



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

Janeiro 2026 | Ano 9 | N^o94



A BELEZA DA MULHER BRASILEIRA

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) 9606-7066 Damor
(31) 9602-4-4225 Marinho

Rua Armando Costa Lago, 853
Major Lago de Dairo

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,
assessórios 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

PARTECIPAR
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. Virgolino 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

QUANTAS REFEIÇÕES O SEU CÃO DEVE FAZER?



Não há um número exato sobre quantas refeições o seu cão deve fazer, mas geralmente o mais conveniente é distribuir a quantidade diária recomendada em várias porções menores; mas você nunca deve deixar a tigela cheia, pois ele poderá comer sem controle, engordar e alterar seu metabolismo.

Finalmente, você decidiu! Você vai adotar um animal de estimação. É a sua primeira vez e você está muito animado, mas de repente percebe que várias dúvidas atacam sua mente. Uma das primeiras e mais importantes pode ser sobre a quantidade de refeições que seu cão deve fazer. Há opiniões diversas sobre isso, mas hoje nós lhe daremos uma resposta definitiva.

A resposta sobre quantas refeições o seu cão deve fazer Saber quantas refeições seu cão deve fazer dependerá, em parte, da idade de seu pet. Os cães, por exemplo, precisam comer mais vezes por dia, pelo menos quatro. Isso acontece porque, se eles comerem menos quantidade, precisarão de nutrientes constantemente para seu desenvolvimento.

Estas quatro vezes ao dia serão reduzidas à medida em que o cão crescer, isso será feito gradualmente. Assim, quando o animal tiver entre três e seis meses, pode-se reduzir para três refeições; de seis a 14 meses, o número vai cair para duas refeições; depois de 14 meses você poderá alimentá-lo uma vez por dia. Esta é apenas uma generalização, uma vez que um cão adulto também pode ser alimentado mais vezes por dia.

Quantas refeições o seu cão deve fazer?

Esta é uma opção viável se, por exemplo, devido ao seu trabalho, você não puder alimentá-lo mais vezes por dia. Também é possível que o seu cão seja pequeno e tenha um estômago delicado, e uma refeição por dia será mais do que suficiente.

Melhor duas?

Isso será possível para um cão adulto que não tenha problemas de saúde. Recomenda-se fazê-lo de manhã e à tarde, e assim distribuir a quantidade de energia durante o dia. Então, seu



MADE IN ROÇA

AGROPECUÁRIA E PET SHOP

31 2840 4055 | 9 7237 0238

Rua Prof. Virgílio Quintão, 1011 - Água Fresca

animal estará ativo durante todo esse processo.

Claro, isso não significa que você deva dobrar o valor recomendado, mas você terá que distribuí-lo duas vezes. Esta forma de alimentação não é adequada para cães hiperativos ou nervosos, uma vez que apenas encorajará sua atividade e agravará sua convivência.

E se você decidir alimentá-lo três ou quatro vezes?

Sem dúvida, alimentar seu animal de estimação três ou quatro vezes por dia será uma opção ideal se o seu cão for calmo ou sedentário, por exemplo, se ele não se exercita; também se ele tiver que perder peso.

Cachorro comendo ração

Da mesma forma que acontece com as pessoas, quanto menos tempo se passar entre as refeições, mais acelerado o metabolismo de seu animal irá ficar. Então, isso será ideal para perder peso. Mais uma vez lembramos que a quantidade de comida deve ser a mesma, apenas sua distribuição será diferente.

Seu veterinário irá determinar a quantidade de comida que seu cão deverá comer e você irá simplesmente distribuir esse valor em várias porções diárias. Os especialistas afirmam que alimentar um cão mais vezes ao dia mantém um bom nível de energia e regula seu peso e, portanto, mantém um bom estado de saúde.

O que você não deve fazer

Algo que em nenhuma circunstância deverá ser feito é deixar a tigela com comida o tempo todo para que seu animal vá até ela sempre que quiser. Isso pode fazer com que seu animal coma mais do que o necessário. Você pode achar que ele está com fome e encher o seu comedouro mais vezes do que o necessário. Mesmo que isso não aconteça, o metabolismo do seu animal não funcionará adequadamente, porque não passaria o tempo recomendado entre as refeições.

Como você pode ver, há várias opções para responder à questão de quantas refeições o seu cão deve fazer, mas no final você é quem decidirá a que melhor se adequa às suas circunstâncias.

Fonte: (Meus Animais)

EXPEDIENTE:

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

A BELEZA DA MULHER BRASILEIRA



A mulher brasileira tem se destacado em inúmeras áreas de trabalho, esporte, música, etc., porém, devemos ressaltar que em várias partes do mundo a sua beleza é reconhecida e respeitada.

