



saúde
& estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M^a de Itabira

Dezembro 2023 | Ano 6 | N^o 69



10 DICAS E SEGREDOS DE BELEZA PARA O SEU DIA A DIA

Ver Pag 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

ÓTICA
NOVO MUNDO
VOCÊ VÊ A DIFERENÇA
TÍPO 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

BANCA POPULAR
BANCOS
CREDITO EM CASH

9 8721-8903

Vmc
Acessórios
31 9 97430778

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

Clinica 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

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

Rua Israel Pinheiro, 578 - Major Lage Itabira Minas Gerais 31 3833 4150

CASA DO PESCADOR

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

NAYARA
Bijuterias

31 9 8494 3081
@bijusnayaraitabira

Rua Pref. Virgolino 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
lojatrecois@bol.com.br
Rua Raimundo de Souza, 62 - Bela Vista - Itabira - MG

Guegue Teccel
Assistência Técnica
Eletrônicos e acessórios

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

ÁGUA AJUDA NA REABILITAÇÃO DE CÃES E GATOS

Ninguém duvida da importância da água na vida do ser humano. Ela serve como bebida, é utilizada na preparação de alimentos, no banho, na limpeza e em milhares de outros usos diários. Mas ela também tem sua importância terapêutica agindo diretamente nos sistemas nervosos, circulatórios e térmicos. Várias técnicas foram sendo desenvolvidas e hoje também são aplicadas nos animais.

Ela remove a pressão dos membros doloridos e do peso do animal, diminuindo a força necessária para realizar movimentos simples, mas difíceis devido a lesões. Com os exercícios na esteira aquática, os cães restabelecem a musculatura e intensidade de movimento dos membros danificados por diversos fatores, como cirurgias, displasia coxofemoral, síndromes, artroses, condições ortopédicas, assim como o tratamento da obesidade.

Bichos & Plantas

Telefone: 3831-7570

“Quando estão dentro d’água, vários músculos, ligamentos, ossos e outras estruturas trabalham ao mesmo tempo com equilíbrio e boa distribuição de peso para a realização dos movimentos”, ressalta a fisioterapeuta veterinária, Mariana Guilhen.

A profissional é formada em Medicina

Veterinária e especializada em Fisioterapia Animal e atua na área há cerca de 4 anos em Cuiabá. Mariana possui um Centro de Reabilitação em uma clínica em Cuiabá, que conta com a esteira aquática e outros aparelhos que foram importados, e recebe indicações para acompanhamento de tratamentos de todo o estado.

De acordo com Mariana, as quantidades e rotinas das sessões de reabilitação são definidas após uma avaliação do paciente.

Os benefícios do tratamento na esteira aquática são o alívio da dor e tensão, diminuição do inchaço, fortalecimento de músculos, movimentos ampliados, melhora circulação sanguínea, da condição física e a garantia de uma vida mais saudável.

Os trabalhos realizados nas esteiras aquáticas precisam contar com a presença de um profissional especializado na área para auxiliar os animais. “A utilização dessas terapias de formas errôneas pode expandir os danos e causar novos estresses na região. Trabalhamos com encorajamento, monitoramento e dados estudados antecipadamente. Por isso é importante que o paciente que tenha a fisioterapia indicada como tratamento possua um especialista para avaliar”, explica a veterinária.

Fonte: (Circuito Mato Grosso)

CAMPANHA DE PAZ ANUAL REGIONAL ACONTECERÁ AGORA EM DEZEMBRO

Blitz da Paz

Saúde & Estilo

POLICE

www.saudeestilo.com.br

A Blitz da Paz, que percorre três cidades do Centro-Leste mineiro, todos os anos, já tem datas previstas: 27, 28 e 29/12/2023.

O evento que reúne empresas, profissionais liberais e instituições, tem como foco principal levar à conscientização de pedestres e motoristas, que por ali passarem, que devemos administrar as situações de desconforto emocional, do dia-a-dia, com mais paciência, ponderando e nunca levando momentos difíceis ao nível de estresse de uns para com os outros. Na oportunidade são distribuídas folhinhas para o ano de 2024, que fazem alusão à campanha de paz.

