



saúde & estilo

www.saudeestilo.com.br

# Lazer e conhecimento ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Rio Piracicaba | Itambé | Sta M<sup>a</sup> de Itabira  
Setembro 2025 | Ano 8 | N<sup>o</sup>90



### COMO A SUA ALIMENTAÇÃO PODE INFLUENCIAR NA QUEIMA DE GORDURA CORPORAL

Ver Pag 03

**BELEZA**

Pag. 03

**ODONTOLOGIA**

Pag. 04

**CURIOSIDADE**

Pag. 05

**MATÉRIAS EXCLUSIVAS**

Pag. 07

**ATTITUDE**  
STUDIO FITNESS

**NOSSOS SERVIÇOS**  
Atendimento personalizado de Treinamento, Musculação, Emagrecimento e Hipertrofia

@atitude\_fitness

(31) 9866-7065 Damão  
(31) 9866-4425 Manziño

Rua Armando Costa Lage, 853  
Major Lage do Bairro

**ÓTICA**  
**NOVO MUNDO**

VOCÊ VÊ A DIFERENÇA  
TIAO 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**  
MANUTENÇÃO EM CELULARES

Manutenção em celulares, acessórios e eletrônicos

9 8721-8903

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

**EMB**  
FINANCIAMENTOS

3852-0829  
9 8637-2022

www.embfinanciamentos.com.br

**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).

**VARDE**  
REMOÇÕES

SERVIÇO DE AMBULÂNCIA BÁSICA  
PARTICULAR  
COBERTURA DE EVENTOS

31 9 9608-7022

**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 Prof. 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 9 9976 0996  
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  
lojattrecos@bol.com.br

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

**VINI CAR**  
LAVAGEM AUTOMOTIVA

31 9 9519 3226

Avenida Dom Joaquim Silvério, 2600 - Rio Piracicaba/MG

**CHAVOSO MODAS**

(31) 98604-8122 @chavoso\_modas32

Casemiro Andrade, 349 - Centro

**CARLA MARINHO**  
MODA FEMININA

31 985808651  
@CARLAMARINHOHODAFEMININA

RUA MARCELO JOFFRE 36 ÁGUA FRESCA - ITABIRA/MG

**PERU MOLAS**

99682-0926 / 99681-7526

# ENCONTRO DE CÃES E CRIADORES 2025 ACONTECERÁ NA PRAÇA ACRÍSIO, EM ITABIRA, MG



AGROPECUÁRIA E PET SHOP

31 2840 4055 | 9 7237 0238

Rua Prof. Virgolino Quintão, 1011 - Água Fresca

## 14º ENCONTRO DE CÃES & CRIADORES

**14 SET 2025**  
9H ÀS 13H  
PRAÇA ACRÍSIO ALVARENGA  
EM ITABIRA/MG



SHOW COM  
**Ruan Pablo**



Apresentação de  
**MUAY THAI**  
FTM ITABIRA by  
Sara Amorim



LEVE SEU CÃOZINHO PARA CONFRATERNIZAR!

### CONCORRA A PRÊMIOS

COMPRE EM UM DOS PATROCINADORES DESTE EVENTO  
PARA CONCORRER A SUPER PRÊMIOS

DESFILE DE CÃES (EXCLUSIVO)

STANDS COM:  
VETERINÁRIOS E PET-SHOPS

ESPAÇO KID'S

MUITO MAIS

PARA SABER SEU PATROCINADOR, LEVE SEU CÃOZINHO PARA RECEBER AS MELHORES OFERTAS, CÃES, CRIADORES E PET-SHOPS.

