



saúde
& estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M^a de Itabira

Outubro 2024 | Ano 7 | N°79

POR QUE PRECISAMOS DE VITAMINA D?

Ver Pag 03

BELEZA

Pag. 03

ODONTOLOGIA

Pag. 04

CURIOSIDADE

Pag. 05

MATÉRIAS EXCLUSIVAS

Pag. 07



ATITUDE
STUDIO FITNESS

NOSSOS SERVIÇOS
Atendimento personalizado de
Treinamento
Musculação, Emagrecimento e
Hipertrófia

@atitude_fitness

(31) 9866-7066 Damos
(31) 99224-4225 Marziano

Rua Armando Costa Lage,
853
Major Lage de Baixo

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
VARIEDADES
SANTUÁRIO EM CANGÊS

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

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

PEÇAS E SERVIÇOS
PNEUS
ALINHAMENTO
BALANCEAMENTO
TROCA DE ÓLEO
SUSPENSÃO

Rua Israel Pinheiro, 578 - Major Lage
Itabira Minas Gerais

31 3833 4150

Clínica veterinária
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

CASA DE RAÇÃO

DUDUCAÇÃO

31 97189-5035

Av. Cauê - 172 - Bairro Campestre - Itabira

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, 62 - Bela Vista - Itabira - MG

Jóias em Prata

Loja Física: Itabira MG
Rua Prefeito Virgílio Quintão
Bairro Major Lage de Baixo
Número 220

CHAVOSO MODAS

(31) 98604-8122 @chavoso_modas32

Casemiro Andrade, 349 - Centro

CARLA MARINHO
MODA FEMININA
31 985808651

Rua Marechal João Pinheiro, 36 - Água Fria - Itabira/MG

TONI LANTERNAGEM
31 3834 3319
31 9 8597-0402

Rua Getúlio, 67 - Hamilton

CONFIRA A SUPER PROMOÇÃO NA CÃOPORTADO

Seu cachorrinho está com pequenos problemas de comportamento? Tá fácil resolver. Procure a ajuda de um profissional capacitado: João Victor, adestrador que vai ensinar seu cão com respeito e qualidade.



MADE IN ROÇA

AGROPECUÁRIA E PET SHOP

31 2840 4055 | 9 7237 0238

Rua Pref. Virgílio Quintão, 1011 - Água Fresca

SEU CÃO TEM APRESENTADO PROBLEMAS NO COMPORTAMENTO? NÓS PODEMOS AJUDAR VOCÊ!

Matriculando seu cão na escola este mês, você ganhará um **SUPER desconto em qualquer plano**, (2x | 3x | 4x ou 5x na semana) independente se for mensal, semestral ou anual.

CONSULTE NOSSO WHATSAPP E SAIBA MAIS
(31) 9 9394-7834

Vai viajar este mês de setembro e não sabe onde deixar seu cão ?! VEM PRA CÃOPORTADO!

RESERVE COM ANTECEDÊNCIA

Aqui na CãoPortado, além de muito carinho, ele ainda vai fazer vários amigos e **acima de 15 diárias você ainda garante SUPER PRESENTE.**

Para saber mais sobre ele, deixe nos comentários o código **"PRESENTE"**.

CONSULTE NOSSO WHATSAPP E SAIBA MAIS
(31) 9 9394-7834

EXPEDIENTE:

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

POR QUE PRECISAMOS DE VITAMINA D?



Tomar sol (sem protetor) é uma das formas de absorção da Vitamina D, mas onde mais a encontramos? É uma delícia ir ao ar livre curtir com as crianças, mas isso basta?

Por que precisamos de Vitamina D?

Vitamina D

A falta dessa vitamina pode trazer problema de osteoporose já que atua no metabolismo do cálcio. Atualmente, sabemos que cerca de 50% da população brasileira tem níveis inadequados.

