



saúde
& estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M^a de Itabira

Julho 2024 | Ano 7 | N°76



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

Ver Pag 03

BELEZA

Pag. 03

ODONTOLOGIA

Pag. 04

CURIOSIDADE

Pag. 05

MATÉRIAS EXCLUSIVAS

Pag. 07

ATITUDE
STUDIO FITNESS

NOSSOS SERVIÇOS
Atendimento personalizado de
Musculação, Emagrecimento e
Hipertrôfia

@atitude_fitness

(31) 9936-7065 Damor
(31) 99324-4125 Marizinho

Rua Armando Costa Lage, 653
Major Lage da Barra

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
VAREZINHO

31 9 97430712

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

CASA
DO PESCADOR

31 3852 2644

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

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

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

Rua Israel Pinheiro, 578 - Major Lage
Itabira Minas Gerais

31 3833 4150

Mundo Animal
Agora com veterinário
PET SHOP

(31) 3831-1702

Av. João Pinheiro, 194
Centro - Itabira-MG

NAYARA
Bijuterias

31 9 8494 3081

@bijusnayaraitabira

Rua Pref. Virgílio Quintão, 238 - Caminho Novo

Deposito

FERMAC
material de construção
3851-6850

Rua Duque de Caxias, 139
Bairro José Eloi

Faynner
Photos

@faynner_photos
(31)99506-0136

Cia da Empada
A empada mais famosa de Itabira

3831-5500

Av. João Pinheiro, 336 A - Centro - Itabira/MG

TRECOS

Fone: 3834-4463
lojattrecos@bol.com.br

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

CHAVOSO
MODAS

(31) 98604-8122 @chavoso_modas32

Casemiro Andrade, 349 - Centro

**CENTRO DE FORMAÇÃO
DE CONDUTORES**
MOURA

31 3838-1116
Rua Casemiro Andrade, nº190
bairro Centro - Santa Maria de Itabira

31 99731-1116
Av. Amílcar Soares de Carvalho, nº74
bairro São Cristóvão - Ferros/MG

COMO TIRAR CHEIRO DE CACHORRO DO SOFÁ?



Somos uma nação de pessoas que gostam de abraçar nossos animais de estimação. Lidar com odores é apenas parte do show para os donos de animais. Veja como tirar cheiro de cachorro do sofá!

Mas e quando surge aquele cheiro de cachorro em casa o que fazer? Você não pode despejar seu amado animal de estimação, mas pode se livrar dos odores que permanecem no seu sofá. Veja como tirar cheiro de cachorro do sofá!

A limpeza regular pode ajudar a remover os detritos que criam esses odores. Usar soluções suaves e ser consistente com a limpeza pode ajudar a tirar o cheiro do cachorro do sofá e tornar sua casa um local convidativo para animais de estimação e humanos.

Embora possa ser um desafio eliminar os odores relacionados a cães, é inteiramente possível fazê-lo com um pouco de esforço e pensamento estratégico.

Tirar cheiro de cachorro do sofá

Conheça o passo a passo de como tirar cheiro de cachorro do sofá! Mas antes disso, lembre-se que embora não seja uma bala mágica, arejar sua casa ajudará a reduzir os odores relacionados a animais de estimação.

Comece abrindo todas as janelas com tela da sua casa, assim como todas as portas que puder.

Agora confira o passo a passo!

1 – Retire qualquer coisa removível

Os sofás geralmente têm travesseiros, almofadas, cobertores que você pode remover.

Separar o sofá o máximo possível torna mais fácil limpar o cheiro e refrescar o sofá.

Você terá mais facilidade para limpá-lo melhor. Separe esses itens removíveis em itens laváveis e não laváveis para que tudo seja limpo da melhor maneira possível.

2 – Lave as partes removíveis

Vá para a máquina de lavar com quaisquer peças de sofá removíveis que sejam laváveis, como cobertores e capas de almofadas. Algumas almofadas também têm capas removíveis que podem ser lavadas.

Sempre consulte as etiquetas para garantir que as partes sejam seguras de lavar regularmente em uma máquina de lavar.

Você pode adicionar 1/2 xícara de vinagre à máquina de lavar para obter ajuda extra na remoção do odor do animal de estimação.

