



saúde & estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Rio Piracicaba | Itambé | Sta M^a de Itabira

Dezembro 2025 | Ano 8 | N°93



10 DICAS DE BELEZA E DE SAÚDE PARA QUEM VIVE COM PRESSA

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 Damor
(31) 9822-4425 Marinho

Rua Armando Costa Lago, 853
Major Lago de Branco

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

Clinica 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 Prof. Virgílio Quintão, 238 - Caminho Novo

Deposito
FERMAC
material de construção
3851-6850

Rua Duque de Caxias, 139
Bairro José Eloi

CASA DE RAÇÃO

DUDUCAO

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

DRA. MARGARIDA GUERRA
Atendimento Veterinário Domiciliar

- Consultas
- Exames - Vacinas
- Atendimento dermatológico

Cuidando do seu Pet com muito amor e carinho!

Tel.: 99963-5474

CHAVOSO MODAS

(31) 98604-8122 @chavoso_modas32

Casemiro Andrade, 349 - Centro

CARLA MARINHO
MODA FEMININA
31 985808651
@CARLAMARINHOODAFEMININA

RUA MARCHELLO, JOFPE, 36 ÁGUA FRESCA - ITABIRA/MG

PERU MOLAS

99682-0926 / 99681-7526

GOVERNO DE SP PROIBE ACORRENTAMENTO DE PETS E DELIMITA NOVAS REGRAS PARA O BEM-ESTAR ANIMAL

Dar banho em um cachorro é um desafio para muitos cuidadores. O cão começa a ficar inquieto e com medo de água e tudo vira um tormento. Felizmente, isso pode ser facilmente alterado seguindo algumas regras. Você quer saber como dar banho em cachorro e quais cosméticos são seguros para ele?

Como preparar um cachorro para dar banho?

Quanto mais cedo você começar a dar banho no cachorro, melhor. Para começar, familiarize seu animal de estimação com o banheiro, com os cheiros e objetos que estão lá. O banheiro não deve ser associado a um cachorro apenas para banho; portanto, vale a pena deixar seu brinquedo favorito de vez em quando no banheiro ou recompensá-lo com um presente neste local.

Lembre-se de escovar os pelos mortos ou o subpelo do seu cão antes de dar banho no cachorro. Graças a isso, o shampoo alcançará facilmente a base do pelo e da pele, o que permitirá que você lave completamente o seu animal de estimação.

Regras básicas

O passo a passo de como dar banho em cachorro é uma operação simples, se você seguir algumas regras:

- O animal deve ser banhado com cosméticos seguros e água morna
- Deve ser seco com uma toalha ou secador
- Não molhe os olhos ou ouvidos do cão
- Os movimentos ao distribuir o shampoo devem ser suaves para não emaranhar os pelos, mas também precisos.
- Converse com seu animal de estimação com calma e firmeza durante todo o banho.
- Não grite com ele e não se estresse, o cão sentirá isso e ele poderá se sentir inseguro.

O que você precisa?

Lembre-se de usar apenas produtos especificamente para cães. Géis para banho, sabonetes e até mesmo loções íntimas de higiene para humanos não são adequados para animais.

Homem e cachorro têm um pH de pele completamente diferente, e é por isso que os produtos humanos podem irritar a pele do cão, por isso é melhor evitá-los. Você pode obter cosméticos para cães em qualquer loja de animais ou consultório veterinário.

Shampoo para cachorro

Existem muitos tipos de shampoo para cães, portanto, pense com cuidado e escolha o que será melhor para o seu cão.

Shampoos estão disponíveis para:

- Filhotes
- Idosos
- Cães com pelos longos
- Com pelo curto
- Cães com pelos claros
- Com pelo escuro
- Cães com problemas dermatológicos
- Alérgicos
- Cães para raças específicas

Shampoos contra pulgas e outros parasitas também estão disponíveis. Esse tipo reduz a invasão de pulgas ou outros parasitas externos, mas não são a base para a prevenção necessária.

Condicionador

É recomendado principalmente para cães de raças miniatura. Sua estrutura delicada requer cuidados especiais. O condicionador facilita

a escovação dos pelos, proporciona brilho, cheiro agradável e toque suave. Você pode comprar o condicionador para cães separadamente e usá-lo após lavar o cabelo e enxaguar com água ou optar por um produto 2 em 1, ou seja, shampoo e condicionador em um.

