



saúde & estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento ao alcance de sua mão!

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

Abril 2026 | Ano 9 | N°97



3 DICAS PARA EXTRAIR O MELHOR DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

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) 9505-7055 Damor
(31) 9502-4-4255 Marinho

Rua Armando Costa Lago, 553
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

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).

VERDE
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

Casa da Empada
A empada mais famosa de Itabira

Faça já seu pedido
(31) 3831-5500

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

A creche do Papai
Locação de Brinquedos

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

ACEITAMOS CARTÕES
VISA

CARLA MARINHO
MODA FEMININA

31 985808651
@CARLAMARINHOODAFEMININA

RUA MARCELO JOFFRE, 36 ÁGUA FRESCA - ITABIRA/MG

PERU MOURAS

99682-0926 / 99681-7526

OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS PARA O SEU ANIMAL DE ESTIMAÇÃO




MADE IN ROÇA

AGROPECUÁRIA E PET SHOP

31 2840 4055 | 9 7237 0238

Rua Prof. Virgolino Quintão, 1011 - Água Fresca

A alimentação é uma das chaves para o crescimento e desenvolvimento do seu animal de estimação. Mas não é suficiente dar ração a ele duas ou três vezes ao dia; é preciso saber que tipo de nutrientes seu animal precisa e escolher a ração adequada que os contenha. Obviamente, conforme ele for crescendo, a sua alimentação deverá variar.

Hoje iremos falar sobre os nutrientes. Estes são aqueles componentes que o seu animal de estimação, seja um cão ou um gato, precisa para viver. Iremos enumerar quais deles você não pode deixar passar e que devem fazer sempre parte da alimentação do seu fiel amiguinho.

Água

Para todo ser vivo, a água é indispensável para a vida. O corpo do seu animal de estimação é formado por cerca de 70% de água. Além disso, em seu exercício diário ou outras atividades, o seu animal perderá uma quantidade de fluidos que deve ser reposta para que ele não sofra de desidratação.

Como podemos começar a repor esta perda? Bom, além de ser indispensável e fundamental que você tenha um recipiente com água fresca e limpa sempre ao alcance do seu cão, também devemos escolher alimentos que contêm água para que ele fique sempre bem hidratado. Evite dar leite a ele ou algum outro tipo de bebida, pois elas podem causar diarreia.

Proteínas

As proteínas são um componente insubstituível que o seu animal de estimação vai precisar. É um dos nutrientes básicos das células e têm um papel fundamental no crescimento do pelo, das unhas e da pele. Mas o mais interessante é que as proteínas são uma parte importante do desenvolvimento dos músculos, tendões e ligamentos.

Outra função vital das proteínas é o transporte do oxigênio pelo organismo.

As proteínas se encontram em alimentos como o frango, a vitela, ou qualquer tipo de carne, assim como nos peixes. A soja também contém um alto teor proteico.

Gordura

Sabemos que, em excesso, a gordura pode ser muito prejudicial para o organismo. No entanto, a gordura não deixa de ser uma das principais fontes de energia, por isso se você quer que o seu animal de estimação se mantenha ativo, alegre e cheio de energia, deve contar com este importante nutriente na sua alimentação.

Este nutriente cumpre a função de absorver as vitaminas e de gerar os ácidos graxos necessários no organismo do seu animal. De fato, há algumas vitaminas que só podem ser diluídas em gordura, por isso a sua presença será essencial para que seu animal possa obtê-las.

Por outro lado, a gordura tem um papel determinante na pele e nos pelos de seu cão, assim como na ativação do seu sistema metabólico.

Carboidratos e minerais

Os carboidratos são uma das principais fontes de energia que se encontram em amidos, arroz e nas massas. Estes se convertem em energia rapidamente, e a energia se transforma em potência.

Os minerais são nutrientes essenciais na formação dos ossos, músculos, dentes e outros. Também participam ativamente no crescimento dos filhotes, por isso é fundamental que a ração escolhida para seu filhote tenha um alto teor de minerais.

Vitaminas e fibras

Vitaminas, algo que não deve faltar

Elas não podiam faltar na lista de nutrientes mais importantes para o seu animal de estimação, já que as vitaminas são as encarregadas de proteger o seu animal de infecções e doenças, e cada uma delas é benéfica para alguma parte do seu corpo. Por exemplo, para a visão, para o sistema nervoso, para a coagulação do sangue, para os ossos e para a pele.

Os benefícios das fibras

As fibras irão se encarregar de eliminar todos aqueles alimentos que seu animal de estimação não pode digerir através das fezes. Isso é muito importante pois será possível evitar que o seu animal se encha de toxinas e outros componentes prejudiciais para a saúde.

Uma dieta pobre em fibras pode causar prisão de ventre em seu animal, por isso não se esqueça de incluí-la na sua dieta.

