



saúde & estilo

www.saudeestilo.com.br

Lazer e conhecimento ao alcance de sua mão!

Itabira | João Monlevade | Rio Piracicaba | Itambé | Sta M<sup>a</sup> de Itabira

Fevereiro 2026 | Ano 9 | N°95



# A BELEZA DA MULHER VIRTUOSA

Ver Pag 03

BELEZA

Pag. 03

ODONTOLOGIA

Pag. 04

CURIOSIDADE

Pag. 05

MATÉRIAS EXCLUSIVAS

Pag. 07

## ÓTICA NOVO MUNDO

VOCÊ VÊ A DIFERENÇA TÍPO 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

## ATTITUDE STUDIO FITNESS

NOSSOS SERVIÇOS  
Atendimento personalizado de treinamento  
Musculação, Emagrecimento e Hipertrofia



@atitude\_fitness  
(31) 9863-7065 Damor  
(31) 9862-4-4325 Marinho  
Rua Armando Costa Lage, 853  
Major Lage de Branco



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



3852-0829

9 8637-2022

FINANCIAMENTOS

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).

**SERVIÇO DE AMBULÂNCIA BÁSICA**  
PARTICULAR COBERTURA DE EVENTOS

**VARDE REMOÇÕES**

31 9 9608-7022

Clínica 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



DR<sup>a</sup>. 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

@CARLAMARINHO MODAFEMININA

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

## PERU MOLAS

99682-0926 / 98881-7526

## CACHORRO PARA PESSOAS IDOSAS POR QUE UM IDOSO DEVERIA TER UM CÃOZINHO?

Escolher um cachorro para pessoas idosas pode trazer vários benefícios, tanto para a saúde mental, quanto para melhorar a saúde física. Os cães estão cada vez mais presentes nos lares das pessoas, servindo de companhia, combatendo o isolamento social e solidão.

Na terceira idade, por exemplo, é bem comum os vovôs e vovós ficarem sozinhos, onde os filhos saem de casa para criar sua própria família. Contudo, outro fator que contribui na solidão do idoso é o falecimento do cônjuge, que causa tristeza e, por vezes, desesperança.

Além de ensinar o amor incondicional, os cachorros para pessoas idosas servem como estimuladores de atividades físicas e combatem a tristeza.

**Cachorro para pessoas idosas – Veja porque vovós e vovôs deveriam ter um cão de estimação**

Se você quer saber quais são os benefícios que um cachorro pode trazer para pessoas idosas, separamos alguns pontos bem importantes que envolvem a qualidade de vida e bem estar na terceira idade. Continue sua leitura logo abaixo.

**Eles ajudam a melhorar o humor**

Os pets, muitas vezes, são ótimas companhias. Alguns desde filhotes acompanham a vida de seus tutores, trazendo muitas alegrias e momentos inesquecíveis. No caso de pessoas idosas, os cachorros podem ajudar a melhorar o humor. Isso acontece pelo contato emocional e sensorial que o pet pode oferecer.

A ideia é que o tutor idoso passe boa parte do seu tempo com o cãozinho, interagindo em sua companhia, diminuindo sintomas intensos de tristeza e melancolia. Por isso, os cães são ótimos aliados na prevenção da depressão, onde a sua presença combate a solidão e falta de disposição para encarar o dia a dia.

Aliás, a companhia de um cão elimina o estresse, liberando substâncias que regulam o humor, sono, apetite e ajuda a aliviar dores.

**Geram responsabilidade e apego**

Ao adotar uma rotina de cuidados com seu cão, o idoso gera uma certa responsabilidade, pois o animalzinho depende muito do tutor. Contudo, as tarefas diárias como dar comida, água e sair para passear com o cachorro se tornam rotina para o idoso, criando um compromisso todos os dias.

