



saúde
& estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento
ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Sta M^a de Itabira

Novembro 2024 | Ano 7 | N°80

**MENOS GORDURA
E MAIS MÚSCULO
É IGUAL A SAÚDE**

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
Hipertrofia

@atitude_fitness

(31) 9866-7066 Damor

(31) 99324-4225 Marinho



Rua Armando Costa Lage, 253

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



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



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

Rua Israel Pinheiro, 578 - Major Lage
Itabira Minas Gerais

31 3833 4150

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

Clínica veterinária



Mundo Animal

Agora com veterinário

PET SHOP

(31) 3831-1702

Av. João Pinheiro, 194
Centro - Itabira-MG

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

NAYARA

Bijuterias

31 9 8494 3081

@bijusnayaraitabira

Rua Pref. Virgílio Quintão, 238 - Caminho Novo

TRECOS

Fone: 3834-4463

lojatreco@bol.com.br

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



JÓIAS EM PRATA

@kg_joias

Kg Joias

(11) 99136-0899

www.kgjoias.com.br

Loja Física: Itabira MG

Rua Prefeito Virgílio Quintão

Bairro Major Lage de Baixo

Numero 220



Cia da Empada

A empada mais famosa de Itabira

3831-5500

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

CHAVOSO
MODAS

(31) 98604-8122 @chavoso_modas32

Casemiro Andrade, 349 - Centro

CARLA MARINHO
MODA FEMININA
31 985808651

@CARLAMARINHOMODAFEMININA

RUA MARCELO JOFFRE 36 AGUA FRESCA -
ITABIRA/MG

TONI LANTERNAGEM
31 3834 3319
31 9 8597-0402

Rua Getúlio, 67 - Hamilton

TAMANHOS DO PINSCHER: CONHEÇA QUAIS SÃO OS TAMANHOS

Essa pequena raça é muito amada e adorada por grande parte da população brasileira. Hoje vamos apresentar os tamanhos do Pinscher.

Essa é uma das raças muito populares e conhecida por sua grande coragem, já que o Pinscher não teme inimigos bem maiores do que ele. Esse cãozinho é dono de uma personalidade única, o que faz com que às vezes seja um tanto desobediente.

O Pinscher é um cãozinho conhecido por sua lealdade e companheirismo, mesmo pequeno, ele não se acovarda e vai defender o seu tutor.

É uma raça muito conhecida por seu humor irritadiço com desconhecidos, mas o Pinscher não só se resume ao seu estado de humor, mas por vários outros aspectos que fazem desta raça ser uma das mais populares.

Tamanhos do Pinscher

É provável que você já tenha escutado alguém dizer que o cão pertence à raça Pinscher e completar com um número, que serve para sinalizar qual é o tamanho do cão, já que essa raça pode apresentar quatro tamanhos diferentes.

Mas não existe um padrão oficial que define o tamanho e o peso de cada tipo de tamanho do Pinscher, essa numeração é uma forma de distingui-los usando a estatura.

Tipos de Pinscher por tamanho

Um Pinscher pode ser distinguido da seguinte forma, o menor é conhecido como Pinscher 0, seguido pelo 1, 2 e o 3 também conhecido como o Pinscher Miniatura.

- Pinscher 0 – Esse é o menor tamanho da raça, ele mede em média 15 cm e um peso em torno de 2,5kg.
- Pinscher 1 – Ele é um pouco maior em relação ao 0, podendo medir entre 20 a 25 cm e pesar 3Kg.
- Pinscher 2 – O Pinscher 2 é o que tem um tamanho mais próximo com o padrão, medindo entre 25 a 30 cm e com um peso em torno de 4kg.
- Pinscher 3 – Esse é o Pinscher Miniatura, o maior tamanho que a raça pode alcançar. Medindo cerca de 30 cm o peso de 6kg.

O Pinscher em seu tamanho padrão, já é considerado um “toy”, uma raça pequena, mas sua versão 0 e 1 são bem menores, o que faz com que esses cachorros precisem de um cuidado maior, já que com seu tamanho reduzido, o cãozinho deve ser tratado com delicadeza..

Lembrando que essa numeração não é um padrão da raça, essa numeração é uma forma dos criadores distinguirem o tamanho do Pinscher e assim facilitar na hora de escolher qual tamanho que mais vai se adequar ao estilo de vida do tutor. O único tamanho padrão do Pinscher é o do Miniatura.

