



saúde
& estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M^a de Itabira

Abril 2024 | Ano 7 | N°73

MAQUIAGEM ALÉM DA BELEZA:
UMA FORMA DE EXPRESSÃO
E AUTOESTIMA

Ver Pag 03

BELEZA

Pag. 03

ODONTOLOGIA

Pag. 04

CURIOSIDADE

Pag. 05

MATÉRIAS EXCLUSIVAS

Pag. 07

ATITUDE
STUDIO FITNESS

31 98557058 Damon
31 82244125 Manzinho

Rua Amindo Costa Lage - 223 - Major Lage de Baixo
@atitudo_fitness

ÓTICA
NOVO MUNDO

VOCÊ VÊ A DIFERENÇA
TÃO 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
VARREDOR
MANUTENÇÃO EM CALÇADOS
9 8721-8903

Vmc
Acessórios
31 9 97430772

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



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



31 3852 2644

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

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).

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

lojattrecos@bol.com.br

Rua Raimundo de Souza, 62 - Bela Vista - Itabira - MG



Rodovia harcy
lage km13
Ipoema-MG

31 9 8753 0900

pesque_e_pague_do_bigode

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

5 FRUTAS QUE O SEU CÃO PODE COMER

É certo que algumas frutas, como o abacate ou as uvas, podem ser perigosas para o seu animal de estimação. Entretanto, há algumas frutas que o cão pode comer e que, além disso, poderiam chegar a acelerar a absorção de nutrientes importantes em sua dieta, sem contar que isso trará variedade a dieta de seu animal e evitará que o seu cão enjoje do cardápio.

As frutas são uma excelente fonte de vitaminas e fibras também para os cães e, como alimentos complementares, funcionam muito bem. Além disso, você poderá, com as frutas, fornecer uma maior variedade de produtos para o seu cão, fazendo com que ele demore mais para perder o interesse em seu prato.

Entretanto, você deverá ter em mente que há algumas frutas que não são recomendáveis para eles, veremos algumas delas aqui.

Antes de começarmos, vale a pena esclarecer que sempre que você der frutas ao seu cão, o melhor é que elimine a pele e as sementes, pois algumas podem ser tóxicas, (por exemplo, a semente do melão e da melancia) de modo que o ideal é que ele não as consuma.

Leve em conta também que algumas frutas são melhores que outras, dependendo das necessidades específicas de cada cão, mais que ainda assim eles deverão levar uma dieta determinada para suprir alguma deficiência vitamínica que possam ter.

O melhor que você poderá fazer é acostumá-lo a consumir frutas desde filhote. Lembre-se que os cães são onívoros com tendência carnívora, por isso é melhor que o seu cão se acostume a consumir frutas quando ainda é um filhote, pois como adulto será mais fácil que ele as rejeite.

Melões

Demonstrou-se que o consumo de melões nos cães causa um efeito muito semelhante ao que ocorre no organismo dos humanos, portanto os cães poderão

se beneficiar muito do consumo desta fruta.

Os melões são, além de uma boa fonte de hidratação, ricos em vitaminas como A, a B-6 e a vitamina C. Além disso têm um alto conteúdo de betacaroteno, que ajuda a reduzir o risco de câncer e de danos celulares.

Como se não bastasse, o melão beneficiará a visão de seu cão, em especial, o melão protege contra doenças degenerativas. Também contém ácido fólico e fibras, que o ajudarão grandemente em sua digestão.

Maçãs

Os cães gostam de maçãs, embora devido ao alto conteúdo de glicose, o melhor é que lhe dê maçã de maneira dosada. Comer uma vez por semana já será suficiente.

Os benefícios de os cães consumirem maçãs, se dá principalmente devido ao alto conteúdo de antioxidantes que a maçã possui, portanto, além de se divertirem comendo-a, será benéfica para o organismo e contribuirá com muita vitamina C.

Abóbora

A abóbora é excelente para regular o sistema digestivo de seu cão, pois têm uma alta concentração de fibras, vitamina A e antioxidantes. Pode ser muito útil no momento de tratar a diarreia nos cães, assim como a constipação.

Como um benefício adicional, o consumo regular de abóbora pode ajudar a prevenir enfermidades do coração e contribuir para o bom desempenho do sistema cardiovascular em geral.