Essas práticas diárias ajudam a exercitar a memorização, servindo como prevenção de doenças cerebrais como Alzheimer e AVC. Sendo assim, passar um tempo com o cachorro cria um apego bem grande e cão e tutor podem ser eternos companheiros, pois o cão retribui o amor e atenção proporcionada pelo seu dono.

cachorro para pessoas idosas  
Vovó com seu dog – Foto: Freepik

Ajuda a melhorar a saúde física dos idosos

A condição física e mental do idoso é uma das maiores preocupações, visto que a prevenção é sempre o melhor caminho para a qualidade de vida.

Neste sentido, adotar uma companhia de um cachorro para pessoa idosa pode, sim, melhorar a saúde física evitando doenças e aliviando sintomas.

Uma das grandes vantagens de ter um cão é que ele necessita de pequenos cuidados, e o fato dele precisar passear, contribui para o corpo do idoso como um todo. O contato por si só com o cachorro estimula um bem estar que pode prevenir doenças como a pressão alta, colesterol e doenças do coração.

**Cachorro para pessoas idosas proporciona segurança**

Os cachorros também contribuem para a segurança de um lar, pois existem raças que agem como verdadeiros protetores dos seus tutores. No caso de pessoas idosas que moram sozinhas, o cão pode latir para chamar o tutor em resposta ao perigo, como assalto e animais invasores.

Alguns cães podem ser adestrados para socorrer seu tutor, de modo que ele identifique, aja com segurança e inteligência para buscar ajuda.

**Estimula a socialização de pessoas idosas**

Além de prevenir doenças físicas e mentais, os cachorros para pessoas idosas estimulam a socialização, permitindo que o tutor entre em contato com outras pessoas. Durante os passeios, o tutor poderá interagir com outras pessoas, dialogando ao contar histórias sobre as vivências com seu doguinho.

Os efeitos desses passeios são tão produtivos, que além de o idoso sair de casa, ele faz um exercício, combatendo o sedentarismo e depressão. Conhece algum outro benefício do cachorro para pessoas idosas? Compartilhe escrevendo aqui nos comentários, vamos adorar ler a sua opinião.



**MADE IN ROÇA**

**AGROPECUÁRIA E PET SHOP**

**31 2840 4055 | 9 7237 0238**

Rua Pref. Virgílio Quintão, 1011 - Água Fresca

Por: *Camila Da Silva*

Fonte: *(Portal do Dog)*

**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 VIRTUOSA



“Enganosa é graça e passageira a formosura, mas a mulher que teme ao Senhor, essa será louvada” (Provérbios 31.30).

Quando abrimos revistas voltadas ao público feminino, vemos dicas, sugestões e truques para que as mulheres se apresentem lindas e atrativas, especialmente nesta era da imagem. Na busca por um padrão inatingível de perfeição, muitas mulheres vivem numa verdadeira ditadura da beleza, fazendo sacrifícios que comprometem até mesmo sua saúde.

Outras, por não atingirem o ideal almejado, sucumbem em transtornos como a ansiedade, anorexia, depressão, entre outros.

Diante desse quadro, o que Deus espera de nós, mulheres cristãs? Qual o padrão de beleza de Deus para nossas vidas? Acho lindo quando Deus fala através do profeta Isaías, dizendo: “Porque os meus pensamentos não são os vossos pensamentos nem os vossos caminhos os meus caminhos, diz o Senhor. Porque assim como os céus são mais altos do que a terra, assim são os meus caminhos, mais altos do que os vossos caminhos e os meus pensamentos mais altos que os vossos pensamentos” (Is 55.8-9).

Enquanto a exigência estética do mundo para ser feliz é alcançar um padrão de beleza inatingível, o de Deus é: o padrão de beleza e graça do mundo, meramente

exteriores, são vãs, não servem. “Enganosa é a graça e passageira a formosura” (Pv 31.30).

Devemos ter sempre em mente que a beleza exterior é como um invólucro que, mais cedo ou mais tarde, desvanece.

Enquanto a ditadura da beleza dá ênfase apenas ao nosso exterior (que é chamado de “templo de Deus” nas Escrituras, e precisa ser devidamente cuidado), o espiritual dá ênfase ao espiritual, ao incorruptível, ao que é eterno.

