

DE 29 DE JULHO DE 2023 A 04 DE AGOSTO DE 2023

Nº 993 R\$3,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MG

Av. Central, 197 - Padre Eustáquio - Itaúna - MG - 35680-159

#ESPALHENOTICIABOA

Jornal Social

LUIZ PARREIRAS

Há 40 anos sua ótica de confiança.

Rua Gonçalves da Guia, 56 - Itaúna - (37) 3241-0035 - @oticavisualitauna

ÓTICA VISUAL

TOPÁZIO IMPERIAL HOTEL

Rua Bárbara Heliodora, 22
B. Universitário - Itaúna - MG
37 3242.5852



**76 Anos de União
Conjugal do Sr. Izidoro
Machado e de D. Maria
Madalena**

Pág. 02



**Câmara Municipal de
Itaúna irá inaugurar
Centro de Atendimento
ao Cidadão e Escola do
Legislativo**

Pág. 02

**PANIFICADORA
EBENESER**

Salgados por encomenda

R. Péricles Gomide, 02
Centro - Itaúna - MG
37 3241-4790

GELADASSA

GRANDE VARIEDADE
DE BEBIDAS
ALUGUEL DE CAIXAS DE GELO,
MESAS E CADEIRAS

AV. JOVE SOARES, 1239 - CENTRO - ITAÚNA - MG
DELIVERY: 37 3242.1384 / 37 9 9919.0704



**Colônia de Férias 2023
do Tropical Tênis Clube
foi um sucesso**

Pág. 06

**Especial Odontologia
1º remédio que faz nascer
novos dentes será
testado em humanos**

Pág. 06

**Especial Arquitetura
Retrofit: uma importante
ação no mercado
imobiliário**

**Como evitar problemas
e falhas nas construções
e reduzir custos**

Pág. 05

VEM AÍ... NOITE CINCO ESTRELAS 2023!
UMA NOITE ESPECIAL PARA QUEM É DESTAQUE!

25 DE NOVEMBRO | ENTREGA DOS TROFÉUS 5 ESTRELAS, FEMININO PLURAL E FEMININO PLURAL ESPECIAL | BUFFET ISAURA ARAÚJO

Por trás da imagem

Esses dias tive o privilégio de ter uma conversa satisfatória com Pe. Fábio de Melo. Perguntei a ele se podia tratá-lo como uma pessoa normal, com naturalidade. Ele assim me respondeu: "por favor, sinto falta disso". Alguma coisa sempre me disse que um dia falaríamos. Sempre senti muita intimidade com muitas falas felizes que ele fez publicamente. Contudo, a minha preocupação era de oferecer a ele uma conversa entre iguais, sem desumanizá-lo. Posso dizer: fui tratado como um "amigo", já com boa afinidade intelectual. Ao passo que fomos falando a conversa já foi ganhando agradável e moderada profundidade. Pude ver o ser humano "Fábio", como um menino, disposto

ainda a escrever para orgulhar sua mãe; parecido comigo. Meu respeito continuou o mesmo, mas foi bom ver por trás das imagens, ouvir uma voz calcada em uma postura sincera. Falamos de filósofos e pensadores, das nossas identificações teóricas. Contudo, fiquei orgulhoso de ver um ser humano com ego sadio, me tratando como igual. E fico orgulhoso de ver que muitos brasileiros ainda têm como referência alguém tão polivalente e bem situado em si, consistente em bons valores. Ele até confessou algumas dificul-

dades naturais que está enfrentando, das quais não quero falar, mesmo sem que ele tenha pedido segredo. Achei nobre. Foi como receber atenção de quem com Deus tem mais intimidade, embora, eu sinta que, com Deus, eu também tenha livre acesso. Após muitas graças, penso que, a respeito do divino, tenho eu uma apreensão muito particular. Muito obrigado Pe. Fábio! Como as "crônicas" desse jornal virarão um modesto livro, resolvi registrar aqui nosso encontro. Que bom que você disse: continuaremos a conversar. Ser humano "Fábio": "eu te desejo a paz de uma andorinha, num voo perfeito contemplando o mar".

Allan Feller
Psicólogo Clínico
Cantor e compositor
Ouça pelo Spotify e You Tube
@allanmog



Nunca será demasiado abordar-se a importantíssima questão da paz. Vivemos a hora da turbulência e da agitação, na qual os indivíduos estorcegem entre o medo e a ansiedade. Uma onda de agressividade varre a Terra nos seus diversos quadrantes dando lugar ao crime e à corrupção. Os valores ético-morais estão quase esquecidos, e a cada dia mais se liberam os comportamentos alienantes e destituídos de significado edificante. Verdadeiras aberrações adquirem cidadania e o exótico assim como o vulgar tornam-se aceitos e modelares. A tragédia da pandemia que ainda não cessou completamente impôs regras de conduta severa à qual não se estava acostumado, produzindo choques entre as pessoas, mesmo aquelas que se amam, e perturbações de vários tipos. As pressões psicológicas que produzem o medo espalharam distúrbios e têm gerado transtornos emocionais complexos. Ao mesmo tempo, a guerra na Rússia e em outros países do oriente, com ameaças de

Viver em Paz

uma Terceira mais cruel e avassaladora, têm afetado milhões de pessoas que se refugiam no medo e na angústia, sem esperança em melhores dias pela frente. Os veículos de comunicação de massa aumentam a insegurança das pessoas mediante noticiário assustador, alguns elegendo mais a desventura e o escândalo, produzindo pavor nos indivíduos que, além de pessimistas, tornam-se instrumento de desequilíbrio mental e emocional, aumentando o número dos desesperados. Mentiras e calúnias terríveis surgem a cada instante, anulando quase a possibilidade de saber-se o que é verdadeiro em relação às criatividades injuriosas. As pessoas perderam a fé nos tesouros da amizade, do bom relacionamento, da solidariedade, do companheirismo e as paixões políticas separaram-nas umas das outras, inclusive, no seio da família. Em consequência, a desconfiança no próximo tornou-se viral e o egoísmo ampliou o seu campo nas vidas humanas. A revolução industrial abriu as portas do infinito, facilitando a existência humana e embelezando-a, ao mesmo tempo, facultando desas-

tres de toda natureza, quando mal aplicados os seus valiosíssimos tesouros. O ser humano é o mais glorioso exemplo da Criação. Sua destinação é a plenitude. Através dos bilhões de anos alcançou a inteligência e, mediante o pensamento, viaja às estrelas e às micropartículas interferindo, inclusive, nas Leis Universais. Infelizmente, porém, nele ainda permanecem e predominam os instintos primários, que vem tentando transformar em emoções que alcancem a angelitude. A cada um de nós cabe a tarefa inadiável de cultivar a paz a preço de qualquer sacrifício, conforme a proposta de Jesus Cristo, na programação do amor sob todos os aspectos imagináveis. Viva em paz hoje, não se permitindo contaminar pela violência.