Frutas

Mirtilos

Os mirtilos têm um conteúdo elevado de resveratrol, que é largamente utilizado na



AGROPECUÁRIA E PET SHOP

31 2840 4055 | 9 7237 0238

Rua Pref. Virgílio Quintão, 1011 - Água Fresca

prevenção do câncer, além de ter qualidades também para a prevenção de doenças do coração.

Igualmente, os taninos presentes nos mirtilos são excelentes para prevenir as infecções do trato urinário e beneficiam no tratamento das mesmas, tanto em cães como em humanos, portanto são um grande complemento para a dieta.

Melancia

O conteúdo elevado de licopeno (presente em todas as frutas vermelhas) é muito bom para prevenir problemas de pele e enfermidades cardiovasculares, como o endurecimento das artérias. A melancia pode também ser utilizada como complemento alimentar no tratamento da diabetes.

Além disso, ela é muito refrescante durante os dias quentes de verão e também contribuirá com vitaminas A, B e C, além de outros nutrientes como a tiamina.

Fonte: (Meus Animais)



31 3066 4669

Rua Desembargador Drummond, 05 - Campestre - Itabira/MG

Bichos & Plantas



Telefone: 3831-7570

EXPEDIENTE:

REPORTAGEM: 31 99739 7676 | REPRESENTANTE: 31 99750 4962 | DIAGRAMAÇÃO: 31 98605 5345
FAZEMOS COBERTURA DO SEU EVENTO E FESTA DE ANIVERSÁRIO!

MAQUIAGEM ALÉM DA BELEZA: UMA FORMA DE EXPRESSÃO E AUTOESTIMA



SEGREDO DE
SALÃO
ARIANE
COSMETICOS
(31) 99562-3968

@ari-mendescabeleireira N: 343 D



Tem gente que não sai de casa sem batom, blush e máscara de cílios. Para os mais antenados nas tendências, a lista de produtos é ainda maior. Porém, a prática de se maquiar é mais remota do que se imagina. Registros arqueológicos mostraram que no Egito Antigo, 3.000 anos a.C., as mulheres já utilizavam sombra nos olhos. Mais do que uma exibição de vaidade, a maquiagem nesse período era útil no combate a infecções nos olhos. A partir disso, ela foi incorporada aos ritos de higiene e cuidados diários, tornando-se uma demonstração de requinte.

Segundo a professora do curso de Estética e Cosmética da Universidade Tiradentes, Shirlei dos Santos Campos, a maquiagem é uma forma de expressão. “Cada indivíduo é único e a maquiagem vai ajudar a expressar um pouco dessa particularidade. É uma forma de você se posicionar, de as pessoas te notarem e perceberem que suas características são valorizadas. Você deve seguir o que serve para você, dentro da sua beleza, dentro do que há de melhor em cada pessoa”, declarou.

Para algumas pessoas, a maquiagem é um item de autoestima e autoconhecimento. “A maquiagem é um recurso de enfrentamento do espelho, eu posso dizer assim. Algumas pessoas têm dificuldade em se olharem e se valorizarem. Mas quando você começa a se olhar e perceber que tem características que devem ser valorizadas, que é bonita, a maquiagem te ajuda a se perceber como tal, como um ser único, como um ser dotado de beleza, um indivíduo que deve valorizar suas características individuais, e tudo isso ajuda a pessoa a melhorar a sua autoavaliação”, disse.

“Depois que você identifica essa valorização, você vai usar maquiagem se gosta de maquiagem, ou depois de um tempo não quer usar tanta maquiagem assim. Porque, se você consegue recuperar seu senso de identidade e a sua autoestima, tudo isso fica bem mais fácil. Então, a maquiagem proporciona um resgate desse autoconhecimento”, concluiu Shirlei.

Fonte: (Unit)

IR AO DENTISTA: ENTENDA A IMPORTÂNCIA



É comum ver pessoas que se organizam para marcar todos os seus check ups juntos, normalmente realizados uma vez por ano, para que todos os exames possam ser feitos. Entretanto, muitas vezes, acabam deixando o dentista de lado.