Porém, só poderemos alcançar tamanha graça se nos tornarmos mulheres segundo o coração de Deus. E o que significa ser mulher segundo o coração de Deus? É dizer para Ele o que disse Maria: “Eis aqui a serva do Senhor, cumpra-se em mim, segundo a tua palavra” (Lc 1.38). Você tem essa disponibilidade para Deus? Maria ficou disponível para Deus, e foi depositária do Verbo divino. Sua beleza que não perece era tão grande, que ao visitar sua prima Isabel, a qual estava grávida, através do abraço da mulher temerosa e disponível para Deus, a criancinha que estava no ventre de Isabel, João Batista, foi cheio do Espírito.

A beleza espiritual não se adquire em qualquer lugar, pois deve ser buscada de todo o coração. O salmista Davi disse: “Uma coisa pedi ao Senhor e a buscarei, que possa está na casa do Senhor, todos os dias da minha vida, para contemplar a formosura do Senhor e aprender no seu

templo” (Sl 27.4). O tempo que gastamos na presença do Senhor é responsável pela nossa beleza espiritual, disse Elizabeth George.

Como mulheres de Deus, não pecamos por nos arrumarmos, por nos adornarmos, como diz Paulo a Timóteo (1 Tm 2.9-10). Mas a beleza passageira não pode estar acima da beleza espiritual. Se você ainda não tem na sua vida diária esse espaço para Deus, eu lhe convido a fazê-lo agora. Vou indicar-lhe alguns passos:

1. Escolha um lugar em que você possa todos os dias falar com Deus. Como fazê-lo?
2. Cante um hino de louvor a Ele;
3. Leia uma porção da Palavra de Deus diariamente; é uma maneira de se autodisciplinar;
4. Faça uma oração, agradecendo as bênçãos recebidas, entregando suas dificuldades e vicissitudes na mão de Deus;
5. Exercite diariamente a paciência e a paz, que só quem passa junto à fonte divina pode adquirir. Assim o que está em Pv 31.30 será uma constante nas nossas vidas.

Amém!

Por: Judite Maria da Silva Alves (Professora e terapeuta familiar; casada com o Pr. Ailton José Alves (presidente da Igreja Evangélica Assembleia de Deus em Pernambuco)

## 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.

Quais são as áreas de atuação possíveis? Além de ter muitas opções de locais para trabalhar, o profissional da Odontologia também pode escolher em qual das 24 especialidades reconhecidas pelo Conselho Federal de Odontologia (CFO) prefere atuar. Para ser especialista, é necessário cursar uma pós-graduação, então o cirurgião-dentista precisa ter isso em mente ao decidir qual caminho deseja seguir.

Descubra o que fazem algumas das especialidades odontológicas:

**Cirurgia e Traumatologia Bucomaxilofacial:** atua no ambiente de consultório e/ou hospitalar fazendo procedimentos cirúrgicos mais complexos que envolvem traumas na face.

**Dentística:** é especialista em tratamentos funcionais e estéticos, como restaurações de resina composta, facetas de cerâmica, lentes de contato e procedimentos de clareamento.

**Endodontia:** trata as estruturas da polpa dentária, a área interna dos dentes, fazendo, por exemplo, tratamentos de canal.

**Implantodontia:** faz implantes dentários e possibilita a reabilitação

oral de pacientes que perderam os dentes.

**Odontopediatria:** acompanha o crescimento e desenvolvimento de bebês, crianças e adolescentes para prevenir e diagnosticar doenças bucais.

**Ortodontia:** realiza tratamentos de correção da posição dos ossos maxilares e dos dentes.

**Prótese Dentária:** promove a reabilitação bucal por meio de próteses fixas ou removíveis.

**Periodontia:** trata as doenças que afetam a gengiva e as estruturas de suporte dos dentes.

**Radiologia:** analisa e interpreta exames por imagem, como radiografias e tomografias computadorizadas.

**Harmonização Orofacial:** realiza procedimentos estéticos e funcionais para corrigir assimetrias no rosto com o objetivo de melhorar as proporções faciais.