Divaldo Franco

Especialista em soluções personalizadas para quem deseja comprar, alugar ou vender um imóvel.

R. Antônio de Matos, 254 - Centro - Itaúna - MG
(37) 9 9811-7334

Piu Imóveis

VERTICE
ARQUITETURA E ENGENHARIA

PROJETOS DE ARQUITETURA | PROJETOS DE INTERIORES | PROJETOS DE PAISAGISMO | PROJETOS HIDRÁULICOS, ELÉTRICOS, AUTOMAÇÃO RESIDENCIAL, ACOMPANHAMENTO DE OBRAS E CONSULTORIAS

(37) 99925-2558 | Vértice Construtora
vertice_construtora@uol.com.br
Rua Agrícola Lima, 55, Sala 104, Centro - Itaúna - MG
luanfernandesarqub@gmail.com

São Luiz
Grupo

São Luiz Supataria | São Luiz Acessórios

PARPASSO | TARENTUM

DEZ ZERO | AREZZO

PAPELARIA IVANA

Rua Coronel Osório Camargos, 29
Centro - Itaúna - MG
DELIVERY: 37 3241-4301

Dogue e cia

O seu pet merece o melhor!

Rua Manoel Gonçalves, 115
Centro - Itaúna - MG
37 3241-5976

DR. JOSÉ LÚCIO BRAZ DE MATOS
Ortodontista - CROMG 5771 / Pós-Graduado em nível de mestrado pela UFRJ / Habilitado e credenciado para as seguintes opções de tratamento: Sistema INVISALIGN (alinhadores transparentes) Sistema DAMON Sistema InvisibleFast

R. Cap. Vicente, 26 - Centro Itaúna - MG - 37 3241.4040

DELÍCIAS DA Luzia
DOCES GOURMET

37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405
@deliciasdaluzia

Bodas de Cipreste 76 anos de união conjugal do Sr. Izidoro Machado e D. Maria Madalena

No dia 19 de julho o estimado casal, Izidoro Machado da Fonseca (98 anos) e Maria Madalena da Fonseca (95 anos) completaram 76 anos de união conjugal, bodas de cipreste, uma experiência rara vivenciada entre duas pessoas que se amam e assim são exemplos em nossa sociedade. Dessa união tiveram 13 filhos, Sônia, Silvío, Sandra, Izidoro Filho (Dorinho), João Batista, Silvínia, Maria Aparecida, Ana, Joaquim, Cláudia,

Jaqueline, Antônio e Marco Túlio e que vieram 30 netos, 13 bisnetos e 01 tataraneta. Na foto ao lado o amado casal acompanhado da filha Silvínia Machado dos Santos e de seu esposo Paulo Eduardo Santiago dos Santos. Ai está uma prova de que o amor sempre vence. Daqui a pouco serão notícia no Guinness Book.



Em Paraty



O médico ortopedista Dr. Denilson Alves de Paula, acompanhado de sua amada esposa Edivane Dias de Paula e sua netinha Isabella de Paula Medeiros e da filha Fernanda Cristina Dias de Paula em dias de férias pelo belo litoral de Paraty no Rio de Janeiro. Justo e merecido descanso em família.



Na cidade perdida dos Incas



O empresário Keiser Guimarães (Sua Festa Pronta) e sua amada Bárbara Aquino, estiveram em viagem pelo Peru. Desembarcaram em Cusco e juntos conheceram a atração número um daquele país, a enigmática cidade de Machu Picchu, a cidade perdida dos Incas, localizada a alto da Cordilheira dos Andes a 2.450 metros acima do nível do mar. Mais um bom momento a dois vivenciado por esse querido casal.

Centro de Atendimento ao Cidadão e Escola do Legislativo Prof. José Luiz Guimarães Filho

A Câmara Municipal de Itaúna, presidida pelo vereador Nesval Junior, está lançando duas iniciativas inovadoras, a Escola do Legislativo e o Centro de Atendimento ao Cidadão. Com o intuito de fornecer diversos serviços gratuitos à comunidade, esses projetos têm como objetivo fortalecer a relação entre a Câmara e os cidadãos, além de capacitar servidores públicos e políticos. O Centro de Atendimento ao Cidadão será instalado no mesmo local onde está sendo criada a Escola do Legislativo. Esse centro oferecerá uma ampla gama de serviços, tais como auxílio na elaboração de currículos, suporte para inscrições em concursos públicos e vestibulares, acesso gratuito à internet, emissão de certidões e consulta à legislação.

Além disso, o local disponibilizará serviços de emissão da segunda via de contas e realizará o cadastramento e a entrega de documentos perdidos, bem como encaminhará questões aos órgãos públicos da área social. Já a Escola do Legislativo tem como foco oferecer cursos, palestras e treinamentos direcionados a servidores públicos e políticos. Com esse projeto, a Câmara Municipal busca aprimorar o conhecimento e as habilidades dos funcionários públicos, a fim de melhorar a qualidade dos serviços prestados à comunidade. A data oficial de lançamento das duas iniciativas está marcada para o dia 1º de agosto de 2023, às 18h, e ocorrerá na Avenida Getúlio Vargas, em frente à Câmara Municipal de Itaúna, no Edifício

Porto Belo, número 807. Com essas ações, a Câmara Municipal de Itaúna busca aperfeiçoar seus serviços e estreitar os laços com a população local. O objetivo é proporcionar suporte e

capacitação tanto aos cidadãos quanto aos servidores públicos, visando o desenvolvimento e o progresso da cidade como um todo.