O recomendado é que as consultas preventivas sejam feitas ao menos uma vez por semestre. A saúde bucal é mais que uma questão estética, pois os cuidados básicos de higienização são valiosos para uma boca saudável.

Por esse motivo, o convênio dentário pode ser benéfico, como uma forma de não deixar que a avaliação com o profissional se torne algo tão esporádico, evitando que ela seja realizada apenas nos momentos de desespero.

Primeira consulta

Talvez o primeiro contato com o dentista possa parecer um pouco assustador e é isso que está te mantendo longe dele por tanto tempo. O importante, entretanto, é não deixar esse medo impedir que você tenha um sorriso bonito o tempo todo.

Por isso, ao marcar a avaliação, o dentista verifica o seu histórico dental completo. É interessante avisá-lo, caso seja necessário, de uma possível gravidez (ou se está planejando engravidar logo) ou se possui alguma doença, como diabetes, doenças cardíacas ou câncer.

Dessa forma, ele consegue fazer uma avaliação completa e saber quais são as melhores maneiras de realizar o tratamento. Caso seja necessário, ele pode pedir que seja tirada uma radiografia da boca, sendo possível analisar todos os dentes, inclusive, aqueles que ainda não nasceram.

Normalmente, uma consulta com o dentista do convênio dentário exige algumas etapas, são elas:

- Limpeza completa;
- Exame minucioso;
- Radiografias (caso necessário);
- Medidas preventivas.

Sendo assim, nesse primeiro momento é avaliada a presença de cáries e o estado em que se encontra a gengiva, como está a salivagem e a movimentação do maxilar. Logo na primeira consulta já é possível realizar uma limpeza completa pelo convênio dentário.

Entretanto, não basta apenas ir ao dentista duas vezes por ano. É preciso manter uma rotina diária de higienização baseada em no mínimo três escovações por dia, e também o uso do fio dental diariamente.

Para que a higienização seja eficiente, ela deve ser feita da maneira correta. Por isso, o profissional, muitas vezes, pede para que o paciente mostre como ele realiza a escovação, a fim de corrigir as possíveis falhas.

Em média, é preciso que cada escovação dure cerca de dois minutos, além de ter a certeza de que todas as superfícies do dente foram alcançadas, como a gengiva e a língua. O fio dental serve como suporte no sentido em que muitas vezes, alguns restos de alimentos ficam presos entre os dentes, em lugares que a escova não consegue chegar.

A limpeza completa tem como principal objetivo limpar os dentes mais a fundo, utilizando-se de escovas de maior alcance e flúor. Dessa forma, é possível eliminar a placa bacteriana por completo. Além disso, é possível realizar obturações, caso o paciente tenha alguma cárie. Há também a aplicação de flúor, que previne a desmineralização dos dentes, que é a causa das cáries.

Próximas consultas ao Dentista

Caso a sua boca esteja saudável, o recomendável é que retorne com o dentista em um período entre quatro e seis meses. Entretanto, caso você tenha problemas mais graves que cáries e tártaro, por exemplo, e que o tratamento leve mais tempo, as suas visitas ao profissional serão mais frequentes. Além disso, o dentista que realizou a primeira avaliação por meio do convênio dentário, pode indicar que você procure um especialista em alguma área dentro da odontologia. Afinal, elas são várias, exatamente para que os profissionais possam focar em problemas específicos e saber exatamente qual é a melhor maneira de realizar o tratamento.

São muitas as áreas com as quais a odontologia trabalha, mas as principais delas são:

Odontopediatria: responsável pela saúde bucal das crianças, desde o nascimento até a adolescência;

Implantodontia: responsável pela anexação do implante na mandíbula ou no maxilar;

Ortodontia: responsável pela prevenção e correção no alinhamento dos dentes;

Periodontia: responsável pelos tecidos que ficam ao redor dos dentes, fornecendo suporte a eles.

Caso a recomendação seja para que você procure um especialista em alguma dessas áreas, é importante que isso seja feito o quanto antes, para que o tratamento possa ser continuado da melhor maneira possível.

Dessa forma, com a combinação de um bom profissional e de uma higienização diária eficiente, é possível estar prevenido de diversas doenças, além de manter o sorriso sempre bonito.