Origem do Pinscher

Agora que já descobrimos os tamanhos do Pinscher, vamos falar sobre sua origem.

A origem do Pinscher é incerta. Acredita-se que essa raça tenha mais de 200 anos de existência. Pois algumas pinturas do século 17 retratam um cão com aspectos semelhantes ao Pinscher, a raça

também foi encontrada em pinturas de artistas do século 19.

Tamanhos do Pinscher: Leve o cachorro o veterinário

Como algumas dessas doenças só são diagnosticadas com exames, a visita ao veterinário deve ser periódica.

Mas fazendo esse acompanhamento, o veterinário tem maior possibilidade de diagnosticar um problema de saúde de forma precoce, o que aumenta as chances de uma boa resposta ao tratamento.

Conheça mais sobre o Pinscher 0: descrição da raça, cuidados, personalidade e saúde

Cuidados com o Pinscher

Um animalzinho precisa de cuidados e de um tutor responsável. Como todos os cachorros, o Pinscher também precisa ter seus cuidados garantidos, isso é uma forma de evitar doenças enquanto promove o bem-estar do pet. Então nada de ser irresponsável com os cuidados do cãozinho.

Antes de tudo, o Pinscher é uma raça que não exige tantos cuidados para a manutenção de sua higiene. Assim, os banhos devem ser ao máximo duas vezes ao mês, como não é uma raça que se suja com frequência, uma limpeza com o pano úmido é suficiente até o próximo banho.

Como a pelagem do Pinscher é mais curta e com uma queda média, a escovação deve ser duas vezes por semana com uma escova de cerdas macia.

Tamanhos do Pinscher: Cuidados com os dentes e unhas

Para evitar o surgimento de tártaros, os dentes do cãozinho devem ser escovados com frequência, sempre use produtos de uso próprio para o cachorro.

Assim também, as unhas devem ser aparadas para evitar o desconforto ou até que o animal acabe se machucando, se o cão tem costume de andar em locais externos, ele pode acabar desgastando as unhas naturalmente sem precisar de interferência humana.

Por seu alto nível de energia, o Pinscher vai precisar de uma rotina de exercícios. Então procure atividades que interesse ao cãozinho.

Além disso, explorar ao ar livre é uma ótima forma dessa raça encontrar uma atividade. A mente também deve ser estimulada, ou o cachorro pode acabar desenvolvendo alguns comportamentos inadequados.

Agora que você já sabe quais os tamanhos do Pinscher é hora de tomar cuidado, pois é um animal pequeno, assim, deve-se ter todos os cuidados de proteção ao sair para passear para evitar acidentes.

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!

MENOS GORDURA E MAIS MÚSCULO É IGUAL A SAÚDE



Engordar. Emagrecer. Perder peso. Ganhar massa muscular. Tudo isso faz parte do nosso dia a dia. Hoje, vamos falar um pouco sobre a importância de perder peso e ganhar massa magra. Por vezes, a balança até nos engana. O que importa é a saúde, e não o que a balança mostra. Muitas vezes, você perde gordura e ganha massa magra, e na balança, parece que tudo ficou igual. Não entre em desespero, achando que o novo estilo de vida não está funcionando. Como falamos, o que importa é a saúde, e músculo (massa magra) é importante para a saúde.

Os exercícios aeróbicos (corrida, caminhada ou bicicleta) feitos juntamente com a musculação, ajudam na perda de massa gorda e no ganho de massa magra. Com a prática de exercícios, muitas pessoas notam um aumento na balança. É importante ficar de olho. Se esse aumento é de gordura, então você não está se alimentando direito e os exercícios não estão sendo suficientes. Mas se esse aumento for de massa magra, então significa que o seu condicionamento físico está melhor. É uma questão metabólica. A pessoa perde gordura e ganha massa magra conjuntamente, por isso, os efeitos na balança podem nem aparecer.

Como os exercícios geram um gasto muito grande de energia, é normal que a pessoa sinta mais fome. Por isso, cuidar da alimentação é fundamental. Não adianta nada fazer exercícios físicos, se você está comendo mais, e pior ainda, da forma errada. Unir proteínas e carboidratos após a atividade física pode ser uma escolha interessante. E não importa apenas comer de forma saudável, é necessário também, comer da forma certa. Comer duas vezes ao dia, não ajuda a emagrecer de forma efetiva. Além de escolher alimentos saudáveis, escolha dividir a alimentação em cinco ou seis durante o dia. Assim, a dieta vai funcionar melhor. Qualidade certa e quantidade certa formam uma fórmula ideal.