Espere secar as peças até eliminar todo o odor do animal. O calor elevado no secador pode fixar ainda mais os odores no tecido, tornando mais difícil removê-los. Por isso não seque com secador, seque ao sol.

Faça um teste e cheire para ver se já está limpo e se o cheiro desapareceu. Repita o ciclo de lavagem, se necessário, para eliminar mais o odor.

3 – Aspire para tirar o cheiro do cachorro do sofá

Livrar-se de todos os detritos deixados pelo seu cão pode ajudá-lo a tirar o cheiro do cachorro do sofá, e o aspirador de pó é uma boa maneira de fazer isso.

Se você não tiver almofadas removíveis no sofá, poderá aspirar bem todas as superfícies, inclusive profundamente nas fendas ao longo das bordas e entre as almofadas.

Mesmo se você tiver almofadas removíveis, é uma boa ideia aspirar as peças

não removíveis e entre as fendas. Aspirar é algo simples que você pode fazer regularmente para tirar o cheiro do cachorro do sofá e manter os odores sob controle.

4 – Polvilhe com bicarbonato de sódio

O bicarbonato de sódio é bom para absorver odores, por isso pode ser útil para odores de animais de estimação em seu sofá.

Polvilhe o bicarbonato de sódio no tecido do sofá e deixe-o durante a noite. Assim, você dará tempo ao bicarbonato de sódio para absorver muito mais odor. Depois de deixar descansar, use o aspirador de pó para sugar todo o bicarbonato de sódio.

5 – Use um limpador de estofados

Se o seu sofá precisar de uma limpeza mais profunda para se livrar do mau cheiro, você pode alugar um limpador de estofados ou uma limpador de carpete.

Use o limpador por último depois de remover o máximo de cheiro possível. Você pode investir em um pequeno limpador de estofado de mão para futura remoção de odores.

6 – Compre uma luz negra e faça sua análise forense.

Se você localizou e tratou todas as áreas problemáticas que pode encontrar, mas os odores continuam a persistir, pode ser necessário uma solução de alta tecnologia.

A urina, a saliva e outros fluidos corporais brilham quando expostos a uma luz negra; portanto, você pode usar uma para ajudá-lo a encontrar áreas problemáticas.

Como prevenir odores futuros

Como pelos, óleos e substâncias no pelo do seu cão podem causar o odor, eliminar essas coisas pode reduzir os futuros cheiros de cães na casa. Para isso:

A primeira coisa que você precisa fazer ao tentar melhorar o cheiro de cachorro de sua casa é remover todos os detritos soltos que seu animal de estimação cria. Isso não inclui apenas a sujeira que eles trazem pra dentro, mas também os pelos.

Como as partículas de cabelo, pelos e poeira são muito leves, você precisa ter cuidado ao tentar lidar com elas. Varra suavemente para não acabar chutando essas coisas no ar, onde elas se espalharão para outras áreas da sua casa. Em vez disso, tente varrer delicadamente e transportá-las para a lixeira com uma pá de lixo o mais rápido possível.

Dê banho e prepare seu cão regularmente para manter o pelo com um cheiro bom.

Escove o cachorro do lado de fora para ajudar a reduzir a quantidade de pelo que acaba no seu sofá.

Você também pode impedir que coisas fedorentas entrem no sofá limpando as patas do seu cão depois de sair.

Usar um cobertor em seu sofá facilita a limpeza. Você pode jogá-las na lavanderia como parte de sua rotina regular de limpeza.

Um purificador de ar de alta qualidade pode remover os odores de animais em geral na sala.

Lave a cama do seu animal de estimação

A cama do seu animal de estimação é provavelmente o item mais fedorento em toda a sua casa, pois seu cão está constantemente cobrindo-o com cabelos, pelos, sujeira, saliva e urina.

A maioria das boas camas para cães é lavável na máquina, então você só precisa lavar a cama e secar. Esse é um cuidado que deve ser contínuo, tanto para a limpeza da casa, quanto para a saúde do cachorro.