Fonte: (Boa Consulta)

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

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	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 Área: 250m2 - plano	

QUAL A IMPORTÂNCIA DA TROCA DE ÓLEO?

Caverley
Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784
31 99384 5801

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



Trocar o óleo com frequência é fundamental para o bom funcionamento de qualquer veículo, seja ele moto, carro ou caminhão. O óleo é responsável pela lubrificação e proteção das partes móveis, reduzindo o atrito e evitando o desgaste das peças do motor antes do tempo.

Além de prevenir o desgaste, o óleo também cumpre um papel importante de controlar o calor gerado pelo motor, sem que este passe para os demais sistemas. Com tantas funções, é fundamental que o motorista tenha total cuidado e faça a troca do óleo respeitando a frequência indicada. Evite gastos extras com a manutenção do seu veículo, confira a importância da troca do óleo, como realizar a troca e dicas de conservação.

De olho na qualidade do desempenho

Trocar o óleo é garantia de um bom desempenho de todo o sistema automotivo. Isso porque o óleo passa por diversas peças durante seu uso, e com o tempo pode adquirir componentes que comprometem diretamente a qualidade necessária para um bom funcionamento do motor.

Com o tempo, o nível do óleo diminui por ser consumido; mas além disso, ele é contaminado por subprodutos gerados pela queima do combustível – o que faz com que o óleo perca suas propriedades de lubrificação. Assim, o óleo se torna mais ácido e pode causar a corrosão do sistema, o que comprova a importância da troca de óleo.

Como fazer a manutenção do óleo

A troca do óleo é recomendada de acordo com o total de quilômetros rodados, mas estar de olho na qualidade e níveis do óleo auxiliam na prevenção de danos no carro. Para checar os níveis, é preciso aguardar ao menos cinco minutos após o desligamento do motor, e utilizar a vareta do motor – verificando se o óleo está entre os dois marcadores (máximo e mínimo). O nível correto é exatamente no meio entre eles: muito baixo, haverá a falta de lubrificação; muito alto, o óleo pode vazar e danificar peças.

O tipo do óleo é sempre indicado pelo fabricante, bem como a quilometragem adequada para a troca total. Outro ponto importante é trocar o filtro junto com o óleo, ou a cada duas trocas. Assim, você evita que impurezas cheguem ao motor. Sem a devida atenção ao filtro, ele pode acabar dificultando a passagem do óleo, por conta da quantidade de sujeira contida nele, causando falhas na lubrificação.

Onde fazer a troca de óleo

Se o seu veículo já chegou à quilometragem recomendada para realizar a troca do óleo, a melhor forma de fazer a manutenção é contar com uma empresa especializada no assunto. Assim, você terá a garantia de que o serviço será bem realizado.

A CP Fabbri oferece o serviço de troca de óleo, feito por especialistas com agilidade e excelência que você merece. Assim, você tem seu carro pronto para rodar no mesmo dia, sem muita espera. Além disso, a Center Peças Fabbri ainda oferece as melhores marcas de peças automotivas e acessórios para tornar a direção mais prazerosa e segura.

Fonte: (cpfabbri)

N Ó Ò J À U M T L Ê T I Á O
 S Â Û N Á C A Ä V U O H O Q
 P T Á T C T N V D Ú F Á Z O
 S N L A A C D O X Ä F F Ä M
 Z I C R B A R O O H Z L M I
 T Ä A M U L U Í T Ô Q Z Í S
 P V M D L M V O N W X S Ô S
 Ó N C D E A Ä Ü A Z F J Ä Í
 L Ó P I T J Ô G T S S P S T
 A A I N Ê V O L S E O Ó F N
 N Z T Q M E H F U L Ô L Y E
 O N W P H Á N J J V O Z J L
 I V Q Ó B S I N E A D T Ä Q
 C Í Ö Í A O Z Q T D A S A Ò
 I N Ç D R U N F N M C Ò V N
 D X E Z A X E M O A S N Ò Ú
 N D Ê U N M B A Z G E É O W
 O I Z Y G E E N I U P Z Ú Z
 C O C Ü O N Ò O R E Ó Ä S É
 N Ä Ä W I O I E O B N B Q B
 I I A Ç V C É L H E O É Ä W
 Y Ä R I A H M Z I A É Ä Ü M
 Á H R Y R R Ò N Ä T B Ä Á T
 Ä Ä R Ö V U O I Z Ó S I F P
 Í U V E Ó W S C Í F Ç E Ä H

