

AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

www.luizparreiras.com.br/pink
jornalsocialluizparreiras@gmail.com
☎ 37 99118.3000



DE 15 DE JULHO DE 2023 A 21 DE JULHO DE 2023

Nº **991** R\$3,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MG

Jornal Social

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

#ESPALHENOTICIABOIA

LUIZ PARREIRAS

Há 40 anos sua ótica de confiança.

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



D. Mercês Senra celebra 100 anos de bem viver

Pág. 02



A deputada estadual Lohanna França visita a APAC Feminina em Itaúna

Pág. 02



Drogarede Itaúna reinaugura mais uma de suas filiais na cidade

Pág. 02



Sara Santos Marques conclui curso de especialização em estomaterapia

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

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 99 19.0704

MAURILIO

Mudanças

Desde 1995

Residencial e Comercial
Itaúna - MG

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

☎ 37 99953-0169



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

PANIFICADORA EBENESER



Salgados por encomenda

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

SIGA O NOSSO perfil

NO INSTAGRAM

@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

JORNAL SOCIAL Luiz Parreiras

ESPECIALISTA EM PRÓTESE E IMPLANTE

Dr. Rodrigo José Moreira

CRO-MG 23887



Av. Platina, 358
Padre Eustáquio - Itaúna - MG
37 3243-4761 ☎ 37 99915-4761



Contabilidade e Advocacia
1ª CONTABILIDADE NO INTERIOR DE MINAS GERAIS 100% DIGITAL

Escritas contábeis
Consultoria de empresas
Direito Previdenciário e Tributário

Alex Celestino Araújo
Alisson Celestino Araújo

R. Godofredo Gonçalves, 184
Centro - Itaúna - MG
Telefax: (37) 3242-1624
www.comtabilidadecajuru.com.br



MIRAI AGORA É
CLÍNICA ESPECIALIZADA

ILUMINNE

ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA

NOVO CONCEITO, MESMO CORPO CLÍNICO!

CLÍNICA GERAL • CIRURGIA • ORTODONTIA
PRÓTESES • IMPLANTES • ENDODONTIA

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

ATENDEMOS OS CONVÊNIOS:



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@itauna.com.br
Rua Agrícola Lima, 55, Sala 104, Centro - Itaúna - MG
luanfernandesarqub@gmail.com

São Luiz
Grupo

São Luiz Sapataria | São Luiz Acessórios

PAROPASSO | TARENTUM

DEZ ZERO | AREZZO

PAPELARIA IVANA

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

Dchique Dog 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 Lúzia
DOCES GOURMET

37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405

@deliciasdaluzia

D. Mercês Senra celebra 100 anos de Bem Viver

E foi no dia 08 de julho a data de celebração dos 100 anos da estimada itaunense, D. Mercês Senra de Oliveira. Filha de Benjamim Cababellas e Sofia Senra, sendo a terceira filha de 9 irmãos. Teve ao seu lado o seu esposo Sr. João Ribeiro de Oliveira cuja união gerou 5 filhos, transmitindo a eles e aos netos, valores como integridade, simplicidade, generosidade e fé. Relata com carinho os anos trabalhados na Prefeitura Municipal de Itaúna onde se aposentou como Chefe de Serviços de Administração (arquivo de leis e datilografava de projetos de leis), sua filha Míriana nos relatou que ficava impressionada com a organização impecável do trabalho de sua mãe, o ali-

nhamento das incontáveis pastas nos armários. D. Mercês segue vivendo e cultivando o amor pela família, pelas amizades, pelas letras, pela música e pelas plantas. D. Mercês diz que o melhor horário do dia é a noite quando assiste vídeos de músicas antigas pelo YouTube que faz regularmente todas as noites, nascida em um tempo desprovida de toda a tecnologia hoje faz bom uso dela e se satisfaz. Participa no preparo de suas refeições e uma delas é rosquinha de nata dissolvida ao leite. Sabe como ninguém fazer um tempero completo delicioso sem falar no cajuzinho que a aprovação é unânime, o melhor. Em tempos em que a alimentação

é tão complicada, não pode lactose, não pode farinha branca, não pode isso nem aquilo, temos em D. Mercês uma prova de que o mal talvez não esteja no que entra pela boca, é bíblico - Não é o que entra pela boca que contamina o homem, mas o que sai da boca, porque procede do coração. (Mateus, 15:18-19). Nós aqui da redação ficamos felizes em poder narrar em nossas páginas essas poucas linhas que faz referência a uma grande mulher, modelo para



D. Mercês Senra e sua amada neta Paula Senra

nossa sociedade. Que vive sua vida pautada no bem e com a sabedoria de que é na simplicidade é que encontramos o verdadeiro sentido para a vida.

