



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

Março 2026 | Ano 9 | N°96

5 DICAS PARA QUEIMAR MAIS GORDURA E EMAGRECER FAZENDO CAMINHADA

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) 9565-7065 Damor
(31) 99224-4225 Marinho

Rua Armando Costa Lage, 653
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

VMC
imports

31 9 9568 8078 @VMCI.IMPORTS

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 Pref. Virgílio Quintão, 238 - Caminho Novo

Deposito
FERMAC
material de construção
3851-6850

Rua Duque de Caxias, 139
Bairro José Eloi

CASA DE RAÇÃO
DUDUCAÇÃO

31 9 9976 0996
Av. Cauê - 172 - Bairro Campestre - Itabira

Casa da Empada
A empada mais famosa de Itabira

Faça já seu pedido
(31) 3831-5500

TRECOS

Fone: 3834-4463
lojatreco@bol.com.br
Rua Raimundo de Souza, 62 - Bela Vista - Itabira - MG

A creche do Papai
Locação de Brinquedos

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

ACEITAMOS cartões VISA

DRA. MARGARIDA GUERRA
Atendimento Veterinário Doméstico

- Consultas
- Exames - Vacinas
- Atendimento dermatológico

Cuidando do seu Pet com
muito amor e carinho!

Tel.: 99963-5474

CARLA MARINHO
MODA FEMININA
31 985808651
@CARLAMARINHOMODAFEMININA

RUA MARCELO JOFFRE DE AGUIA FRESCA -
ITABIRA/MG

PERU MOURAS

99682-0926 / 99681-7526

FILHOS E ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

Em épocas em que o virtual está se impondo com muito sucesso sobre o real, é bom nos lembrarmos que são muitos os benefícios proporcionados as crianças que crescem com um animal doméstico. Filhos e animais de estimação formam uma dupla inseparável. Contaremos por que você não deveria privar o seu pequeno de ser criado junto a um amigo peludo, alado ou com escamas.

Filhos e animais de estimação, uma boa associação

Sempre que estiver dentro de suas possibilidades e você puder assumir a responsabilidade que implica ter um animal doméstico, permita a seus filhos crescerem junto a um ou a vários animais de estimação.

Criança com coelhos

São inúmeros os estudos que afirmam que as crianças que crescem junto a estes seres, além de serem mais felizes e contarem com os companheiros ideais para suas brincadeiras, conseguem um melhor desenvolvimento cognitivo, físico e sócio-emocional. Por exemplo:

- Adoecem menos;
- São mais responsáveis e solidárias;
- Aprendem a se relacionar melhor com o ambiente;
- Sentem-se mais seguras de si mesmas;
- Diminuem as possibilidades de virem a sofrer de alergias, asma e estresse;
- Fazem mais atividades físicas.

Qual animal de estimação escolher para seus filhos

Embora os cães e os gatos sejam a preferência na escolha das crianças como animais de estimação, não podemos deixar de lado a boa relação que elas podem desenvolver com:

- Coelhos;
- Peixes;
- Hamsters;
- Canários.

Embora o ideal fosse que os pequenos da casa tivessem contato com os bichinhos desde bebês, sobretudo para evitar que mais adiante posam vir a sofrer de alergias, tenha em mente que seus filhos irão começar a entender somente a partir dos três anos que o bichinho não é um brinquedo.

Por esse motivo, lembre-se que você deverá fiscalizar sempre as brincadeiras e, também, escolha o animal de estimação mais adequado para a personalidade de seus filhos.

Filhos e animais de estimação podem formar a melhor dupla, sempre que você incentivar nas crianças o amor e o respeito pelos animais. Partindo deste princípio, não exclua seus pequenos de crescerem junto dos melhores companheiros de brincadeiras que eles poderiam ter em sua casa.

Responsabilidades que seus filhos devem ter com os animais de estimação

De acordo com a idade do pequeno, além de fazê-lo entender que seu animal de estimação não é um bichinho de pelúcia, mas sim um ser vivo que ele terá que tratar bem, você deverá lhe explicar que ele tem que respeitar os momentos e os estados de humor dos animais e que não deverá incomodá-los quando eles

comem ou dormem.

Além disso, à medida em que os anos forem se passando, você deve ensinar aos seus filhos a assumirem certas responsabilidades com seus animais de estimação. Entre elas:

- Limpar a caixa de areia;
- Lavar as vasilhas;
- Dar comida e água de maneira cotidiana;
- Escovar a pelagem;
- Levar para passear.