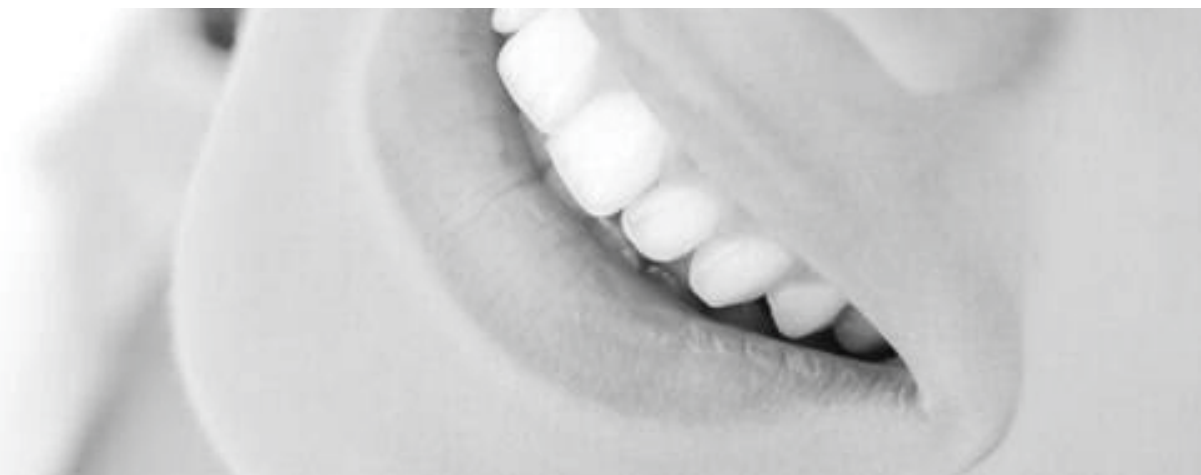
“Artigos recentes levantam questões sobre mecanismos de ação da Vitamina D, a qual sofre influência de uma série de fatores, como de sua proteína carreadora no sangue, da sua capacidade de se difundir pelos tecidos, e da afinidade de seus receptores intracelulares. Tudo isto pode interferir sobre seus efeitos, variando dentre as diferentes etnias e faixas etárias”, informa Dra. Marise Lazaretti Castro, Diretora Científica da ABRASSO – Associação Brasileira de Avaliação Óssea e Osteometabolismo.

Mais sobre a Vitamina D

- É possível obter Vitamina D além dos banhos de sol (15 a 20 minutos por dia) com suplementação e alimentação adequada. Consulte seu médico.
- Estando no sol, a quantidade de vitamina D que será absorvida é proporcional a quantidade de pele que está exposta.
- O filtro solar impede a absorção da vitamina. Qualquer fator acima de 8 impede totalmente a absorção da vitamina D.
- Os idosos produzem menos vitamina D em resposta à exposição ao sol por questões metabólicas relacionadas à idade.
- Os alimentos que possuem boas quantidades de vitamina D são: o salmão, atum, sardinha, ovo, queijo cheddar e carne bovina.
- Só a alimentação não é suficiente. Consulte seu médico para saber mais.
- Entre comer salmão e ficar no sol, escolha o sol!
- Porém, não são fatores excludentes!
- Os suplementos só podem ser tomados após a constatação de deficiência de vitamina e a orientação médica para o consumo dessas doses extras.
- O excesso de vitamina D só ocorre por meio da suplementação e pode causar calcificação dos tecidos, especialmente do rim.

Fonte: (Eu, ele e as crianças)

SAIBA QUAIS ALIMENTOS AJUDAM A PREVENIR CÁRIES



Desde pequenos crescemos sabendo que comer muita “besteira” e alimentos doces aumenta o risco de desenvolver cáries nos dentes. Entrevistamos duas especialistas sobre o tema para revelar o outro lado: os alimentos que ajudam a prevenir as cáries e a conservar uma boa saúde bucal. E adiantamos que a melhor parte é que há várias opções de alimentos fáceis de encontrar nos mercados e de incluir na dieta, além de serem ricos em sabor.

“Atualmente, todos nós sabemos que a maior parte das pessoas faz ingestão de uma alimentação rica em gorduras, principalmente de origem animal, açúcares e alimentos refinados, com redução do consumo de carboidratos complexos. Esse é o principal fator para o incremento não só do sobrepeso, mas também de cáries”, aponta Eliana P. Vellozo, nutricionista, professora e doutora em Pediatria e Ciências Aplicadas à Pediatria pela Universidade Federal de São Paulo - Escola Paulista de Medicina.

Esse padrão alimentar não supre as necessidades diárias que temos das vitaminas A, C e D, e dos minerais cálcio, fósforo, flúor e ferro. “Na falta desses micronutrientes, ocorrem aumento da susceptibilidade à cárie, defeitos na formação dentária, retardo na erupção dos dentes e alterações nas glândulas salivares”, explica Eliana.

Atenção extra

Há grupos mais vulneráveis às cáries, segundo Renata Cintra, nutricionista com atuação em saúde e bioquímica da nutrição e professora da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (Unesp) de Botucatu. Os adolescentes possuem maior tendência ao consumo de açúcar e açucarados e, portanto, precisam de maior acompanhamento para que incorporem ao menos uma fonte de fibra regularmente à dieta.