Fonte: (Portal do Dog)



MADE IN ROÇA

AGROPECUÁRIA E PET SHOP

31 2840 4055 | 9 7237 0238

Rua Pref. Virgílio Quintão, 1011 - Água Fresca

EXPEDIENTE:

REPORTAGEM: 31 99739 7676 | PUBLICIDADE: 31 99750 4962 | 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

Manter 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

Manter 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: (Blog Interlagos)

S **DISTRIBUIDORA**
ARIANE
COSMÉTICOS

APSE+WIDI CARE+
CLOROFITUM +TRULLE
DVIEN+ARVENSIES + PRO HAIR

ITABIRA (MG)
BAIRRO:FENIX
RUA: JOAO MARTINS DE SOUZA
NUMERO:234

(31) 995623968

SINAIS DE QUE A GENGIVA NÃO ESTÁ SAUDÁVEL



Além de visitas regulares ao dentista, de seis em seis meses, é preciso investir também em cuidados diários com toda a boca. A gengiva, por exemplo, é capaz de sinalizar se há algum problema local ou mesmo uma doença mais séria, que pode atingir o corpo todo. O sinal mais evidente de que algo está errado, explicam especialistas, é o sangramento fácil ao escovar os dentes, passar fio dental ou até apenas tocar o local.

Uma gengiva saudável, explica o cirurgião bucomaxilofacial, José Flávio Torezan, é rósea e tem uma textura firme. Quando ela incha, fica mais avermelhada do que o padrão e sangra ao toque da escova ou do fio dental é preciso ficar atento e procurar um dentista porque tem algo de errado acontecendo.

Gengivite

Além do desconforto que se sente com uma gengiva doente, outras condições mais sérias podem aparecer. O cirurgião-dentista Alberto dos Reis Conde Junior explica que a maior causa dos sangramentos é a gengivite. Por sua vez, a principal responsável pela gengivite é a má higiene bucal.

“A gengivite é causada por uma placa bacteriana que, quando não removida, causa uma inflamação na gengiva. Ela incha na tentativa de combater a presença da placa, mas é inútil”, explica.

Quando essa placa não é removida, pode se calcificar. “Pode virar uma cárie ou um tártaro”, explica Alberto, que também é

especialista em ortodontia. Ele ainda alerta: “Só o dentista consegue remover o tártaro, pois é preciso usar um instrumento adequado”

Conde Junior ressalta que a gengivite dificilmente vai doer. “É uma doença silenciosa, que causa mau hálito, sangramento e mudança na cor da gengiva”, diz. “Não espere doer. Se isso acontecer, já poderemos estar falando da periodontite, que afeta o osso e a raiz dos dentes”, explica.

Periodontite

Quando não tratada, a evolução da gengivite é a periodontite. “Ela atinge o osso que suporta os dentes. Isso pode causar mobilidade dos dentes e a separação deles”, alerta José Flávio.

Conde Junior diz que, com o osso atingido, o dente fica mole e pode cair. “É uma doença comum, e também silenciosa. Quando a pessoa nota costuma ser tarde demais. Por isso é importante ir ao dentista com regularidade”, recomenda.

Veja ainda: Pessoas que sentem medo de dentista têm mais problemas de saúde bucal

Como a periodontite atinge o osso, a pessoa que perdeu o dente por causa dela pode ter o mesmo problema ao colocar um implante. “Quando alguém perde o dente, é necessário que se conscientize da causa. A doença não quer saber se é dente ou implante. Se não cuidar da limpeza e colocar uma prótese, vai dar o mesmo problema”, diz Conde Junior.

Retração

Além de doenças, a gengiva também pode sofrer retração por causa da escovação muito forte e da má higiene bucal. “Existem também retrações causadas pela gengivite, periodontite ou trauma dentário, que é quando dentes tocam errado um ao outro na hora da mordida”, diz Torezan.

Essa retração expõe a dentina, que é uma parte sensível dos dentes, e causa dores com frio, quente, ácido ou doce. “Na maior parte das vezes, é apenas um problema estético. Mas quando expõe a raiz do dente, causa sensibilidade até ao ar da respiração”, explica o cirurgião bucomaxilofacial.

O ideal é cuidar da higiene da boca e escovar os dentes com cuidado, com uma escova macia. “Existe um tratamento cirúrgico para recobrir a raiz exposta, mas é bem delicado e não é barato”, alerta Torezan.