Assegure-se de que a convivência com os animais de estimação não trará inconvenientes de saúde para seus filhos. Para sua tranquilidade, certifique-se de que o estreito vínculo que certamente será criado entre seus filhos e os animais de estimação não causará nenhum problema de saúde em seus pequenos.

Para isso, você deverá levar o bichinho periodicamente ao veterinário para um controle de rotina e, além disso, para uma desparasitação – tanto interna como externamente – e vaciná-lo segundo as indicações do profissional.

Também ensine seus filhos a lavarem bem as mãos depois de brincarem com seus animais de estimação e que não permitam que eles subam na cabeceira de sua cama. Mantenha os ambientes de seu lar sempre limpos e ventilados.

Outros pontos a se considerar sobre filhos e animais de estimação

No caso de você já ter um animal de estimação e de um filho estar para nascer, tenha em mente que você deverá tomar medidas para que o animal não sinta ciúmes. Você tem que demonstrar ao seu bichinho que ele não será rejeitado com a chegada de um novo habitante humano ao lar.

Se o animal de estimação foi adotado ou adquirido depois do nascimento de sua criança, considerando a idade do seu pequeno, lembre-se de explicar a seu filho que o bichinho não é um brinquedo e que ele deverá respeitá-lo e ser responsável por seu cuidado.

Tomadas estas medidas, nos o parabenizamos pela feliz decisão de permitir que filhos e animais de estimação formem uma dupla de melhores amigos e que possam crescer juntos e felizes.

Fonte: (Meus Animais)



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!

5 DICAS PARA QUEIMAR MAIS GORDURA E EMAGRECER FAZENDO CAMINHADA



A caminhada é um exercício simples, pode ser feito praticamente por qualquer pessoa e ajuda, sim, a emagrecer. Estudos já mostraram que as mulheres adpetas da prática tendem a ter um menor índice de massa corpórea (IMC) e ainda uma menor circunferência abdominal em comparação com aquelas que fazem outros exercícios.

Além disso, é possível dar uma forcinha para o corpo queimar mais gordura durante a caminhada e, com isso, melhorar a perda de peso.

Para saber como fazer isso, veja dicas selecionadas pelo personal trainer Chris Freytag, membro do conselho americano de exercício e compartilhadas pela Women's Health dos Estados Unidos:

Como queimar mais gordura durante a caminhada:

1. Ande rápido o bastante para ser difícil conversar

Segundo o personal, o segredo para turbinar a caminhada é adicionar velocidade, já que provavelmente você não terá duas horas livres por dia para andar por aí. "Ao adicionar velocidade e intensidade a sua caminhada, você aumenta a queima de calorias, melhora a capacidade pulmonar e, certamente, elimina alguns quilos", afirma Freytag.

E para saber se está andando rápido o bastante, preste atenção a sua respiração. Quando se faz um exercício na zona de queima de gordura, você consegue falar apenas algumas palavras e fica sem fôlego para manter uma conversa. Não tem com quem conversar? Tente cantar! Se conseguir com facilidade é porque está indo devagar mais e é hora de acelerar.

2. Varie o ritmo

Ainda assim, não é preciso acelerar o tempo todo para queimar mais gordura e emagrecer caminhando. Estudo da Universidade de Ohio mostrou que variar o ritmo faz você gastar até 20% mais de calorias do que manter a mesma velocidade o tempo todo. É o chamado treino intervalado.

E conseguir essa variação no treino não é complicado. A dica do personal é usar pontos do caminho a seu favor. Por

exemplo, acelere o passo até a próxima esquina e depois diminua.

3. Cuidado com o que você come antes da caminhada

Fazer exercícios de estômago vazio não é uma boa ideia, então, se for caminhar logo ao acordar, tome café da manhã antes de sair de casa. Mas se a caminhada for feita ao longo do dia, dispense o lanche pré-treino. Isso porque trata-se de um exercício leve e seu corpo não vai necessitar de tanta energia quanto nas atividades mais intensas.

Manter uma dieta balanceada, com grãos integrais, proteínas magras e gorduras boas ao longo do dia já vai te fornecer energia suficiente para caminhar e ainda obter os melhores resultados.