**Odontologia Hospitalar:** realiza diversas ações de prevenção, diagnóstico e tratamento em pacientes internados em ambiente hospitalar.

**Odontologia do Esporte:** trabalha com as particularidades dos atletas para promover, além da saúde bucal adequada, uma melhora no seu rendimento físico.

**Odontologia do Trabalho:** busca identificar potenciais riscos, educar e promover a prevenção contra doenças relacionadas à atividade profissional.

**Odontologia Legal:** ajuda em investigações criminais, desaparecimentos, e reconhecimentos de pessoas falecidas utilizando os conhecimentos e técnicas da Odontologia.

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.

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.

O curso de Odontologia é para mim?

Você gosta da ideia de trabalhar atendendo pessoas? De ajudá-las a

resolver um problema de saúde ou ensiná-las a como prevenir doenças? Sempre se interessou por biologia e química no colégio? Cuida bem dos seus próprios dentes? Se respondeu “sim” para essas perguntas, a carreira como cirurgião-dentista tem grandes chances de ser uma boa opção.

Mas antes de decidir, é importante ter mais informações sobre como é a graduação em Odontologia para analisar se você realmente tem interesse na profissão.

As atividades práticas supervisionadas são um destaque da graduação da PUCRS, pois possibilitam que o estudante tenha experiências importantes não só para sua formação técnica, como também para o desenvolvimento de habilidades de relacionamento com os pacientes.

As diversas vivências reais que os alunos realizam, prestando atendimentos à comunidade em diversas especialidades, acontecem no Serviço Escola do Curso de Odontologia. A infraestrutura do curso conta com 190 consultórios odontológicos completos, divididos em sete ambulatórios, e quatro laboratórios para treinamento das atividades pré-clínicas

Além das vivências no Campus, quem faz Odontologia na PUCRS ainda tem a oportunidade de praticar seus conhecimentos em Unidades Básicas de Saúde (UBS) e nos serviços de Estomatologia e de Cirurgia e Traumatologia Bucomaxilofacial do Hospital São Lucas da PUCRS, onde são realizados procedimentos cirúrgicos em nível hospitalar.

Fonte: (PUCRS)

### OPORTUNIDADES

CASA

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

LOTE

Bairro: Flamboyanth 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!**

# 10 FATORES FUNDAMENTAIS EM UM MECÂNICO AUTOMOTIVO



Quem trabalha como mecânico automotivo sabe bem como o mercado mudou nos últimos anos e como, cada vez mais, os consumidores estão exigentes. Sendo assim, é uma estratégia comercial aprimorar os conhecimentos técnicos para oferecer serviços de alta qualidade. E isso não se limita apenas à qualidade dos serviços prestados na oficina! Outros detalhes, como imagem profissional, organização, capacitação e atendimento, são alguns exemplos de fatores fundamentais que o mecânico automotivo deve levar em consideração nesses dias. Sendo assim, para melhorar a imagem profissional e se tornar referência de qualidade em seus serviços, dê uma olhada nas dicas que separamos a seguir.

## 1. Saiba como atender bem os clientes

Antes de realizar um trabalho técnico, o mecânico automotivo precisa saber como atender os clientes. Afinal, de nada adianta ser um expert em carros, se o atendimento não agrada.

Para isso, recomenda-se seguir algumas estratégias:

- Crie um ambiente agradável e de conforto para aos clientes;
- Fale com segurança e transmita conhecimento;
- Mostre opções e alternativas;
- Se coloque no lugar deles para tentar entender melhor as necessidades.