Cabelos Kaína

Venda de cabelos humanos e orgânicos / Tic Tac Rabos de cavalo / Coque Puff / Jumbos
Enviamos para todo Brasil!
ACESSE NOSSO SITE
cabeloskaína.lojavirtualuivem.com.br
Loja virtual - Vendas e preparações
(37) 99822-1913 | @cabelos_itauna
Gleisson Vendedor

Karine Honorato
INSTITUTO DE BELEZA

10 anos atuando na área
Especialista em alongamento

Venha realçar sua beleza e aumentar sua autoestima. Agende sua avaliação:
37 999283139
@karine.honoratomegahair

Interagir
CLÍNICA DE PSICOLOGIA

Rua Capitão Vicente, 134/6 andar
Centro - Itaúna - MG
(37) 3242-5658 / (37) 9 9905-4636
Convênios: Unimed - Polícia Militar
Usisaúde - Prontomed - Bradesco
Cemig - CDL - Clínica São Lucas
Sindextra - Jadapax

Nanda
Bijuterias

AV. GETÚLIO VARGAS, 648
CENTRO - MATEUS LEME - MG
31 3535.3450

Engenharia TRM

Projetos / Regularização de Imóveis
Engenharia Diagnóstica
Engenharia Condominial
Engenharia Legal
(Avaliações e Perícias)

(37)9 9108-6079 (37) 9 9829-0804
thuaneeng@gmail.com

HIDROÚNA
Soluções em Saneamento

TUDO PARA POÇOS ARTESIANOS E PERFURAÇÃO

EQUIPAMENTOS E DISPOSITIVOS PARA PISCINAS, CASCATAS E HIDROMASSAGENS
SISTEMA E EQUIPAMENTOS PARA IRRIGAÇÃO

(37) 99813-7844 | (37) 99108-6079
Hidrouna | Hidrouna
www.Hidrouna.com.br
Av. Castro Alves, 1827
Irmãos Auler - Itaúna - MG



COMPLETO SERVIÇO VETERINÁRIO A PEQUENOS ANIMAIS
RAÇÕES, ACESSÓRIOS, MEDICAMENTOS, BANHO E TOSA

AV. JK, 1270 - BAIRRO TROPICAL - ITAÚNA - MG - 37 3241-1344

São Francisco
Clínica Veterinária
Desde 1994

GS
CALHAS E RUFOS EM GERAL

Arquiteto para auxiliar em seu projeto!
Orçamentos sem compromisso.
Av. São João, 3484 (junto com a
Madeiraira SB) - Itaúna - MG
(37) 3241-1885

AMAC
ASSESSORIA CONTÁBIL

MATEUS LEME: Pça. Benedito Valadares,
108A Centro - (31) 3535-2998

IGARAPÉ: R. Cristiano Machado, 122
Centro - (31) 3534-4216 / (31) 3534-1827
www.amaccontabil.com.br

COMERCIAL
maferje

Comercialização de sucatas metálicas
ferrosas e não ferrosas, materiais de
aproveitamento, máquinas,
equipamentos e resíduos industriais

Av. Dr. Walter Mendes Nogueira, 965
B. Antunes - Itaúna - MG
(37) 3243-4891

Baiano
lanches
O original
DELIVERY
37 3241.0994
37 9 9825.4388
37 9 9953.6833
37 9 9962.0191
37 3241.2519

R. Marechal Deodoro, 53
Centro - Itaúna - MG

SOLAR
IMÓVEIS

LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

Advocacia especializada em trânsito
Recursos de multas

Thairan Luiz Silva Ferreira
OAB-MG 166.608 - (37) 98802-7512

Rafael Magalhães
OAB-MG 135.343 - (37) 98804-9239

ADVOCACIA, ASSESSORIA E
CONSULTORIA JURÍDICA

R. Silva Jardim, 279
Centro - Itaúna - MG
itaunatransito@gmail.com

Panificadora
Amaral
Sabor incomparável!

PADARIA, MERCEARIA,
LANCHONETE E CONVENIÊNCIA

Segunda à sexta - de 06 às 21h
Sáb. - de 06 às 19h / Dom. - de 09 às 13:30h
R. Manoel Zacarias, 05 Bairro das Graças
Itaúna - MG - 37 3241.1515
@amaralpanificadora
Panificadora Amaral

CLÍNICA
VETERINÁRIA
CENTRAL

Atendimento, cirurgia,
pet shop, banho e tosa.

Rua Manoel Corrêa, 71
Centro - Itaúna - MG
Telefone: (37) 3242-2324
Celular: (37) 9 9902-4334

AUTO ESCOLA
SÃO JUDAS TADEU

R. PROF. FRANCISCO SANTIAGO, 146 - CENTRO
ITAÚNA - MG - 37 3241-4010

Piu Imóveis

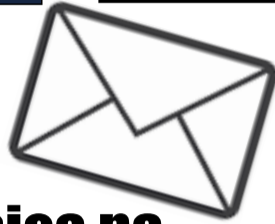
Especialista em soluções personalizadas
para quem deseja comprar, alugar
ou vender um imóvel.

R. Antônio de Matos, 254 - Centro
Itaúna - MG
(37) 9 9811-7334

CGC
CONTABILIDADE

Rua Santana, 230 - B. das Graças
Itaúna - MG - CEP 35680-329
Telefax: (37) 3242-1491
e-mail: contabilidadecgc@gmail.com

Espaço Leitor



Banda de Música na Praça

Nossa querida leitora do Jornal Social, uma dama da cidade de Itaúna e notável cantora, Maria Helena Corgozinho ligou em nossa redação pedindo-nos para parabenizar a iniciativa da bela e tradicional Banda de Música Sagrado Coração de Jesus pela bela apresentação realizada na Praça Dr. Augusto Gonçalves em Itaúna no amanhecer do último dia 23 de julho, foi uma apresentação que estava dentro da programação das festividades de Nossa Senhora Sant'Ana. Uma manhã de domingo emoldurada com belas melodias. A Banda de Música Sagrado Coração de Jesus no último dia 13 de junho comemorou 86 anos de existência, atualmente conta com 25 músicos de elevado conhecimento e técnica musical tendo na regência

desde o ano de 2005 o modelar maestro Walter Júnior. Parabéns aos músicos pelo empenho e dedicação em levar a boa música aos nossos ouvidos.