4. Alimente-se em caso de caminhadas longas

Tudo bem não comer logo depois de uma caminhada de 30 minutos, mas é importante repor as energias depois de exercícios que durem 60 minutos ou mais. "Nesse caso, seus níveis de glicogênio terão caído e você precisa repor isso para alimentar seus músculos", fala Freytag.

Mas nada de exageros! Opte, segundo o especialista, por um lanche pequeno que contenha uma proporção de 3 par 1 de carboidrato e proteína. Bons exemplos para esse lanche são: banana com pasta de amendoim, torrada integral com abacate ou um copo de leite com achocolatado.

5. Inclua um treino de resistência em sua rotina

Caminhar é uma ótima forma de emagrecer e queimar mais gordura, mas para ter certeza de que não está perdendo músculos nesse processo, é indicado investir também em um treino de força/resistência. E isso pode ser feito durante caminhada mesmo.

Freytag indica, por exemplo, depois de andar por 10 minutos, fazer uma série de flexões ou de agachamentos e afundos. Feito isso, volte a andar e assim por diante.

Fonte: (IG)

ODONTOLOGIA: CONHEÇA A PROFISSÃO QUE CUIDA DA SAÚDE BUCAL E DA ESTÉTICA DO SORRISO



Décadas atrás, boa parte das pessoas não se preocupava muito com a saúde bucal e com a estética do sorriso. Hoje, esse cenário é completamente diferente. As pessoas estão mais conscientes sobre a prevenção e os cuidados necessários com os dentes e com as estruturas bucais. E os dados do mercado comprovam isso: mais de 33 milhões de brasileiros já são beneficiários de planos de saúde exclusivamente odontológicos, equivalendo à cerca de 15% da população. Esse número vem crescendo a cada mês nos últimos anos, indicando que a carreira na Odontologia não só está se expandindo, como também se reinventando para acompanhar as novas demandas da sociedade.

E são muitas as especialidades odontológicas que existem para atender às mais diversas necessidades, como Cirurgia e Traumatologia Bucomaxilofacial, Ortodontia, Implantodontia, Periodontia, Endodontia, Odontopediatria, Dentística Restauradora, Prótese Dentária, entre outras. Além dessas áreas mais conhecidas, o cirurgião-dentista pode atuar em campos que não são tão comuns, por exemplo, a Odontologia Hospitalar e a Odontologia do Esporte, que também oferecem oportunidades de trabalho interessantes. Ficou curioso para saber mais sobre as especialidades?

O que faz o profissional de Odontologia?

Explicando de forma simples, o cirurgião-dentista atua no diagnóstico, prevenção e tratamento de condições que afetam os ossos, os dentes, as gengivas, a língua e outras estruturas bucais. Esse profissional tem um papel muito importante na vida das pessoas, desde ensinar como higienizar a boca da forma correta até tratar condições mais complexas, como traumas e lesões na face e estruturas bucais.

E onde ele pode trabalhar? Em diversos espaços! Alguns exemplos são: consultórios particulares, clínicas odontológicas, hospitais, instituições de saúde públicas e privadas, empresas, clubes esportivos e instituições de Ensino Superior, dando aulas em cursos de Odontologia. Em cada um desses

lugares, as atividades que o cirurgião-dentista vai realizar são um pouco diferentes, mas o que se mantém sempre igual é a preocupação em promover a saúde bucal para uma melhor qualidade de vida dos seus pacientes.

Como está o mercado de trabalho para cirurgiões-dentistas?

Um recente relatório sobre odontologia estética projeta que o mercado global na área deve atingir US\$ 89 bilhões até 2030. O mesmo estudo estima que a taxa de crescimento do segmento de aparelhos ortodônticos deve chegar a 27,4% no mesmo período. Mas o que está gerando esses números tão altos? Segundo a pesquisa, o motivo seria uma maior conscientização sobre a higienização e aparência dos dentes em nível mundial.

Claramente, essa é uma profissão em ascensão. No entanto, existe uma maior concentração de cirurgiões-dentistas no Sudeste e Sul do país, por isso alguns estados não têm um mercado tão atrativo, principalmente nas capitais. Por outro lado, as regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste oferecem uma grande quantidade de vagas, tanto no sistema público quanto no atendimento privado. Mas não se preocupe! Profissionais formados em universidades de referência e que seguiram se qualificando depois da graduação têm bastante espaço para trabalhar independentemente da cidade.

Como se destacar na carreira odontológica?