E se você quer apenas melhorar sua saúde, não necessariamente ficando forte e musculoso, não se preocupe. Os exercícios de musculação não servem unicamente para a pessoa ficar forte. Eles são muito importantes para fortalecer os músculos, o que é extremamente importante para a saúde. E tudo isso leva em conta a intensidade dos exercícios e outros fatores.

A musculação não tem contraindicação pela idade. É um modelo de atividade física indicado para todos, em qualquer fase da vida, claro, se acompanhados de um profissional. Exercícios físicos, além disso, são indicados em qualquer hora do dia. São melhores se feitos após uma boa noite de sono (8 horas é a quantidade mais indicada pelos médicos), ou no final da tarde, após o trabalho. Atividades feitas muito próximas da hora de dormir fazem menos efeito, então, é melhor evitar.

Fonte: (Obesidade Controlada)

10 CURIOSIDADES INTERESSANTES SOBRE ODONTOLOGIA



1- Os dentes são duros, brancos e cheios de cálcio, mas não são considerados ossos. Os dentes são feitos de cálcio, fósforo e outros minerais. A diferença é que os ossos, além disso tudo, também contêm bastante colágeno.

2- Os dentes são a parte mais dura do corpo humano

3- O ato de ranger os dentes enquanto se está nervoso ou até mesmo quando se está dormindo se chama bruxismo e causa um desgaste na dentição. Esse distúrbio atinge por volta de 15% da população (mulheres, na maioria) e tem a ver com o stress e agitação do dia a dia.

4- Os dentes são tecidos calcificados, chamados de dentina, e cobertos com esmalte (a parte mais externa e brilhante do dente).

5- A escova de dentes mais antiga de que se tem notícia foi encontrada numa tumba egípcia de 3 mil anos a.C. Era um pequeno ramo com ponta desfiada até chegar às fibras, que eram esfregadas contra os dentes.

6- Foi em 25 de outubro de 1884 que um decreto imperial criou as primeiras Faculdades de Odontologia no Brasil.

7- Restos de um suposto fio dental foram encontrados entre os

dentes de humanos pré-históricos. O inventor do fio dental foi o dentista de Nova Orleans, Levi Spear Parmly (1790 – 1859), em 1815. Ele começou a recomendar aos seus pacientes que utilizassem seu próprio fio dental, feito de seda.

8- O maior dente humano do mundo, de acordo com a edição de 2011 do Guinness Book é do incisivo que media 5,2 centímetros e era de um brasileiro! O dente foi extraído por um dentista em Ilícinea, Minas Gerais, em Agosto de 2009.

9- O norte-americano Charles Forster, depois de morar no Brasil (em Pernambuco) entre as décadas de 1840 e 1850, encantou-se com a beleza da dentição das mulheres brasileiras, que usavam palitos de salgueiro para remover restos de comida dos dentes. Voltando aos EUA, contratou um inventor de máquinas para que criassem um equipamento de produção de lascas de madeiras. Surge, então, o palito de dente.

10- Antigamente, os dentistas usavam dentes humanos, comprados dos pobres, ou faziam as dentaduras de prata ou de ágata. As primeiras dentaduras de porcelana foram feitas por volta de 1770, por Alexis Duchâteau, um farmacêutico que morava próximo a Paris. A descoberta foi aprimorada nos Estados Unidos por Claudius Ash, no século XIX.

Fonte: (Ortoplan)

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

7 CUIDADOS COM O CARRO ANTES DE VIAJAR

Caverley
Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784
31 99384 5801

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

Alguns cuidados com o carro antes de viajar são essenciais para garantir um trajeto tranquilo e com segurança.

Antes do tão esperado momento de descanso e lazer com a família, além de verificar itens no veículo, é importante se planejar quanto a escolha do caminho, documentação e gastos com combustível e pedágio.

Mas há tanta coisa para pensar antes de viajar com o carro que alguns itens podem passar despercebidos.

Pensando em te ajudar a se organizar, preparamos um conteúdo que mostra tudo o que você precisa conferir para ter uma viagem segura e livre de imprevistos. Acompanhe!

O que revisar no carro antes de viajar?