POR AMOR AOS CÃES PATROCINAMOS ESSE EVENTO



Av. Brasil, 7003, Amazonas  
(31) 9 3394-7834



(31) 3413



(31) 3853-6117



DR.PET  
CLÍNICA VETERINÁRIA  
(31) 3853-6117

COBERTURA



JORNAL SAÚDE e estilo  
Revista de Saúde e Bem-Estar  
www.saudeestilo.com.br



CANIL GARRA  
Rua da Rocha, 100  
www.canilgarra.com.br



OVE  
www.ove.com.br



PROMOCÃO  
NOVA93FM  
www.nova93fm.com.br



Mundo Animal  
Associação de Criadores de Cães  
(31) 3831-1702  
Av. João Pinheiro, 107  
Cidade - Itabira/MG



DUDUÇÃO  
Av. Com. 172B  
Campestre



SFEA FARMACIA



JUBER MADEIRA

www.canilgarra.com.br

O Encontro de Cães e Criadores, evento tradicional de Itabira, MG, já está confirmado em 2025. Esse ano, o evento acontecerá na praça Dr. Acrísio Alvarenga, em 14 de setembro de 2025, de 09:00 às 14:00.

O encontro que se iniciou em 2010 na Praça do Areão, ficando lá 2 anos, depois foi para a praça Vereador José Máximo Resende, a Praça do Campestre, permanecendo até 2019. No entanto ficou 2 anos sem realização (2020-2021), devido à pandemia de covid-19, retornando em 2022 para a Praça do Campestre. No ano de 2023, foi para a Praça do Rotary, no bairro Amazonas, devido às obras de melhorias na Praça do Campestre, voltando para o campestre esta em 2024. Porém em 2025, o Encontro de Cães e Criadores acontecerá na Praça Acrísio, a popular "Praça Redonda", nesta cidade.

Pet-shops, Veterinários, casas de rações, adestradores e outros colocarão seus stands para apresentarem ao público o que há de melhor no mercado do ramo. Praça de alimentação, espaço kids, shows, apresentação de artes marciais academia ao ar livre são algumas das atrações.

Encontro de Cães e Criadores é um evento anual em Itabira e trás pessoas de várias cidades da região. Não perca. Leve seu cãozinho para confraternizar.

Da Redação

EXPEDIENTE:

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

## COMO A SUA ALIMENTAÇÃO PODE INFLUENCIAR NA QUEIMA DE GORDURA CORPORAL



A perda de peso não ocorre como nos desenhos animados, como em um passe de mágica, ela é um processo delicado e por vezes demorado, que torna necessário cuidados com diversos aspectos da sua vida, em especial nos hábitos alimentares.

Não é segredo que a alimentação é um dos principais fatores que influenciam o emagrecimento, no entanto, seu poder é potencializado se os padrões de alimentação forem seguidos por longos períodos.

Saiba quais os hábitos alimentares que estimulam o emagrecimento (Foto: Reprodução/CEVISA) Conheça alguns hábitos alimentares para incluir na sua vida que ajudam na perda de gordura corporal:

1 - Comer mais fibras: As fibras ajudam a aumentar a sensação de saciedade, ajudando a comer menos, além de serem importantes fatores para o bom funcionamento do trato intestinal, estão presentes em alimentos como pão integral, aveia e algumas frutas.