As blitz geralmente acontecem no mês de janeiro, porém, foram adiantadas para dezembro, visando alcançarem um público maior que estará nas regiões centrais, por onde os eventos estiverem acontecendo.

O evento começará por Santa Maria de Itabira, no dia 27, passando pro João Monlevade, dia 28, e encerrando em Itabira, em 29 de dezembro.

A realização é do site e jornal Saúde e Estilo.

Da Redação

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!

10 DICAS E SEGREDOS DE BELEZA PARA O SEU DIA A DIA



Procedimentos estéticos, tendências de maquiagem, corte e cor de cabelo vêm e vão todos os anos, mas existem algumas dicas, segredos e cuidados de beleza feminina que estão sempre por aí para nos ajudar a manter nosso corpo por dentro e por fora mais saudável e bonito. Sabe quais são? É só continuar lendo as dicas que trouxemos para você aqui embaixo!

Dicas e cuidados com a pele

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 ou glicerizados e evite lavá-la em água quente.

2. Tire a maquiagem antes de dormir

Tirar a maquiagem antes de dormir é uma regra que deve ser seguida diariamente. Nada de preguiça! Além de limpar a sua pele, ao tirar toda a maquiagem você também evita possíveis irritações.

3. Mantenha a pele hidratada

Mantiver a pele hidratada evita que ela resseque causando irritações e pequenas feridas. Além de tudo, uma pele hidratada traz um brilho natural, bonito e é saudável. Ah, não se esqueça! Pele oleosa não é o mesmo que pele hidratada. Não é porque sua pele tem tendência a ficar oleosa que você não precisa hidratá-la! Inclusive, muitas vezes, a falta de hidratação faz com que o organismo produza mais óleo, você sabia? O segredo então, é escolher o hidratante perfeito para o seu tipo de pele.

4. Use sempre filtro solar

Usar filtro solar no dia a dia é imprescindível para uma pele não só mais bonita, mas também mais saudável. E não pense que você deve aplicá-lo apenas quando sair de casa e pegar sol. Até mesmo a luz que vem das telas de computador e de aparelhos celulares pode ajudar no envelhecimento precoce da pele, portanto, protetor sempre!

Dicas e cuidados com os cabelos

5. Cuidados na lavagem

Lavar o cabelo de forma correta ajuda que ele cresça mais bonito, brilhante, macio e saudável. Conheça o tipo do seu cabelo, descubra do que ele precisa e siga um cronograma capilar para mantê-lo em sua melhor forma. Assim como para a pele, a água quente pode ser prejudicial também para os fios e o couro cabeludo, portanto prefira água morna ou fria ao lavar os cabelos.

6. Use um protetor térmico

Expor os cabelos à fonte de calor frequentemente, com chapinhas, secador e modeladores, exige um cuidado especial antes e depois do procedimento. Um protetor térmico antes de começar e um óleo reparador ao terminar são ótimos aliados para quem está sempre utilizando esses aparelhos.

7. Mantenha o corte em dia

Não é necessário fazer uma transformação radical toda vez que for ao salão, não é mesmo? A manutenção do corte ajuda para que o cabelo se mantenha com bom movimento e elimina as pontas duplas e ressecadas que podem vir a surgir. O recomendando é que a manutenção seja feita de três em três meses.

Dicas e cuidados com o corpo e a mente

8. Mantenha seu corpo ativo

Mantiver o corpo ativo traz inúmeros benefícios para a nossa saúde física e mental. Por isso, tente reservar ao menos uma hora por dia para praticar exercícios. Pode ser corrida, dança, musculação, pilates... o importante é você escolher o que te faz bem e te dá mais prazer!

9. Cuide da sua alimentação

Uma alimentação balanceada faz bem para o organismo, para a pele, os cabelos e até as unhas. Por isso, procure fazer todas as refeições do dia – do café à ceia noturna. Mantenha seus exames atualizados regularmente e consulte um nutricionista ou nutrólogo em caso de alguma alteração nos resultados.

10. Tenha tempo para relaxar e dormir

O estresse do dia a dia pode afetar o seu corpo, além da sua mente. Você sabia, por exemplo, que a queda de cabelo pode estar relacionada a ele? Pois é, por isso ter um tempinho só para você relaxar é muito importante para sua beleza interior e exterior.

