ou três, como é o caso dos pré-molares e dos molares. Essa área do dente é muito sensível e é responsável por garantir que os dentes recebam a quantidade adequada de fluxo sanguíneo e nutrientes para mantê-los vivos. Quando essa área é danificada ou infectada por cárie extensa e trauma, o tratamento do canal radicular é frequentemente necessário para evitar a extração do dente.

Sabia que o primeiro melhor amigo dos seus dentes pode não ser a escova de dente?

É claro que a escova de dente e o fio dental são aliados de extrema importância que você deve usar todos os dias para manter sua boca limpa e livre de doenças e cáries.

Mas a primeira linha de defesa é algo que já existe naturalmente na sua boca. A sua saliva. Principal combatente desinfetante da boca.

Entenda

A cárie dentária é causada por bactérias que se alimentam de açúcares de alimentos e bebidas. Essa bactéria - chamada placa - pode aderir aos dentes, produzindo ácidos que comem o esmalte dos dentes. A saliva, aquela velha amiga de confiança, ajuda a enxaguar a boca e neutralizar esse processo.

Se você tem boca seca, obter o mesmo resultado pode ser difícil. O efeito tampão da saliva, a capacidade da saliva de combater os efeitos nocivos do açúcar, significa que se você não tiver saliva suficiente, você tem um problema real.

Pessoas que tomam muitos remédios podem ser extremamente suscetíveis a boca seca e possível cárie dentária.

“Nas minhas consultas, calculo a quantidade de água e líquido ideal para consumo. Geralmente achamos que 2 litros é suficiente para todos porém cada pessoa terá uma quantidade ideal de hidratação. Ande sempre com sua garrafa de água para lembrar e estimular.” indica Bruna Conde

“Caso a boca seca seja um problema persistente e gere com frequência muito desconforto, não deixe de buscar ajuda profissional, visite seu dentista especialista em saliva e de confiança. O dentista deve realizar o exame de saliva chamado sialometria, e no consultório deve estudar cada caso e contar com o auxílio de equipamentos modernos que estimulam a saliva.” Finaliza a Dra. Bruna Conde.

Foto Destaque: Reprodução
Fonte: (Lorena)



Portal
Imóveis
Entre e se realize.

17 anos
com você!

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	Área: 250m ² - 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	
LOTE Bairro: Flamboyant	

FREIOS DO CARRO: TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER!



Os freios do carro e todo seu sistema de frenagem são um dos mecanismos mais importantes, pois afetam diretamente a segurança do motorista e passageiros. Compreender como eles funcionam e acompanhar suas atualizações constantes é fundamental para manter o veículo sempre em ordem e seguro.

O automóvel é composto por dezenas de sistemas indispensáveis para o seu bom funcionamento, porém o de frenagem, necessita de uma atenção reforçada. Isso porque além de evitar quaisquer problemas maiores para o veículo em si, se os freios do carro não estiverem exercendo bem suas funções, acidentes muito graves podem ocorrer.

Proprietário ou não, a grande maioria das pessoas sabem o que é um freio, mas poucos conhecem os componentes de seu sistema, quais são os tipos que existem e as recomendações necessárias para garantir segurança para todos os envolvidos.

O que são os freios do carro e como funcionam?

O sistema de freios de um carro, na verdade, é composto por alguns componentes essenciais. O seu objetivo é garantir uma condução segura para o motorista, pois são eles que permitem desacelerar a velocidade até a parada do veículo. De modo resumido, para que ele funcione, o motorista pisa no pedal, ativando todo o sistema que fará a conversão da pressão mecânica em hidráulica. Entretanto, para que isso ocorra, todos os componentes trabalham em conjunto, mas cada um possui funções distintas e essenciais.

Vejamos quais são os principais componentes de um sistema de freios:

Pedal de freio e alavanca do freio de mão

A única peça do sistema, além da alavanca do freio de mão, que o motorista faz contato durante o acionamento. Ao pressionar o pedal, a velocidade do veículo diminui até a parada total.