Escolher uma ração para o seu animal de estimação com alto teor destes nutrientes pode até sair um pouco mais caro a princípio, mas a longo prazo irá evitar preocupações pelas possíveis doenças que seu fiel amigo pode contrair. Escolha um alimento de qualidade e você terá um animal saudável e feliz.

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!

3 DICAS PARA EXTRAIR O MELHOR DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



Todos nós sabemos que abandonar o sedentarismo, comer bem, manter contato com a natureza e praticar o lazer são formas indispensáveis de garantir o bem-estar físico e emocional. No entanto, com a correria do dia a dia, muitas vezes deixamos tudo isso de lado – o que é normal acontecer, mas é preciso levar em consideração algumas prioridades para ter um estilo de vida mais saudável.

Os maus hábitos, que podem passar despercebidos durante a correria do cotidiano, são os grandes responsáveis pela queda na qualidade de vida. Além disso, eles podem ocasionar o surgimento de sintomas que aparecem no corpo e na mente. Para evitar desconfortos e ter uma rotina mais saudável, a nutricionista Liz Galvão separou três dicas simples e práticas que podem te ajudar a extrair o melhor de um estilo de vida fitness. Confira:

3 formas de impulsionar uma rotina saudável

1. Defina objetivos nos treinos

Na busca por saúde e bom desempenho nos treinos, é preciso considerar diversos fatores. O primeiro ponto é definir o que queremos alcançar com os exercícios, combinando a prática a hábitos saudáveis, como uma boa alimentação, destaca a nutricionista.

“Ao se matricular em uma academia, é comum que a maioria das pessoas tenha um objetivo estético em mente, além de priorizar uma vida mais saudável. As metas mais comuns são: emagrecer ou ganhar massa muscular. Observe que os intuitos

são diferentes, portanto não se pode esperar que o mesmo treino de academia funcione para alcançar todos eles”, explica.

2. Sono de qualidade

Dormir bem é indispensável para a produção de vários hormônios, incluindo o do crescimento, aponta a especialista. Da mesma forma, o período de descanso pós-treino também deve ser respeitado para garantir a recuperação muscular e a prevenção de lesões.

“Isso porque é durante o sono que o organismo exerce as principais funções restauradoras do corpo, como o reparo dos tecidos, o crescimento muscular e a síntese de proteínas. Durante esse momento, é possível repor energias e regular o metabolismo, fatores essenciais para manter corpo e mente saudáveis”, esclarece Liz..

3. Nutrição

Uma alimentação saudável é imprescindível para proporcionar mais bem-estar. E uma grande aliada da boa alimentação é a proteína. “Aposte em iogurtes e shakes proteicos para o pré-treino e pós-treino, pois eles promovem saciedade e garantem a reposição de vitaminas. Opções sem conservantes e com adoçantes naturais ajudam a equilibrar a rotina alimentar e ainda contribuem para aumentar a performance das atividades físicas”, finaliza.

Fonte: (SportLife)

QUANTOS DIAS DEPOIS DE TIRAR O SISO POSSO MASTIGAR NORMAL?



Depois de tirar o siso, o tempo até se poder mastigar normalmente varia de pessoa para pessoa, sendo recomendado preferir alimentos macios nos primeiros dias e avançar progressivamente até os sólidos conforme tolerado e de acordo com a orientação do dentista.

O que não pode comer quando tirar o siso? Veja alimentação indicada pra uma boa recuperação - TudoGostoso

Também deve-se evitar alimentos quentes até a recuperação da sensibilidade na boca e realizar a higiene oral com a escova de dentes com cuidado. Inicialmente, para a limpeza do local da extração do siso pode-se optar apenas pelo uso de um enxaguante bucal ou água com sal. Entenda como é a recuperação depois de tirar o siso.

Além disso, é indicado aplicar compressas de gelo por 20 min várias vezes ao dia, na face, junto ao local da extração, usando um pano fino para evitar danos na pele.

Fonte: (Tua Saúde)

OPORTUNIDADES

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

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

LOTE

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!**

VAI VIAJAR DE CARRO? CONFIRA UM GUIA COMPLETO DO QUE CONFERIR ANTES DE PEGAR A ESTRADA

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

Para garantir uma viagem segura e sem imprevistos, verifique itens essenciais: pneus (incluindo estepe) e sua calibragem, nível de óleo e fluido de freio, sistema de arrefecimento (água do radiador), luzes (faróis, setas, freio) e palhetas do limpador. Não esqueça de conferir os documentos e o kit de emergência.

Aqui está um guia completo dividido por categorias:

1. Mecânica e Segurança (Checklist Essencial)

Pneus e Rodas: Verifique o desgaste (Treadwear), calibração de todos os pneus, incluindo o estepe. Faça alinhamento e balanceamento se necessário.