Deputada Estadual Lohanna França visita APAC Feminina e recebe fundadora de projeto - O futuro da Doença de Parkinson

Na manhã do dia 10 de julho, a deputada estadual Lohanna França esteve em Itaúna em agendas e atendimento à população, reafirmando o seu compromisso de trabalhar pelas mulheres. O primeiro encontro aconteceu na Associação de Proteção e Assistência aos Condenados - APAC Feminina de Itaúna, onde Lohanna conheceu a sede da associação. Na visita, em

que a deputada foi carinhosamente recebida pelas funcionárias e recuperandas dos regimes fechado e semiaberto, foram apresentadas as demandas da APAC Feminina, que luta pela construção de uma nova sede, que tenha mais espaço para as atividades do método APAC, e precisa de mais recursos para compra de móveis e equipamentos. Junto também com mais representatividade para essas e mais conquistas, além de apoio para suas famílias.

No gabinete da Rua Silva Jardim, Lohanna atendeu a fundadora do projeto "O Futuro da Doença de Parkinson", Flaviana Torres, que apresentou o grupo de apoio de Itaúna, que tem o objetivo de desenvolver atividades que tragam melhoria a saúde e vivência das pessoas com Parkinson, começando com o grupo on-line e as reuniões presenciais mensais para que todos possam compartilhar suas dúvidas e experiências. Através da parceria com a depu-

tada, o projeto pretende expandir suas atividades, buscando oferecer mais qualidade de vida para os portadores da doença, com atividades manuais e esportivas e capacitação da rede médica e de apoio. Lohanna participou ainda de duas entrevistas, nas rádios Conexão FM e Clube FM, onde falou da reunião com a nova chefe da Polícia Civil de Minas Gerais, Dra. Leticia Gamboze, na companhia do prefeito Neider Moreira, quando levariam as demandas da cidade de Itaúna, principalmente mais efetivo para a delegacia, além da eleição da unidade local à Delegacia Regional o que poderia resultar em mais servidores, delegados e equipamentos para a Polícia Civil. Falou também do encontro com o secretário de Estado de Saúde, no Assembleia Fiscaliza, quando



Lohanna França entre as funcionárias da APAC, Mirela, Júlia, Lorraine e Tais

apresentou a situação do Hospital Manoel Gonçalves, que pretende ajudar ainda mais com os recursos que serão enviados para a construção da usina fotovoltaica, que vai gerar economia na entidade.

Além de destacar as últimas ações na ALMG, como o trabalho desenvolvido pelo bloco de oposição, do qual faz parte, para garantir o pagamento do reajuste de 12,84% aos servidores da Educação, aprovado na última semana.



Flaviana Torres e Lohanna França



Luiz Parreiras, Milena Rabelo e José Tarcísio Maciel

Drogarede Itaúna reinaugura mais uma unidade da Rede

E a Drogarede Itaúna não para com as suas inovações, no último dia 12 de julho foi a reinauguração da unidade da Praça Dr. Augusto Gonçalves, 226. A farmácia passou por uma nova reestruturação dando um ar

mais moderno e mais conforto para os clientes. Parabéns aos administradores dessa importante rede de farmácias na cidade de Itaúna. Ao todo serão quatro unidades reformadas.