Para atuar em boa parte das especialidades da Odontologia, o profissional precisa cursar uma ou até mais pós-graduações. Ou seja, para ser relevante no mercado e ter uma carreira de sucesso, o cirurgião-dentista deve buscar conhecimentos que vão além dos estudados na graduação. Sem falar que as tecnologias na área estão em constante evolução, proporcionando novos materiais, ferramentas e técnicas que, muitas vezes, exigem uma formação a mais para serem usados da melhor forma.

A PUCRS, por exemplo, é uma instituição de referência que tem cursos voltados para as áreas específicas da Odontologia. A especialização em Implantodontia capacita o profissional para realizar cirurgias de implantes dentários, enxertos ósseos e de tecido mole, além de capacitar sobre a aplicação de próteses. Outra opção é a especialização em Ortodontia, que ensina a tratar os tipos de posicionamento incorreto dos dentes e ossos em pacientes de todas as idades.

Já para quem prefere continuar os estudos em nível acadêmico, a Universidade conta com o Programa de Pós-Graduação em Odontologia, que oferece tanto o curso de Mestrado quanto o de Doutorado para o desenvolvimento de pesquisas sobre os mais diversos temas na área.

Fonte: (PUCRS)

Em Itabira a Só Sorriso é referência nesta profissão. Ligue agora e agende uma avaliação: (31) 98941-4889 / 3831-0904