Maria Helena Corgozinho



Banda Sagrado Coração de Jesus

Um Post Especial

Amamos o post que a influencer Ana Virgínia (versatilidade.a)-foto ao lado, fez em suas redes sociais no último dia 21 de julho, dia do nascimento do seu segundo filhinho Luca, alegria sem igual também para o papai Henrique Penido e para a irmãzinha Bia. Ana Virgínia postou uma foto exibindo as páginas do Jornal Social, este semanário que realmente retrata apenas o lado bom da vida, então foi uma combinação perfeita, e quer notícia melhor do que essa? A chegada de uma nova vida que sempre renova vidas.



Deputada Lohanna recebe Medalha do Dia de Minas 2023

A deputada Lohanna (PV) recebeu no dia 16/07 a Medalha do Dia de Minas 2023, na cidade de Mariana, durante a celebração do "Dia do Estado de Minas Gerais", que completou 327 anos. A data é celebrada todos os anos, com a capital simbolicamente transferida, para Mariana, em homenagem ao aniversário da cidade. A comenda homenageou cerca de 50 personalidades e entidades que contribuíram para o desenvolvimento do Município, do Estado e do País. Na oportunidade, a prefeitura de Mariana e os Correios lançaram o carimbo personalizado e o selo comemorativo Mariana 327 anos e Museu da Música de Mariana 50 anos. Mariana foi a primeira vila, a primeira capital, a primeira cidade planejada e a primeira diocese do Estado. Um dos principais representantes do Ciclo do Ouro no Brasil, o município conserva igrejas e monumentos do Barroco, além de patrimônio arquitetônico composto de históricos casa-

rões coloniais. Cidadã Honorária E no dia 17/07 a deputada recebeu o título de Cidadã Honorária de Uberlândia, na Câmara Municipal, por meio da vereadora Cláudia Guerra (PSD), que também é Procuradora da Mulher e presidente da comissão dos direitos das mulheres na Câmara.

Lohanna ficou muito agradecida, parabenizando a vereadora, que também tem um trabalho muito importante na defesa das mulheres. "Estou muito feliz em ser homenageada em Uberlândia, receber esse título me traz uma responsabilidade ainda maior com a cidade. Meu mandato está à disposição de todos os uberlandenses e junto com a Cláudia, vamos ampliar ainda mais a construção de políticas públicas e garantia de direitos para mulheres", destacou.



AA - Grupo Alvorada

Dádivas Anônimas de Bondade
"Como alcoólicos ativos, estávamos sempre procurando um donativo de um jeito ou de outro."

Horário: aos do-ningos às 09:00 horas
Telefone do escritório de A.A.:
(37) 3221-3500

As doze Tradições ilustradas
"O desafio da Sétima Tradição é um desafio pessoal, lembrando-me para compartilhar e dar de mim mesmo. Ante da sobriedade, a única coisa que eu sempre sustentei foi o meu hábito de beber. Agora, meus esforços são um sorriso, uma palavra amável e bondosa. Vi que precisava começar a carregar meu próprio peso e permitir aos meus novos amigos caminharem comigo porque, pela prática dos Doze Passos e das Doze Tradições, nunca havia tido algo tão bom. Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA



AA Grupo Alvorada
Rua Hermínio Corradi, s/n. Anexo ao Ginásio Poliesportivo JK - Bairro Cerqueira Lima - Itaúna - MG -

LIGEIRINH
cargas rápidas

Entrega e coleta de mercadorias em geral.

Atendemos as seguintes regiões: Abaeté, Antunes, Arcos, Azurita, Betim, Bambuí, Bom Despacho, Carmo da Mata, Carmo do Cajuru, Cláudio, Conceição do Pará, Divinópolis, Dolores do Indaia, Formiga, Igaratinga, Itaguara, Itapeçerica, Itaúna, Juatuba, Lagoa da Prata, Luz, Marilândia, Martinho Campos, Mateus Leme, Moema, BH e Grande BH, Nova Serrana, Oliveira, Pará de Minas, Pedra do Indaia, Perdígão, Pimenta, Pitangui, Piumhi, Pompéu, Santo Antônio do Monte, São José dos Salgados, São Roque de Minas, Sete Lagoas.

R. Tarcisio Ribeiro, 156 - Santanense Itaúna - MG
37 99855-3130 - Escritório / 37 99998-9906 - Tiago

ILUMINNE
ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA

CLÍNICA GERAL • CIRURGIA ORTODONTIA • PRÓTESES IMPLANTES • ENDODONTIA

R. PROF. FRANCISCO SANTIAGO, 127 SALA 07 - CENTRO
ITAÚNA - MG - 37 3402.0266
@iluminneodontitauna

california
Hamburgueria

Av. Jove Soares, 274
Centro - Itaúna - MG
(37) 3241.3284 / (37) 3243.6416
(37) 99968.0857 (37) 98836.9153
@californiahamburgueriaa

criação de conteúdo
PARA REDES SOCIAIS

VALORES ESPECIAIS PARA PACOTES MENSIAIS!

BAH FAÇA SEU ORÇAMENTO
37 99 123.6172

AVENIDA
Mármore e Granitos

Lavatórios, pias, bancadas, pisos, soleras e nichos.
Av. Manoel da Custódia, 856
São Geraldo - Itaúna - MG
(37) 3242-4007
(37) 9 9967-4716 (Enio - Vó)
marmorariaavenida@hotmail.com
www.marmorariaavenida.com

Pensando em **construir ou reformar?**

Mãos à Obra
CONSTRUÇÕES

37 3249 3269
maosaobraconstrucoes@gmail.com
www.maosaobraconstrucoes.com.br

AQUI TEM TUDO PARA SUA CONSTRUÇÃO!