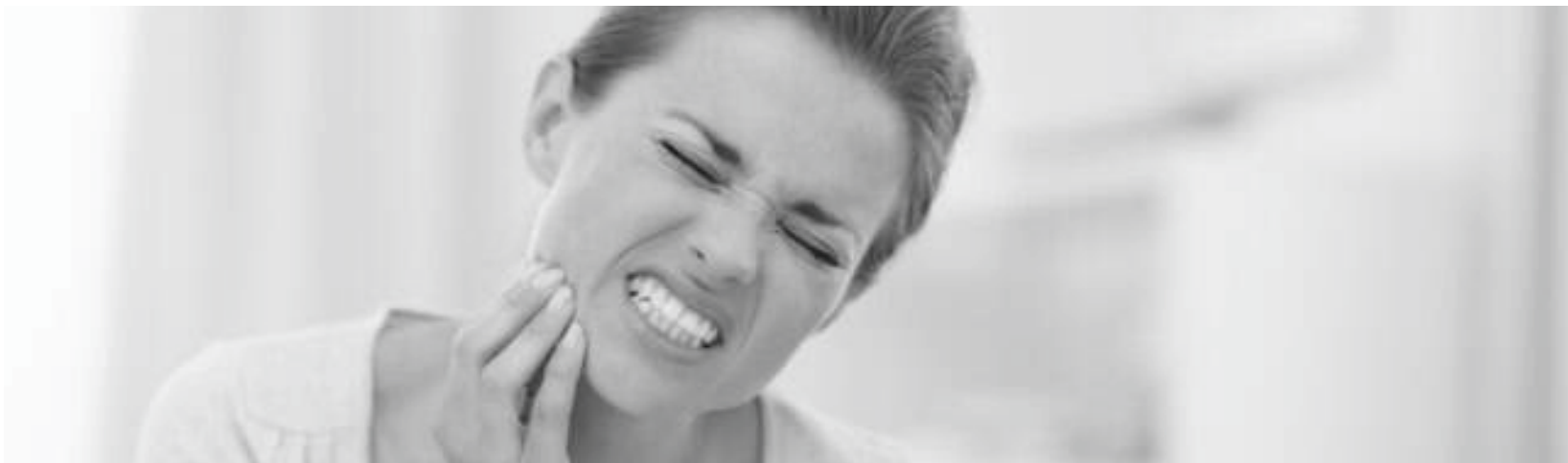
E por falar em relaxar, dormir é provavelmente a dica de beleza mais antiga de todas. Afinal, quem nunca ouviu falar no clássico “sono de beleza”? Ter um boa noite de sono previne olheiras, olhos e rosto inchados e faz com que nosso metabolismo funcione muito melhor.

Fonte: (Interlagos)

Tele Uteis:

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

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.

Entre as consequências da periodontite estão desde a perda dos dentes até doenças cardíacas

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 bicarbonato. 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)



**Portal
Imóveis**

Entre e se realize.

17 anos com você!

Av. Mauro Ribeiro Laje, 438 - Lj3 - Ed. Santorini - Esplanada da Estação - Itabira/MG | 31 3834-0608 | 3835-1474 | 9 8527-0431

OPORTUNIDADES

<p>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</p>	<p>Área: 250m² - plano R\$ 85.000,00</p>
<p>LOTE Bairro: Flamboyanth</p>	<p>APARTAMENTO Bairro: Juca Batista Sala, 02 quartos, banho social, cozinha planejada, área de serviço e 01 vaga de garagem. R\$ 135.000,00</p>

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

COMO CUIDAR DO RADIADOR E ARREFECIMENTO DO CARRO



O sistema de arrefecimento é uma das partes mais importantes do motor de um carro. É ele o responsável por fazer com que o conjunto mecânico trabalhe sempre na temperatura ideal. Tal sistema inclui componentes como bomba d'água, ventoinha, válvula termostática e o famoso radiador.

Assim como em qualquer outra parte de um automóvel, o sistema de arrefecimento com o radiador e outros itens deve estar sempre em boas condições para funcionar de maneira adequada.