ESLOVÊNIA
 TUDO
 TANTO
 BARANGO
 ESTILINGUE
 CORAÇÃO
 INCONDICIONAL
 TATARAVÓ
 SELVA
 MANOEL
 MANDRUVÁ
 BENZINHO
 CABULETÊ
 MAGUEBEAT
 CALMA
 PESCADO
 TILT
 LENTÍSSIMO
 FULÔ
 HORIZONTE

PIADINHA



Palavra de Deus

VOCÊ JÁ RECEBEU O ESPÍRITO SANTO?

O apóstolo Paulo estava em uma viagem missionária pela Ásia Menor, e chegou em Éfeso para estabelecer a igreja naquela região.

Ao estar diante de alguns discípulos, a primeira pergunta de Paulo foi a respeito do Espírito Santo. Veja:

“Disse-lhes: Recebestes vós já o Espírito Santo quando crestes? E eles disseram-lhe: Nós nem ainda ouvimos que haja Espírito Santo. Perguntou-lhes, então: Em que sois batizados então? E eles disseram: No batismo de João. Mas Paulo disse: Certamente João batizou com o batismo de arrependimento, dizendo ao povo que cresse no que após ele havia de vir, isto é, em Jesus Cristo. E os que ouviram foram batizados em nome do Senhor Jesus. E, impondo-lhes Paulo as mãos, veio sobre eles o Espírito Santo; e falavam línguas, e profetizavam. E estes eram, ao todo, uns doze homens.” (Atos 19.2-7)

Repare bem, aqueles homens haviam recebido a fé, haviam sido batizados nas águas, porém não haviam sido ainda ensinados com clareza, sobre a promessa do batismo com o Espírito Santo. Quando Paulo percebeu aquele desconhecimento, logo, corrigiu o problema.

Imagina, eram cerca de doze discípulos, que embora tivessem boa vontade para servir, jamais conseguiriam dar frutos verdadeiros da sua transformação de vida.

Justamente, porque é impossível viver a fé de forma contínua, sem o Espírito Santo. É impossível ter a mente iluminada, ter o coração purificado ou ter o testemunho da consciência de que somos filhos de Deus, sem o Espírito Santo. É Ele Quem nos tira da condição de alma vivente e nos transforma em espírito vivificante. É Ele Quem nos convence do pecado e promove o arrependimento. É Ele Quem nos lembra do que aprendemos na Palavra de Deus. E eu poderia continuar aqui a pronunciar uma lista extensa sobre a Obra do Espírito Santo no desenvolvimento da Salvação.

Paulo permaneceu em Éfeso por três anos, e a igreja nesta cidade se tornou uma das mais importantes e influentes do primeiro século. Éfeso desempenhou um papel crucial na pregação do Evangelho na Ásia, ou seja, desta igreja, a Palavra de Deus se espalhou para muitos outros lugares, por causa dos discípulos que nasceram ali. Veja, este crescimento não aconteceu somente no número de pessoas, mas, sobretudo, na qualidade espiritual, por causa do batismo com o Espírito Santo.

O apóstolo Paulo havia recebido o Espírito Santo logo nos primeiros dias de sua conversão, então, ele sabia que aqueles discípulos, que estavam havia anos sem receber tal privilégio, viviam estagnados na fé.

Para estes homens, o impedimento era por completa ignorância com respeito à promessa de Deus, mas, para a grande maioria hoje nas igrejas, é o fato de não crerem como diz as Escrituras. Ou seja, apesar de saberem o que a verdadeira fé exige, essas pessoas continuam sem se entregar 100%, como o Altíssimo exige. Elas não abandonam a sua velha vida, os seus desejos e as suas vaidades para agradar a Deus.

Então, embora o batismo com o Espírito Santo seja uma promessa extensiva a todos, não são todos que alcançam o cumprimento dela. Não, porque Deus não queira, pois penso que essa seja a Sua maior vontade. Mas, o batismo é para quem CRÊ. E CRER não é ser um cristão nominal, frio, indiferente, fraco ou inconstante na fé.