O conceito de beleza, tratando-se da mulher brasileira, vai muito além de um rosto com belos traços, mostra mistura de raças que, ao longos das gerações, apresentaram sorrisos, olhares e detalhes peculiares que traduzem esta mulher.

No entanto, há de se destacar aquela que leva consigo, algo que realça mais que um lindo rosto, a que tem a beleza interna. E isso, a melhor maquiagem, o melhor perfume, os melhores salões de beleza, não têm capacidade de melhorar, aprimorar e ou mexer. A beleza interior, é o encontro de integridade e a alma. É quando a gentileza e compaixão andam juntas, quando a bondade é coisa natural, não forçada.

A beleza exterior é fascinante, a beleza interior é marcante, ao ponto que a exterior até se ofusca por palavras ou atos que apenas algumas conseguem expressar. Quando os produtos de beleza faltam, a beleza interior brilha. E, sinceramente, é coisa que dinheiro não compra.

Mulheres brasileiras são reconhecidamente belas, e mulheres de belezas interiores são notavelmente necessárias.

Saúde e Estilo

Tele Uteis:

Polícia Militar - 190 | Bombeiros - 193 | Disque Denúncia - 181 | Denúncia contra violência às mulheres - 180 | Costureira: Rosário 31 9 8679-7316

CONFIRA OS ALIMENTOS QUE MAIS ESTRAGAM OS DENTES



Os nossos dentes são realmente fundamentais na nossa vida! Eles são extremamente importantes para a mastigação dos alimentos, para a fala e para a estética.

Sem os dentes, seria muito difícil ingerir alimentos sólidos e seria muito difícil pronunciar as palavras de forma correta. Além disso, os dentes também são fundamentais para a estética. Sem os dentes, o rosto fica muito feio e desproporcional.

Porém, você sabia que alguns alimentos podem fazer com que a saúde deles seja comprometida? Alguns alimentos são extremamente ácidos e podem causar muitos problemas aos dentes, como a cárie.

Por isso, é extremamente importante que você se alimente de forma saudável e mantenha uma boa higiene oral, para que seus dentes possam ficar saudáveis e fortes por muitos anos.

Confira os alimentos que podem te trazer prejuízos quando ingeridos em excesso, ou mesmo, sem o cuidado necessário de higiene bucal:

Doces e Refrigerantes

Os doces e refrigerantes são extremamente ácidos e podem causar muitos problemas aos dentes. Esses alimentos podem

causar a cárie, ou seja, uma lesão nos dentes que pode levar à perda do dente. Por isso, é extremamente importante que você se alimente de forma saudável e mantenha uma boa higiene oral, para que seus dentes possam ficar saudáveis e fortes por muitos anos.

Bebidas alcoólicas e café

Bebidas como vinho tinto, por exemplo, são extremamente ácidas e podem causar muitos problemas aos dentes. O álcool também pode desidratar o corpo, o que pode afetar a saúde bucal. O café, por sua vez, pode causar manchas nos dentes. Por isso, é importante que você beba essas bebidas com moderação e que mantenha uma boa higiene oral.

Alimentos ricos em carboidratos

Alimentos ricos em carboidratos, como massas e pães, também são extremamente ácidos e podem causar muitos problemas aos dentes. Esses alimentos podem se transformar em açúcar no organismo, o que pode causar cáries. Por isso, é importante que você coma esses alimentos com moderação e que mantenha uma boa higiene oral.

Fonte: (Tudo Sobre Cabelos)

OPORTUNIDADES

CASA

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

LOTE

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

APARTAMENTO

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

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

CRECI-PJ 3464



**Portal
Imóveis**

Entre e se realize.

*Feliz
2026*

MOTORES DE CARRO: COMO FUNCIONA

Caverley
Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784

31 99384 5801

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



O motor de um carro funciona transformando energia química do combustível em movimento mecânico através de um ciclo de quatro tempos (admissão, compressão, combustão e escape) dentro de cilindros, onde pistões sobem e descem, girando um eixo (virabrequim) que, conectado às rodas, impulsiona o veículo, tudo isso com pequenas explosões controladas pela vela de ignição.

1. Admissão (1º Tempo)

A válvula de admissão abre e o pistão desce, sugando a mistura de ar e combustível para dentro do cilindro, como uma seringa.

2. Compressão (2º Tempo)

As válvulas se fecham, o pistão sobe e comprime essa mistura em um espaço pequeno, aquecendo-a.

3. Combustão/Explosão (3º Tempo)

A vela de ignição dispara uma faísca, inflamando a mistura comprimida e causando uma pequena explosão. Essa explosão empurra o pistão violentamente para baixo, gerando a força.