No caso de um automóvel, o motor deve trabalhar numa temperatura de cerca de 90° C. Caso contrário, com o sistema de arrefecimento funcionando de forma incorreta, o motor pode sofrer sérios problemas, podendo até parar por completo.

Deste modo, o recomendado é ficar sempre de olho no sistema de arrefecimento do carro. Confira abaixo algumas dicas de como cuidar do radiador e do sistema de arrefecimento do seu automóvel por completo:

Como o sistema de arrefecimento funciona?

Como mencionado acima, o sistema de arrefecimento é um conjunto de diversos componentes que trabalham em sintonia para manter a temperatura ideal de funcionamento do motor. Entre eles, há o radiador, a bomba d'água, as mangueiras, a ventoinha e a válvula termostática, além do líquido de arrefecimento e do sensor de temperatura.

Vários dutos/mangueiras de passagem de água existem ao redor das partes principais do motor, como a câmara de combustão. A água fria vai até lá, "pega" parte do calor do motor e volta para o radiador. No radiador, ela é resfriada, pela passagem do ar ali, auxiliada pelo ventilador que fica encostado no mesmo.

Caso haja qualquer tipo de folga ou furo em um dos dutos do sistema de arrefecimento, o sistema tem seu funcionamento comprometido, o que pode ocasionar danos ao motor.

Em outros tipos de motores, não existem essas câmaras de ar, e o motor é resfriado apenas pelo ar, como é o caso dos motores de Fusca. Como a grande maioria dos carros tem sistema resfriado com água, a manutenção é importante.

Como cuidar do sistema de arrefecimento?

Verifique sempre o nível do líquido do reservatório

Pode parecer um mero detalhe, mas o nível do líquido no reservatório do sistema de arrefecimento é importantíssimo para manter o bom funcionamento do motor do seu carro como um todo.

O recipiente acomoda a água e o fluido de refrigeração e, em todos os modelos de veículos, exibe uma indicação de nível máximo e outra indicação de nível mínimo. É importante estar ligado em ambos os níveis.

O recomendado é preencher o reservatório com água e aditivo, sempre respeitando o indicador de nível máximo. A respeito de aditivos, coloque nas revisões periódicas feitas numa oficina especializada e de confiança, sempre após trocar toda a água do sistema de arrefecimento.

Tal líquido deve ser trocado entre cada dois anos ou 60 mil quilômetros rodados. Observe o nível do líquido a cada 15 dias.

É, é claro, esse líquido deve estar sempre acima do nível mínimo. Se o nível de água e aditivo baixar com frequência, o reservatório ou algum outro componente do sistema de arrefecimento pode

estar com problema. Muitas das vezes o defeito pode ser algo simples, como um vazamento na tampa do reservatório. Porém, em qualquer situação, leve o seu carro até uma oficina de confiança.

Jamais utilize somente água no reservatório do radiador

Ao contrário do que muitos fazem, utilizar somente água no reservatório do radiador não é o recomendado pelas fabricantes. Atualmente, qualquer carro deve ser munido de uma mistura com água pura, destilada ou desmineralizada e com o aditivo no reservatório.

A quantidade de cada um dos líquidos nesta mistura varia de acordo com o fabricante. O ideal é se informar direto na concessionária ou buscar por tal informação no manual do proprietário. Porém, na maioria das vezes essa mistura é de 50% de água e 50% do aditivo etilenoglicol.

O aditivo do radiador é importante para evitar que a água ferva ou congele, além de proteger o sistema contra corrosões e a formação de incrustações, que podem provocar entupimentos e, assim, sobreaquecer todo o conjunto.

Fique atento a vazamentos e entupimentos

Como você já deve imaginar, qualquer vazamento e/ou entupimento no sistema de arrefecimento do motor do seu carro é o suficiente para provocar sérios problemas no conjunto.

Os vazamentos podem ser facilmente constatados caso haja sinais de ferrugem no líquido dentro do reservatório. Além disso, caso haja poças de água embaixo do carro, o sistema pode estar mesmo com vazamento – fique atento para não confundir com a água que sai do dreno do sistema de ar-condicionado.