A alavanca do freio de mão, diferente do pedal, assim que acionada, bloqueia somente as rodas traseiras do carro e, por isso, é utilizada somente para manter um automóvel parado e não para reduzir a velocidade durante a locomoção. Além disso, ela não transforma a energia mecânica em hidráulica, ela aciona o sistema de freio através de um cabo de aço direto.

Pastilhas

Elas são uma das principais responsáveis por criar atrito com o objetivo de desacelerar um automóvel. Elas, geralmente, ficam nas rodas da frente e entram em contato com o disco de freio para parar o carro.

Devem ser trocadas periodicamente conforme o manual do proprietário para não perderem o poder de frenagem.

Disco de freio

O disco de freio recebe esse nome porque parece um disco de CD. Ele se mantém conectado às rodas e, junto com as pastilhas, gera atrito para desacelerar o veículo.

Pinça de freio

A pinça de freio é presente nos sistema de freio a disco e

é responsável pela proteção e suporte das pastilhas. Ela nada mais é do que um cilindro atuador, em que recebe a pressão do fluido, atuando sobre um pistão e pressionando-se contra o disco de freio.

Pistão

O pistão é o principal responsável por empurrar as pastilhas contra o disco de freio.

Servo freio

Também conhecido como multiplicador de forças, a função do servo freio é distribuir a força exercida pelo pedal em todo o sistema de freios. Ele faz proveito do vácuo gerado pelo motor para trabalhar.

Cilindro mestre

O cilindro mestre é o que transforma a pressão mecânica gerada pelo pedal em pressão hidráulica, assim o sistema de frenagem é abastecido com o fluido do reservatório.

Fluido ou óleo de freio

Close-up do tanque de óleo para freios do carro.

É importante ficar atento aos cuidados dos freios do carro e realizar a manutenção preventiva frequentemente.

É o líquido principal do sistema de freio, responsável pela transmissão da pressão através da tubulação, acionando todo o processo.

Tipos de freios de carro

Existem dois tipos principais de freio: o freio a disco e o freio a tambor. Conheça um pouco mais sobre cada um deles para decidir qual é a melhor opção para você.

Freio a disco

O sistema mais comum entre os carros atuais, o freio a disco é composto pelos itens citados anteriormente.

Assim que o motorista pisa no pedal, o fluido de freio do cilindro é bombeado para as outras partes do sistema, fazendo com que as pastilhas entrem em atrito com o disco, reduzindo o giro das rodas e, conseqüentemente, a velocidade do carro.

O freio a disco é o mais popular dentre os sistemas, equipando desde automóveis mais populares, até carros de luxo e superesportivos. É considerado muito eficiente e seguro.

Freio a tambor

Neste tipo, o sistema de freios fica no eixo traseiro dos veículos. Diferente dos freios a disco, ele é composto por elementos como o tambor, sapatas, pistões e molas de retorno. Para o seu funcionamento, são utilizados tambores acoplados às rodas ao invés dos discos de freio.

O freio a tambor ainda é muito utilizado em carros, mas possui um sistema mais simples, estando presente em carros de passeio e em veículos de carga, como caminhões e carretas.

Freios de carro e a tecnologia

Caverley
Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784

31 99384 5801

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

Além dos dois sistemas mais utilizados pelos motoristas, existem outras tecnologias que estão crescendo cada vez mais no conceito dos proprietários. As inovações tecnológicas estão fazendo com que os veículos se tornem cada vez mais desenvolvidos e seguros para todos. Vejamos algumas delas:

ABS: Anti-lock Braking System, chamada de sistema de freio antitravamento e tem como objetivo evitar possíveis derrapagens. Uma ótima solução para prevenção de acidentes causados por aquaplanagem, pois possibilita manobras mais rápidas e certas quando necessário. Desde 2014, o sistema ABS é obrigatório em todos os carros produzidos e vendidos no Brasil.

EBD: Electronic Brake Distribution, em português, Distribuição Eletrônica da Força de Frenagem. Ele trabalha junto com o ABS e sua função é equilibrar e dosar a potência de frenagem entre os eixos. Ou seja, ele utiliza a análise de dados, como a rotação das rodas, os ângulos e a tração para frear da forma mais eficiente possível.