Escova ou pente

Deve ser adaptado ao tipo de pelo. O pelo do cão tende a emaranhar, então você deve pentear todos os dias com um pente com dentes bem afastados ou com uma escova larga e macia.

Lembre-se de escolher o tamanho do pente para combinar com o tamanho do cachorro. É improvável que pentes grandes funcionem em cães miniatura.

Água

com que frequência é bom dar banhos em cachorros

Isso é óbvio, embora nem toda a água seja adequada para dar banho no cachorro. Deve ser água corrente, perto da temperatura corporal do cão (37-39,0 ° C). Água mais fria ou mais quente pode ser desagradável para um cão, por isso ele pode ficar inquieto ao tomar banho.

Nem todos os cães gostam de água. Alguns deles entram em pânico quando estão com os pelos molhados; portanto, dar banho em um cachorro desses é um desafio para um tutor.

Uma alternativa ao banho tradicional são os shampoos secos que podem ser usados sem o uso de água. Basta aplicar a preparação no pelo do cachorro, espalhá-lo e esfregar com uma toalha. O efeito é visível imediatamente.

Toalhas

O cão deve ser bem limpo após o banho. Toalhas são necessárias para esta tarefa. Pode ser uma toalha grande ou várias toalhas menores. É importante que sejam limpas, lavadas com detergente neutro a alta temperatura.

Tapete antiderrapante

O cão pode escorregar, e é por isso que essa é uma solução muito boa, especialmente para cães que não conseguem parar, mesmo quando tomam banho.

Pode ser um tapete antiderrapante regular para uma banheira ou base de chuveiro para crianças ou adultos. É importante que ele cumpra sua função, ou seja, o cão deve se sentir estável graças a ele. Uma alternativa a esse tapete é uma toalha grande, que deve ser colocada no piso.

Com que frequência devo dar banho no cachorro?

O cão deve tomar banho quantas vezes for necessário. Para resumir, você deve dar banho mesmo diariamente se estiver sujo. É importante fazê-lo com segurança e usando os produtos certos. Lembre-se de que nadar em um lago ou rio não é um banho. Dependendo da qualidade da água, pode ser necessário um banho adicional em casa usando produtos de banho.

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 DE BELEZA E DE SAÚDE PARA QUEM VIVE COM PRESSA



Para você que tem uma rotina diária e corrida, e não tem tempo de se cuidar, há algumas dicas de beleza bem fáceis e rápidas para você fazer.

Com a correria do dia a dia quase não temos tempo para cuidarmos de nós mesmos. Dessa forma, com a rotina de compromissos acabamos deixando os cuidados com o corpo, com a pele e cabelo de lado. No entanto, para quem não tem tempo, existem algumas dicas de beleza que são bem simples e rápidas de fazer.

Ademais, mesmo com a correria entre trabalho, estudos, tarefas de casa e cuidados com família. É importante separar um tempinho em meio a tanta correria para cuidar da beleza e saúde do seu corpo.

Pensando nisso, preparamos 19 dicas de beleza que vão te ajudar a ter uma pele e cabelo melhor, facilitando na hora de fazer sua maquiagem. Além de garantir um aspecto mais saudável, e o melhor, de forma simples e rápida. Confira.

10 DICAS DE BELEZA

1- Beba água

Para começar nossa lista de dicas de beleza, comecemos com a dica mais importante. Beba água! Sim, beber água e manter o corpo hidratado faz toda a diferença para o organismo.

Pois, ao beber água regularmente você vai ajudar o organismo a eliminar toxinas, melhorar a circulação sanguínea, favorecer o funcionamento do sistema digestivo e ainda mantém a pele hidratada de dentro para fora.

Enfim, carregue sempre uma garrafinha com água com você e hidrate-se o dia todo.

2- Boa alimentação

Outra dica de beleza muito importante é manter uma alimentação saudável e balanceada. Dessa forma, você estará fornecendo ao seu corpo os nutrientes

responsáveis por manter o bom funcionamento do organismo.

Ademais, procure incluir alimentos ricos em fibras, que equilibram a flora intestinal. Dessa forma, contribui para uma pele mais saudável e livre de acnes. Da mesma forma, alimentos com propriedades

anti-inflamatórias e antioxidantes atuam na renovação celular combatendo o envelhecimento precoce da pele.