CONTABILIDADE J. FRANCO

Rua Canadá, 20 - Pio XII
Itaúna - MG
Telefone: (37) 3249-3650
@contabilidadejfranco

Sinta-se em casa

dicas, receitas, sugestões

VIP
VAREJÃO IRMÃOS PEREIRA
VERDURAS, FRUTAS E LEGUMES
DIRETO DO PRODUTOR

AV. JOVE SOARES, 580
ITAÚNA - MG
37 9 9967.1047
37 3241.4047

AÇOUGUE SERV BEM

AV. PLATINA, 303 - PADRE EUSTÁQUIO
ITAÚNA - MG - 37 3242.4434
37 9 9925.7443 / 37 9 9941.4171

Pernil Recheado

Ingredientes

01 peça de pernil temperada e aberta igual a um bife bem grande mais ou menos de 1,200kg
02 cebolas de cabeça
03 dentes de alho
100g de presunto parma
01 alho poró picado
01 molho de Couve

Preparo

Abra a peça de pernil, coloque a couve por cima após jogar ela na água quente e na água fria para ela dar uma amolecida, sobrepõe

o presunto e logo depois o alho poró. Enrole apertando bem e amarre com um barbante. Em uma panela aqueça o óleo, doure a peça de pernil, sele a carne de todos os lados e retire. Coloque a cebola de cabeça picada assim que a cebola der uma amolecida acrescente o alho. Volte a carne para a panela e vai pingando água até que cozinhe. Fica uma delícia

Contribuição Valéria Campos



Para Refletir

Diminuir outra pessoa é um modo desonesto de parecer grande



Você Sabia

A função do buraco na colher de espaguete

Se você já usou uma colher de espaguete enquanto cozinhava, você deve ter se perguntado por que ela tem uma forma tão única. Muitas pessoas sabem que o buraco na colher está ali para ajudar as pessoas a decidir quanto de espaguete querem para jantar. Nós apostamos que poucos de vocês sabiam disso.



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor

FarMelhor
BenMelhor

Muito mais vantagens para você!

FarMelhor
Faz bem por sua saúde. Faz bem por seu bolso.

Tel: (37) 3241-4563 | 3073-3690
Wpp: (37) 9 9823-5537
Av. Jove Soares, 860 - Centro - Itaúna - MG

Frango NAVES

AGORA EM NOVO ENDEREÇO!

R. Arnaldo Lima, 17
(esquina com a R. 13 de Maio)
Piedade - Itaúna - MG
(37) 99934-8932

Confira essa e outras receitas deliciosas receitas:

Programa Bons Momentos
bonsmomentos_valeriacampos

Valéria cabeleireiro

Av. Jove Soares, 1683 - Graças - Itaúna - MG
37 3241-4129

ISAURA ARAÚJO BUFFET

Contato 037 99981-7606

História Concisa de Portugal de José Hermano Saraiva

"ORIGENS (continuação)

2 – OCUPAÇÃO E CIVILIZAÇÃO ROMANA

O estudo dos povos primitivos não é inútil para o historiador, porque em mais de um ponto a história das técnicas tradicionais e até a das origens da Língua estão dependentes de enigmas cuja resposta tem de ser procurada na pré-história. Do ponto de vista do conhecimento das origens do povo português, a investigação desses remotos períodos tem portanto a maior importância. Mas a colonização romana veio atenuar muito as diferenças étnicas resultantes dos primitivos povoamentos e reduziu a denominadores comuns as culturas indígenas. As primeiras tropas romanas entraram na Península por exigências estratégicas da segunda guerra entre Roma e Cartago. Era nas regiões da Ibéria que os Cartagineses recrutavam os homens para as fileiras dos exércitos que atiravam contra Roma, e portanto os ataques que os Romanos aqui vibrassem poderiam ter, como na verdade o tiveram, efeitos decisivos para o desfecho da guerra. Concluída a destruição de Cartago, os Romanos conheciam os recursos peninsulares e continuaram aqui para os explorar. Para isso empreenderam a ocupação sistemática do território, que em breve dominaram quase completamente. Fora do quadro romano ficaram apenas regiões montanhosas do Cantabro, e isso explica que ainda hoje ali sobreviva a língua basca, um dos raríssimos vestígios dos idiomas pré-romanos da Europa. A ocupação romana não se fez à boa paz. Os historiadores referem em especial a resistência dos Lusitanos. Nenhum dos caudilhos da resistência indígena que às legiões se depararam por toda a Europa impressionou tanto os historiadores romanos como Viriato, o chefe dos Lusitanos,

que, entre os anos de 147-139 a.C., conseguiu conglobar sob o seu comando grandes regiões do Centro da Península e impor cruéis reverses às tropas de Roma. (...) Mas as guerras dos Romanos com os Lusitanos não devem ser utilizadas como padrão para avaliar a atitude normal dos invasores em relação aos povos peninsulares. A conduta mais frequentemente adaptada foi a do trato pacífico, a da conservação de muitos quadros preexistentes e a do estabelecimento de relações econômicas duradouras. Foi por contactos desse gênero, prolongados durante quinhentos anos, e não por imposições radicais, que os Romanos conseguiram modificar completamente as bases da economia, o tipo de povoamento, as formas de organização social, as técnicas de trabalho, as crenças e os hábitos das populações e até a língua que se falava. O trigo, o vinho e o azeite não foram introduzidos pelos Romanos, mas foram eles que generalizaram as respectivas culturas com vista à exportação e não apenas à subsistência. Essa modificação da paisagem agrícola foi definitiva, porque eram essas as plantas que melhor se adaptavam às condições da terra e do clima locais. As populações nativas foram utilizadas como força de trabalho para es-

sa imensa reconversão da produção agrícola e esse primeiro contato foi a fase inicial de um processo de aculturação, com consequências igualmente definitivas. Os povoados descenderam das ásperas serranias salpicadas de castros, cujo isolamento e possibilidades de defesa propiciavam a autonomia tribal, para as terras de planície, ligadas a centros urbanos onde se falava o latim e se aplicava o direito de Roma. A própria casa mudou de aspecto: em vez da palhoça redonda com teto de colmo, aparece a habitação de pedra ou de tijolo cozido, com cobertura de telhas do tipo muito parecido com aquele a que hoje chamamos, telha portuguesa."

O leitor contumaz
29/07/2023

12 Hábitos de pessoas Centenárias

Observando a forma de viver dos povos mais velhos do mundo, o Só Notícia Boa reuniu 12 hábitos deles que podemos usar por aqui. Gentileza, boa alimentação, sexo, banho de sol e vinho estão na lista. A seleção foi feita a partir das análises de especialistas, observando o modo de viver dos povos com maior expectativa de vida e casos de pessoas que ultrapassam os 100 anos. Entre os países mais longevos estão Mônaco, Japão, Hong Kong e Macau. Há, ainda, registros de pessoas centenárias em regiões da Grécia, Itália, Espanha e dos Estados Unidos. A equipe do pesquisador Dan Buettener observou o modo de vida destas pessoas.