Fazer uma revisão no veículo é fundamental para quem vai viajar com carro. Entre os itens que devem ser checados, estão os pneus, motor, filtros e freio. Cada componente possui pontos específicos que devem ser verificados. Saiba mais a seguir:

Pneus

A primeira coisa a ser verificada nos pneus é o desgaste. Nesse caso, é preciso conferir os sulcos. Pneus considerados seguros, e que em situações de pista molhada consigam drenar a água adequadamente, precisam ter sulcos com profundidade de 3 mm.

Outro ponto importante é a pressão. Procure calibrar os pneus um dia antes da viagem. Vale destacar que existe uma calibragem específica de acordo com a carga do carro, que está indicada no manual do veículo.

Motor

Em relação ao motor, dois itens merecem atenção. O primeiro deles é o óleo do motor, que precisa estar nas medições indicadas na vareta (entre o máximo e mínimo). Caso o óleo esteja no nível mínimo, é interessante completar com lubrificante.

Outro item relacionado ao motor é a bateria. A pilha é responsável pela partida no automóvel e alimentação dos componentes elétricos do motor. Portanto, é um item muito importante a ser conferido antes de colocar o carro na estrada.

Verifique se os cabos apresentam camadas brancas, conhecidas como zinabre, nos pólos da bateria. Se sim, é necessário realizar uma limpeza na área. Aproveite e confira se os pólos estão presos à bateria.

Freio

Verificar o nível de fluido de freio é um dos principais cuidados com o carro antes de viajar por ser um item de segurança. No geral, os reservatórios da peça possuem uma tampa amarela característica.

O equipamento possui uma marcação que indica o nível máximo e mínimo. Basta abrir a tampa e verificar o fluido. Se ele estiver muito baixo ou com coloração muito escura, leve o seu veículo a um mecânico antes de viajar.

Filtros

Veículos são equipados com filtros de ar, de óleo e de combustível.

Os equipamentos servem para impedir que impurezas danifiquem o carro.

O filtro de ar, por exemplo, impede o acúmulo de sujeira no sistema de injeção. Caso a peça apresente muita sujeira, é importante fazer a troca do equipamento antes de colocar o carro na estrada.

O filtro de combustível, como o nome indica, serve para filtrar o combustível impedindo que partículas de sujeiras do tanque do carro entrem em contato com a bomba de combustível e o bico injetor.

Portanto, verifique o manual do carro para saber a estimativa do período de troca do filtro de gasolina do seu veículo. No geral, é indicado mudar o filtro a cada 10 mil quilômetros rodados.

Já a função do filtro de óleo é não deixar o acúmulo de impurezas no motor. É uma peça que deve ser trocada toda vez que houver a troca de óleo.

Radiador

Conferir o nível de água do radiador entra na lista de cuidados com o carro antes de viajar, pois essa peça acaba gerando muitos problemas durante a viagem. Por falta de água no radiador, o veículo pode superaquecer. Sendo assim, verifique no reservatório se é necessário adicionar ou retirar o fluido olhando as marcações no tanque.

Sistema elétrico

Por fim, não esqueça de conferir a parte elétrica do veículo. Teste se os faróis estão funcionando corretamente, além das setas, luz de freio, lanterna, luz de ré e a luz de placa. Todos os itens são fundamentais para uma viagem segura e sem multas.

PLANEJAMENTO

Cuidados com o carro antes de viajar

Planejar a rota antes de viajar com o carro garantirá segurança e economia para todos os passageiros.

Após verificar todos os itens do carro, é hora de fazer os ajustes finais. Nesse momento, aplicativos podem ser bastante úteis. Apps de anotações, por exemplo, permitem fazer checklists. Use a ferramenta para anotar o que precisa levar e vá marcando como “concluído” os itens conferidos.

Ainda em relação ao carro, confirme se está levando a CNH e o CRVL, conhecido como documento do veículo. Ambos possuem versão digital e podem ser baixados na loja virtual do seu celular. Além disso, não esqueça dos documentos dos filhos.

É importante também se programar quanto aos gastos para não ficar parado na estrada e atrasar a viagem. Aplicativos de rotas possuem recursos que permitem calcular o valor do pedágio e estimativas de gastos com combustível durante o trajeto.

Além disso, as ferramentas mostram as coordenadas do caminho e o trajeto em tempo real. Afinal, ninguém merece ficar perdido com o carro na estrada.

Fonte: (moura)



Verbos

abater	beliscar	cozinhar
abocanhar	bicar	devorar
acebolar	ceifar	digerir
alimentar	coalhar	dourar
amassar	comer	estrelar
apimentar	cortar	ferver
assar	cozer	fritar

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

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 faça de nós uma nação feliz.