3- Dicas de beleza: Cuidados com os cabelos
É importante cuidar dos cabelos por dentro e por fora. Além disso, com cabelos saudáveis e bonitos, você poupa tempo na hora de se arrumar. Primeiramente, invista em produtos de qualidade e que sejam adequados ao seu tipo de cabelo.

Dessa forma, hidrate os fios semanalmente ou a cada 15 dias dependendo da necessidade dos seus fios. E você pode fazer isso em menos de 30 minutos.

Por fim, para potencializar os efeitos dos produtos e deixar os fios mais saudáveis, fortes e brilhantes, procure consumir alimentos ricos em cálcio e magnésio. Por exemplo, a cenoura e o espinafre, que ajudam na prevenção da queda capilar.

4- Cosméticos multifuncionais

Ademais, para reduzir o tempo de cuidados, uma boa dica de beleza é investir em cosméticos multitarefas. Por exemplo, um sabonete que tenha a função esfoliante ou protetor solar com cor, substituindo o uso da base, entre outros.

5- Dicas de beleza: Sempre retire toda a maquiagem

Uma das dicas de beleza mais importantes é que você nunca deve deixar a maquiagem na pele. Pois, ao deixar a maquiagem na pele ela acaba obstruindo os poros da pele, o que aumenta a oleosidade e o aparecimento de acne. No entanto, a limpeza de pele pode demorar um pouco. Portanto, para ganhar tempo, use um sabonete demaquilante, assim você tira a maquiagem e lava o rosto ao mesmo tempo.

6- Consulte o dermatologista regularmente
Para manter a saúde da pele, uma dica de beleza é consultar um dermatologista regularmente. Pois, quando a pele está saudável e sem acne, manchas ou outros problemas cutâneos, você vai gastar menos tempo ao se maquiar. Já que não vai precisar ficar horas colocando base, corretivos e outros cosméticos para disfarçar imperfeições na pele.

7- Dicas de beleza: Faça uma esfoliação semanalmente

Quando você faz uma esfoliação, a pele é renovada, por isso, fica mais saudável e bonita. Portanto, invista em sabonetes esfoliantes para facilitar. Mas, use apenas uma vez por semana para não agredir a pele.

Enfim, você encontra sabonetes de aveia, mel, maracujá, algas, entre outros. Que vão remover as células mortas e impurezas na pele.

8- Use um sabonete específico para seu tipo de pele

Continuando com nossa lista de dicas de beleza, use sabonetes que sejam indicados para seu tipo de pele (ressecada, oleosa ou mista). Pois, esse tipo de produto possui compostos ativos específicos para controlar problemas de cada tipo de pele.

Por exemplo, para acne em pele oleosa ou melhorar a aparência ressecada da pele. Além disso, vale lembrar que você não deve usar o mesmo sabonete para o rosto e para o corpo. Já que cada parte do corpo tem uma necessidade específica.

9- Dicas de beleza: Gelo no rosto

Uma dica de beleza bem interessante é passar gelo no rosto ou mergulhar o rosto em uma bacia com água e gelo. Dessa forma, vai melhorar a aparência das olheiras e espinhas. Além de fechar os poros, o que facilita a aplicação da maquiagem.

10- Relaxe

Por fim, entre as dicas de beleza, relaxar é uma das mais importantes. Pois, ansiedade e estresse são os grandes vilões da beleza. Além disso, comprometem a saúde da pele e do organismo. Ademais, quando estamos estressados e ansiosos, nosso organismo produz uma quantidade maior de cortisol e outras substâncias inflamatórias.

Com isso, a pele fica mais propensa ao aparecimento de acnes, fica mais flácida, opaca e com baixa imunidade. Resultando no aparecimento de várias doenças.

Fonte: (Área de Mulher)

MANTER A HIGIENE DA BOCA EM DIA PODE AJUDAR NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE INTESTINO

Entre as regras básicas de higiene pessoal é consenso que manter a boca limpa está nessa lista. A manutenção da higiene bucal é importante, porque é a maior porta de entrada de bactérias do corpo e, se esquecida, fungos e bactérias podem se proliferar, atingindo outros órgãos e suas funções. O que pode causar doenças sérias, como diabetes, problemas cardiovasculares e cânceres. A OMS (Organização Mundial da Saúde) credita a saúde oral como um dos indicadores mais importantes para constatar a saúde em geral, o bem-estar e a qualidade de vida dos seres humanos. Por tudo isso, em 20 de março é comemorado o Dia Mundial da Higiene Bucal como uma forma de conscientização para a questão.