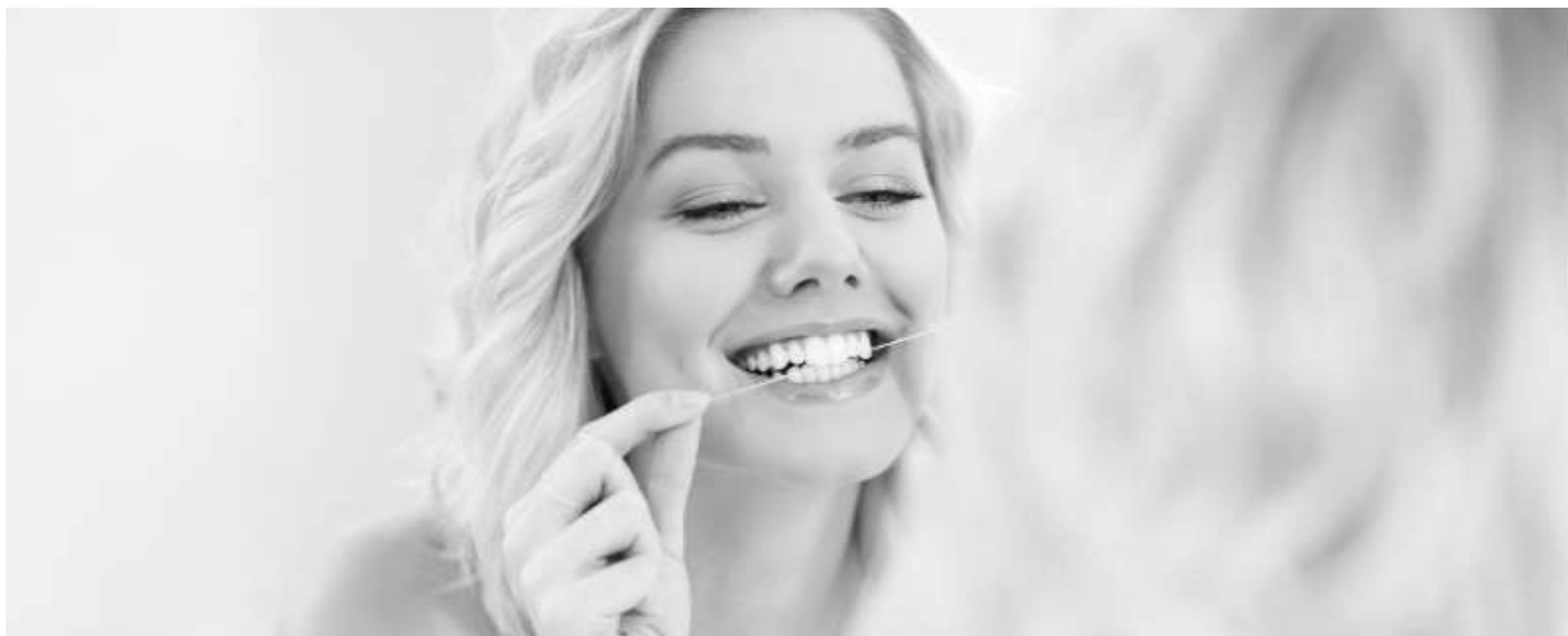
2 - Déficit calórico: Você já ouviu falar em déficit calórico? Ele pode parecer um conceito complexo, no entanto, é bastante simples, é marcado por uma dieta onde o indivíduo come menos do que gasta em energia, seguindo essa regra o corpo irá gastar o excesso de gordura acumulado.

3 - Beber a quantidade ideal de água: Você tem o hábito de beber água? Lembre-se que para beber água não é preciso estar com sede, para medir a quantidade ideal de água a ser ingerida é necessário fazer um simples cálculo, a cada quilo de peso que você tiver deve-se ingerir cerca de 35ml de água, dessa forma, uma pessoa que pesa 60 kg deve consumir diariamente 2,1 litros de água.

*Foto Destaque: A alimentação é fundamental para a queima de gordura e os hábitos alimentares podem influenciar no emagrecimento (Foto: Reprodução/Área da mulher)*

*Fonte: (Lorena)*

## ADICIONE O “FIO DENTAL” À SUA ROTINA DIÁRIA



Se você se sente culpado por responder timidamente “nem sempre” quando seu dentista te pergunta sobre passar fio dental, você não é o único. Estatísticas dizem que cerca de 80% das pessoas não usam fio dental.

Embora tenha ouvido sobre importância do fio dental, você provavelmente não presta atenção quando o dentista começa a falar sobre isso. Por alguma razão é um hábito difícil de incorporar, provavelmente porque leva tempo, faz bagunça, ou por ser mais uma coisa que você tem que fazer.

Bom, acontece que essa parte de sua rotina diária vale cada segundo. Uma vez que sua escova de dente não consegue alcançar cada canto da sua boca (como entre os dentes), o fio dental é a melhor maneira de remover qualquer partícula de comida e placa para prevenir cárie nos dentes e gengivite (inflamação do tecido da gengiva). Como um bônus, ajuda a prevenir o mau hálito, uma vez que pode impedir que bactérias se formem nesses lugares difíceis de alcançar.