Francisco Machado e Luiz Parreiras

Aniversariantes da semana

15/07 Laurinha Oliveira
Cássia Corradi Penido
16/07 Bodas de Juliana Kelly Andrade da Silveira e o advogado Thairan Luiz Silva Ferreira 2022
17/07 Marilda França Chaves
Flávia Pimentel
Jonatas Lima

Carmem Penido
Marilene Franco
Luciana Resende
Renata Pádua
Bodas de Leonardo Nogueira Gonçalves (Papeleria Ivana) e Bárbara Luíza Fernandes Santos 2021
18/07 Deborah Avelar
19/07

Wilson Peixoto
Bodas Izidoro Machado da Fonseca e Maria Madalena da Fonseca 1947
20/07 Alberto Martins do Amaral
Flávia Maria Antunes
Juliana Lima
21/07 Ana Cristina Santos Parreiras
Eulália Costa

Telmo Santos
Wilker Diego
Camila Araújo
Paula Guimarães - mais Cílios
Beatriz Parreiras Gonçalves

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



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

Cabelos Itaúna

Venda de cabelos humanos e orgânicos / Tic Tac Rabos de cavalo / Coque Puff / Jumbos
Enviamos para todo Brasil!
ACESSE NOSSO SITE
cabelositauna.lojavirtualnover.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
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
Hidroúna Hidrouna
www.Hidrouna.com.br
Av. Castro Alves, 1827
Irmãos Auler - Itaúna - MG

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
itaunatrnsito@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

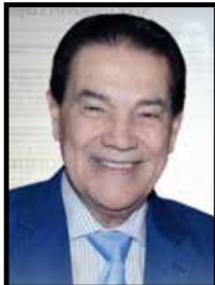
Rua Santana, 230 - B. das Graças
Itaúna - MG - CEP 35680-329
Telefax: (37) 3242-1491
e-mail: contabilidadecgc@gmail.com

Amizadeterapia

Durante os amargos dias de submissão da Índia ao Império Britânico, Mohandas Karamchand Gandhi, o Pacificador, escreveu: "Se um único homem atingir a mais elevada qualidade de amor, isto será suficiente para acalmar o ódio de milhões". Ele mesmo conseguiu esse desiderato - amar com excelente qualidade - e conseguiu libertar o seu país e o Paquistão da escravidão inglesa. Todo ele fez-se um exemplo do poder do amor, e quando lhe perguntaram qual era o caminho da paz, ele respondeu: "A paz não tem caminho. Ela é o caminho!". Perde-se muito tempo em discussões vãs e debates contínuos para que o amor se espalhe por toda a Terra e envolva todas as vidas no milagre da afetividade, quando é muito mais fácil iniciar a experiência desafiadora no momento em que se pensa no poder do seu milagre. Vivemos o momento da violência, da agressividade, da força, do vandalismo ameaçando a sociedade de ser vencida pelo caos, cada dia mais terrível. Os valores ético-morais estão sendo vencidos pelo atrevimento e vandalismo dos maus. No entanto, igualmente, nunca houve tanto amor e compaixão no planeta como neste período. As doutrinas científicas e filosóficas a cada momento firmam-se em princípios de dignidade, a fim de alcançar as suas metas que objetivam o bem-estar, a saúde e a paz de todos os seres. Nunca houve, como atualmente também, tanto interesse pelo bem, pelas minorias de toda espécie que vicejam na Terra. Antes, os diferentes, os perseguidos, aqueles que não tinham direito a nada, nem sequer a

uma existência honrada, eram seviçados, submetidos aos mais perversos comportamentos e padeciam sob a adaga da chamada civilização. Embora ainda existam muitos bolsões de ódio e crueldade, são inumeráveis os movimentos em favor da igualdade das criaturas, do respeito pela vida, pela valorização de tudo que está ao nosso lado, do direito de viver com honra e dignidade. É certo que, para ser alcançado esse objetivo, países e governos cultivadores da barbárie tentam dominar outros, mediante a hediondez da guerra. Está demonstrado, felizmente, que aquele que ama é sempre mais feliz do que o outro, o destituído desse sublime sentimento. Podemos mesmo afirmar que amizadeterapia é medicina de urgência para os males que vicejam ainda em toda parte. Estudos cuidadosos têm demonstrado que o amor prolonga a vida, mantém a saúde, torna alegres os seres, equilibram os afitos e desventurados. O amor, desse modo, tem urgência entre as criaturas humanas, a fim de alcançar outros patamares existenciais. Ínsito no ser que vive, o amor é a "alma da vida cantando felicidade". Desse modo, seja você quem ama, quem ajuda e, vivendo com amizade, tornará o mundo um verdadeiro Reino dos Céus.

Divaldo Pereira Franco



Tríduo em honra a Nossa Senhora do Carmo

Comunidade de Santa Luzia
Parque Jardim
Itaúna

15/07 - 19h - Missa com Pe. Agnaldo

16/07 - 18h - Missa festiva com Pe. Célio.



