



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

Maio 2026 | Ano 9 | N^o98



AS BELEZAS DA MULHER: A INTERNA E A EXTERNA

Ver Pag 03

BELEZA

Pag. 03

ODONTOLOGIA

Pag. 04

PALAVRA DE DEUS

Pastor Weder Monteiro

Pag. 06

MATÉRIAS EXCLUSIVAS

Pag. 07

ATTITUDE
STUDIO FITNESS

NOSSOS SERVIÇOS
Atendimento personalizado de
Treinamento
Musculação, Emagrecimento e
Hipertrófia

@atitude_fitness

(31) 9505-7055 Damos
(31) 9922-4425 Maninho

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

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
lojatrecois@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

CIA DO BRANCO

31 3831 5048

Av. Carlos Drummond de Andrade, 808 - Centro
Itabira/MG

PERU MOLAS

99682-0926 / 99681-7526

COMO EVITAR QUE O CACHORRO COMA DEPRESSA

Muitas vezes, observamos que existem cachorros que comem rápido demais. Esse comportamento pode ser prejudicial para os cães, já que pode provocar neles má digestão e diversos desarranjos estomacais que podem piorar ainda mais, se esse comportamento não for corrigido imediatamente. Mas então, como evitar que o cachorro coma depressa?

"Mal você coloca o comedouro no chão ou começa a cair ração do pacote, o cachorro fica desesperado para comer. Ele remexe no prato e começa a engolir (sem mastigar) os alimentos. Se estiver quente, ele pode, até mesmo, se queimar na hora. Em questão de segundos, o comedouro fica vazio e ele pede mais comida."

Se essa situação parece familiar, não pense duas vezes em ler o seguinte artigo, nele contaremos como evitar que o cachorro coma depressa. Você vai descobrir que você é capaz de mudar esse hábito do seu cão.

É POSSÍVEL EVITAR QUE O CACHORRO COMA DEPRESSA?

A hora de comer pode ser um momento muito frenético.

A maioria dos bichos de estimação come rápido demais, quase não mastigam os alimentos. Esse é um hábito clássico ligado ao instinto de sobrevivência. Da mesma maneira que acontece com seus "primos", os lobos, os cães devoram a comida para não dividi-la com o restante da matilha.

Ao comer depressa, os animais aproveitam a "sorte" de ter comida, já que somos muito rígidos com a comida oferecida ao nosso bichinho de estimação e todos os dias lhes damos a sua ração. No entanto, ele parece não se importar com isso, e continua se remexendo sobre o comedouro para devorar o que lhe for servido.

"É fundamental evitar que o cão coma depressa. Ingerir de maneira apressada os alimentos pode levar a muitos problemas para a sua saúde. Ao comer rapidamente sua ração canina sem mastigá-la, é possível, inclusive, que o animal se sufoque."

Com tudo se for o caso de alimentos com ossos ou comida "humana" ao invés de ração canina, já que, por exemplo, uma lasquinha do osso pode perfurar o estômago dele e vários outros órgãos pelo

caminho. O risco de asfixia aumenta significativamente se não corrigir esse hábito do nosso cachorro.

Por fim, a consequência mais perigosa desse hábito: o risco de ele sofrer síndrome da dilatação vólculo-gástrica. Se isso ela não for tratada a tempo pode provocar, até mesmo, a morte do animal. Acontece quando por causa do peso, literalmente, o estômago "se desprende" dos músculos e tendões que o mantêm em seu lugar, além de separá-lo do intestino.

Os sintomas da síndrome da dilatação vólculo-gástrica no cachorro são as seguintes:

- Barriga inchada
- Fraqueza
- Pouca vontade de se mexer
- Caminhar curvado
- Vontade de vomitar
- Dor

Se o cachorro apresentar sinais de que está passando mal, é fundamental levá-lo ao veterinário o mais rápido possível para que o veterinário possa administrar o tratamento adequado ao animal (em alguns casos, pode até mesmo acarretar em uma intervenção cirúrgica). Não devemos passar batido por isso, se quisermos que nosso bicho de estimação viva.

DICAS PARA EVITAR QUE O CACHORRO COMA DEPRESSA

Se o seu bicho de estimação se comporta de forma muito ansiosa, se desespera em chegar ao comedouro na hora de comer, e não mastiga o suficiente os alimentos, preste atenção a estes conselhos:

1. Utilize o comedouro ao contrário. A parte inferior do comedouro é menor do que a superior. Além disso, ela tem uma forma "estranha" que vai fazer com que o animal se esforce mais para encontrar a comida. E você pode lhe comprar um comedouro especial com nichos que permitam que a comida fique dividida em diferentes compartimentos. Ou então, você pode servir a comida canina em uma dessas bandejas para assar cupcakes ou, até mesmo, colocar uma pedra grande no centro do comedouro para que encontrar a comida se transforme em uma odisséia para o bichinho.
2. Dar-lhe um brinquedo que venha com



MADE IN ROÇA

AGROPECUÁRIA E PET SHOP

31 2840 4055 | 9 7237 0238

Rua Pref. Virgolino Quintão, 1011 - Água Fresca

comida dentro. Existem nos Pet Shops brinquedos especiais que podem ser recheados com ração. À medida que o cachorro vai mordendo o objeto, a ração vai caindo dele. É ideal também para que ele desenvolva seu instinto de caçador, e se divirta durante um tempinho

3. Limite as quantidades de comida. Se você lhe servir um comedouro grande de comida à noite, opte em oferecer-lhe a metade de manhã e o restante no jantar, por exemplo. Embora você não consiga evitar que o cão coma depressa, pelo menos vai prevenir uma provável torção estomacal. Além disso, é uma boa técnica para que o seu bicho de estimação não sofra de sobrepeso. Se ele come duas vezes ao dia, toda vez que fizer digestão vai queimar calorias.