1 – Café da manhã saudável
Nada de tomar só um cafezinho pela manhã! Comece o dia comendo bem, de preferência inclua na mesa frutas, vegetais, como fazem os povos do mediterrâneo. Frutas e verduras têm vitaminas, minerais, antioxidantes e muitas outras propriedades, que ajudam a controlar o peso, prevenir e tratar muitas doenças, desintoxicar o corpo e manter uma pele saudável e jovem, dentre outros benefícios.

2 – Comer na dose certa
Especialistas recomendam o con-

sumo de porções pequenas de comida ao longo do dia, em vez de bater aquela pratada. Há quem sugira comer de cinco a seis pequenas porções por dia.

3 – Vida sexual satisfatória
Ter uma vida sexual ativa é outra chave para desfrutar de boa saúde e viver por mais tempo. As relações sexuais ajudam a aumentar a autoestima, liberar hormônios positivos, queimar uma grande quantidade de calorias, diminuir a pressão arterial, reforçar o sistema imunológico, melhorar o sono e, além disso, proteger a saúde do coração.

4 – Banho de sol
É bom também tomar banho de sol, mas sem exageros. Excesso de sol pode levar à redução da qualidade de vida. O recomendado é receber sol nas regiões do peito e dos braços. Ao se expor, é indicado aplicar protetor solar, tanto no rosto como no resto do corpo.

5 – Ser gentil, dizer coisas boas
Segundo Dan Buettener, muitos dos centenários ensinaram que dizer coisas bacanas, nas primeiras horas do dia, ajuda no bem-estar.

6 – Identifique o que te motiva
O que te motiva a levantar e fazer a rotina? Isso pode ser um grande diferencial para você que quer viver mais tempo. Pelo conceito japonês de Ikigai, a motivação é o que faz alguém levantar da cama

e sair de casa.

7 – Vida social ativa
Estudos distintos mostram que quem convive com amigos e parentes tem menos risco de sofrer de doenças cardíacas. A solidão é um fator que pode causar depressão, ansiedade, estresse, colesterol alto, dentre outros.

8 – Uma taça de vinho por dia
Ainda que o consumo de álcool não seja recomendado para a saúde, especialistas afirmam que tomar uma tacinha de vinho refaz a flora intestinal e ajuda o coração.

9 – Praticar exercícios
A prática de exercícios físicos contribui para o bom funcionamento do organismo, portanto do corpo, como um todo pode aumentar até quatro anos de vida. Favorece a saúde do coração, dos pulmões e até de nosso estado de ânimo. Bastam 30 minutinhos por dia!

10 – Nada de cigarro, charuto, cachimbo...
O tabagismo é um dos piores hábitos que uma pessoa pode manter, não apenas pelo fato de que reduz a expectativa de vida, como também porque prejudica a qualidade de vida de quem o mantém.

11 – Diminuir o estresse
Pesquisas apontam que o estresse afeta a saúde mental, emocional e física. O recomendável é combater o estresse e procurar manter uma atitude sempre positiva.

12 – Saborear uma xícara de café pela manhã
Tomar aquela xícara de café pode te ajudar a ter uma vida mais longa. Os pesquisadores observaram que muitos longevos tomam de duas a três xícaras de café por dia.

Com informações de sonoticiabo.com.br

CONTABILIDADE CENTRAL

A melhor acessoria contábil, não é aquela que fecha o balanço da sua empresa todo mês, mas aquela que proporciona crescimento e resultados para o seu negócio!

José Eustáquio de Souza
Contador

Warlei Eustáquio de Souza
Contador

Fone: 37. 3242.3739

R. João Dornas, 134
Bairro das Graças
35680-335
Itaúna - Minas Gerais



ESPECIAL ARQUITETURA

Retrofit: uma importante ação no mercado imobiliário

Na maioria das grandes cidades, o espaço para novas construções vem se tornando cada vez mais limitado e afastado dos grandes centros, enquanto as próprias cidades encontram dificuldades para continuar crescendo. Durante muitos anos, o grande foco das cidades esteve direcionado ao seu crescimento e, por conta disso, a expansão e criação de bairros, ruas e imóveis foi uma prioridade. Entretanto, isso criou um problema cultural no mercado imobiliário brasileiro, que passou a enxergar apenas os novos empreendimentos e tirar de sua zona de atenção as construções já existentes.

Nesse cenário, o Retrofit surge como uma das alternativas que podem mudar grande parte do mercado imobiliário, permitindo uma reabilitação de imóveis existentes para fins residenciais e comerciais. Retrofit é uma técnica construtiva que possui o objetivo de revitalizar construções antigas, que estão obsoletas dentro do mercado. Assim, o espaço pode ser modernizado, tendo sua infraestrutura revisitada sem que haja a necessidade de transformá-lo por completo, diferente da reforma que não possui o objetivo de que se mantenham as características originais de um imóvel. Além da qualidade urbanística, a qualidade arquitetônica e as características únicas intrínseca a esses edifícios acabam gerando

lançamentos únicos com alto valor agregado. Outro ponto em destaque é a economia que o Retrofit proporciona já que, com a alta dos materiais de construção no Brasil, aproveitar uma estrutura já construída traz benefícios econômicos, bem como a maior rapidez na entrega da obra. Para o proprietário do imóvel, a requalificação traz uma valorização do bem, tanto no caso de aluguel das unidades, quanto venda ou permuta com incorporadoras ou fundos de investimentos.

Alguns exemplos de edificações "retrofitadas no Brasil" são: A Pinacoteca, o Edifício Martinelli e o Sesc Pompéia em SP, Edifício Galeria no RJ e Hotel Fasano em Salvador.



Luan Fernandes, proprietário da Vértice Arquitetura e Engenharia, Arquiteto Urbanista, especialista em Design de Interiores, Iluminação e Paisagismo.

Como evitar problemas e falhas nas construções e reduzir custos

Os responsáveis pela obra sempre lidam com situações do pós-obra, nos anos iniciais as edificações tendem a apresentar problemas ou falhas e a correção dos mesmos devem se dar por algum tipo de manutenção de forma imediata evitando seu agravamento.

Essa manutenção gera um custo e as vezes o valor pago é alto. Então vamos destacar 2 problemas comuns no pós obra e algumas dicas de como evitá-los.