Com a ferrugem acumulada no reservatório, ela pode passar para as colmeias do radiador e levar a um entupimento. Este, por sua vez, impede a circulação de água no motor, elevando a temperatura do motor e, com isso, provocar problemas, como a queima da junta do cabeçote.

Mantenha a colmeia do radiador em perfeito estado

A colmeia do radiador é um dos componentes do sistema de arrefecimento que está mais sujeito a danos. Isso porque ela fica posicionada logo na frente do carro e pode ser facilmente danificada numa batida frontal. Além disso, a colmeia suja com facilidade, sobretudo após passar por uma estrada de terra ou lama. Para evitar problemas maiores, mantenha a colmeia sempre bem limpa. Caso você pegue uma estrada de terra, não deixe que o barro se acumule na peça. Caso isso ocorra, limpe o componente de dentro do cofre do motor para fora, usando uma mangueira.

Faça revisões periódicas

Por mais que essas dicas sejam válidas, nada substitui o olhar técnico de um profissional. Sendo assim, não deixe de fazer as revisões periódicas no seu carro e promova a substituição do componente do sistema de arrefecimento e de qualquer outro ponto do veículo caso ele esteja com defeito ou prestes a chegar ao seu fim de vida.

Fonte: <https://www.noticiasautomotivas.com.br/como-cuidar-do-radiador-e-de-todo-sistema-de-arrefecimento-do-meu-carro/>

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

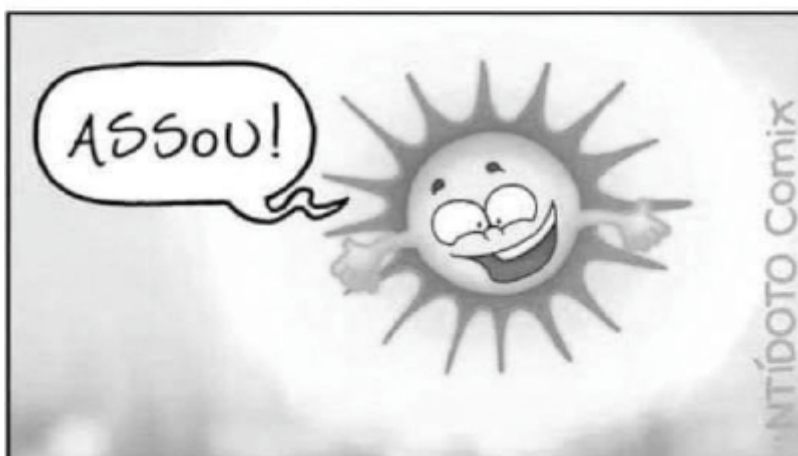
www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Dois pratos árabes a base de grão-de-bico	Jogana sem objetividade (fut.)	Como o volante deve estar em relação aos pneus, para evitar deslizamentos na pista	Distraído "Sono", em "narcolepsia"	tipo de manipulação indireta que provoca sentimentos de culpa ou medo na vítima
Empresa que oferece empréstimos e títulos de crédito				
			(?) Lea, rãbitrisã Esporte aquático	
A pessoa que não fala a uma missa	Interjeção que exprime raiva			Milena Toscano, atriz porista Local das diferenças a tomará
Proteção semestral de centas da empresa	A página principal de site (inform.)			
Canção aditiva	(?) Maior, consideração beral Azolano		(?) Hour, movimento de WWF a dia ONU	(?) base, item do IP Assaamento (red.)
Homem muito elegante (pop.)			Prova que finaliza os Jogos Olímpicos	Gilberto (?), cantor Rocco rante
Ministro da Defesa (2014)				
		(?) do mel correm as abelhas" (dha)		Conexão: unido A de uma a atrada
Somente de (7); e rica em émega-3 e axila no emagrecimento	"Cobra (?)", livro de Raii Depp			A 100, em romanos Naquelo lugar
Tira (?) , produto de limpeza				S Ala Institucional (sigla)
Dermatite agravada pelo frio	Entretenimento Capelo de talu (bras.)		O primeiro "xampu seco" A favor de	A
		Cachapa ordinária (bras.)		(?) Vito Celebre: a Poderosa Chelco
Felxo é fio com varas				Cidade de Hollywood (abrev.)
Canetas isotermas usado nas antenas domésticas de TV	Sem nicho nem fim			

BANCO 62 3/don, 4/leite — etan, 5/earth, 6/norato, 8/home page, 11/cabo coaxial, 13/latife e homme.