Quando a relação é com o surgimento de tumores, a higienização sempre foi associada ao surgimento de câncer na boca. De acordo com a Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer, os cânceres de lábio e cavidade oral estão entre os 20 mais comuns em todo o mundo, com quase 180.000 mortes a cada ano.

A coloproctologista Larisse Barbert explica que a boa saúde bucal também está relacionada com o câncer no intestino. "Nosso conhecimento atual é de que um desses fatores com papel importante na geração de mutação celulares são as bactérias do nosso intestino, a microbiota intestinal. Aí que entra o vínculo entre a cavidade oral e o aparecimento do câncer. Descobrimos que esses bichinhos que moram no nosso intestino têm uma relação muito grande com os bichinhos que moram na nossa cavidade oral", diz ela.

A médica ainda destaca: "algumas espécies que são nocivas e têm um papel ativo nessa transformação celular são encontradas no intestino e na saliva de pacientes com câncer. Essas bactérias têm a função na ativação do sistema imunológico, para aumentar fator de

proliferação celular, ou na ação direta das toxinas bacterianas que são carcinogênicas."

O surgimento de tumores malignos no intestino acontece a partir da alteração no DNA das células que revestem o órgão. Essas mudanças celulares se dão pela somatória de fatores, que são a genética e as questões ambientais, como tabagismo e consumo de álcool.

"A falta de higiene bucal não causa o câncer do intestino, e sim está associada à doença. Assim como, o consumo de álcool, sedentarismo, tabagismo, obesidade estão associados ao aumento do risco. Chamamos atenção para o assunto, porque quem vai imaginar que a saúde bucal vai ser também uma forma de prevenir um câncer no intestino", ressalta Larissa.

No intestino humano estão presentes cerca de 130 mil espécies de bactérias e fungos e manter a flora intestinal saudável é ajuda na prevenção de tumores. "O que queremos ter é uma microbiota que seja saudável, que não seja inflamatória e não auxilie a genética ruim na transformação celular que leva ao câncer", destaca a especialista.

A dieta também interfere na manutenção da saúde bucal e intestinal. "Para ter uma microbiota correta temos que acertar a dieta, que também vai prevenir os problemas na cavidade oral, já que cáries não aparecem só por falta de higiene. O consumo excessivo de carboidratos refinados, ou de açúcares, são fatores que desencadeiam problemas metabólicos que são associados ao aumento do câncer do intestino, obesidade, diabetes, que também fazem com que nossas células sejam estimuladas a proliferar", afirma Larissa Barbert.

Prevenção do câncer de intestino é fundamental Além de manter a higiene bucal e uma dieta que não seja rica em açúcares, a prevenção de tumores no intestino se dá por meio de exames periódicos. Todas as pessoas, mesmo quem não tem sintomas

ou não tenha histórico familiar, precisa fazer uma colonoscopia após os 45 anos. No caso de histórico familiar ou da presença de sintoma intestinal, o exame deve ser feito antes.

Esse exame é um procedimento que usa técnica semelhante a da endoscopia, por meio da imagem é feita verificação do intestino grosso e do reto.

"A periodicidade dos exames vai ser definida pelo médico, que vai analisar os fatores de risco, ver o histórico familiar e o resultado do exame, caso tenha a formação de pólipos, que precedem o câncer, a gente consegue fazer o diagnóstico e retirá-las durante a colonoscopia. Essas lesões são completamente assintomáticas, assim como os cânceres iniciais", orienta a médica.

Tecnologia em prol da saúde

Por enquanto, na área clínica a colonoscopia é a única usada para fazer o diagnóstico. Mas, é possível pensar que em alguns anos a análise das bactérias presentes na boca e no intestino poderá ser usada na detecção da doença.

"Com a tecnologia, conseguimos analisar o DNA das bactérias e mapeamos perfil de bactérias de cada pessoa. A partir daí, vamos nos pacientes que têm câncer ver quais as espécies estão sendo repetidas entre os doentes. Depois vamos nessas espécies e checamos as funções delas, daí chegamos nas espécies que têm o papel de alterar as células e chegar ao caminho de desenvolvimento do câncer", explica Larissa.

Além disso, a avaliação dos microrganismos podem futuramente auxiliar no tratamento. "Acho que o próximo passo é não só identificarmos qual é a bactéria, como dar um jeito matá-la. Por exemplo, tem alguns estudos que criam uma bactéria parecidas com as que fazem mal e acabam com elas. Como se fosse um probiótico", conclui Larissa Barbert.