ESC: Electronic Stability Control, em português, Controle de Estabilidade Eletrônica. Ele auxilia na estabilidade do veículo em situações emergenciais, como frenagens repentinas, desvios ou curvas. Seu funcionamento se dá a partir de alguns sensores, evitando acidentes.

Recomendações e dicas quanto aos freios do carro

Close-up dos pés de um homem pisando nos freios do carro.

Existem algumas maneiras de saber que os freios do carro não estão funcionando perfeitamente, por isso, fique atento aos sinais.

Seja qual for o tipo de freio do seu carro ou quais sistemas ele possui, existem alguns cuidados fundamentais para garantir sua segurança e a dos passageiros. Assim como também é importante ficar de olho nos principais sinais de que o freio do carro precisa de atenção.

Sinais de que pode haver algo errado com sistema de frenagem:

Pedal duro demais ou suave demais;

Barulhos e sons estranhos quando apertar o pedal;

Pedal trepidando;

Alerta no painel de luzes do carro.

Cuidados e recomendações:

Mantenha a manutenção preventiva em dia;

Caso sinta algum dos sinais citados acima, procure ajuda de um mecânico e faça revisão do seu veículo;

Realize manutenção dos discos ou tambores, e pastilhas a cada 10 mil quilômetros rodados;

O fluido de freio deve ser trocado, pelo menos, uma vez por ano.

Se você tiver dúvidas sobre a frequência de trocas ou como o sistema do seu veículo funciona, no manual do proprietário eles descrevem com detalhes sobre o sistema de frenagem.

Agora que você conhece mais sobre os freios do carro e como eles funcionam, ficou ainda mais claro que é um sistema que precisa de atenção, principalmente, para garantir segurança para você, para os passageiros e pedestres.

Fonte: (heliar)



- | | | | |
|----------------|----------------|---------------|-----------|
| Urugual | Polónia | Inglaterra | Catar |
| Portugal | Irã | Espanha | Austrália |
| Japão | Estados Unidos | Coreia do Sul | Senegal |
| França | Costa Rica | Bélgica | Marrocos |
| Croácia | Brasil | Sérvia | Gana |
| Camarões | Alemanha | México | Dinamarca |
| Arábia Saudita | Suíça | Holanda | Canadá |
| Tunísia | País de Gales | Equador | Argentina |

PIADINHA

MILITARES VÃO MONITORAR O DESMATAMENTO...



Palavra de Deus

O AMOR DE DEUS

O amor de Deus é a maior força que existe. Ele é incomparável, ilimitado e pode quebrar qualquer barreira. Esse amor tem o poder de transformar qualquer situação, de mudar até o coração mais endurecido.

Você sabe como se manifesta o amor de Deus? - Aproxime-se de Deus todos os dias. Foi o amor de Deus que originou o plano da salvação, e sem esse amor Jesus nunca teria morrido na cruz para nos resgatar do poder do pecado e da morte. Sejam gratos todos os dias e louvemos a Deus pelo Seu sublime amor!

Amor de Deus na Bíblia
Pois estou convencido de que nem morte nem vida, nem anjos nem demônios, nem o presente nem o futuro, nem quaisquer poderes, nem altura nem profundidade, nem qualquer outra coisa na criação será capaz de nos separar do amor de Deus que está em Cristo Jesus, nosso Senhor. Romanos 8:38-39

"Porque Deus tanto amou o mundo que deu o seu Filho Unigênito, para que todo o que nele crer não pereça, mas tenha a vida eterna. João 3:16

Deem graças ao Senhor, porque ele é bom. O seu amor dura para sempre! Salmos 136:1

Amados, não escrevo a vocês um mandamento novo, mas um mandamento antigo, que vocês têm desde o princípio: a mensagem que ouviram. No entanto, o que escrevo é um mandamento novo, o qual é verdadeiro nele e em vocês, pois as trevas estão se dissipando e já brilha a verdadeira luz. 1 João 2:7-8