Fonte: (Saúde Bucal)

CRECI-PI 3464



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

Lote	Gabirola
Belvedere 250 metros	R\$145.000,00
R\$85.000,00	Casa
	Vila Salica
Apartamento Residencial	R\$650.000,00
Vila da Serra - 2 quartos Bairro	

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

QUAIS SÃO AS CAUSAS PARA O CARRO SEM FORÇA?

SAIBA COMO RESOLVER!

Caverley
Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784
31 99384 5801

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

Não consegue desenvolver o carro? Subir uma ladeira tem sido uma dificuldade? Então, você deve estar com o carro sem força! Esse é um problema que pode gerar dores de cabeça por não conseguir se locomover onde é necessário. Por isso, a causa deve ser descoberta e resolvida. Nesse sentido, pensando em ajudar, a Veluplast preparou este artigo. Aqui, explicamos os motivos e o que fazer para solucionar a questão. Continue lendo e saiba mais!

Causas e soluções para o carro sem força

Primeiramente, antes de saber como resolver quando o carro está sem força, vamos entender as causas. A seguir, conheça os principais motivos e resoluções para esse problema!

1) Velas de ignição

Entre as principais razões que deixam o carro sem força encontramos as velas de ignição. Essas são as peças responsáveis por aquecer a mistura ar-combustível no interior do veículo. Porém, quando há depósito de carbono nelas, sua função pode ser prejudicada, impedindo que a correta potência do motor seja atingida. Isso pode acontecer quando se usa combustível ruim ou se houver vazamento de óleo. As velas de ignição também podem não ter seu funcionamento apropriado se estiverem velhas.

Solução:

Para evitar que a vela de ignição impeça o correto funcionamento do veículo, existem duas alternativas. A primeira é a limpeza. Outra opção é substituir por peças novas. Assim, é possível ter-se a entrega da potência ideal.

2) Combustível de má qualidade

O uso de combustíveis de má qualidade ou batizados também podem gerar a perda de potência do motor. A gasolina adulterada, por exemplo, tem um menor poder energético e, assim, reduz o desempenho da peça. Então, se você está com o carro sem força, desconfie.

Solução:

Caso você note que este é o problema que tem gerado a perda de força no seu veículo, troque de posto!

3) Bobina

Você sabia que seu carro também pode perder a força devido a defeitos na bobina de ignição? Pois é! A peça tem como função ampliar a tensão da bateria e enviar essa energia às velas. Essa, por sua vez, gera a centelha que viabiliza o processo de queima da mistura ar-combustível. Dessa forma, qualquer problema nela pode comprometer o rendimento do carro, gerando a perda de potência. Se você entender que não foi nenhuma das causas anteriores, vá a uma oficina e peça para verificarem a bobina!

Solução:

Se o profissional certificar-se de que o problema está aqui, as bobinas de ignição precisarão ser trocadas!

4) Bicos injetores

Por sua vez, os bicos injetores são peças que trabalham pulverizando o combustível no interior do cilindro. Nesse caso, quando há problema nos bicos, além de perda de potência, encontra-se também dificuldades em fazer o carro pegar, instabilidade da marcha lenta, engasgos, entre outros. Reduz a funcionalidade e desempenho.

Solução:

Para resolver a questão da perda de potência, pode-se limpar os bicos injetores no caso de entupimento e trocar a peça se estiver com defeito.

5) Filtros

Por sua vez, os filtros sem manutenção também são causas para o carro sem força. Eles são os responsáveis por impedir a passagem de fuligem, impurezas e sujeiras para o combustível. Porém, se o veículo funcionar com o filtro de ar sujo, pode ter-se uma redução do rendimento. Também há o aumento do consumo de combustível.

Solução:

Nesse caso, é preciso saber que a troca dessa peça deve ser feita a cada 10 mil km. Se você observar que esse é o problema, já está na hora!