OUTROS CONSELHOS OPORTUNOS

Tente mudar o hábito do cachorro de comer depressa através de comedouros e quantidades menores. Sirva-lhe a primeira ração e alguns minutos depois que ele terminar, lhes ofereça outra e assim sucessivamente até que ele acabe a ração diária. Sim, essa opção exige que você tome conta dele, enquanto ele come.

Coloque o comedouro em um local elevado. Uma boa técnica para que o cachorro coma mais devagar é colocar o seu comedouro em cima de um banco, uma bandeja ou uma mesinha. Assim, ele vai ficar com a cabeça virada para cima na hora de comer e vai ser capaz de expelir o ar mais facilmente.

Sirva porções de comida para ele. Além de divertido, isso vai evitar que o seu cachorro coma de forma tão desesperada. Coloque três comedouros em diferentes locais da casa para que o animal seja obrigado a procurar pela comida. No intervalo entre uma refeição e outra, pelo menos haverá um tempo.

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!

AS BELEZAS DA MULHER: A INTERNA E A EXTERNA



Sem dúvida alguma, a beleza é algo que atrai olhares, admirações (declaradas ou secretas), clientes, parcerias e tantas outras coisas percíveis. A que me refiro: Beleza externa. Sinceramente é um fator que possibilita várias pessoas a conseguirem objetivos e, muitos deles, não, necessariamente, por talento, mas por fascinação.

Porém, ainda que discreta, a beleza interna, trás consigo um brilho que é mais marcante que uma foto bonita. A beleza que mora dentro, o caráter, este é mostrado através de atitudes de generosidade, respeito, moderação no falar, consideração, gratidão e principalmente: 'Amando ao próximo como a si mesmo', sim é algo que é dom do SENHOR. A verdadeira beleza provém do caráter e de um coração transformado pelo SENHOR, sendo a beleza interior incorruptível e de maior valor do que a aparência física. A Bíblia diz: '...no incorruptível traje de um espírito manso e quieto, que é precioso diante de Deus' (1 Pedro 3:4).

Na vida, encontraremos com ambas as belezas, a primeira veja, respeite, admire, se dê bem, na segunda: Leva para vida toda.

Por: Anderson Rodrigo

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

CRECI-PJ 3464



**Portal
Imóveis**

Entre e se realize.

**20 anos
com você!**

QUANDO É A HORA DE TROCAR A BATERIA DO CARRO

Caverley
Motores e câmbios automáticos

31 3852 8784

31 99384 5801

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

A bateria do carro deve ser trocada, em média, a cada 2 a 3 anos, ou assim que apresentar sinais de fraqueza, como dificuldade na partida, luzes fracas ou falhas elétricas. A vida útil varia entre 3 a 5 anos, mas após dois anos é recomendável realizar testes de carga preventivos para evitar ficar parado na rua.

Este vídeo explica os principais sinais de que a bateria chegou ao fim da sua vida útil:
Miniatura do vídeo relacionado

Como saber quando a bateria chega ao fim?

Principais Sinais de que a Bateria Precisa ser Trocada:

Partida Pesada/Lenta: O motor demora mais para girar ou parece "cansado" ao ligar, especialmente pela manhã.

Luzes e Faróis Fracos: Faróis com brilho reduzido ou luzes do painel oscilando, principalmente em marcha lenta.

Falhas em Equipamentos: Vidros elétricos lentos ou sistema de som/multimídia reiniciando.

Luz de Bateria no Painel: A luz indicadora em formato de bateria acende no painel.

Zinabre nos Polos: Acúmulo de sujeira esverdeada ou branca nos conectores, indicando vazamento de ácido.

Idade da Bateria: Se a bateria já passou de 2 ou 3 anos de uso, é recomendável uma revisão, pois a falha pode ocorrer sem aviso prévio.

Dicas para Evitar Problemas:

Verificação: Peça para testar a carga da bateria em oficinas ou lojas especializadas ao realizar revisões.

Uso Correto: Evite usar o rádio ou faróis com o motor desligado por muito tempo.

Escolha Correta: Ao trocar, verifique a amperagem e o tamanho recomendados pelo manual do fabricante do seu veículo.