## 2. Faça diagnósticos técnicos

“Ih, esse problema é grave, hein?”, “Isso não sai barato não, tá?”, ou ainda, “Esse modelo de carro sempre dá isso.” Enfim, frases como essas já são batidas nas oficinas mecânicas e ninguém gosta de ouvi-las. Por isso, fazer diagnósticos técnicos e transparentes é um dos fatores fundamentais que todo mecânico automotivo deve levar em consideração durante o atendimento. Na prática, isso aumenta a confiabilidade da oficina e evita desconfianças por parte do contratante.

## 3. Invista em capacitação profissional

Além do conhecimento adquirido na prática diária, fazer cursos e se atualizar sobre as novidades do mercado é imprescindível. Portanto, agregue valor a sua carreira buscando aprimoramento técnico por meio de cursos, treinamentos, leituras, eventos, entre outras opções.

## 4. Seja proativo e desenvolva espírito de liderança

Um mecânico automotivo pró-ativo e com espírito de liderança é aquele que vai fazer o diagnóstico do carro e resolver o problema rapidamente, tomando suas próprias decisões de trabalho e assumindo o controle quando as situações o justificam.

## 5. Foque na solução de problemas

Ninguém gosta de ficar sem seu carro! Por isso, os clientes esperam que os serviços do mecânico automotivo sejam realizados o mais rápido possível. Logo, o profissional deve ser capaz de sugerir rapidamente as formas possíveis de resolver os problemas e evitar dar longas voltas em um diagnóstico. Ele deve ser capaz de encontrar a melhor solução em um período de tempo limitado.

## 6. Seja comunicativo

Já falamos da importância de prestar um bom atendimento, certo? Porém, para sentir mais segurança no trabalho da oficina, os clientes gostam de entender qual o problema do carro e o que exatamente está sendo feito. E nem sempre isso se resolve apenas

com atendimento,

mas sim com

comunicação eficiente. Além disso, o mecânico automotivo precisa se colocar na posição de especialistas e que, nem sempre, o cliente do outro lado domina o mesmo assunto, precisando muitas vezes compartilhar o conhecimento de forma mais didática e menos técnica.

## 7. Trabalhe com ética e transparência

Trabalhar com transparência no setor automotivo é sinônimo de confiança e credibilidade, o que conseqüentemente, aumenta as chances de fidelização do cliente e do aumento de demandas futuras, indicações de serviços e retorno do consumidor. Como dica, trabalhe com tabelas, médias de preços, fornecedores fixos, análise dos valores da concorrência e, claro, preços justos.

## 8. Esteja em dia com as mais novas tecnologias

As tecnologias estão em constante evolução e, portanto, o mecânico automotivo moderno precisa acompanhar esse ritmo em tudo, seja no conhecimento de novos modelos, seja na escolha de ferramentas de trabalho.

Ou seja, desde aplicativos de atendimento e gestão da oficina, até equipamentos automotivos mais modernos para a loja, são exemplos de soluções tecnológicas que os profissionais precisam estar atentos constantemente.

Por isso, como dica, pesquise sempre sobre novas tendências, vantagens que essa modernização pode trazer na prática na oficina mecânica, o que os clientes estão usando e buscando nesse meio, entre outras.

## 9. Amplifique os serviços

O mercado oferece uma gama enorme de serviços e soluções, que podem agregar valor ao negócio e, claro, expandir as oportunidades de ganhos em sua oficina.

Para isso, busque por novas especializações no setor automotivo, procure parcerias estratégicas com outros profissionais, focando em oferecer novas experiências aos clientes.

## 10. Aprenda a vender melhor

Muito mais que um profissional técnico, o mecânico automotivo moderno deve também fazer o papel de vendedor. Mas vamos com calma! Vender bem não é tentar “empurrar” novos serviços aos clientes. Em outras palavras, o mecânico automotivo precisa saber convencer a clientela e oferecer soluções realmente vantajosas aos consumidores, sem enrolação ou “pegadinhas”.