Freios: Cheque pastilhas, discos e o fluido de freio.

Óleo e Fluidos: Verifique o nível do óleo do motor, fluido de arrefecimento (radiador) e o fluido da direção hidráulica.

Motor e Filtros: Verifique se filtros de ar e óleo não estão vencidos.

Suspensão e Direção: Peça para um mecânico revisar amortecedores e suspensão.

2. Elétrica e Visibilidade

Luzes: Teste faróis (alto e baixo), lanternas, luzes de freio, setas e luz de ré.

Limpeza: Confira o estado das palhetas do limpador de para-brisa e o nível de água do esguicho.

Bateria: Verifique se a carga está boa para evitar falhas.

3. Documentos e Equipamentos

Documentação: CNH e licenciamento (CRLVe) do veículo devem estar em dia.

Kit de Emergência: Confira se tem triângulo, macaco e chave de roda em funcionamento.

Itens extras: Lanterna, kit de primeiros socorros e calços de segurança.

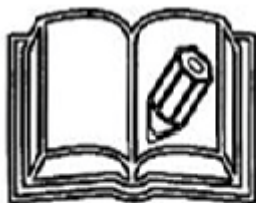
4. Conforto e Planejamento

Ar-condicionado: Verifique se está gelando e se o filtro de cabine está limpo.

Planejamento: Faça uma revisão no mecânico de confiança e não esqueça de conferir a previsão do tempo para o trajeto.

Realizar a manutenção preventiva garante economia e evita acidentes nas estradas.





- FLAUTA
- ELEGANTE
- ESTOJO
- VELUDO
- GAIOLA
- CANTO
- SABIÁ
- PÁSSARO
- ARTISTA
- MELODIA



BILIONÁRIOS LANÇAM NOVA ERA DE VIAGENS AO ESPAÇO...



Palavra de Deus

Filipenses 4.6- Não estejais inquietos por coisa alguma; antes, as vossas petições sejam em tudo conhecidas diante de Deus, pela oração e súplicas, com ação de graças.

Vivemos em um tempo onde as pessoas têm sofrido muito com ansiedade. A ansiedade causa muitos outros problemas de ordem psicológica e emocional, que por sua vez desencadeiam problemas de saúde, espirituais, e dificuldades nos relacionamentos.

Mas a Palavra do Senhor nos ensina uma forma de nos livrarmos da ansiedade. Com orações e súplicas á Deus podemos vencer estes e outros males. A ansiedade causa tristeza, mas na Presença do Senhor, há abundância de alegria. Sl.16.11

Pastor Weder Monteiro.




**Igreja Internacional
da Graça de Deus**

VMC IMPORTES INAUGURA EM SANTA MARIA DE ITABIRA E ATENDE TODA REGIÃO



A cidade de Santa Maria de Itabira, MG, recebeu uma das melhores lojas em vendas de produtos importados. VMC Imports chegou em grande estilo com uma linda loja e bem no centro desta cidade.

Celulares, capinhas, películas, baterias, relógios, óculos e muito mais você encontra na VMC Imports.

A empresa é do Vagner Márcio da Banca Santa Maria, comerciante muito conhecido no município. Vagner é bem procurado para dar manutenções em celulares de moradores de toda a região. A Banca Santa Maria sempre foi referência em preço e qualidade, e agora a VMC Imports trás essa bagagem de um comerciante honesto e profissional.

A VMC Imports está localizada na rua Casemiro Andrade, 137, em frente ao Sicoob.

VENHA E CONHEÇA ESSA SUPER LOJA.

Contato: 31 9 9568-8078

Instagram: @vmcimports

Da Redação

SOLDADO OLIVEIRA DO 26º BPM RECEBE HOMENAGEM DO CLUBE VORAZ

O Clube Voraz realizou nesse dia 21 de março de 2026, uma cerimônia de homenagem ao Soldado Samuel Oliveira, do 26 Batalhão de Polícia Militar de Minas Gerais, por relevante prestação de socorro à uma mãe desesperada, que ligou para o 190, por sua filha de poucos dias estar engasgada e com o auxílio do militar ela conseguiu fazer os procedimentos necessários para ajudar a bebê.

O evento contou com a presença do Vereador de Itabira, Leandro Pascoal, o Tenente Arlen Crispim, o Sargento Alexandre e o Soldado Monteiro.

A homenagem foi feita pelo presidente do Clube Voraz, Erivelton Bastos, que ressaltou a importância de se reconhecer os guerreiros da polícia que não medem esforços para defenderem a sociedade.