1) Os problemas de pós obra em edificações vizinhas:

A dica aqui é evite problemas com terceiros, faça uma vistoria de vizinhança e analise através dela os impactos e danos que seu empreendimento pode causar aos vizinhos. Além de você ter prova técnica sobre os problemas existentes antes do início da sua obra, o que te livra da responsabilidade sobre eles, você ainda consegue ajustar seus processos construtivos de forma a reduzir os impactos que poderiam ser prejudiciais a vizinhança.

2) Surgimento de falhas nos sistemas construtivos:

As falhas podem surgir em quaisquer sistemas construtivos, o ideal para evitar qualquer falha é construir conforme as especificações de projetos, seguir os procedimentos dos memoriais descritivos com orientação do responsável técnico.

Outra dica importante é tenha profissionais especializados, contrate o pedreiro, o electricista, o bombeiro hidráulico, a empre-

sa especialista em impermeabilização, a obra exige um conjunto de habilidades não importa o seu porte e dificilmente o "SEVERINO" conseguirá se especializar em tudo e entregar um serviço de qualidade.

O ideal é agir de forma proativa, prevenir os problemas, construir da forma correta tendo a seu favor a regularidade da obra e conformidade com os projetos.



Texto de Thuanne de Rezende Motta Engenheira civil, especialista em estruturas.

ESPECIAL VEÍCULOS

Número de Brasileiros que andam de moto cresce 48% em 10 Anos

A quantidade de brasileiros que encontram nas motocicletas, motonetas e scooters uma opção de mobilidade prática e econômica não para de crescer.

Afinal, nos últimos dez anos, o País ganhou 12 milhões de novos motociclistas. Em 2013, havia 24,9 milhões de pessoas habilitadas a pilotar motos. Em 2023, existem 36,9 milhões de motociclistas, ou seja, portadores da Carteira Nacional Habilitação (CNH) na categoria A, o que representa aumento de 47,9% na última década. Os dados são da Abraciclo, associação que reúne os fabricantes de motocicletas do Brasil.

O número de novos motociclistas reflete também o crescimento na venda e produção de motos no País. Só neste ano, já foram vendidas 779.707 unidades, aumento de 22,4% na comparação com o primeiro semestre de 2022. Com o alto preço dos automóveis, o combustível caro e o trânsito

nas grandes cidades, cada vez mais brasileiros enxergam nos veículos de duas rodas seu principal meio de transporte.

Novos motociclistas ganham tempo

Mulheres motociclistas crescem 78% em dez anos

Uma parcela da população que não para de crescer: a de mulheres motociclistas. Atualmente, um em cada quatro brasileiros habilitados para conduzir motocicletas é do gênero feminino. As mulheres já representam 24% das pessoas aptas a dirigir veículos motorizados de duas ou três rodas.

Segundo dados da Abraciclo, o número de mulheres motociclis-

tas aumentou 78% nos últimos dez anos. Em 2013, 5 milhões de pessoas do gênero feminino tinham CNH na categoria A. Em 2022, atingiram a marca de 8,9 milhões. Entre os homens, nesse mesmo período, o aumento foi de 40,7%, passando de 19,9 milhões para 28 milhões de habilitados.

Com informações de mobilidade.estadao.com.br



ESPECIAL ODONTOLOGIA

1º Remédio que faz nascer novos dentes será testado em humanos

Pesquisadores japoneses desenvolveram um remédio que faz crescer novos dentes. Os testes em camundongos deram certo e agora a etapa em humanos começa no ano que vem. Os cientistas estão confiantes. Katsu Takahashi, chefe do Departamento de Odontologia e Cirurgia Oral do Medical Research Institute Kitano Hospital, no Japão, disse que esse trabalho vem sendo desenvolvido desde 2005, quando o cientista conseguiu estimular o crescimento de dentes em roedores. O 1º remédio para fazer crescer novos dentes será testado em breve. Os pacientes focos do estudo são aqueles pacientes que sofrem de anodontia ou agenésia – doença de origem genética que leva à ausência de dentes.

Estudos preliminares

No estudo com roedores em 2005, Katsu encontrou um problema comum em pessoas que não têm dentes, o gene USAG-1. Esse gene afeta diretamente o crescimento de dentes e os pesquisadores descobriram que, se ele for bloqueado, há uma esperança. Foi o que aconteceu em camundongos e furões, quando Katsu e sua equipe usaram uma droga capaz de bloquear o USAG-1. “Sabíamos que suprimir esse gene beneficia o crescimento dentário. O que não sabíamos era se seria suficiente”, disse em artigo.

O resultado, na época, foi tão satisfatório que com apenas uma aplicação foi o suficiente para regenerar um dente inteiro de um furão.

Anodontia

Para Katsu, a ideia de cultivar novos dentes é o sonho que todo dentista tem.

“Tenho trabalhado nisso desde que era aluno de pós-graduação. Estava confiante de que seria capaz de fazer isso acontecer”, explicou.

O 1º remédio para crescer novos dentes tem um público alvo, pacientes que sofrem de anodontia. A anodontia é uma doença mais

comum em mulheres, sendo um distúrbio genético raro.

Caracterizado pela “ausência total de dentes”, aqueles que sofrem com essa condição podem apresentar a falta de seis ou mais dentes.

Teste com humanos

Agora que o remédio já se mostrou eficaz em alguns animais, hora dos testes com humanos. Prontos para se iniciarem em julho de 2024, Katsu e sua equipe acreditam que o medicamento pode revolucionar a odontologia. E se tudo sair de acordo com o esperado pelos pesquisadores, o tratamento dentário inovador po-

de chegar ao mercado internacional em 2030.

“De qualquer forma, esperamos ver um momento em que a medicina de crescimento dentário seja uma terceira opção ao lado de dentaduras e implantes”, explicou o pesquisador.

Katsu também tem planos de usar a nova droga para tratamento de crianças de 2 a 6 anos que já apresentem sinais de anodontia, prevenindo os sintomas da doença.

Com informações de New York Post.