Após as celebrações venda de espetinho, torta e canjica

E por Falar em admiração

A admiração acontece quando encontramos alguém com valores superiores que estabelecemos para nós mesmos. O contrário é a inveja. Se por acaso temos como valores supremos em nossa vida os bens materiais, sempre vamos admirar os que possuem mais; enquanto temos como valores o religioso, nossa admiração e referência serão os evangelizadores e afins; se físicos, os atletas... uma infinidade a mais de valores com seus respectivos admiradores. Se nossos valores forem menos pretenciosos como por exemplo no desenvolvimento apenas como humanos, não celestiais, físicos, financeiros ou outros, nosso centro de atenção estará enfatizado em pessoas que de uma forma ou de outra procuram compartilhar suas experiências como humanas em qualquer veículo possível, conversa de bar, escrita e proceder. Com uma infinita possibilidade de expressar-se e dizer algo diferente, por infinitas percepções pessoais e conhecimentos adquiridos só não vale a leviandade de querer passar informação sem conhecimento do tema. Repito, pensar ou dizer algo não é pecado, parafraseando Pitty (...não é pecado exceto quando...), por exemplo lemos ou ouvimos algo de alguém a quem admiramos deixar de lado valores de fatos ao fazerem públicos afirmações bizarras ou mais sofisticadas que prezam por falta de critérios ou estudos mais apurados. A razão de encontrar em um parágrafo de um livro de alguém que admire, Jordan B. Peterson, descreva com descuido que não o caracteriza, casualmente coincidindo com alguém que havia tratado do tema similar neste Jornal escreve "A ideia de que a vida é sofrimento é um lugar comum quase universal do pensa-

mento religioso". (Por minha parte acrescento: sem esta ideia não haveria a maioria das religiões); continua ele, "É a primeira das quatro nobres verdades do budismo". Digo não! O sofrimento não é a primeira verdade nobre do budismo. A primeira verdade nobre do budismo é reconhecer que está enfermo; a segunda verdade nobre do budismo, descobrir a causa da enfermidade; a terceira verdade nobre do budismo, cessar a causa; a quarta verdade nobre, o tratamento. Este é o sistema milenar do tratamento de qualquer enfermidade física no passado e atual, um sistema terapêutico universal usado no budismo e aplicado à saúde mental. Simples assim. Aproveitando do tema sem fazer proselitismo, o budismo não é uma religião como as outras que conhecemos no ocidente, posto que, apesar de usar rituais e cerimônias, aos olhos de um ocidental os budistas são ateus, não acreditam em um deus criador, extraterrestre, à imagem e semelhança do humano. O deus no budismo é um deus impessoal, experiência e princípios pessoais cuidando apenas da saúde mental dos vivos. Daí vem minha admiração e respeito por esta religião, e porque não dizer, algum cuidado para esclarecer os maus entendidos de uma religião sem deus. Admirar o que existe entre um e outro respirar. Admirar o que existe.

Nódege Araújo Mesquita

AA - Grupo Alvorada

Humildade é uma dádiva
"Já que colocávamos a autoconfiança em primeiro lugar, ficava fora de cogitação uma autêntica fé num Poder Superior. Faltava esse ingrediente básico de toda a humildade, o desejo de pretender e fazer a vontade de Deus."

Os doze Passos e as doze Tradições, sétimo Passo
"Quando vim pela primeira vez para A.A., desejava encontrar um pouco da ilusória qualidade chamada humildade. Não percebi que procurava por humildade porque pensava que poderia me ajudar a conseguir o que eu queria, e que eu faria qualquer coisa pelos outros se eu pensasse que Deus, de alguma forma, recompensar-me-ia por isto. Agora tento lembrar-me de que as

pessoas que encontro durante o meu dia estão tão próximas de Deus quanto eu poderei estar, enquanto estiver nesta terra. Preciso rezar para saber a vontade de Deus hoje e ver como minha experiência com a esperança e a dor pode ajudar outras pessoas; se posso fazer isto, não preciso procurar a humildade, ela me encontrou."
Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