4. Escape (4º Tempo)

O pistão sobe novamente, a válvula de escape abre, e os gases queimados são expelidos para fora do cilindro.

Transformação em Movimento

Biela e Virabrequim: O movimento de sobe e desce dos pistões é transmitido para as bielas, que fazem o virabrequim girar, transformando o movimento linear em rotacional.

Transmissão: Essa rotação é enviada para a transmissão e, finalmente, para as rodas, movendo o carro.

Em Resumo

É um processo contínuo e sincronizado em vários cilindros, convertendo a energia da queima do combustível em energia mecânica que faz o carro andar.

CAÇA PALAVRAS

Jumã é muito curioso! Encontre as palavras escondidas no quadro.



| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | M | A | Z | Ô | N | I | A | F | R | B | D |
| R | H | D | B | Y | H | H | M | L | N | Í | R |
| A | O | G | R | G | G | G | T | O | S | N | E |
| R | V | U | A | A | G | H | U | R | V | D | T |
| A | E | L | S | R | G | H | R | E | H | I | H |
| G | R | N | I | A | L | A | T | S | C | O | G |
| H | S | U | L | U | U | S | U | T | U | O | J |
| T | L | L | N | G | G | G | N | A | N | N | A |
| H | A | F | L | O | R | A | Q | O | I | Ç | R |
| J | U | M | A | T | U | P | A | N | A | A | A |
| U | G | F | A | U | N | A | C | A | I | A | A |
| M | A | C | A | C | O | U | A | D | N | I | T |

AMAZÔNIA
ARARA
ÍNDIO
ONÇA

FAUNA
FLORA
FLORESTA
MACACO

BRASIL
DNIT
CAIA
JUMA

YGARA
CUNIÃ
IARA
TLFANA



Palavra de Deus

A VERDADEIRA PAZ PARA UM ANO NOVO

Todos os anos ouvimos cantarem: "Esse ano, quero paz no meu coração...", uma linda música que ganhou inúmeras versões no Brasil. Muitos almejam a paz, contudo qual "paz" procuram? Há aqueles que a "encontram" numa festa de virada de ano, quem sabe por 2, 3 ou 4 horas de uma paz momentânea... Outros a imaginam numa viagem, ou num possível namoro, enfim, todas estas versões de paz são meros momentos agradáveis, ou supostamente assim.

Deixo-vos a paz, a minha paz vos dou" – Lectionautas Brasil

A Paz que pode acalmar um coração contrito, não é encontrada naquilo que se vê, mas NAQUELE que se crer. 'Deixo-vos a paz, a Minha PAZ vos dou', declarou o Senhor Jesus Cristo, registrado no Livro de João 14:27. O Salvador sabia que o homem, em sua batalha interna, teria uma necessidade constante e inconsciente e viver a Paz, porém alguns não a conseguem identificá-la. A Paz que excede todo entendimento (Ref. Filipenses 04:07) só pode se alcançada pela Fé, em Seu Autor.

O Ano Novo chegou, e qual paz você tem por meta para 2026?

Quer uma sugestão? Faça tudo de positivo que você planejou (compre, viaje, se case, etc), mas busque A Paz que vem do Alto, vem do Céu. Para 2026 que seja seu maior projeto Consagrar seus sonhos Ao SENHOR JESUS. Encontre uma Igreja que pregue a Verdade Bíblica e viva a Verdadeira Paz em 2026.

Por: Anderson Rodrigo



CIDADE DE SANTA MARIA DE ITABIRA SEDIA O PRIMEIRO DOS TRÊS DIAS DE CAMPANHA DE PAZ REGIONAL



Dando início à maior campanha de paz da região, a cidade de Santa Maria de Itabira, há 130Km de Belo Horizonte foi a primeira a receber a Blitz da Paz.

O Itabira Quer Paz 2025, que tradicionalmente acontece em dezembro, ocorreu dia 22, na rua Casemiro Andrade, e abordou pedestres e motoristas. O intuito da blitz é entregar as folhinhas que fazem alusão à campanha e conscientizar as pessoas da importância da paz para todos.

A realização é do Saúde e Estilo em parceria com comerciantes locais que abraçam esse ideal e vêem que não se trata de fazerem folhinhas para entregarem para seus clientes e sim uma forma de se unirem para o bem da cidade.

Da Redação

JOÃO MONLEVADE RECEBE CAMPANHA DE PAZ

Localizada à 120 Km da capital mineira, João Monlevade, foi a segunda cidade a receber a Blitz da Paz, evento tradicional que acontece em dezembro na região. As blitz passam por três cidades, o que ocorreu no dia 22 em Santa Maria de Itabira, chegando em João Monlevade no dia 23 e terminando em Itabira, no dia 24.