As crianças podem desenvolver cáries já na fase em que começam o desmame e a introdução dos demais alimentos. Renata observa que o problema pode surgir porque os pais, erroneamente, passam a adoçar o leite de vaca e outros alimentos, como sucos e chás, na tentativa de melhorar a aceitação da criança. A chamada “síndrome de cárie de mamadeira” também é resultado de falhas na higienização bucal do pequeno.

Já as gestantes têm uma maior necessidade de cálcio em razão da formação dos ossos e dentes do feto e também por sofrerem algumas alterações nas gengivas. Enquanto os idosos, por vezes, não conseguem fazer a higienização correta e ficam mais suscetíveis a doenças bucais.

“A alimentação influencia na saúde bucal e a saúde bucal influencia na alimentação porque a pessoa não consegue se alimentar direito, e fica sem acesso a todos os nutrientes que precisa”, explica Renata.

Fonte: (Saúde Bucal)

CRECI-PJ 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	Gabiroba
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

VAI VIAJAR DE CARRO? LEVE ESTES 3 ITENS

Caverley
Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784

31 99384 5801

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



Se você está planejando uma viagem de carro, é importante levar um kit de emergência, documentos pessoais e do veículo, e um frasco de óleo do motor:

- Kit de emergência: Inclua itens como triângulo de segurança, macaco, chave de roda, cabo de partida, lanterna, e ferramentas básicas.
- Documentos: Leve os documentos pessoais e do veículo.
- Óleo do motor: É importante levar um frasco de óleo do motor, pois pode ser necessário completá-lo durante a viagem.

Além disso, é importante verificar o estado do carro antes de viajar, como o nível de óleo, água do radiador, pneus, estepe, faróis, suspensão, alinhamento, e sistema de frenagem.



Palavra de Deus

ENGENHEIRO - ZELADOR - ORTOPEDISTA - GEÓLOGO - MÚSICO - ARMEIRO
METALURGIA - ATOR - PEDREIRO - ROMEIRO - GRAFITEIRO - PAGEM - CURTIDOR
GERIATRA - DENTISTA - PEDAGOGO - MÉDICO - POLICIAL - ADVOGADO -
MORDOMO - SENADOR - DEPUTADO - QUÍMICO - COZINHEIRA - PADEIRO -
MARMOREIRO - ATRIZ - DIRETOR - OPERÁRIO - LEGISLADOR - TAXISTA -
LOJISTA - MARINHEIRO - PILOTO COBRADOR OFTALMOLOGISTA - MANICURE -
POETA OTORRINOLARINGOLOGISTA - PEDICURE - CARTORÁRIO - CANTOR -
SERINGUEIRO - GUARDA - DIARISTA - PADRE - PASTOR - SERRALHEIRO -
PEIXEIRO - AMOLADOR - TORNEIRO - PIANISTA - GARÇÃO - BABÁ - AMA - GAR
MERCADOR - PEDIATRA

www.creativecultural.com.br

(59 PALAVRAS)

Autor: NASCIMENTO, Václav Gonçalves

Pág. 06

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

Palavra de Deus

O QUE SIGNIFICA: EU SOU O CAMINHO, A VERDADE E A VIDA?

Jesus disse “eu sou o caminho, verdade e a vida” em uma conversa com seus discípulos. Ele tinha explicado que em breve iria voltar para a casa do Pai e que os discípulos já conheciam o caminho para onde ele ia (João 14:2-4). Os discípulos não entenderam que ele estava falando sobre ir para o Céu e lhe perguntaram como poderiam saber o caminho. Jesus lhes respondeu que ele era o caminho (João 14:5-6).

O Caminho

Jesus é o caminho para o Pai. Através de Jesus, podemos ter acesso direto a Deus, porque Jesus é Deus. Antes, o pecado era como uma porta fechada entre nós e Deus. Na cruz Jesus abriu a porta, deixando aberto o caminho para Deus. Quem segue Jesus segue seu Caminho para a vida eterna (Hebreus 10:19-20).

Veja aqui: Jesus é Deus?

A Verdade

Jesus não apenas dizia a verdade, ele é a verdade. Verdade significa algo que é absoluto, que existe, que é real. Jesus é Deus, ele é real, sempre existiu e sempre vai existir. Não existe falsidade nenhuma em Jesus. Jesus é a verdade que nos liberta do poder do pecado (João 8:32).

Descubra aqui: o que é a verdade?

A Vida

Jesus é a fonte de toda a vida. Ele venceu até a morte! O pecado nos separa de Deus, trazendo a morte. Mas, através de Jesus, podemos ser ressuscitados e ter a vida eterna. Quem aceita Jesus como seu salvador agora tem uma vida nova e completa (João 11:25-26).