AA Grupo Alvorada
Rua Hermínio Corradi, s/n.
Anexo ao Ginásio Poliesportivo JK - Bairro Cerqueira Lima - Itaúna - MG - Horário: aos domingos às 09:00 horas
Telefone do escritório de A.A.: (37) 3221-3500

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 99123.6172

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 (Enlo - 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



O homem e a arte de Sublimar

Freud disse que sublimar é transformar nossa energia autodestrutiva em algo que a represente: indicou-nos a trabalhar para que possamos fazer uma sábia substituição. Portanto: a tristeza pode virar notas de piano, o ódio pinceladas em uma tela com tinta vermelha, nosso lado estranho pode compor a interpretação de uma personagem sombria. Logo, através da arte podemos ser tudo. Arte é saúde mental. Quando nossa sociedade evoluir, muitos irão compreender que esse sim é um assunto que deve ser discutido. Mas só há evolução se aprendermos a confiar uns nos outros enquanto sociedade.

Allan Feller
Psicólogo Psicanalista
Cantor
Ouça pelo Spotify
Siga pelo Instagram: @allanmog

A Maria Chegou

O lar do querido casal Karla Araújo Quadros e Marcelo Faria Quadros encontra enriquecido com a chegada da segunda filha, Maria, que nasceu no dia 6 de

julho. Vovó Márcia, vovô Tondê e vovô Luzia estão só corujando, e para a irmãzinha Laura de três anos uma grande alegria, muita diversão à vista. Foto abaixo



O papai Marcelo, Maria e a mãe Karla

Mood Food, a comida do humor que está ganhando o mundo

Já reparou que gente com fome fica irritada? O Mood Food, a comida e humor, é uma tendência mundial que começou no Japão e mostra que determinados alimentos nutritivos produzem neurotransmissores como adrenalina, dopamina e serotonina que mantêm o bem-estar.

Especialistas explicam que os alimentos que dão a sensação de felicidade e bem-estar têm uma quantidade de triptofano razoável na composição – um aminoácido precursor de serotonina. É a serotonina, por exemplo, que contribui para o sono, conhecida como "hormônio do bem-estar". Esses alimentos também têm e o triptofano, aminoácido fundamental na síntese de serotonina. Quer saber quais são? Veja abaixo:

•**Oleaginosas**
Castanhas, nozes, amendoim, castanha de caju e do Pará são ricas no aminoácido e ajudam também os níveis de serotonina, podendo conferir a sensação de felicidade.

•**Ovos**
Os ovos possuem vitamina D, que pode ajudar a melhorar o humor. Para já começar o dia bem, que tal um ovo? Pode escolher a receita para o café da manhã.

•**Abacate**
É uma fruta rica em gordura monoinsaturada, que tem potencial anti-inflamatório e diversos nutrientes – entre eles a colina, que o organismo usa para regular o sistema nervoso e o humor.

•**Banana**
A banana é conhecida como "fruta da felicidade" em alguns lugares do país. Além de ser fonte de carboidratos que estimulam a pro-

dução da serotonina, o alimento tem vitamina B6 –responsável por prevenir ansiedade e irritação.

•**Grão-de-bico**
O grão-de-bico é um ótimo alimento para estimular a felicidade. Além de possuir triptofano, a leguminosa também é rica em magnésio, composto que favorece o equilíbrio eletrolítico.

•**Cacau**
Saborear um chocolate tem seu valor e pode de fato nos deixar mais felizes. O cacau é uma fonte de magnésio e triptofano, que ajudam o organismo na produção da endorfina e serotonina. Os benefícios, normalmente, são causados por chocolates com maior teor de cacau.

•**Café**
O consumo da bebida, com moderação, está associado à diminuição do risco de depressão. Segundo estudo do National Institute of Health, tomar quatro xícaras diárias de café pode reduzir em 10% a chance de sofrer depressão.

Mood Food

O movimento mood food consiste em priorizar a ingestão de alimentos nutritivos que estimulam a redução do estresse. Nos últimos anos, as indústrias de alimentos e bebidas investem em oferecer soluções que atendam ao apelo do público.

Para pertencer ao movimento mood food, o alimento precisa ser saudável e nutritivo, conter vitaminas e sais minerais que estimulam os neurotransmissores citados.