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Desleixado	↘		↘	Reptil voador do Jurássico superior		Recordes pertencente a Meryl Streep no Oscar	↘	
Benefício do brasileiro no fazer intercâmbio cultural nos EUA	↘		↘	"Toma Lá (?) Cá", humorístico da TV		Cidade italiana	↘	Escuras; opacas
Categoria de futebol infantil	→		↘				↘	
↘					Antigo meio de suplicio	→		
Profanara (túmulos)	↘			Aracnídeo alérgeno	→			
O campo (bras.)	→			Acusado de crime				
↘				↘			Sigla de ácido ribonucléico	
Tecido abaixo da cúrtis (Histol.)	→		(?) Moura, bloqueiro brasileiro	↘		Rato, em inglês	↘	
						Virus mortal		
Prônimo do plural majestático	↘	Exprime cansaço	↘	Como vive o indivíduo estressado	→	↘		
		Nuvem de chuvas						
↘				Tópico de palestra			Roupa íntima para distarçar a barriga	
Raia; fronteira				Deus nórdico	↘			
Variedade regional de um idioma	→					Cinema (abrev.)	↘	
			Pedra de afiar	(?) Garros, aviador francês	→	Tapir (bras.)	↘	
Molusco do Atlântico			Renovar (as ideias)					
↘			↘	O antecessor do Windows (Inform.)	↘	Prefixo de "antitélico"	→	
						Atentar em		
Edward (?), ator de "O Ilusionista"	→					Arremessa (bras.)	→	
						Mole; macia		
Local de reuniões maçônicas	↘	Cartunista de "Dom Inácio da Filva"		Móvel do "living"	→	↘		Erro de "exceço"
				(?) -seca: baba				Partícula nuclear
Exposição de grafite do baiano Toz	→	↘	↘	Une yin e yang	→		Roli-(?), técnica de depilação	↘
↘				Conjunção alternativa	↘		↘	
Reunião noturna com fins literários	→					Erva utilizada no fabrico de licores	→	

CADASTRAMENTO.



Palavra de Deus

FELIZ É A NAÇÃO QUE TEM O SENHOR COMO DEUS!

'Feliz é a nação que tem o Senhor como Deus! Feliz o povo que ele escolheu como seu patrimônio! Lá dos céus, o Senhor olha e vê todos os homens. De onde está sentado, ele observa todos os habitantes da terra, ele que lhes modela um mesmo coração, ele que está atento a tudo que fazem. O rei não é salvo por um grande exército, o guerreiro não é libertado por um grande vigor. Para vencer, o cavalo não passa de ilusão, toda a sua força não permite escapar. Mas o Senhor vela sobre aqueles que o temem , sobre os que esperam na sua fidelidade, para livrá-los da morte e mantê-los vivos durante a fome. Nós aguardamos o Senhor: É Ele nosso auxílio e escudo ! Dele vem a alegria de nosso coração, e a nossa confiança está no seu nome santíssimo. A tua fidelidade, esteja sobre nós, como a nossa esperança está em vós'. Salmos 33, 12-22.

Estas palavras do Salmista traz um contexto bem específico: governo monárquico que frequentemente era desafiado por outros povos e, por isso, decretavam guerras. Almejavam cada um Feliz é a nação que tem o Senhor como Deus sua independência e novas conquistas à custas até da morte de soldados e/ou de seus governantes.

Não é diferente esse desejo para qualquer outro povo.

Cremos nessa Palavra como inspiradora para nossa fé, não pelas vitórias em guerras ou pelas conquistas, mas principalmente porque reconhecemos a Deus como Senhor que sustenta e abençoa seu povo em momentos de crise.

Cremos em Deus que chama seu povo para viver em justiça e equidade, fartura e generosidade para com todos e todas. Ao contrário disso, temos então um governo que não compactua com os propósitos do Senhor, ao contrário, confia em seus próprios meios para governar. E governam mal.

Entretanto, aquelas pessoas que temem ao Senhor, guardam sua esperança em seu amparo e no socorro que vem de Deus. Não podemos desistir mesmo diante de uma realidade perversa, corrupta e injusta que parece nos cercar. Oremos por nosso país, nossos governantes, por nosso povo.

Na expectativa e confiança de que o Senhor seja Deus e
faca de nós uma nação feliz.

Fonte: (Universidade Metodista de São Paulo)

PROJETO HELP FAZ PALESTRA MOTIVACIONAL NA APAC DE ITABIRA/MG



O projeto HELP realizou na manhã desta segunda-feira, 10/06/2024, uma palestra de valorização humana na Associação de Proteção e Assistência aos Condenados (APAC), para recuperando dos regimes Fechado e Semi-Aberto. A unidade prisional está localizada no Córrego do Meio, zona rural de Itabira, MG, e possui hoje, cerca de, 100 internos.