Ninguém vai ao Pai senão por mim

Jesus é o único caminho para Deus. Não há outra maneira de nos aproximar de Deus. Apenas Jesus pode tirar nossos pecados, nos permitindo chegar a Deus. Só Jesus nos pode dar a salvação (Atos dos Apóstolos 4:11-12).

Veja também: todos os caminhos levam a Deus?

Com essa afirmação, Jesus mostrou que:

- ele nos dá acesso a Deus, porque ele é Deus
- ele é real e pode nos libertar
- ele nos dá a salvação e a vida eterna



ATLETAS DO CLUBE DE TIRO VORAZ PARTICIPARAM DA 6ª ETAPA DA COPA DF/MINAS DE TRAP



Atiradores desportivos da cidade de Itabira, MG, participaram de um torneio de TRAP.

O TRAP é uma modalidade do tiro esportivo que consiste em acertar pratos de argila lançados por máquina automatizada, ou controle manual. O TRAP é um dos três estilos do tiro ao prato, juntamente com o Skeet e o Sporting Clays.

O torneio foi a 6ª etapa da Copa DF/Minas de TRAP, que ocorreu no Minas Clube de Tiro na cidade de Belo Oriente.

Da Redação

GRUPO SARITA SE APRESENTA NO CIÊNCIAS NA ROÇA

O grupo Sementinhas das Artes de Itabira (SARITA) fez uma apresentação de violeiros no Ciências na Roça, no dia 14 de setembro, na Pousada Pedra Que Brilha, em Ipoema, MG.

O evento foi um convite do dr. Edson ao presidente do SARITA, Almir Francisco Duarte.

O show contou com 12 músicos que mostraram técnica e belas músicas, que fazem deste projeto que há anos vem contribuindo para ensinar viola a jovens da localidade do Barreiro e de outros bairros.

Da Redação



CRISTIANO, DA DUPLA COM ZÉ NETO, FALA DE PATERNIDADE E DESAFIOS DA CARREIRA

O cantor sertanejo Cristiano, da dupla com Zé Neto, falou sobre paternidade e desafios da carreira em uma entrevista ao quadro "Na Estrada", do YouTube, apresentado por Marina Fabris.

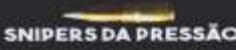
Cristiano, cujo nome artístico é Irineu Táparo Vaccari, é pai de Miguel, Cristiano e Pietra, com a influenciadora Paula Vaccari. O cantor disse que, apesar de ter uma boa condição financeira, é importante passar seus valores para os filhos, principalmente sobre dinheiro. Ele também enfatizou a importância de ensinar os filhos a valorizar o esforço que ele faz pela família.

Cristiano disse que tenta passar o que viveu e a educação que recebeu dos pais sobre as dificuldades da vida. Ele também afirmou que é fundamental que os filhos entendam o valor do trabalho e o esforço necessário para conquistar o que têm.

Cristiano destacou que todo esforço é para o benefício e aprendizado dos filhos, algo que planeja manter enquanto eles crescem.

1º CAMPEONATO DE TIRO ESPORTIVO

CARABINA DE PRESSÃO

 X 

27 OUTUBRO 24
FLORESTA CLUBE
João Monlevade - MG

Inscrições:

Av. Getúlio Vargas, Lj 11
Galeria OURIVIO
João Monlevade - MG


REI DOS PNEUS
AUTO CENTER
31 3850 6212
31 9 9843 2389
Av. Armando Fajardo - 3720 - Cruzeiro Celeste
João Monlevade/MG


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


LEGÍTIMO SABOR
3831-1654
9 8887-9050

 Faynner
Photos
@faynner_photos
(31)99506-0136

BrinCar's
Brincando de dirigir!
Carinho Elétrico Infantil!



Venham pra
Pracinha
do Campeste
BRINCAR'S
com a gente!

(31) 98609.3838
@brincars_itabira


31 3831-1771
31 3831-2461

PERU MOLAS
99682-0926 / 98681-7526


RAÇÕES COLOSSO

Disponível nas seguintes lojas:

Mundo animal	Pet food
Made in roça	Casa agrotabirana
S&S rações	Casa de ração
Mundo das rações	eldorado
Terra forte	Duducão

CORTINAS & CIA
Cortinas e Persianas

Rua Calunga, 29 - Jaraguá - BH


Roma
Hotel e Restaurante
31 3831 3470
Rua Água Santa, 12, Centro,
em frente à rodoviária.


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


NA BOA
Lan House
3834-4452


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