Fonte: (R7)

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: Flamboyant 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.



SAIBA COMO AUMENTAR A VIDA ÚTIL DO MOTOR DO SEU CARRO



Está pensando em pegar a estrada nas férias? O fim de ano é um período de festas, confraternizações e viagens. Muitas pessoas aproveitam essa época para visitar familiares e amigos – mas é essencial garantir a segurança ao viajar de carro.

Para garantir que você curta essa época sem riscos, preparamos algumas dicas práticas para viajar de carro com segurança durante as festas de fim de ano. Confira!

COMO VIAJAR DE CARRO COM SEGURANÇA?

1. Faça uma revisão completa do veículo

Bem antes de cair na estrada, é importante garantir que o veículo usado na viagem esteja em boas condições. Afinal, ninguém deseja ficar horas na beira da estrada com um carro com problemas ou correr riscos desnecessários, certo?

Uma revisão completa deve passar por diversos componentes do veículo. Veja só:

Pneus

- **Pressão:** Verifique a pressão dos pneus (incluindo o estepe) e ajuste conforme as recomendações do fabricante.
- **Desgaste:** Inspeccione a profundidade do sulco e procure por desgastes irregulares ou bolhas.

Freios

- **Pastilhas e discos:** Verifique a espessura das pastilhas e o estado dos discos de freio.
- **Fluido de freio:** Confira o nível e a condição do fluido de freio, e troque se necessário.

Óleo e fluídos

- **Óleo do motor:** Verifique o nível e a qualidade do óleo. Troque conforme as recomendações do fabricante.
- **Fluido de arrefecimento:** Cheque o nível do líquido de arrefecimento e a condição do radiador.
- **Fluido de transmissão:** Verifique o nível e a condição do fluido de transmissão.

Sistema de iluminação

- **Faróis:** teste os faróis altos e baixos.
- **Lanterna traseira e sinalizadores:** Verifique se as lanternas traseiras e os piscas estão funcionando.

Bateria

- **Conexões:** Confira as conexões da bateria para garantir que estão firmes e sem corrosão.
- **Carga:** Verifique o estado da bateria e, se necessário, faça um teste de carga.

Escovas do limpador de para-brisa

Caverley
Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784

31 99384 5801

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

- **Condicionamento:** Verifique se as lâminas estão em boas condições e se limpam o vidro eficientemente.
- **Reservatório de Líquido:** Cheque o nível do líquido do lavador de para-brisa.

Sistema de direção

- **Alinhamento e balanceamento:** Verifique o alinhamento das rodas e o balanceamento dos pneus.
- **Fluido da direção hidráulica:** Cheque o nível e a condição do fluido, se aplicável.

Suspensão

- **Amortecedores e molas:** Inspeccione os amortecedores e molas para sinais de desgaste ou vazamentos.

Escape

- **Danos e vazamentos:** Verifique o sistema de escapamento em busca de vazamentos ou danos.

2. Planeje sua rota com antecedência

Use aplicativos de navegação para traçar a melhor rota e evitar congestionamentos. Além disso, considere algumas paradas programadas e verifique as condições climáticas para evitar viajar em condições adversas.

3. Mantenha a segurança no trânsito

- **Durante a viagem,** algumas práticas podem ajudar a garantir a segurança:
- **Use o cinto de segurança:** Todos os ocupantes do veículo devem usar o cinto de segurança.
- **Evite distrações:** Mantenha o celular em modo silencioso e evite atender chamadas enquanto dirige.
- **Respeite os limites de velocidade:** Mantenha-se dentro dos limites de velocidade e ajuste sua velocidade de acordo com as condições da estrada.

4. Prepare-se para emergências

Imprevistos podem acontecer, então é bom estar preparado:

Kit de emergência: Tenha um kit com itens essenciais, como triângulo de sinalização, lanterna, cabos de bateria, água e alimentos não perecíveis.

Documentação em dia: Certifique-se de que a documentação do veículo e sua habilitação estejam atualizadas.

5. Cuide da alimentação e hidratação

Durante a viagem, é importante se manter alimentado e hidratado, certo? Portanto, leve lanches e evite refeições pesadas – que podem causar sonolência. Ah, e não esqueça de manter uma garrafa de água sempre à mão.