O projeto é formado por voluntários que já enfrentaram problemas relacionados à saúde mental, tais como: depressão, automutilação, traumas, abusos, ansiedade e síndrome do pânico.

Com o lema 'Não te julgo - Te ajudo', o projeto Help, durante as palestras, desolve dinâmicas, como por exemplo "a prancha ou queda de braço" para exemplificar a batalha da mente e como diagnosticar a negatividade para vencê-la. Além disso, há a possibilidade que qualquer pessoa, que se sinta à vontade para falar de si, seus conflitos, seja ouvida, em particular.

Em Itabira, o HELP tem percorrido escolas com abordagens motivacionais.

A APAC, diferentemente do sistema prisional convencional, é, sem dúvida alguma, um instrumento forte, parceira da Justiça e da sociedade, que tem auto índice de recuperação de presos.

Para conhecer mais sobre este projeto, acesse: <https://projetoHELP.com/>

Da Redação

ITABIRA RECEBE PRIMEIRO CAMPEONATO DE FIELD TARGET DE TIRO ESPORTIVO

Talvez você nunca tenha ouvido o nome "Field Target", tudo bem! Até no meio de atletas profissionais do tiro esportivo, alguns nunca ouviram falar, ou não sabem exatamente o que seja, embora seja uma das práticas mais realizadas no meio esportivo, para aqueles que querem sair dos tradicionais alvos de papel ou giz.

O Field Target é uma modalidade que simula caça, utilizando alvos metálicos, em ambiente aberto.

Neste domingo, 16/06/2024, então, os Sniper da Pressão, promoveram sua primeira competição de Field Target, inaugurando assim também a 1ª vez que esta prova é realizada nesta cidade, como campeonato único. As carabinas utilizadas foram as spings (mola ou gas ram).

O local foi o Chapada Tendas, que todos os anos recebe os Snipers para um campeonato. Luciano Gonçalves, proprietário de lá, gentilmente cede o espaço e confraterniza com os atiradores durante o torneio.

O grupo de tiro esportivo Sniper das Pressão realiza um campeonato mensal, sendo estes, em locais diferentes a cada edição. Os atletas deste grupo, alguns são C.A.Cs (Atiradores Deportivos), registrados no Exército Brasileiro e Polícia Federal, praticando com armas de fogo, outros praticam apenas o tiro com ar comprimido, no entanto todos estes têm o mesmo carinho pelas diferentes formas.

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

ED SHEERAN REVELA O MOTIVO DE TER ABANDONADO O USO DO CELULAR



Se você achou que falar com o Ed Sheeran até para quem está ao redor do astro seria algo difícil, pode apostar que acertou em cheio. Pelo menos quando o assunto é conversa pelo WhatsApp ou mesmo pelo próprio celular.

O músico revelou em entrevista ao talk show “Therapuss”, com Jake Shane, que simplesmente parou de usar celular há alguns anos e revelou o motivo principal para que isso acontecesse.

Segundo o próprio Sheeran, não conseguir responder as mensagens de todo mundo estava o deixando “ansioso”. “Eu sinto que com os telefones, todo mundo espera que você responda. E se você não responder, será uma pessoa rude”, explicou.

Ed contou que trocou as mensagens do WhatsApp e a troca do seu número de celular pelo seu e-mail. “Eu estava perdendo a interação com o mundo real, então me liberei do telefone. Comprei um iPad, mudei tudo para o e-mail e respondo tudo uma vez por semana”, completou.

Fonte: (Virgula)

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

Av. Daniele Jardim de Grisolia, 120
Centro - Itabira

Encontro de Cães e Criadores
1º de SETEMBRO
Praça do Campestre, Itabira/MG



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

Lg
JÓIAS EM PRATA
Loja Física: Itabira MG
Rua Prefeito Virgílio Quintão
Bairro Major Laje de Baixo
Número 220
@kgg.pratas
Kgg Pratas
(31) 99126-0859
www.kggpratas.com.br

PERU MOLAS
99682-0926 / 98681-7526

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

Clube de Tiro Voraz
31 9 9897 0156
Estrada Itabira ao Dist. de Srª do Carmo km11
Mandembo, Itabira/MG

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