O João Monlevade Quer Paz 2025 junta vários comerciantes do município que se unem em favor da paz, pedindo dias melhores para todos, em uma campanha já dura uma década.

Este ano, a blitz aconteceu na Av. Armando Fajardo, em frente à Floricultura Florescer, aonde pedestres e motoristas receberam as folhinhas para 2026, com o ideal da campanha.

Os parceiros desta cidade entenderam que não se trata de folhinha e sim de vestirem a camisa em favor do bem em comum.

Da Redação



EVENTO REGIONAL PELA PAZ SE ENCERRA EM ITABIRA, MG



O Itabira Quer Paz 2025 aconteceu nessa quarta-feira, 24/12, encerrando assim os três dias de campanha regional. O primeiro dia foi em Santa Maria de Itabira, no dia 22, passando por João Monlevade no dia 23 e se encerrando em Itabira.

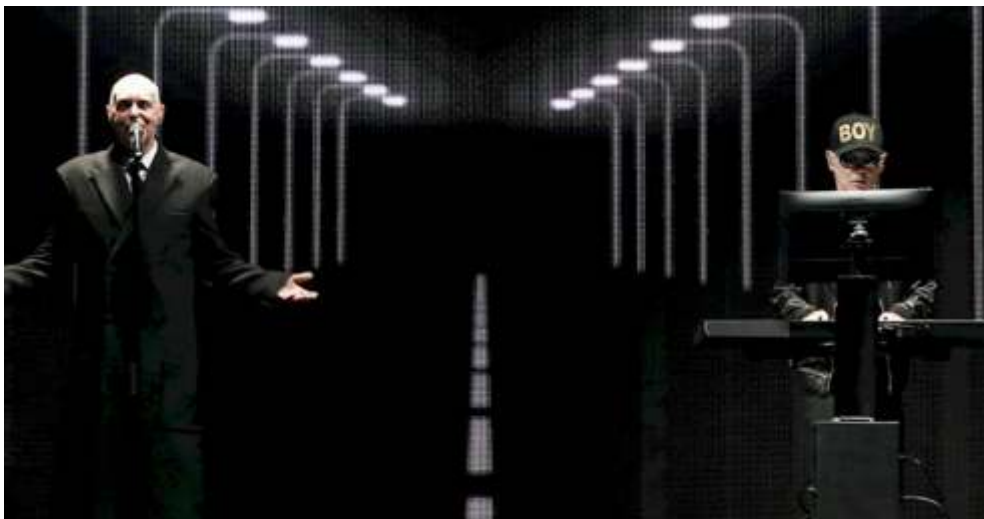
As Blitz da Paz tem como objetivo atingirem o máximo de pessoas, pedestres e motoristas, por meio de entrega dos materiais alusivos à campanha. Durante as abordagens, são entregues as folhinhas com a seguinte mensagem Bíblica: 'Bem-aventurados os pacificadores, porque eles serão chamados filhos de Deus'(Mateus 5:9), Palavra essa dita pelo Próprio SENHOR JESUS CRISTO.

Em Itabira, a blitz ocorreu em frente à Casa de Ração DuduCão, no bairro Campestre.

Para a produção, os três dias de blitz foram excelentes, uma vez que em todas as cidades, pedestres, motoristas, comerciantes e parceiros abraçaram esse ideal.

Da Redação

PET SHOP BOYS CONFIRMA ÚNICA APRESENTAÇÃO NO BRASIL EM 2026



Lendário duo pop britânico se apresentará em São Paulo no mês de março com a turnê 'Dreamworld'

A lendária dupla britânica Pet Shop Boys, formada por Neil Tennant e Chris Lowe, confirmou nesta sexta-feira (19) uma apresentação única no Brasil com a turnê Dreamworld: The Greatest Hits Live. O show acontecerá na Suhai Music Hall, em São Paulo, no dia 3 de março de 2026, com produção da Move Concerts.

Os ingressos custam a partir de R\$ 260 (meia-entrada), estão à venda pelo site da Livepass.

Fonte: (entretenimento.r7)

NOVA 93 FM
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

ARDE
CONSULTORIA E TREINAMENTOS

31 9 9608-7022

SERVIMEC
CALDEIRARIA
31 3831 7602
Rua Cromita, 80
Distrito Industrial. Itabira

FLORICULTURA
FLORESGER
Plantas ornamentais e frutíferas
JARDINAGEM E PAISAGISMO
(31) 99838 4224

FLORESGER
GRAMAS
(31) 99838 4224

Faynner
Photos
@faynner_photos
(31)99506-0136

VIP
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

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

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 Gambleira, 67 - Hamilton

NA BOA
Lan House
3834-4452