Todavia, Deus, que é rico em misericórdia, pelo grande amor com que nos amou, deu-nos vida com Cristo quando ainda estávamos mortos em transgressões - pela graça vocês são salvos. Efésios 2:4-5

Porque nisto consiste o amor a Deus: em obedecer aos seus mandamentos. E os seus mandamentos não são pesados. 1 João 5:3

Mas Deus demonstra seu amor por nós: Cristo morreu em nosso favor quando ainda éramos pecadores. Romanos 5:8

Fui crucificado com Cristo. Assim, já não sou eu quem vive, mas Cristo vive em mim. A vida que agora vivo no corpo, vivo-a pela fé no filho de Deus, que me amou e se entregou por mim. Gálatas 2:20

Foi assim que Deus manifestou o seu amor entre nós: enviou o seu Filho Unigênito ao mundo, para que pudéssemos viver por meio dele. Nisto consiste o amor: não em que nós tenhamos amado a Deus, mas em que ele nos amou e enviou seu Filho como propiciação pelos nossos pecados. Amados, visto que Deus assim nos amou, nós também devemos amar uns aos outros. 1 João 4:9-11

O Senhor, o seu Deus, está em seu meio, poderoso para salvar. Ele se regozijará em você; com o seu amor a renovará, ele se regozijará em você com brados de alegria". Sofonias 3:17

Mas tu, Senhor, és Deus compassivo e misericordioso, muito paciente, rico em amor e em fidelidade. Salmos 86:15

Vejam como é grande o amor que o Pai nos concedeu: sermos chamados filhos de Deus, o que de fato somos! Por isso o mundo não nos conhece, porque não o conheceu. 1 João 3:1

Amo os que me amam, e quem me procura me encontra. Provérbios 8:17

O Senhor é compassivo e misericordioso, mui paciente e cheio de amor. Salmos 103:8

O Senhor lhe apareceu no passado, dizendo: "Eu a amei com amor eterno; com amor leal a atraí. Jeremias 31:3

Visto que você é precioso e honrado à minha vista, e porque eu o amo, darei homens em seu lugar, e nações em troca de sua vida. Isaías 43:4

Nós amamos porque ele nos amou primeiro. 1 João 4:19

O teu amor é melhor do que a vida! Por isso os meus lábios te exaltarão. Salmos 63:3

Estende o teu amor aos que te conhecem; a tua justiça, aos que são retos de coração. Salmos 36:10

O amor é paciente, o amor é bondoso. Não inveja, não se vangloria, não se orgulha. 1 Coríntios 13:4

Amados, amemos uns aos outros, pois o amor procede de Deus. Aquele que ama é nascido de Deus e conhece a Deus. Quem não ama não conhece a Deus, porque Deus é amor. 1 João 4:7-8

Assim conhecemos o amor que Deus tem por nós e confiamos nesse amor. Deus é amor. Todo aquele que permanece no amor permanece em Deus, e Deus nele. 1 João 4:16

No teu templo, ó Deus, meditamos em teu amor leal. Salmos 48:9

O Senhor conduza o coração de vocês ao amor de Deus e à perseverança de Cristo. 2 Tessalonicenses 3:5

A graça do Senhor Jesus Cristo, o amor de Deus e a comunhão do Espírito Santo sejam com todos vocês. 2 Coríntios 13:14

CONHEÇA ALGUNS DOS PARCEIROS DO ENCONTRO DE CÃES E CRIADORES

Todos os anos o Saúde e Estilo promove um evento voltado para apaixonados por animais.

Desde de 2009 a população de Itabira, e das cidades vizinhas, têm a oportunidade de passarem uma manhã super especial, levando seus amiguinhos de estimação para confraternizarem. Foi nesse que começou o Encontro de Cães e Criadores, a primeira edição na Praça do Areão, chegando em 2011 na Praça do Campestre, diga-se passagem, dando início à onda de eventos nesta praça que não se era comum festas ali.

O Saúde e Estilo promove, no entanto, sem a BENÇÃO DO SENHOR e parceiros que vestem a camisa, não seria possível a realização deste evento. Em cada edição parceiros de cartinha e novos que chegam se unem em favor de uma manhã de lazer e muitos pets.