Se Deus não muda, mas Ele continua sendo O mesmo de eternidade em eternidade, por que Ele não batizaria uma pessoa fiel, sincera e desejosa de ter o Seu Espírito para O amar e O servir? Por que Ele deixaria um filho Seu desamparado e sem o maior revestimento de poder eficaz para enfrentar todo o mal neste mundo? Não faz sentido, não é mesmo?

Por: Núbia Siqueira

Fonte: (Universal)

BANCA POPULAR: UM SUCESSO EM SANTA MARIA DE ITABIRA

Quem passa pelo centro de Santa Maria de Itabira, MG, logo vê o sucesso que é a Banca Popular Variedades, que constantemente está com clientes que vão ali em busca de qualidade e economia. Desde 2025, a Banca Popular Variedades, que começou com sr. Jacó, hoje de propriedade de Vagner Márcio da Cruz, trabalha com manutenção de celulares e acessórios. Lá também, o cliente encontra bonés e muito mais.

Não podemos esquecer que esta foi a primeira banca de jornais da cidade.

Vá hoje mesmo e veja como é fácil comprar lá, pois o precinho faz parte do pacote que é acompanhado pelo atendimento nota 10.

Banca Popular Variedades, localizada na rua Custódio Pires, 100, centro.

Contato: 31 - 9 8721-8903.

Da Redação



APAC ITABIRA INICIA CURSO DE VOLUNTÁRIOS 2024



A Associação de Proteção e Assistência aos Condenados (APAC) iniciou no dia 03 de março o curso preparatório para voluntários da unidade Itabira. A duração prevista é de 09 meses, com diversas matérias e estágios para inserção dos alunos nas propostas de trabalhos em parcerias.

A Evangelização e a valorização humana são metas fundamentais da APAC, no trabalho de ressocialização dos recuperandos.

Hoje a APAC conta com os regimes Fechado, Semi-Aberto e Albergue, sob fiscalização da Justiça e da Fraternidade Brasileira de Assistência aos Condenados (FBAC), e esta localizada no Corrego do Meio, zona rural de Itabira, MG.

De acordo com Maik Pereira, um dos coordenadores do curso: "A finalidade é despertar o sentimento de motivação das pessoas, que acreditam na recuperação do próximo e passar a metodologia da APAC, desde seu início, em 1972".

Em 2024, o curso está sob coordenação de Maik Pereira e Waldilene Pereira e direção do presidente Wilian Sostenes.

Da Redação

SINDICATO DOS RODOVIÁRIOS DE ITABIRA RECEBE EQUIPE DE TIRO ESPORTIVO

O Sindicato dos Trabalhadores em Transportes Rodoviários de Itabira, recebeu na manhã deste domingo, 24/03/2024, a equipe Snipers da Pressão, para a realização de um campeonato de tiro esportivo.

O clube dos Sindicato dos Rodoviários fica localizado no bairro Bálsamos, nesta cidade, e é hoje um dos melhores lugares de lazer desta região, tendo piscina, quiosque e equipe à disposição dos associados, já sua sede administrativa fica na av. Daniele Jardim de Grisolia, 120, Centro, Itabira, MG.

O grupo Snipers da Pressão possui atletas do tiro esportivo de alto nível, alguns competem na categoria Spring, e outros com armas de fogo(estes possuem CR de Atiradores Desportivos, sendo registrados no Exército Brasileiro e Polícia Federal).

No 31º Campeonato de Carabinas ocorrido no Sindicato, as provas foram as seguintes: Papel/10m, Silhuetas metálicas, Field Targets, Mine-Plates, Balão/25m e Prova do Sniper.

O grupo de tiro esportivo agradece a gentileza de terem liberado o espaço, o Presidente Cássio Costa, o Secretário Mexirica, o Tesoureiro José Milanio e toda diretoria do Sindicato dos Trabalhadores em Transportes Rodoviários de Itabira.

Sobre o tiro esportivo, não podemos esquecer que Brasil ganhou sua primeira medalha olímpica nesta modalidade, em 03 de agosto de 1920, nos jogos de Antuépia, na Bélgica, onde o brasileiro Guilherme Paraense foi o campeão.