O fio dental é importante para manter a gengiva saudável e prevenir doenças periodontais. Sua saúde bucal está ligada a sua saúde física e não escovar ou passar fio dental nos dentes realmente pode te deixar suscetível a infecções.

Além de reconhecer que o uso do fio dental é um bom hábito, você pode adicionar isso à sua rotina diária se você tem problema com o fio dental tradicional. Há várias opções que podem ser usadas para limpar entre os dentes. Os primeiros são o floss pick e o grampo de fio. Essas engenhocas úteis são fáceis de usar, rápidas e legais. Para pessoas com espaço entre os dentes, utilize uma escova interdental. Ao fim de cada dia, você verá como, logo após pas

*Fonte: (MSN)*

### OPORTUNIDADES

#### CASA

Bairro: Fenix Sala, 03 quartos, banho social, cozinha, área de serviço, quintal e garagem. R\$ 350.000,00

#### APARTAMENTO

Bairro: São Francisco Sala, 02 quartos, banho social, cozinha, área de serviço e 01 vaga de garagem. R\$ 280.000,00

#### LOTE

Bairro: Flamboyanth Área: 250m2 - plano R\$ 85.000,00

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

CRECI-PJ 3464



**Portal  
Imóveis**

Entre e se realize.

**18 anos  
com você!**

# 5 SINAIS DE QUE VOCÊ PODE TER PROBLEMAS NO FREIO DO CARRO

**Caverley**  
 Motores e câmbios automáticos  
 31 3852 8784  
 31 99384 5801  
 Av. Armando Fajardo, 456 - Loanda - João Monlevade/MG



Não é novidade para ninguém que os freios são um dos componentes mais importantes dos veículos, já que a nossa segurança depende totalmente deles. E por conta disso, é fundamental que você evite ao máximo os problemas no freio do carro.

Entretanto, muitas pessoas sentem dúvidas em relação a esses problemas. Pensando nisso, decidimos trazer algumas dicas que vão ajudar você a perceber tais problemas, antes mesmo que eles apareçam.

Caso você queira ficar por dentro de todos os sinais que costumam surgir antes dos problemas no freio do carro para que, dessa forma, consiga evitar algum acidente ou até mesmo muitas provenientes de tais problemas, é essencial que você se atente a todas as informações que serão citadas a seguir.

## QUAL A DURABILIDADE DOS FREIOS DOS CARROS?

Vamos discorrer um pouco sobre a durabilidade padrão dos freios dos carros, onde muitas pessoas acabam recebendo falsas informações, ou até mesmo se enganando, o que pode trazer algum prejuízo para o motorista e outras pessoas envolvidas.

Algo que muita gente não sabe, é que os freios não possuem uma durabilidade certa e precisa, já que isso acaba variando de acordo com a utilização de cada carro, a maneira de dirigir de cada motorista, além das cargas e pesos que o carro costuma carregar.

Caso o carro seja usado constantemente em uma cidade, com certeza o desgaste dos seus freios será bem maior do que se ele fosse utilizado em uma estrada, com poucas paradas.

Sendo assim, você deve estar se perguntando como calcular a durabilidade, ou saber se os freios do seu carro estão necessitando de alguma manutenção, certo? Como não existe um cálculo preciso, o mais recomendado é que seja feita uma

revisão a cada 10.000 km rodados para saber a exata condição dos freios.

Com isso, além de conseguir evitar a grande maioria dos problemas que costumam aparecer, você também acaba mantendo a segurança do seu veículo em relação ao seu sistema de frenagem.

## COMO SABER SOBRE OS PROBLEMAS NO FREIO DO CARRO ANTES QUE ELES APAREÇAM

É um fato que os carros costumam apresentar alguns sinais antes dos seus problemas surgirem, sendo uma característica semelhante à dos seres humanos.

Assim, além de buscar fazer uma revisão a cada 10.000 km rodados, também é fundamental que você se atente nesses sinais, para que possa evitar os problemas no freio do carro com antecedência.