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

CRECI-PJ 3464



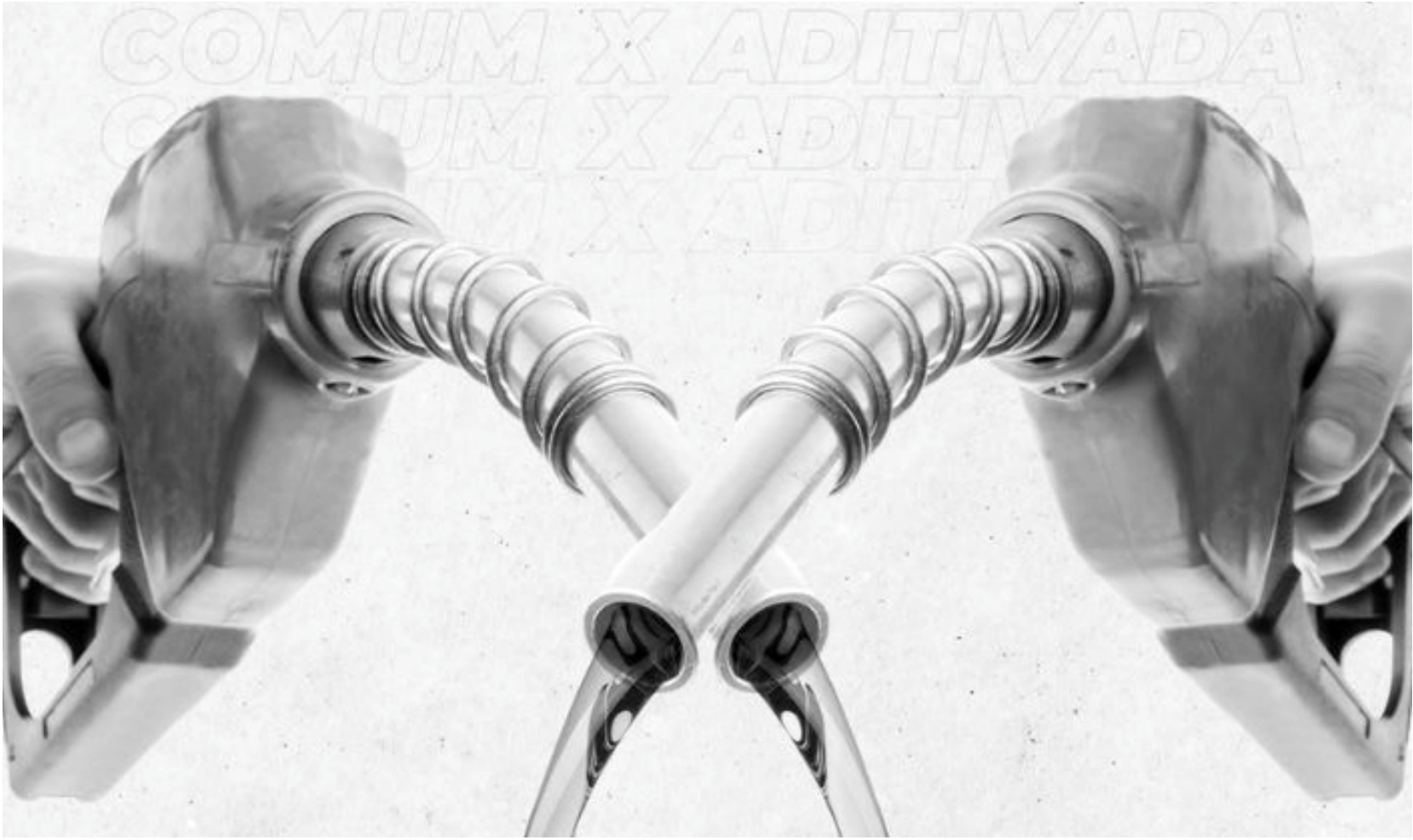
**Portal
Imóveis**

Entre e se realize.

**20 anos
com você!**

DIFERENÇA ENTRE GASOLINA ADITIVADA E COMUM

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



A principal diferença entre a gasolina comum e a aditivada é a presença de agentes detergentes e dispersantes na versão aditivada, que limpam o motor e sistema de injeção, enquanto a comum não possui esses aditivos. A aditivada mantém o motor limpo, reduz depósitos de carbono e previne corrosão, ajudando a manter a potência e, a longo prazo, pode reduzir o consumo.

Gasolina Comum

Composição: Hidrocarbonetos (gasolina tipo C) e etanol anidro.

Benefícios: Mais barata, indicada para uso diário em qualquer carro.

Desvantagens: Não possui componentes de limpeza, o que pode gerar acúmulo de resíduos (borra) nos bicos injetores e válvulas com o passar do tempo.

Gasolina Aditivada

Composição: Mesma base da comum, adicionada de detergentes (limpeza) e dispersantes.

Benefícios: Limpa o motor, remove sujeiras, previne corrosão, ajuda na queima mais eficiente e melhora a durabilidade dos componentes internos.

Desvantagens: Preço superior à comum.

Quando utilizar?

Aditivada: Ideal para uso urbano intenso (anda e para), pois ajuda na limpeza constante. Pode ser alternada com a comum para manter o sistema limpo com menor custo.

Comum: Funciona bem para quem roda muito em rodovias ou quer economia no preço final do combustível, desde que o posto tenha boa procedência.

Gasolina Aditivada vs. Comum: Rendimento

A aditivada não aumenta a octanagem (potência imediata) em comparação à comum, mas a limpeza constante melhora a eficiência do motor, o que pode resultar em um melhor desempenho e menor consumo a longo prazo.

CAÇA-PALAVRAS

1. hambúguer
2. papagaio
3. bacalhau
4. peneira
5. bailarina
6. parque
7. baralho
8. pinheiro
9. cambalhota
10. capanga
11. framboeza
12. panetone
13. embalagem
14. pirulito
15. lamparina
16. capacete



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

17. embrulho
18. peteca
19. lâmpada
20. palhaço
21. empada
22. espada
23. portão
24. tubarão



Palavra de Deus

ALEGRIA DO SERVO

“Alegra a alma do Teu servo, pois a Ti, Senhor, levanto a minha alma. Pois Tu, Senhor, és Bom, e pronto a perdoar, e abundante em Benignidade para todos os que Te invocam.” Salmos 86:4-5

A alegria de uma pessoa que serve a Deus é ter a consciência limpa e estar na Sua Presença. Ela tem consciência de que foi alcançada pela Sua Bondade, sendo lavada e perdoada dos seus pecados, conforme as Suas Promessas reveladas aos Seus.

Por: Ester Bezerra

Fonte: (Universal)



MARCO ZERO - RECIFE

(2ª Reportagem da Série Nordeste do Brasil)



Joel Melo (Proprietário de um barco)

A segunda reportagem do Saúde e Estilo, na série Nordeste foi na Praça Rio Branco, mas conhecida como Marco Zero, localizada na no popular Recife Antigo.

O Marco Zero é o ponto geográfico oficial de fundação da cidade e referência para medição de distâncias rodoviárias em Pernambuco.

Um dos pontos turísticos mais visitados de Recife, fica próximo ao Centro Cultural da Caixa, Associação Comercial de Pernambuco e o Mercado de Artesanato.