A lista é maior do aqui relacionada incluindo ainda folhas verde-escuras, peixes, alimentos fermentados, frutas cítricas, frutas vermelhas, água de coco, pimenta vermelha, chá-mate, chá verde, além das fibras, que atuam na microbiota intestinal, a qual é responsável por cerca de 90% da serotonina circulante no corpo.

Neurotransmissores

Os neurotransmissores são elaborados, principalmente, a partir dos seguintes nutrientes: magnésio, vitamina C, vitaminas do Complexo B, como tiamina, niacina, vitamina B6, biotina, folato, vitamina B12, aminoácidos como triptofano, fitoquímicos antioxidantes.

Com informações do Health Harvard e Sebrae



Formatura na Escola Estadual Padre Luiz

No último dia 07 de julho, nas dependências da Escola Estadual Padre Luiz Turkemburg, em Itaúna, foi realizada a formatura dos alunos do EJA, primeiro semestre de 2023. A recepção foi cuidadosamente preparada pela

equipe pedagógica da instituição escolar e o menu, foi assinado, pelas exímias cozinheiras da escola. Parabéns aos alunos, professores, pais e equipe pedagógica/administrativa, pelo bonito evento. Foto abaixo



Tairone, Digo Muniz, Ana Luisa, Marcus e Gustavo



ASSINE O NOSSO JORNAL
37 9 9118.3000

ESPECIAL VEÍCULOS

Quais as cores de carro mais valorizadas?

Veja por que branco, cinza, prata e preto ainda são os tons preferidos do consumidor brasileiro

Ao contrário do que muitas pessoas imaginam, as cores não têm influência totalmente direta no índice de valorização de um veículo. A escolha da pintura é motivada, principalmente, por gosto pessoal ou por descontos no ato da compra.

“É prática comum no mercado as montadoras oferecerem modelos branco, preto, prata e cinza sem custo adicional aos clientes”, afirma Jairo de Lima Souza, professor de Engenharia Mecânica da FEI. “Já as cores metálicas e perolizadas costumam ter acréscimo de pequenas taxas para remunerar o custo operacional extra da fábrica.”

O histórico de vendas nos últimos anos revela que as cores branca, prata, preto e cinza, de fato, são as mais procuradas pelo grande público. É o que mostra o estudo da Associação Nacional dos Fabricantes de Veículos Automotores (Anfavea).

Segundo a entidade, em 2018, 43,8% dos veículos emplacados no País eram brancos. Estavam muito à frente dos automóveis prata (22,4%), cinza (10,7%) e pretos (12,1%).

No ano passado, o branco (43,6%) se manteve imbatível, mas o cinza (16,5%) roubou um pouco o espaço do prata (18,4%). “Apesar de aspectos sazonais e de modas do mercado, os consumidores brasileiros ainda optam por tonalidades conservadoras”, diz o professor.

Questão de segurança

Segundo Souza, a preferência pelas cores mais tradicionais envolve outras questões, além do gosto pessoal e do valor mais baixo que as perolizadas. “Há também um componente de

segurança. Cores chamativas atraem mais atenção no trânsito”, afirma. “Indiretamente, o mercado de automóveis com as cores monocromáticas acaba se aquecendo e os veículos ficam valorizados.”

Mesmo assim, a paleta de cores automotivas está se expandindo no Brasil. Segundo a multinacional Basf, fabricante de tintas automotivas, azul, amarelo, laranja, verde e violeta também estão presentes nos automóveis zero-quilômetro.

Dois exemplos são o Nissan Kicks e o Jeep Renegade que, na linha 2022, foram apresentados nas cores azul Elétrico e laranja Orange Punk'N, respectivamente. Historicamente, compradores de automóveis sul-americanos escolhem cores mais tradicionais e menos chamativas. O branco é, de

longe, o favorito. De acordo com a Basf, isso também está relacionado “com sua beleza clássica e atemporal”.

Cada mercado tem suas particularidades. Os usuários dos Estados Unidos deparam-se com menos opções de cores, mas isso não significa que eles não gostam de carros coloridos. Azul e vermelho ainda são dominantes, embora os tons verde, amarelo e violeta apareçam com frequência nas ruas norte-americanas.