6. Evite dirigir à noite

Se possível, evite viajar à noite. A visibilidade é reduzida e o risco de acidentes aumenta. Porém, caso seja necessário pegar a estrada depois de anoitecer, certifique-se de que você está bem descansado para dirigir e fique atento aos sinais de cansaço. Se sentir sono, pare em um local seguro e descanse.

7. Respeite a legislação de trânsito

Fique atento às regras de trânsito e respeite a sinalização – incluindo o limite de velocidade e locais de ultrapassagem. Isso não só garante a sua segurança, mas também a dos demais motoristas e pedestres.

Fonte: (101veiculos.com)

Caça-Palavras

ENCONTRE AS PALAVRAS:

CACHORRO	CAVALO	PEIXE
GATO	VACA	CAMALEÃO
ELEFANTE	PORCO	ONÇA
LEÃO	URSO	ARRAIA
GIRAFÁ	LOBO	FALCÃO
TIGRE	CERVO	PINGUIM
JACARÉ	ÁGUILA	RATO
COELHO	CORUJA	RAPOSA
TAPARUBA	GOLFINHO	COBRA
PAPAGAIO	TUBARÃO	OVELHA



Palavra de Deus

COMO A MULHER DEVE SER SEGUNDO A BIBLIA SAGRADA

Segundo a Bíblia, a mulher deve ser uma pessoa de sabedoria, virtude e caráter, vivendo de forma a honrar a Deus em todas as áreas da sua vida. Ela é vista como uma auxiliadora e companheira essencial para o homem, trabalhando em harmonia com ele.

Os princípios e características principais incluem:

Temor a Deus: O temor (respeito) ao Senhor é o princípio da sabedoria e a base para todas as suas ações e decisões.

Sabedoria e Discernimento: Ela deve falar com sabedoria e delicadeza, e seus conselhos devem ser sensatos. Uma mulher sábia edifica o seu lar (Provérbios 31:26; Provérbios 14:1).

Virtude e Integridade: A "mulher virtuosa" (descrita em Provérbios 31) é valiosa, confiável e íntegra. Ela age com propósito e coragem, buscando fazer o bem.

Diligência e Trabalho: Ela não deve dar lugar à preguiça. A Bíblia elogia tanto a mulher que cuida bem do seu lar e dos filhos quanto a que trabalha fora e faz negócios, desde que o faça com dedicação e excelência.

Cuidado com a Família: Seu papel inclui cuidar da família e do lar. Seus filhos a respeitam e seu marido a elogia. Ela é uma bênção para a família e a sociedade.

Amor e Compaixão: Qualidades como amor, compaixão e apoio ao próximo devem refletir o coração de Cristo.

Modéstia e Discrição: Em termos de aparência e comportamento, a mulher é instruída a se vestir de forma apropriada, com modéstia e boas obras, em vez de focar excessivamente em adornos externos caros.

Apoio Mútuo e Respeito no Casamento: No casamento, ela é vista como auxiliadora e braço direito do marido. Embora a submissão ao próprio marido seja mencionada (Efésios 5:22), isso ocorre em um contexto de respeito mútuo, onde ambos trabalham juntos e o marido também deve amar a esposa.

Em resumo, a mulher, segundo a Bíblia, é um ser humano de grande valor e dignidade, criada para viver em parceria e harmonia com o homem, desempenhando um papel vital e influente em sua família e comunidade.

Fonte: (Google)



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

REDES SOCIAIS FORAM FUNDAMENTAIS PARA AS INVASÕES..

VOCÊS
NÃO SE SENTEM
RESPONSÁVEIS PELO
QUE ACONTECEU?

DE MANEIRA
ALGUMA, SOMOS
TOTALMENTE
IRRESPONSÁVEIS!



GAZOL

CAMPANHA DE PAZ EM ITABIRA, JOÃO MONLEVADE E SANTA MARIA DE ITABIRA ACONTECE EM DEZEMBRO

Blitz da Paz



A Blitz da Paz, que percorre três cidades do Centro-Leste mineiro, todos os anos, já tem datas previstas: 22, 23 e 24/12/2025.

No dia 22/12/2025: Rua Casserimo Andrade, 349, Centro, em frente à Chavoso Modas - 09:00 às 11:00 horas, em Santa Maria de Itabira.

No dia 23/12/2025: Armando Fajardo, 4224, Cruzeiro Celeste, em frente à Florescer Gramas - 09:00 às 11:00 horas, em João Monlevade.