Esses sinais acabam aparecendo de diversas maneiras, sendo que cada sinal representa algum problema específico e, por conta disso, decidimos fazer uma lista bem detalhada sobre cada um deles.

## SINAIS QUE INDICAM POSSÍVEIS PROBLEMAS NO FREIO DO CARRO

Como citado, chegou o momento em que você vai conseguir observar detalhadamente 10 sinais que os carros costumam apresentar antes de surgir algum problema sério em relação ao seu sistema de frenagem. Confira:

1. Primeiramente devemos citar sobre a trepidação no pedal, que acaba indicando que os discos dos freios estão empenados, ou que as pastilhas e lonas estão desgastadas e sem aderência;
2. Algo que muitas pessoas já observaram, são os chiados ou assobios, que podem representar o desgaste considerável dos discos ou pastilhas de freio;
3. Caso o pedal do freio apresenta certa fragilidade e facilidade de ser apertado, pode significar uma perda de pressão no sistema hidráulico, ou até mesmo a necessidade de ajustar os componentes do seu freio;
4. Agora, caso você sinta o sinal contrário, ou seja, o pedal rígido, pode significar que o servo do freio perdeu certa eficiência, ou até mesmo que as pinças do freio estão travando;
5. Muitas pessoas acabam percebendo que o pedal está em uma posição muito baixa, e isso pode significar o desgaste das lonas e pastilhas, ou até mesmo algum vazamento em sistemas hidráulicos.

Vale lembrar que esses são apenas alguns sinais, existindo uma variedade quase que infinita. Portanto, caso você perceba algo diferente, procure por um mecânico o mais rápido possível.

Fonte: (casagrandeautoshopping)

### Vamos achar os nomes dos profetas e Reis da Bíblia

Elias	Saul	Enoque	Isaías
Eliseu	Acabe	Jáco	Josias
Davi	Izequiel	Zacarias	Salomão
Samuel	João Batista	Moisés	Josafá

E J Z W S X S D E C M F S I W S T E  
 L O S W O S A Z I O J A C Ó L H S L  
 I S A Ê S E M A S F L I S U O A S I  
 A A N S S A U L C N A U A H I B L S  
 S F O I G T E A Y J Q S F A C A B E  
 D A V I E L L R U U U S J E I C M U  
 L W E S U U T I F S A L O M Ã O E E  
 B S C A F E X A D Z A T S I X Q S S  
 C A Z Í S O E E Z E Q U I E L I T M  
 O R K A U B M H Y S T É A N M E A O  
 Z D Ô S D D N I E L N X S O N J Ç I  
 Q S E N R D Y U I Q X O X Q Y U Õ S  
 J O Ã O | B A T I S T A S U S S E É  
 Q A Y E S A E M C C F W O E É I A S  
 E C I A Z A C A R I A S F T A H Y Y

### SEDENTARISMO...



# Palavra de Deus

## VOCÊ CONHECE DEUS OU SOMENTE OS SEUS MILAGRES?

Meditando sobre a passagem de João 9, na qual Jesus cura um cego de nascença, o Espírito Santo nos revelou algo que gostaria de compartilhar com você.

Entrelinhas: a cura do cego de nascença e a relação com seus problemas - Universal.org - Universal.org – Portal Oficial da Igreja Universal do Reino de Deus

Após cuspir no chão, fazer lodo e passar nos olhos do cego, Jesus lhe disse: “Vai, lava-te no tanque de Siloé (que significa o Enviado). Foi, pois, e lavou-se, e voltou vendo.” João 9:7

Após ser curado, aquele homem não glorificou, não louvou, não exaltou a Deus, ele estava apenas contemplando o que a cura lhe havia proporcionado. Ele estava vendo a natureza, os pássaros, que até então só ouvia, as pessoas, o sol, imagine só! Ele estava maravilhado!

Mas a verdade é que nada disso adorou a Deus, e sabe por quê? Porque aquele homem ainda não O conhecia verdadeiramente.

E da mesma forma acontece nos dias de hoje, o milagre que alcançamos nesta vida, seja saúde, família restaurada, prosperidade... são coisas que glorificam a Deus, porque são manifestações do poder dEle, mas não O adoram!