PIADINHA



Palavra de Deus

ENTENDA A AÇÃO TRANSFORMADORA DO ESPÍRITO SANTO

Com a ausência física do Mestre, eles ficaram sem um rumo. Além disso, a perseguição iniciada contra os cristãos aumentava com o passar do tempo. Entretanto, após a decida do Espírito Santo, durante a festa de Pentecostes, eles foram transformados. Na Bíblia, o batismo dos discípulos, pelo Espírito de Deus, é descrito da seguinte maneira: “E, cumprindo-se o dia de Pentecostes, estavam todos concordemente no mesmo lugar; e de repente veio do céu um som, como de um vento veemente e impetuoso, e encheu toda a casa em que estavam assentados. E foram vistas por eles línguas repartidas, como que de fogo, as quais pousaram sobre cada um deles. E todos foram cheios do Espírito Santo, e começaram a falar noutras línguas, conforme o Espírito lhes concedia que falassem.” (Atos 2.1-4)

Em outras palavras, enquanto o Espírito Santo não havia batizado os apóstolos, eles eram homens inseguros e comuns. Todavia, a ação do Santíssimo fez com que eles fossem transformados completamente em seus interiores.

Por tanto, o Espírito Santo faz toda a diferença na vida de uma pessoa cristã. Porque, quem não é batizado com Ele se torna incapaz de ter força nas horas de dificuldades. Nas anotações bíblicas, o Bispo Edir Macedo escreve: “Deus respondeu a oração dos Seus servos derramando imediatamente o Seu Espírito sobre todos os que estavam reunidos naquele lugar. Depois, com ousadia, eles passaram a anunciar a Palavra de Deus. Veja que a principal característica da pessoa que possui a plenitude do Espírito Santo é o seu intenso desejo de falar do Senhor Jesus a todos. Nada é capaz de intimidá-la, pois dentro do seu ser jorra a Água da Vida que lhe dá poder e ousadia para ser testemunha do Senhor.”

Nessa mesma pregação, Pedro ensina o primeiro passo: arrepender-se dos pecados. “E disse-lhes Pedro: Arrependei-vos, e cada um de vós seja batizado em nome de Jesus Cristo, em remissão de pecados; e recebereis o dom do Espírito Santo.” Atos 2.38

Fonte: (Universal)



CESC, EM ITABIRA, RECEBE CAMPEONATO DE CARABINAS DE PRESSÃO



O Centro Estratégico de Sobrevivência e Combate, CESC, recebeu o grupo de tiro esportivo Snipers da Pressão, para o 27º Campeonato de Carabinas de Pressão de Itabira, MG.

O torneio foi mais um jogo mensal que o Snipers têm feito. A cada mês um local sedia um campeonato, só neste ano, Clube Sindicato Metabase, Clube de Tiro Voraz, Arfita e tantos outros receberam os atiradores para um dia de provas.

Este campeonato só foi possível devido à gentileza da Diretoria do clube CESC, Matheus Gonsalves e Edmar Silva que abriram as portas para esta modalidade.

As provas foram: papel 10/Metros, Silhuetas Metálicas, Mini Torre(Sniper), Giz, Mine Plates, Field Targets, Ônibus em Sequestro, Balão/25 Metros e IPSC.

Cerca de, 20 atletas competiram, dentre estes, alguns, C.A.Cs(Colecionadores, Atiradores e Caçadores), ainda que nesse dia não utilizaram armas de fogo, apenas atiraram com armas de pressão.

Foi um domingo de muita competição e novas amizades, novos membros entraram para os Snipers.

Os Snipers da Pressão agradecem aos queridos amigos Matheus e Edmar por esta oportunidade.

Da Redação

CLUBE SINDICATO RECEBE 27º CAMPEONATO DE CARABINAS DE PRESSÃO



Campeonato de Carabinas de Pressão, de Itabira, MG. O torneio é uma realização dos Snipers da Pressão, que, a cada mês, se encontram para uma disputa.