E no dia 24/12/2025: Avenida Cauê, 172, Campestre, em frente ao DuduCão - 14:00 às 16:00 horas, em Itabira.

O evento que reúne empresas, profissionais liberais e instituições, tem como foco principal levar à conscientização de pedestres e motoristas, que por ali passarem, que devemos administrar as situações de desconforto emocional, do dia-a-dia, com mais paciência, ponderando e nunca levando momentos difíceis ao nível de estresse de uns para com os outros.

Na oportunidade são distribuídas folhinhas para o ano de 2026, que fazem alusão à campanha de paz.

O evento começará por Santa Maria de Itabira, no dia 22, passando pro João Monlevade, dia 23, e encerrando em itabira, em 24 de dezembro.

A realização é do site e jornal Saúde e Estilo.

Da Redação

JOÃO TUQUI-TUQUI E SUA RARIDADE PELAS RUAS DE JOÃO MONLEVADE, MG

Conhecido no meio do motociclismo como João Tuqui-Tuqui, na região de João Monlevade, MG, o apaixonado por aventuras em duas rodas, também vai longe com seu triciclo Katnuiy em outras cidades do Brasil. Este modelo de moto só tem três unidades no país, ou seja um no Espírito Santo, um na Bahia e outro em João Monlevade.

O exemplar exclusivo em Minas é figurinha marcada em vários evento de motociclismo.

Em João Monlevade, quando passa, João Tuqui-Tuqui atrai a atenção dos pedestres e dos motoristas ao avistarem a motoca diferenciada

Embora, seja uma relíquia, João colocou-a à venda. Interessados entrem em contato: (31) 9 8423-8192.



Da Redação

ROXETTE ANUNCIA SHOWS NO BRASIL EM 2026

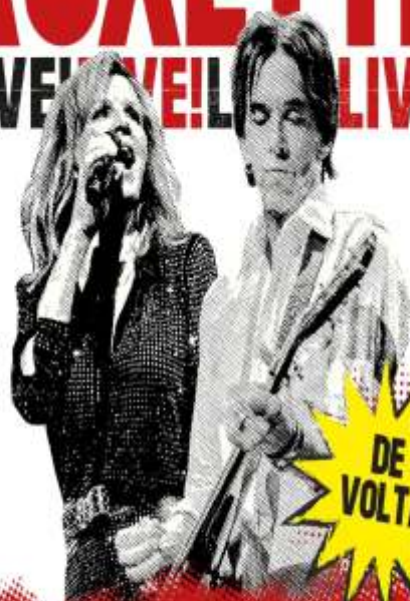
O Roxette é mais um nome confirmado na agenda de shows do Brasil em 2026.

Os suecos virão ao país para duas performances, dia 12 de abril no Rio de Janeiro (Vivo Rio) e no dia 14 de abril em São Paulo (Espaço Unimed).

Com realização da Live Nation Brasil, a venda de ingressos começa no dia 12 de novembro, às 10h, no site It Must Have Been Love”, “Spending My Time”, “Listen To Your Heart”, “How Do You Do!”, a turnê vem sendo elogiada como uma vibrante celebração dos sucessos atemporais do Roxette, tendo um início sensacional na África do Sul e na Austrália, seguido por uma série de shows com ingressos esgotados.

ROXETTE

LIVE NATION LIVE!



DE VOLTA

PER GESSLE ESTÁ DE VOLTA COM A ICÔNICA BANDA ROXETTE. COM PARTICIPAÇÃO DE LENA PHILIPSSON!!!

12 ABRIL 2026
RIO DE JANEIRO
VIVO RIO

14 ABRIL 2026
SAO PAULO
ESPAÇO UNIMED

ticketmaster

VENDAS A PARTIR DE 12 DE NOVEMBRO

LIVE NATION

FLORICULTURA

FLORESGER
Plantas ornamentais e frutíferas

JARDINAGEM E PAISAGISMO

(31) 99838 4224

FLORESGER
GRAMAS

(31) 99838 4224

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

31 9 9608-7022

VIP
ÓPTICA

31 3831-1771
31 3831-2461

A creche do Papai
Locação de Brinquedos

(31) 3760.1415
(31) 99449.1415 Referência em Itabira e Região

ACEITAMOS CARTÕES VISA

Faynner
Photor

@faynner_photos
(31)99506-0136

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

TONI LANTERNAGEM

31 3834 3319
31 9 8597-0402

Rua Garneleira, 67 - Hamilton

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