Para isso, todas as dicas citadas até aqui são fatores fundamentais! Mas também deve-se adicionar outros aspectos como: facilidade na comunicação, imagem profissional da oficina, segurança e transparência nas negociações e credibilidade no mercado. Enfim, esses são alguns dos fatores fundamentais que todo mecânico automotivo deve levar em consideração para se destacar no mercado. Vale lembrar ainda que cada um desses pontos abordados no artigo deve fazer parte de uma rotina frequente e constante de sua oficina. Ou seja, precisam ser trabalhados diariamente e seguindo as tendências e evoluções do setor automotivo, cada vez mais dinâmico e inovador.

Fonte: (blog.engecass.com.br)

# FRUTAS

## CAÇA-PALAVRAS

Você consegue encontrar as frutas escondidas no caça-palavras?



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

KIWI	BANANA	TOMATE	MORANGO
PERA	LARANJA	CEREJA	ABACATE
MAÇÃ	LIMÃO	PÊSSEGO	MELANCIA



# Palavra de Deus

## O QUE É O AMOR DE DEUS POR VOCÊ. O QUE DIZ A BÍBLIA

Deus não nos ama pelo que fazemos! Não há absolutamente nada que possamos fazer para que o Senhor nos ame mais e nada que deixemos de fazer faça com que o Senhor nos ame menos. Este é o amor incondicional, um amor único! Deus é amor (1 João 4:8)! Antes que o mundo existisse, Deus já nos amava (Efésios 1:4).

Como já vimos, Deus ama a todos. Se preocupa conosco e tem uma imensa bondade (Salmos 68:5; Salmos 146:9). Isso se aplica a todas as pessoas e também quer dizer que o Senhor é bom para todos, por isso que o sol se levanta sobre os maus e sobre os bons, e a chuva cai sobre justos e injustos (Mateus 5:45; Salmos 145:9, Salmos 145:15-16).

Mas a revelação suprema e manifestação total do amor de Deus por nós é Jesus, o Cristo (João 3:16; Romanos 5:8; Romanos 8:31-39). Portanto, o sacrifício de Jesus é o efeito do amor de Deus por todos, porque essa é a maior prova do imenso amor de Deus.

Não foi a partir da crucificação de Jesus que Deus começou a nos amar. Ele nos ama desde o início, desde a eternidade. Seu amor é infinito, incondicional. Algo interessante também percebermos é que, o amor de Deus, fazendo parte da sua essência, não está acima dos seus outros atributos. Por exemplo, o Senhor não é mais bondoso, amoroso que justo.

O amor de Deus por nós tem um propósito  
O propósito e desejo que o Senhor tem pela humanidade é que, ninguém se perca, ninguém pereça, mas recebam a vida eterna, vivam uma vida de comunhão com Ele, se arrependam, reconheçam seus erros e confessem que, Jesus é o Cristo, seu Filho amado.

O amor de Deus não muda  
Em um mundo que está em constantes mudanças, sejam elas quais forem, Deus não muda, Seu amor por nós não muda (Malaquias 3:6; Tiago 1:17)!  
O apóstolo Paulo escreveu em Romanos 8:35: "Quem nos separará do amor de Cristo?". Pois é exatamente isso. Nada pode nos separar do amor de Deus.

O problema é que existe uma barreira entre o pecado, nós e o Senhor, e é por isso que Ele odeia o pecado. Podemos verificar em Ezequiel 18:22-23 "Acaso, tenho Eu prazer na morte do perverso? diz o Senhor Deus; não desejo Eu, antes, que ele se converta dos seus caminhos e viva?"

O amor de Deus permanece para sempre  
O zelo, cuidado, proteção, sempre foi considerado promessas do Senhor para com seu povo. Ao lermos o livro do profeta Isaías, podemos perceber que Isaías quase sempre está lembrando o povo que o Senhor não esqueceu das Suas promessas, nem mesmo rejeitou ou esqueceu Seu povo. A aliança e o amor do Senhor permanecem eternamente!