Da Redação



POLÊMICA FAMILIAR DE LEONARDO: REVELAÇÕES E DESABAÇOS DA SUPOSTA FILHA IMPACTAM FÃS

Polêmica Familiar de Leonardo: a história de Dyane Acácio, que choca o Brasil ao desabafar sobre as dificuldades enfrentadas após ser apontada como a suposta filha do cantor sertanejo. Conheça os detalhes desta saga emocionante e as repercussões que redefinem a vida de Dyane.

Dyane Acácio, de 27 anos, ressuscitou um drama familiar que tocou profundamente o público brasileiro. A jovem, que reivindica ser a filha não reconhecida do ícone da música sertaneja, Leonardo, trouxe à tona não apenas uma disputa de paternidade, mas também as duras realidades enfrentadas por aqueles marcados pela controvérsia pública.

Dyane, em um emocionante desabafo em suas redes sociais, expôs as consequências de sua súbita proeminência na mídia. “Sofri com a notícia”, a jovem descreveu como se sentiu obrigada a se retirar do mundo digital, renunciando à sua presença nas redes sociais devido ao dilúvio de críticas e ódio que enfrentou.”

Apesar de inicialmente determinada a estabelecer sua ligação biológica com Leonardo, Dyane fez uma mudança radical ao desistir do teste de DNA. Esta decisão veio à luz após meses de especulação pública e comentários mordazes nas redes sociais. A revelação foi acompanhada por uma explicação sincera: a pressão insuportável e a perda de privacidade a levaram a repensar suas ações.

Após revelação, Dyane enfatizou como a polêmica transformou sua vida numa verdadeira montanha-russa emocional. Ela confessou que a constante atenção e julgamento a fizeram perder sua essência e alegria de viver.

Vivendo atualmente em Portugal, Dyane enfrenta não apenas desafios legais e emocionais, mas também complicações relacionadas à sua situação de imigração. Essas circunstâncias adicionaram uma camada extra de dificuldade à sua já tumultuada saga pessoal.

Dyane expressou sua frustração com a dureza do público e a incapacidade de retornar ao Brasil para resolver sua situação. Seu desabafo reflete uma atitude drástica face às adversidades, sublinhando a complexidade de lidar com questões familiares sob o olhar crítico do público.”

O caso de Dyane Acácio ressalta uma realidade sombria enfrentada por muitos que se encontram no olho do furacão mediático. A história dela é um lembrete pungente das cicatrizes invisíveis deixadas pelo julgamento e pela exposição pública. A jovem, uma vez sonhadora e vibrante, agora encontra-se na encruzilhada entre a busca pela verdade e a necessidade de paz interior.

Ao refletir sobre as lições aprendidas, Dyane destaca uma mensagem vital: a importância de manter a integridade pessoal e emocional diante das adversidades. “A verdade vem à tona, mas a jornada até lá é pontuada por desafios que testam nosso caráter e resiliência.”

Este caso não é apenas uma questão de paternidade, mas um espelho das dinâmicas sociais e dos efeitos corrosivos do julgamento público. Dyane Acácio, marcada pela polêmica, continua sua luta, lembrando-nos da humanidade compartilhada que reside em cada controvérsia.

Fonte: (Movimento Country)



Av. Daniele Jardim de Grisolia, 120
Centro - Itabira

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



CM
CARLA MARINHO
MODA FEMININA
31 985808651
@CARLAMARINHOMODAFEMININA
RUA MARCELO JOSE, 36 - ÁGUA FRESCA - ITABIRA/MG

CHAVOSO MODAS
31 (31) 98604-8122 @chavoso_modas32
Casemiro Andrade, 349 - Centro

PERU MOLAS
99682-0926 / 98681-7526

TONI LANTERNAGEM
31 3834 3319
31 9 8597-0402
Rua Garibaldi, 67 - Hamilton

#ABRILAZUL
MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO DO AUTISMO
saúde estilo
DNOCS

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

CORTINAS & CIA
Cortinas e Persianas
Rua Calunga, 29 - Jaraguá - BH

VIP
31 3831-1771
31 3831-2461

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