No domingo, 05/11/2023, praticantes do tiro esportivo concorreram a troféus, nas categorias 4.5 e 5.5MM. Várias provas fizeram parte da competição, dentre estas algumas de surpresa. Desta vez, competiram também na modalidade IPSC. O IPSC é um esporte dinâmico e desafiador,

que exige que o esportista execute suas habilidades de tiro com velocidade e precisão utilizando armas com potencia ajustadas ao regulamento. Além de o atleta ter que se movimentar muito, a distância e as configurações de cada pista são sempre diferentes. O Tiro Prático como esporte se originou no sul da Califórnia no anos 50. Inicialmente, as provas eram uma mistura de desafios que envolviam sacar a arma rapidamente, vencer ou contornar obstáculos de modo a poder visualizar os alvos. Em 1976 foi fundada a IPSC (International Practical Shooting Confederation) por representantes de nove países onde o esporte começava a se popularizar. O Coronel Americano Jeff Cooper (falecido em 2006), que é considerado como o "pai" do esporte, eleito como primeiro presidente da IPSC. Neste evento, conhecido como "Conferência de Columbia", foi dado início a criação de um corpo administrativo e ao processo de padronização e divulgação das regras.

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

Os Snipers da Pressão agradecem à toda diretoria do Sindicato Metabase, em especial ao diretor social, Ronaldo Capoeira, que mais uma vez se fez parceiro nesse evento.

Da Redação

1ª COPA JOÃO MONLEVADE DE KARATÊ ACONTECEU NESSE FINAL DE SEMANA

A Prefeitura Municipal de João Monlevade, no Médio Piracicaba de Minas Gerais, promoveu a 1ª Copa Karatê JM. A competição aconteceu no dia 26/11/2023, no colégio CESP. Participaram atletas de João Monlevade, Itabira, Ipatinga, São Gonçalo do Rio Abaixo, Raul Soares, Presidente Venceslau, Santa Luzia e Belo Horizonte.

A cidade de Itabira, mais uma vez, foi representada pela equipe Team Fighter Karatê-Do.

Nesse evento a equipe de Itabira contou com a participação de sete atletas que obtiveram as seguintes classificações:

- Sensei Clébio, medalha de ouro na modalidade kumite (luta) e prata no kata.
- Fernanda, ouro no kumite e no kata.
- João Pedro, ouro no kumite e bronze no kata.
- Ana Clara, prata no kata.
- Matheus, prata no kata.
- Guilherme, prata no kata.
- Felipe, ouro no kata.

Totalizando dez medalhas para a cidade de Itabira.

A Academia Team Fighter Karatê-DO, ou como é carinhosamente chamada "Karatê Itabira", do Sensei Brás, foca localizada na rua Didi Andrade, 54, Santo Antônio(em frente ao Senac).



Da Redação

Karatê de Itabira Sensei Braz, sensei Clébio, Ana Clara, João Pedro, Guilherme, Felipe, Matheus e Fernanda

HUDSON QUER VER SUCESSO DOS FILHOS E ACREDITA QUE AS CRIANÇAS NÃO VÃO SOFRER COM A FAMA COMO ELE



Com uma carreira de sucesso na música brasileira, Hudson Cadorini trilhou a carreira artística ao lado do irmão, Edson. Agora, o cantor vê os filhos seguirem os passos dele. Davi e Helena, de 8 e 6 anos respectivamente, são frutos do casamento do cantor sertanejo com a influenciadora Thayra Machado e, apesar da pouca idade, já lançaram o primeiro álbum da carreira. O artista conta que fazer música foi uma iniciativa que partiu dos herdeiros. Ao mesmo tempo, não esconde que o objetivo da família é ver os pequenos fazendo sucesso e, apesar de ter sofrido algumas dificuldades com a fama, como a dependência química e briga com o irmão, não acredita que os filhos correm o risco de passar por situações semelhantes.