Fonte: (Universidade Metodista de São Paulo)



ROMA HOTEL E RESTAURANTE: CONFORTO, QUALIDADE E BEM NO CORAÇÃO DE ITABIRA, MG



Viajantes que ^Achegam à cidade de Itabira, MG, têm um local especial para descansarem seguros e com qualidade: Roma Hotel e Restaurante, bem em frente à Estação Rodoviária Genaro Mafra, no Centro do município. De fácil acesso, basta atravessar a rua e entrar no hotel. Quartos com conforto e qualidade de quem chega cansado merece um lugar agradável.

E para quem trabalha na região central, ou mesmo procura um restaurante com variedade e o melhor preço, anexo ao hotel é o local certo de um delicioso almoço.

Se vir à Itabira, seu local certo para pousar e almoçar é no Roma Hotel e Restaurante.

Rua Água Santa, nº 12, Centro.

Agende uma hospedagem: 31 – 3831-3470

Da Redação

KG JOIAS EM PRATA: ESTILO E QUALIDADE

Localizada no bairro Major Lage de Baixo, em Itabira, MG, a KG Joias em Prata, tem tudo para a mulher moderna que pretende ser discreta, porém ser estilosa.

Com brincos, pulseiras e outras joias em pura prata (AG), que é um metal nobre, ou seja, é quimicamente inerte, o que significa que ela não reage facilmente com substâncias do ambiente ou da pele. Isso reduz significativamente o risco de irritação ou alergias, a KG Joias em Prata tem lindas peças.

Faça uma visita hoje mesmo na KG Joias em Prata: Rua Prefeito Virgílio Quintão, 220, Major Lage de Baixo (Caminho Novo).

Contato: (31) 991260859 - Instagram @kg_prataas

Da Redação



SNIPERS DA PRESSÃO FAZEM TREINO PARA ENFRENTAR EQUIPE DE JOÃO MONLEVADE



O grupo de tiro esportivo Snipers da Pressão promoveu um treino nesse domingo, 13/10/2024, no Pesque e Pague da Marlene, no Barreiro, em Itabira, MG. Com evuma disputa programada para o dia 27/10, os Snipers se reuniram para acertarem as miras e tirarem dúvidas sobre o campeonato entre Itabira e João Monlevade.

O torneio entre as duas equipes ocorrerá no Floresta Clube, em João Monlevade, e é uma realização da Casa do Pescador e Snipers da Pressão.

O campeonato é uma confraternização entre amigos das duas cidades, uma vez que os atletas fazem parte do mesmo grupo de tiro esportivo.

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

CAMPEONATO DE TIRO ESPORTIVO PROMOVE DISPUTA ENTRE ITABIRA E JOÃO MONLEVADE



As cidades que estão ligadas por menos de 30km, através da rodovia LMG 779, a popular "Estrada do Forno", Itabira e João Monlevade se encontraram neste domingo, 27/10/2024, para um torneio amistoso, o 1º Campeonato de João Monlevade x Itabira. A modalidade foi o Tiro Esportivo, estilo o qual colocou o Brasil no pódio da primeira medalha olímpica, em 03 de agosto de 1920, nos jogos de Antuépia, Bélgica, onde o brasileiro Guilherme Paraense foi o campeão.

Provas como Papel 10/m, Silhueta Metálica, Field Target, Mine-Plate, Giz e Balão/25m fizeram parte do campeonato que reuniu atletas das duas cidade e um de Rio Piracicaba.

A anfitriã foi a Casa do Pescador, localidade na Av Geúlio Vargas, Galeria Ouriviu, Lj 11, JM, dos comerciantes Enio de Souza e Jackson Jr de Souza, que receberam os Snipers da Pressão (Equipe de Itabira), no Floresta Clube, desta cidade.

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

O jogo começou por volta das 10:00 horas, com pouco mais de 2 horas de duração, tendo como resultado Itabira em 1º lugar e João Monlevade em 2º, no entanto ambas cidades foram campeãs uma vez que a confraternização foi a premeiação principal.

Da Redação

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

VIP STÁTICA
31 3831-1771
31 3831-2461

PERU MOLAS
99682-0926 / 98681-7526

Colosso
RAÇÕES COLOSSO
Disponível nas seguintes lojas:
Mundo animal
Made in roça
S&S rações
Mundo das rações
Terra forte
Pet food
Casa agrotabirana
Casa de ração
eldorado
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