O local é muito conhecido por seus passeios de barcos, pelos turistas. Joel Melo é proprietário de uma embarcação e conversou com o Saúde e Estilo: "A gente trabalha aqui com travessia de barco, custa R\$5,00 para ir e R\$5,00 reais para voltar, para os turistas conhecerem as escultura de Francisco Brennand, dada para simbolizar os 500 anos do Brasil".

Marco Zero, no Recife, é um ponto turístico essencial para quem visita a capital pernambucana, unindo história, cultura popular e uma bela paisagem urbana.

O Saúde e Estilo fez várias reportagens no Nordeste e mostrará uma por mês, até setembro.

Da Redação

SNIPERS DA PRESSÃO REALIZAM CAMPEONATO NO BATEIAS, EM ITABIRA

O grupo de tiro esportivo, Snipers da Pressão, realizou no dia 1 de fevereiro, o primeiro torneio do ano de 2026, e o seu 41º campeonato. Os Snipers, geralmente, promovem uma competição mensal, sendo cada uma delas em um local, um clube, ou uma cidade diferente, para, além de competirem, mostrarem os mais lindos lugares.

O 14º campeonato foi na Barraca do Betinho, na comunidade de Bateias, zona rural de Itabira. O evento teve as modalidades 4.5 e 5.5, competidos com carabinas de pressão.

O tiro esportivo teve papel importante para o Brasil, pois foi nesse esporte que o país ganhou sua primeira medalha olímpica de ouro, 03 de agosto de 1920, e Antuépia, Bélgica, onde Guilherme Paraense foi o campeão.

Da Redação



CHARLIE BROWN JR ANUNCIA NOVO VOCALISTA PARA TURNÊ ACÚSTICA DE 2026



Os guitarristas Marcão Britto e Thiago Castanho anunciaram oficialmente quem vai assumir os vocais do Charlie Brown Jr na nova turnê acústica da banda, marcada para 2026.

O escolhido foi Rafael Carleto, empresário da cidade de Apucarana, no Paraná, definido pelos músicos como “cantor nas horas vagas”, que passa a encabeçar o projeto que mantém vivo o legado do grupo santista.

Apesar de agora oficializado, o nome não chega a ser uma surpresa. Rafael Carleto já vinha colaborando com o projeto em apresentações anteriores e chegou a subir ao palco com a banda na edição de 2025 do festival Best of Blues and Rock, em São Paulo. O anúncio aconteceu durante a participação de Marcão Britto e Thiago Castanho no programa Caldeirão, da TV Globo. Na ocasião, Thiago Castanho revelou detalhes da nova turnê acústica, que estreia no dia 30 de maio, na Audio, em São Paulo. Segundo os músicos, o show trará novidades, com músicas pouco tocadas ao longo da carreira do Charlie Brown Jr.

Além dos guitarristas, a formação atual conta com os bateristas André “Pinguim” Ruas e Bruno Graveto, ambos ex-integrantes da banda. O baixo fica por conta de Denys “Mascote” Rodrigues, que assume a vaga anteriormente ocupada por Heitor Gomes.

A proposta do projeto é celebrar o legado do Charlie Brown Jr no palco, mantendo viva a obra do vocalista Chorão, falecido em 2013, em uma das bandas mais marcantes do rock nacional.

Fonte:

(radiocidadeclassichits.com.br)

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, CORREIO E PISPA-ME
31 9 9608-7022

FLORICULTURA
FLORESGER
JARDINAGEM E PAISAGISMO
(31) 99838 4224

IGREJA da GRAÇA
Participe das nossas reuniões e tome posse da sua bênção!

D	TERCEIROS DOS FILHOS DE DEUS	07h - 19h - 19h
2ª	CRESCIMENTO FINANCEIRO	07h - 16h - 19h30
4ª	SAGRADA FAMÍLIA	07h - 16h - 19h30
6ª	LIBERTAÇÃO TOTAL	07h - 16h - 19h30
S	CULTO DOS JOVENS	17:00h

Ordem e informações: (31) 3835-1291

SEDE REGIONAL
Rua Juca Machado, 144 - Centro, Itabira/MG
(Itabira e Rodoviária)

FLORESGER
GRAMAS
(31) 99838 4224

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

Faynner Photos
@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

RT
Acessórios e Eletrônicos
(31) 3840-2667
rtacessorioselétronicosoficial
(31) 3840-2667
Av. João Pinheiro, 707 B - Centro - Itabira/MG

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

vip
31 3831-1771
31 3831-2461

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