Isaías, quando enfatiza desta maneira, quer dar uma palavra de ânimo para o povo que está cativo na Babilônia, pois parece existir um sentimento que Deus abandonou o povo. Mas vamos lembrar que, tudo pode passar aos nossos olhos, à nossa volta, durante esta geração ou futuras, mas o amor de Deus por nós não acabará e a aliança por meio de Jesus é eterna.

Fonte: (Respostas Bíblicas)

## PARQUE 13 DE MAIO - RECIFE

### (1ª REPORTAGEM DA SÉRIE NORDESTE DO BRASIL)



O Saúde e Estilo esteve em Recife, capital de Pernambuco, para uma série de reportagens. A primeira foi em um dos parques mais conhecidos daquela cidade: Parque 13 de Maio. O local onde o foi construído era, até o século XIX, um terreno de manguezais pantanoso chamado Ilha do Rato. Seu projeto paisagístico inicial pertenceu ao engenheiro inglês William Martineau e data de 1960. Em 1875, o engenheiro francês Emile Beringuer elaborou outro projeto para o parque.

Sua construção teve início durante o governo Barbosa Lima (1892-1896), porém se estendeu por décadas, e só foi inaugurado em 30 de agosto de 1936, na gestão do prefeito Novaes Filho. É o primeiro parque urbano histórico do Recife. Seu nome faz menção à Lei 3.353 de 13 de Maio de 1888 quando a princesa imperial regente do império decretou a abolição da escravidão no Brasil. É a origem de seu nome.

O Parque 13 de Maio, localizado no bairro da Santo Amaro, área central do Recife, conta com Praça da Infância e um Ponto de Leitura. De acordo com a Prefeitura do Recife, a obra foi executada pela Autarquia de Manutenção e Limpeza Urbana e contou com investimentos da ordem de R\$ 2,4 milhões.

Lugar lindo e agradável, é repleto de árvores, aves, possui um lago artificial com garça, tartarugas e peixes.

Uma curiosidade do parque é que este é muito utilizado por humoristas pernambucanos para realização de pegadinhas, vários influencers nordestinos gravarão as famosas “câmeras escondidas” lá.

Até setembro, o Saúde e Estilo mostrará uma matéria mensal falando das belezas do Nordeste do Brasil.

*Da Redação*



# THAEME & THIAGO LANÇAM

"QUEM NÃO CONHECE QUE TE COMPRA", COM DJ ARI SL



A dupla Thaeme & Thiago apresenta nesta quinta (22), às 21h, o single "Quem Não Conhece Que Te Compra", parceria com DJ Ari SL. A música chega a todas as plataformas digitais e ganha clipe oficial na sexta (23), às 11h, no YouTube.

A faixa marca uma aposta da dupla para o verão e resgata a essência dos sucessos que ajudaram a consolidar Thaeme & Thiago como uma das duplas sertanejas mais populares do país. Com sonoridade leve e atual, a música mistura o sertanejo característico dos artistas com elementos da música eletrônica.

"É uma música divertida, com uma letra direta, que conversa muito com o que a gente sempre cantou. Tem tudo a ver com o nosso público e com esse clima de verão", comenta a dupla.

A produção musical é assinada por DJ Ari SL, DJ gaúcho que ganhou projeção nacional com o hit "Descer pra BC". A composição é do próprio Thiago, responsável por diversas composições de sucesso da dupla, em parceria com um time de grandes compositores: César Zocante, Chris No Beat, Pedro Crispim, Lucca Kastro e Mateus Marchi.

Em 2026, Thaeme & Thiago já se preparam para muitas novidades. Paralelamente, a dupla mantém uma agenda intensa de shows, rodando o Brasil e levando ao público um repertório que atravessa diferentes fases da trajetória.

Fonte: (Virgula)

**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, CORRAN E PPD-MG  
31 9 9608-7022

**MAC**  
madeiras  
Fone (31) 3831-5040  
Rua Prefeito Virgílio Quintão, 304  
Bairro Caminho Novo - Itabira/MG  
macmadeiras@yahoo.com.br

**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**  
ARTISTAS  
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

**Clube de Tiro Voraz**  
**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