Diante disso, depois de muito ser questionado pelos religiosos da época, que ficaram intrigados com o que havia acontecido, aquele cego só sabia responder:

“O homem, chamado Jesus, fez lodo, e untou-me os olhos, e disse-me: Vai ao tanque de Siloé, e lava-te. Então fui, e lavei-me, e vi.” João 9:11

Ou seja, apesar de ter experimentado do Seu poder, ele não sabia mais nada sobre Jesus, apenas que o milagre havia acontecido.

Contudo, o Senhor Jesus queria fazer muito mais por ele, e por isso, quando o ex-cego foi expulso pelos religiosos, Jesus foi ao seu encontro e lhe disse:

“... Crês tu no Filho de Deus?”

Ele respondeu, e disse: Quem é Ele, Senhor, para que nEle creia?

E Jesus lhe disse: Tu já O tens visto, e é Aquele que fala contigo.

Ele disse: Creio, Senhor. E O adorou.” João 9:35-38

Em outras palavras, era como se Jesus falasse para o cego: “Sou Eu! Eu que vim a este mundo para te iluminar, não apenas os seus olhos físicos, mas iluminar a sua alma e fazer você ver o invisível.”

Aquele homem havia passado uma vida inteira achando que era cego por causa dos pecados dos seus pais, ou quem sabe por causa dos seus próprios pecados, mas Jesus claramente explicou:

“Nem ele pecou nem seus pais; mas foi assim para que se manifestem nele as Obras de Deus.” João 9:3

Veja que Jesus fala Obras de Deus, no plural, isso significa que Ele não quer curar só o corpo, mas principalmente a alma.

“Ele disse: Creio, Senhor. E O adorou.” João 9.38

Quando ele conheceu Jesus face a face, seus olhos espirituais foram abertos e ele foi perdoado, e aí sim ele pôde adorá-Lo.

E hoje Jesus quer que o mesmo aconteça! Ainda que você não tenha uma dor física, não sofra com problemas financeiros nem familiares, e até diga que não comete grandes pecados... saiba que todos nós pecamos e carecemos do perdão de Deus!

Sendo assim, quando encontramos Jesus face a face, reconhecemos nossa real condição espiritual, reconhecemos que precisamos do perdão e da Salvação da nossa alma.

Então, o maior milagre acontece: recebemos a paz e a verdadeira alegria, provenientes do perdão Divino. E assim O adoramos, não pelas bênçãos recebidas, mas por ter conhecido Jesus face a face.

Porém, se você percebe que ainda não conhece a Deus, que até tem experimentado dos milagres, mas ainda não viu Jesus, saiba que Ele está na sua frente, agora, para Se apresentar a você e perdoá-lo.

Pare agora mesmo, feche seus olhos e diga: “Eu creio em Ti, Senhor. E quero Te conhecer!”

Neste momento, Ele vai Se revelar e lhe dar o Seu perdão.

E então você poderá adorá-Lo, em espírito e em verdade.

Creia! Você pode!

Nos vemos na IURD ou nas nuvens!

Por: Bispo Júlio Freitas

## CIDADE DE SANTA BÁRBARA RECEBEU SEU 1º CAMPEONATO DE TIRO ESPORTIVO



A equipe de tiro esportivo, Snipers da Pressão, desembarcou na cidade de Santa Bárbara, MG, há 109 Km de Belo Horizonte. O evento aconteceu no domingo 17/08/2025, no pesque e pague Vista Alegre, lugar lindo repleto de natureza e gente de bem que pôde conferir de perto o esporte olímpico que trouxe ao Brasil sua primeira medalha nessa competição mundial, em 1930, na Bélgica, onde o brasileiro Guilherme Paraense conseguia a melhor pontuação geral.

No evento do município de Santa Bárbara, o torneio contou com atletas de várias cidades, que competiram com carabinas springs(mola ou gás ram), nas categorias 4.5 e 5.5, em 5 provas que exigiam precisão e agilidade.