Antes do lançamento do primeiro álbum, Coisa de Criança, a dupla de irmãos já gravava vídeos para a internet. O canal dos pequenos começou a funcionar há cerca de dois meses e é gerenciado pela mãe deles. "Eles começaram porque quiseram, eles assistiam a outros youtubers e influencers mirins. Como eles cantam também, a gente achou muito útil na questão de enriquecer o canal. A gente vai fazer clipes com as músicas que eles lançarem. É uma forma de levar entretenimento sadio para as crianças, coisa de criança para outra criança", diz Hudson em entrevista ao R7.

Mesmo sendo pequenos, a música não é novidade na vida de Davi e Helena. Eles acompanham o pai e o tio

Thayra conta que Davi entrou na escola quando tinha 1 ano e Helena ainda mais cedo, aos 9 meses, e nessa época já tinham aulas de musicalização. Depois, começaram a estudar canto e começaram a aprender como tocar instrumentos musicais.

Por mais que os filhos tenham alguns compromissos por conta da música e do canal, Thayra diz que as crianças levam uma vida como qualquer outra. "Ambos estudam no período da tarde, vão para escola depois do almoço. Então, de manhã, duas vezes por semana, eles fazem aula de violão. Fazem coisas como qualquer outra criança, nada de anormal. A única coisa de diferente é que às vezes eles vão em estúdio fazer gravação de vozes", detalha.

A influenciadora conta que Davi e Helena levam as obrigações com o vídeo e a música a sério, mas não deixam de se divertir e ver tudo como uma brincadeira. "Eles levam a sério, não é uma coisa que a gente impõe, parte deles. Toda vez que a gente grava vídeos, é de uma brincadeira deles ou de uma viagem, então é tudo diversão para eles. Para gravar um vídeo para o canal, eles têm que ir a um parque, passear, ir ao zoológico. Então, eles pedem porque querem ir aos lugares passear e gravar. Eles ficam em casa o dia todo com ideias, eles têm essa noção de brincar e gravar."

Hudson reforça que não tem a intenção de forçar aos pequenos a nada, mas não deixa de ressaltar o desejo

pelos palcos desde que nasceram e começaram a ter aulas de música quando ainda eram bebês. "O objetivo da gente é alcançar o sucesso, claro. Só que a gente quer fazer isso de forma natural, passo por passo, sem colocar o carro na frente do boi. Nosso objetivo é fazer as crianças voarem, só que tudo com o pé no chão, respeitando escola, horário de ser criança, a diversão. No momento, a música para eles está sendo uma diversão."

O primeiro álbum da dupla foi lançado há um mês, mas a família já tem planos para o próximo projeto. Coisa de Criança é um disco de regravação de outros artistas de músicas infantis, mas o segundo será com faixas inéditas, aproveitando inclusive composições de Davi.

"O Davi gosta muito de escrever, ele escreve livros, histórias. Não só livros, mas ele compõe músicas. Ele tem várias musiquinhas que ele mesmo fez. São músicas muito bonitas, que o Hudson amou, a gente às vezes nem acredita nessa capacidade dele. Ele quer gravar as musiquinhas que ele mesmo compôs", revela Thayra.

Por mais que a fama tenha trazido também momentos de dificuldade para Hudson no passado, o sertanejo acredita que os filhos estão mais preparados que ele para lidar com esse universo. "Para a Helena e o Davi é diferente, a gente tem outra estrutura, outro tipo de educação, é outra meta. Não é uma coisa que eu desejo, são eles que desejam. Eles já sabem mais ou menos como é, até porque eles já são famosos. Aonde a gente vai, todo mundo já conhece eles, já quer tirar foto, eles já estão se acostumando com isso", comenta.

"Não me preocupo com a exposição dos meus filhos, desde que seja uma exposição positiva, que leve uma mensagem boa para família. A mensagem que a gente quer levar através das crianças são mensagens de amor, brincadeira e paz", conclui Hudson.

Fonte: (R7)

DEZEMBRO VERMELHO
Mês de Conscientização e Combate à Aids

saúde
estilo

PERU MOLAS

99682-0926 / 98681-7526

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 - Carmeestre (em frente à praça)

TONI LANTERNAGEM
31 3834 3319
31 9 8597-0402
Rua Garreleira, 61 - Hamilton

TOLDOS BRILHO DO SOL

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

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
graficacarneirinhos@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