Verbos

abater	beliscar	cozinhar
abocanhar	bicar	devorar
acebolar	ceifar	digerir
alimentar	coalhar	dourar
amassar	comer	estrelar
apimentar	cortar	ferver
assar	cozer	fritar

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

Palavra de Deus

Confiando plenamente no Senhor

'Respondeu-lhe Simão: Mestre, havendo trabalhado toda a noite, nada apanhamos, mas sob a tua palavra lançarei as redes' (Lucas.5.5)

Precisamos aprender a confiar plenamente no Senhor. Pedro e seus companheiros trabalharam a noite toda sem sucesso.

Usaram a experiência, a capacidade, a força, o conhecimento e a inteligência, mas nada. Às vezes passamos por isso, lutamos e não vemos a resposta, mas quando ouvimos a voz do Senhor, tudo muda.

Pedro havia lançado as redes a noite toda, e Jesus mandou ele repetir o que havia feito, e o resultado foi extraordinário, dois barcos cheios de peixes.

Às vezes Deus nos manda repetir algo que já fizemos, e se obedecermos a vitória é garantida por Ele.

Em Cristo com amor, Pastor Weder Monteiro.




**Igreja Internacional
 da Graça de Deus**

Rua: Juca Machado, 144 - Centro - Itabira/MG

NABOA LANHOUSE: TRADIÇÃO E SOLUÇÕES NO BAIRRO AREÃO EM ITABIRA, MG



Há mais de 10 anos, somos o braço direito da população de Itabira! Oferecemos suporte completo para o seu dia a dia com agilidade e confiança.

Serviços Digitais: Impressões, digitalização, plastificação e elaboração de currículos.

Internet e Burocracia: Inscrições em concursos, emissão de guias, multas e boletos.

Tecnologia: Manutenção de computadores, acessórios para celular e eletrônicos diversos.

Na Boa Lan House: Facilite sua rotina. Venha nos visitar.
Avenida Rio Doce - 380, Loja 03 - Bairro Areão – Itabira/MG
Telefone: 31 - 3834-4452

Redação: Na Boa Lan House

COMÉRCIO FORTE NA RUA SANTA RITA EM RECIFE (3ª REPORTAGEM DA SÉRIE NORDESTE DO BRASIL)

A terceira reportagem do Saúde e Estilo, na série Nordeste, foi na rua de Santa Rita, uma via histórica e comercial de extrema importância no bairro de São José, no centro de Recife, em Pernambuco.

O local é um Polo Comercial: A rua é famosa por sua intensa atividade econômica, abrigando diversas lojas de decoração, moda, armarinhos e utilidades.

A rua, está localizada em uma área estratégica, próxima ao Mercado de São José

O Saúde e Estilo conversou com um comerciantes locais e pode ver de perto como são estruturados as lojas daquele lugar, tem variada lista de produtos.

Depois de andar bastante, a equipe de reportagem conheceu um dos melhores restaurantes desta localidade, que além ter uma deliciosa comida tem uma super decoração com personagens de "super heróis", o que dá aos clientes um clima de recordação. O proprietário, Leonardo Martins conversou com a reportagem: "Aqui é um restaurante regional, nossa ideia é trazer nostalgia, além de uma boa comida".

Esta foi uma visita em um dos lugares mais movimentados de Recife e que vale a pena conhecer.



Da Redação

(Leonardo Martins/Comerciante em Recife)

QUANTO CUSTAM OS INGRESSOS DO SHOW DO ED SHEERAN NO BRASIL?



Ed Sheeran retorna ao Brasil em 5 de dezembro para uma apresentação no Allianz Parque, em São Paulo, como parte da Loop Tour, sua nova turnê mundial. A realização é da Move Concerts, com apresentação do Santander Brasil, e FINNEAS abre a noite.

A venda geral começa na quarta, 6 de maio, às 10h, pelo site da Eventim. Clientes Santander Private e Select têm acesso à pré-venda a partir de segunda, 4 de maio, às 10h; demais clientes Santander a partir de terça, 5 de maio, às 10h.

A Loop Tour estreou na Oceânia no início de 2026 e chega ao Brasil com produção ao vivo totalmente nova e repertório que inclui músicas de Play (2025), álbum mais recente de Sheeran. O disco mistura influências das culturas musical indiana e persa com as tradições do folk irlandês em que o artista cresceu, resultando numa sonoridade pop sem fronteiras. Entre os singles estão “Azizam” e “Sapphire”, esta última em parceria com Arijit Singh, que alcançou o #1 no Spotify na Índia ao lançamento, tornando-se a primeira faixa em inglês a atingir essa posição desde 2021.

Quanto custam os ingressos do show do Ed Sheeran?

Pista Premium: R\$ 440 (meia-entrada) / R\$ 880 (inteira)

Fonte: (Rolling Stone)

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 Teorico/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

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

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

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

D	TERCEIRA DOS REIS DE DEUS	07h - 19h - 19h30
2ª	CRESCIMENTO FINANCEIRO	07h - 14h - 19h30
4ª	SAGRADA FAMÍLIA	09h - 14h - 19h30
6ª	LIBERTAÇÃO TOTAL	09h - 14h - 19h30
S	CULTO DOS JOVENS	17:00h

Oratória e Intimidade Soc. (31) 3835-1291

SEDE REGIONAL: R. João Machado, 144 - Cerco, Itabira/MG (Próximo a Rodoviária)

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