A produção dos Snipers da Pressão agradece ao Ronaldo e ao Gabriel que possibilitaram esse evento especial à população daquela cidade e rebendo com tanto carinho os atletas itabiranos e das demais cidades que participaram.

*Da Redação*

## ESTÚDIO BORGES ESTA DE CARA NOVA. VENHA APRIMORAR SEU TALENTO DE MÚSICO



O dom para ser músico, claro, vem de Deus, mas precisa ser aprimorado, com professores que também um dia foram lapidados e receberam este dom que vem do SENHOR.

Assim, se você nasceu com este talento e quer desenvolvê-lo vá no Estúdio Borges. Giovane e Binho estarão ajudando você no instrumento que você tanto gosta.

Estúdio Borges:  
Aulas de violão, guitarra e bateria, para iniciantes e intermediários.

Gravação e ensaio de bandas.  
Não deixe seu sonho para depois.

E ainda oferece gravações de propaganda e anúncios.

O estúdio fica em Itabira/MG, na rua Itabirito,  
74, bairro Campestre.

Telefone: **31 - 3760-7677 / 9 9118-8763**

*Da Redação*



## TAYLOR SWIFT ANUNCIA 12º ALBUM, "THE LIFE OF A SHOWGIRL", EM PODCAST DO NAMORADO



A estrela do pop Taylor Swift anunciou a “pré-pré-venda” de seu 12º álbum de estúdio, “The Life of a Showgirl”, em uma publicação em seu site no 12º minuto do dia 12 de agosto. A loja online da cantora e compositora exibiu imagens desfocadas de um vinil, um CD e uma fita cassete sobrepostas com um cadeado laranja brilhante e a explicação de que a arte do álbum será “revelada posteriormente”. Um aviso também informa que a data de lançamento ainda não foi definida e que o álbum será enviado antes de 13 de outubro.

“Então, eu queria mostrar uma coisa para vocês”, afirmou a cantora em um vídeo postado em seu Instagram enquanto segura um disco de vinil com a capa completamente borrada. “Este é meu novo álbum, ‘The Life of a Show Girl’”, completa no vídeo, um trecho do podcast “New Heights”, apresentado por seu namorado, o jogador de futebol americano Travis Kelce, e o irmão dele, o ex-jogador da NFL Jason Kelce. “TS12!”, afirma Travis Kelce no vídeo.

A cantora e compositora de 35 anos quebrou recordes com a turnê “The Eras Tour”, de quase dois anos, que terminou no ano passado. A turnê arrecadou 2 bilhões de dólares (10,8 bilhões de reais na cotação atual) com 149 shows ao redor do mundo, a turnê mais lucrativa da história da música.

*\*Com informações da AFP  
Fonte: (Jovem Pan)*

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

**Venha se qualificar com a gente!**  
**Cursos Disponíveis**

- Brigada Orgânica
- Bombeiro Civil / Brigada Profissional
- Primeiros Socorros (Aph)
- Direção Defensiva Teórico/Prática Veicular
- Off Road
- Treinamento de Rac's e Nr's
- Transporte Coletivo (100% online)
- Transporte Escolar (100% online)
- Transporte Emergência (100% online)
- Transporte Cargas Indivisíveis e MOPP (100% online)
- Básico de resgate veicular

**NARDE**  
CONSULTORIA E TREINAMENTOS  
CURSOS RECONHECIDOS PELA DETRAN, CORNIG E PISV NIT  
31 9 9608-7022

**Fayner Photos**  
@fayner\_photos  
(31)99506-0136

**vip DENTICA**  
31 3831-1771  
31 3831-2461

**DRA. MARGARIDA GUERRA**  
Atendimento Veterinário Domiciliar

- Consultas
- Exames, Vacinas
- Atendimento dermatológico

Cuidando do seu Pet com muito amor e carinho!  
Tel.: 99963-5474

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

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

**CHAVOSO MODAS**  
**15% OFF**  
Leve esse cupom e ganhe o desconto

**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

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

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

**NA BOA LAN HOUSE**  
**3834-4452**