O Encontro de Cães e Criadores chegou à sua 12ª edição em 2023 na Praça do Rotary e, mais uma vez, foi uma manhã mais que especial.

Conheça alguns empresáreiros e empresas que fazem parte da família Encontro de Cães e Criadores:



Robert e Kamila Soares (Hospital Animal de Itabira)



Gabriel Goulart (Rede Mimo'e Pet Shop)



Karine Lage (Made in Roça)



Alexandre Pereira (Climvet Clínica Veterinária)



Vinícios Guimarães (Mundo Animal)



Neimar Marques (Minas Pet)



Gabriela Lage (AcãoChego PetShop)

2º CAMPEONATO MISTO (PRESSÃO E .22) OCORREU EM ITABIRA, MG



Foi um sucesso na primeira edição, tanto que atiradores desportivos de Itabira, MG, resolveram repetir a dose e promoverem um super torneio que envolveu carabinas de pressão e de fogo.

O Clube de Tiro Esportivo Voraz, localizado na zona rural desta cidade, sediou no dia 15/10/2023 o 2º Torneio Misto (Pressão e .22). Junto com o 2º Torneio Misto foi realizado também o 25º Campeonato de Carabinas dos Snipers da Pressão.

Os atletas que não possuíam CR de atiradores desportivos participaram nas categorias 4.5 e 5.5 MM, com carabinas de pressão, e os que possuíam competiram também com rifles .22.

O domingo foi repleto de ótimos atletas e de muita gente bacana, que dividiram técnicas e novas experiências no esporte.

Não podemos esquecer que, a primeira medalha olímpica do Brasil foi no tiro esportivo, em 03 de Agosto de 1920, nos jogos da Antuépia, na Bélgica, sendo vitorioso o brasileiro Guilherme Paraense.

Da Redação

VANESSA HUDGENS REBATE RUMORES SOBRE GRAVIDEZ: "PODEM PARAR"



www.nova93fm.com.br

(31) 3831-2818

Vanessa Hudgens procurou encerrar rápido rumores de que estaria grávida do jogador de beisebol e, seu agora noivo, Cole Tucker. A atriz e cantora, que fez uma publicação, nesta terça-feira (24), mostrando como foi sua despedida de solteira com as amigas, rebateu o comentário de uma internauta que especulou se ela estava esperando um bebê.

"Por que ela parece grávida para mim, ou como se estivesse escondendo a barriguinha de grávida?", escreveu a internauta.

"Não estou grávida. Então, vocês podem parar [com isso]", respondeu a artista.

Fonte: (Vagalume)

NOVEMBRO AZUL

MÊS MUNDIAL DE COMBATE AO CÂNCER DE PRÓSTATA

saúde
estilo

Sua vida é única!
Prevenção é o caminho!

CORTINAS & CIA
Cortinas e Persianas

Rua Calunga, 29 - Jaraguá - BH

CANIL GARRA
Site de Notícias

www.canilgarra.com.br
(31) 98787-9393

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)

TONI LANTERNAGEM

31 3834 3319
31 9 8597-0402

Rua Carneleira, 67 - Hamilton

TOLDOS BRILHO DO SOL

Toldos - Capotas - Cobertura Residenciais e Comerciais

Av. Prefeito Li Guerra, Bairro Praia n. 422

97152-5073
98701-5231

Borracharia e Oficina Souza e Santos

Serviços de Mecânica e borracharia em automóveis, caminhonetes, vans e caminhões.

31 9 9547 6560

Rua 7 número 20 - Barreiro - Itabira/MG

Gráfica Carneirinhos

Gráfica e Editora

graficaca@net.rinhos@gmail.com
3851-7937 / 98617-4122

Avenida Getúlio Vargas, 6996 Santa Bárbara - João Monlevade/MG

REI DOS PNEUS AUTO CENTER

31 3850 6212
31 9 9843 2389

Av. Armando Fajardo - 3720 - Cruzeiro Celeste João Monlevade/MG

NA BOA LAN HOUSE

3834-4452