O Soldado Oliveira falou à reportagem: "Para mim é uma felicidade muito grande estar recebendo este certificado de reconhecimento. Sou itabirano, hoje estou como Policial Militar, mas já fui ambulante, frentista, mototaxista. Meu sonho de vida sempre foi ser militar".

O acontecimento contou com a presença de outras autoridades e C.A.Cs (Colecionadores, Atiradores e Caçadores).

Da Redação



SNIPERS DA PRESSÃO DISPUTAM SEU 1º CAMPEONATO EM CAXAMBU, MG



O distrito de Padre Pinto (antigo Caxambu), em Rio Piracicaba, MG, recebeu na manhã do domingo, 08/03/2025, o 1º campeonato de carabinas de pressão da localidade. O evento ocorreu no Piscina e Restaurante Zico Fernandes, local lindo e agradável.

As provas, disputadas com carabinas springs (mola ou gás ram), foram disputadas nas categorias 4.5 e 5.5, por competidores de Itabira e Rio Piracicaba.

O campeonato é dividido em provas estáticas e de dinâmicas.

O Brasil ganhou sua primeira medalha de ouro olímpica no tiro esportivo, em 03 de agosto de 1920, em Antuépia, Bélgica, onde Guilherme Paraense foi o campeão.

Da Redação

SHOW DE SABRINA CARPENTER EM SÃO PAULO TEM "SHOT" NO PALCO

A apresentação de Sabrina Carpenter no Lollapalooza, na noite desta sexta-feira (20), em São Paulo, começou antes mesmo de ela pisar no palco. Um vídeo interativo introduziu o conceito de “programa de TV”, com direito a tentativas em português como “caipirinha” e “tchau tchau”, arrancando os primeiros gritos da plateia.

Diferente de muitos artistas que adaptam seus shows para o formato de festival, Sabrina trouxe praticamente a estrutura completa da turnê Short n' Sweet Tour, realizada ao longo de 2025 — que contou com dezenas de datas esgotadas nos Estados Unidos. O cuidado cenográfico e performático elevou o nível da apresentação e deixou claro que não se tratava de um “show reduzido”.

Como as centenas de looks personalizados já indicavam pelo gramado do Lolla, o público foi em peso ao Autódromo de Interlagos à espera da loirinha do pop. E a recepção foi imediata: já nos primeiros versos de “Busy Woman”, a plateia cantava tão alto que, por momentos, quase superava a voz da artista — algo que se manteve ao longo de toda a apresentação, inclusive nas transmissões oficiais.

Um dos momentos mais aguardados da noite era a revelação da cor do figurino escolhido para o show: um body de paetês amarelo-manteiga. Embora mais simples do que as peças elaboradas repletas de camadas e cristais vistas na turnê, o look cumpriu bem seu papel visual. Mais tarde, ela trocou para um conjunto verde brilhante com franjas, incorporando, assim, o tradicional verde e amarelo do Brasil ao show.

Pequena em estatura, mas gigante em presença de palco, Sabrina sustenta o show com carisma e domínio — algo que também vem de sua experiência como atriz, iniciada ainda jovem em produções da Disney Channel, como Girl Meets World. No palco, essa bagagem se traduz em timing, expressividade e uma habilidade natural de se comunicar com o público.

A interação, inclusive, foi um dos pilares da apresentação. Após as três primeiras músicas, ela saudou a plateia com um animado “Oi, Brasil!” e relembrou suas passagens anteriores pelo país, incluindo o show no MITA Festival, em 2023. Empolgada, afirmou: “Vocês têm tudo! São um dos melhores lugares do mundo, pela forma como valorizam a música, como cantam... estou ficando animada, sinto que essa será uma das melhores plateias que já tivemos”.

Fonte: (R7)



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

ARDE
CONSULTORIA E TREINAMENTOS
CURSOS RECONHECIDOS PELA DETRAN, CORAM E PISV MITA
31 9 9608-7022

FLORICULTURA
FLORESGER
JARDINAGEM E PAISAGISMO
(31) 99838 4224

IGREJA da GRACA

Participe das nossas reuniões e tome posse da sua bênção!

D	TERMINO DOS REPOS DE DEUS	07h - 15h - 18h
2ª	CRESCIMENTO FINANCEIRO	07h - 16h - 19h30
4ª	SAGRADA FAMILIA	07h - 16h - 19h30
6ª	LIBERTACAO TOTAL	07h - 16h - 19h30
S	CULTO DOS JOVENS	Oração e Intimidade (31) 3835-1291

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

FLORESGER
GRAMAS
(31) 99838 4224

Faynner
Photos
@faynner_photos
(31)99506-0136

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
R. acessórioseletronicosoficial
(31) 3840-2667
Av. João Pinheiro, 707 B - Centro - Itabira/MG

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

TONI LANTERNAGEM
31 3834 3319
31 9 8597-0402
Rua Gambleira, 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