Agora é Lei

A Lei 14.624 de 17 de julho de 2023, altera a LBI e institui o cordão de girassol como identificação de deficiências ocultas. Quando você ver alguém usando esse cordão significa que essa pessoa tem uma deficiência oculta como: Autismo; Transtornos psiquiátricos, tais como: ansiedade, síndrome do pânico e psicoses; Transtorno de déficit de atenção (TDAH); Síndrome de Tourette; Doença de Chron; Visão monocular; Visão subnormal; Pacientes ostomizados; Deficiência intelectual; Fibrose cística. Fique atento, seja compreensível, essa pessoa pode precisar de preferência, ajuda ou um tempo maior para fazer algo



MAURILIO
Mudanças
Desde 1995

Residencial e Comercial
Itaúna - MG

- ✓ Montador
- ✓ Caminhão Baú
- ✓ Equipe de ajudantes
- ✓ Personal Organizer

37 99953-0169

CLÍNICA GERAL • CIRURGIA • ORTODONTIA
PRÓTESES • IMPLANTES • ENDODONTIA

ILUMINNE
ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA

R. PROF. FRANCISCO SANTIAGO, 127 SALA 07
CENTRO - ITAÚNA - MG
37 3402.0266
@iluminneodontaitauna

ATENDEMOS OS CONVÊNIOS: USISAÚDE, MetLife, UNODONTO, OdontoYida, Allianz Saúde

Ortodontia Inovadora
Aparelhos Ortodônticos de alta tecnologia

DR. JOSÉ LÚCIO BRAZ DE MATOS

Ortodontista - CROMG 5771 / Pós-Graduado em nível de mestrado pela UFRJ / Habilitado e credenciado para as seguintes opções de tratamento: Sistema INVISALIGN (alinhadores transparentes) Sistema DAMON / Sistema SLIMCLEARFAST

R. Cap. Vicente, 26 - Centro - Itaúna - MG - 37 3241.4040

imagem.
CONTAMOS COM 2 UNIDADES PARA MELHOR LHE ATENDER. A MESMA EXCELÊNCIA PARA DIAGNÓSTICO PRECISO.

MATRIZ R. DR. JOSÉ GONÇALVES
FILIAL ED. BENFICA PÇA. DR. AUGUSTO GONÇALVES

Arte ODONTO
R. Antônio de Matos, 247 Centro - Itaúna - MG

Dra. Dirlene de Melo Carneiro
* Especialista em endodontia.

Dra. Jamily Santos Hosni
* Cirurgiã Dentista
(37) 3242-2811

Dr. Jardel F. Melo
* Especialista em Ortodontia
* Especialista em Ortopedia Facial
* Pós-Graduado pela University of New York

Dra. Tânia Mara J. Melo
* Especialista em Periodontia (tratamento de gengiva)
* Clínica Geral
* Pós Graduada em Implantodontia.
(37) 3243-5758

Dra. Mônica de Melo Rezende
* Especialista em Dentística restauradora e estética
(37) 3241-6283

Colônia de Férias 2023 do Tropical Tênis Clube foi um sucesso

A colônia de férias no Tropical Tênis Clube foi simplesmente sensacional! Entre os dias 17 e 22 de julho, crianças e adolescentes viveram momentos incríveis, repletos de diversão e aprendizado. A equipe do Tropical, liderada pelo Gerente de Esportes, Máiron César, se dedicou incansavelmente para proporcionar uma experiência única e inesquecível para todos os participantes. Com uma programação variada, a colônia de férias do Tropical Tênis Clube ofereceu atividades esportivas, brincadeiras ao ar livre e oficinas criativas. Foi um verdadeiro paraíso

de férias para as crianças, e também para os pais, que puderam confiar na qualidade e segurança do evento. A colônia de férias atendeu não apenas ao desejo das famílias por um espaço seguro e divertido para os filhos, mas também foi para os pais uma opção de lazer educativo e envolvente durante as férias escolares. Com um grupo formado por Tropical Tênis Clube, Pérolas Re-

criação Infantil & Eventos e CIA Descarga Produções, a organização do evento foi impecável, proporcionando aos pequenos uma vivência única e alegre no Tropical Tênis Clube. Parabéns Cristina Fernandes e Fernanda Fabiane pelo belíssimo trabalho que vocês desenvolvem no clube. Ano que vem, com certeza, todos já estarão ansiosos para repetir essa experiência, que foi mágica!



E por falar em Carrocel

Subíamos em um quando pequenos em um parque de diversão e não sabíamos quando descer. Mudamos e repetimos de figuras, cavalos, unicórnios, elefantes e a roda segue ignorando nossa vontade de parar, andar pelo parque, provar outras coisas. Os outros, sempre parecem mais contentes, pensando o mesmo que nós. Não é a música nem as caras que vemos, estas sempre mudam como os bichos que montamos, e a roda, é a mesma. Seguimos mudando de brinqu-

dos sobre a roda, de pensamentos dentro de nós, a nosso respeito e a respeito dos outros. É perigoso saltar da roda, acreditamos. Tão fácil é seguir como estamos, repetindo, imaginando, desejando e julgando. Afinal somos a imagem e semelhança. Não encontramos o transcendental na repetição, por mais que o acariciamos. Descer, pode ser começar a importar por não importar com o que se deve importar. Não existe prêmios em todas as

casinhas para o porquinho da índia, algumas estão vazias, em outras cadáveres do passado, pedras e armas. O preço do céu pode ser o inferno, obriga a não acariciar, mas a abraçar estes cactos que levamos dentro e uma firme decisão em parar de imaginar que o brinquedo do outro seja melhor ou pior que o seu e descer deste carrossel de ilusões equivocadas. Reformar o brinquedo que temos ou descermos da roda, e, tornarmos adultos. Pode ser que seja melhor importar.

Nódege Araújo Mesquita

Aniversariantes da semana

- 29/07 Jordania Silva Souza
- 30/07 Alessandra Nogueira, Huáscar Soares Gomide, Dr. Iwens Moreira de Faria, Débora Nogueira, Márcia Antunes, Maria Virgínia Morais Garcia, Daniel Pires, Bodas Isabela Naves e Mateus Souza 2022
- 01/08 Danilo Lopes, Rafaela Caetano
- 02/08 Elaine Cerri
- 03/08 Daniel Henrique, Bruno Parreiras
- 04/08 Dr. Ronaldo Brêtas, Fátima Quadros, Zenaide Antunes

Meighan Dornas
Sr. Miguel do Jusa

Desejamos aos aniversariantes o melhor de uma vida bem vivida, paz interior hoje e sempre. Feliz aniversário.