Com informações de mobilidade.estadao.com.br

Alex Auto
ALEX AUTO PEÇAS
Peças automotivas para nacionais e importados
DESCONTO DE 10% EM ATÉ 3X NO CARTÃO
DESCONTO DE 5% EM ATÉ 6X NO CARTÃO
10X NO CARTÃO O VALOR NORMAL
(37) 3241-2452 / (37) 3241-1877
(37) 3242-1966 / (37) 99156.0148
Av. São João, 4324 - Itaúna - MG
alexautopecas@veloxmail.com.br



POSTODELTA
R. Silva Jardim, 653
Centro - Itaúna - MG
37 3242-4499

GERALDO
Radladores
Av. São João, 5478
Nova Vila Mozart - Itaúna - MG
geraldoradladores@gmail.com
(37) 3242-7980
(37) 9 9951-5462 / (37) 9 9817-4193

Pedra Negra
CORRETORA DE SEGUROS
37 3242-1940
atendimento@pedranegraseseguros.com.br

TROCA DE ÓLEO
Óleos para carros, caminhões, tratores, fora de estrada, motos, marombas, máquinas industriais, redutores industriais e veículos náuticos.
Rua João Cerqueira Lima, 686 - Centro
Itaúna - MG - (37) 99819-4021
Rua Camilote, 104 - Vila Tavares - Itaúna - MG
(37) 3243-4344 (37) 99909-1838

Sinta-se em casa

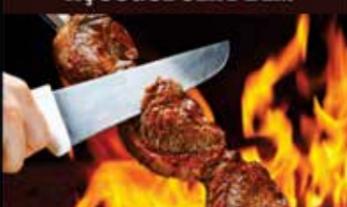
dicas, receitas, sugestões

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

Confira essa e outras receitas deliciosas receitas:

Programa Bons Momentos
 bonsmomentos_valeriacampos

Pé de Moleque de Leite Ninho

Ingredientes
02 latas de leite condensado
02 xícaras de amendoim torrado
01 xícara de leite em pó
02 colheres de manteiga

leite ninho e vá colocando as colheradas

Contribuição Valéria Campos

Preparo
Leve ao fogo todos os ingredientes em uma panela, mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela. Polvilhe um tabuleiro com



Para Refletir

Dê palavras à sua tristeza. O pesar que não fala endurece o coração sofrido

Shakespeare



Você Sabia

Buraco na tampa da Caneta Esterográfica

Se você olhar uma caneta esterográfica, não vai notar nada de estranho. Mas se olhar bem de perto, você vai notar que há um pequeno buraco na tampa da caneta. Já que canetas secam se ficarem sem sua tampa por muito tempo, a lógica diria que não faz sentido, certo?

Bem, esse buraco está lá para salvar a vida de alguém caso engula a tampa. Algumas crianças e até adultos tem o péssimo hábito de colocar a tampa de canetas em suas bocas e o buraco está ali para que o ar passe e não cause maiores complicações.



Peça agora seu cartão de benefícios 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

Valéria cabeleireiro



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

ISAURA ARAÚJO BUFFET



Contato **037 99981-7606**

Sara Santos Marques conclui curso em estomaterapia pela UFMG

No último dia 07 de julho a competente e dinâmica enfermeira, Sara Santos Marques concluiu com louvor o seu curso de especialização em enfermagem em Estomaterapia pela UFMG, é mais uma conquista dessa jovem profissional que também já possui pós em cuidado paliativo pela mesma universidade e pós em enfermagem oncológica pela Unyleya. Esse ano Sara Mar-

ques estará também recebendo o concorrido Troféu Feminino Plural 2023 em reconhecimento à sua grande projeção social e profissional em Itaúna e região. Seus atendimentos em Itaúna estão sendo realizados no moderno Espaço Gera. A estomaterapia é uma especialização da área da enferma-

gem dedicada à prevenção da perda da integridade da pele, com foco no cuidado e assistência a pessoas com estomias, feridas agudas e crônicas, fístulas, drenos, cateteres, incontinências anal e urinária, e constipação intestinal funcional.



Sara Marques e a coordenadora do curso, Dra. Eline Borges referência no país em estomaterapia



Sara entre os professores, Dr. Juliano Moraes (banca examinadora), Dra. Taysa Garcia (banca examinadora) e Dra. Isabel Mendonza (orientadora do TCC)



13ª Turma Estomaterapeuta UFMG

2ª Corrida da Saúde

No dia 6 de agosto, a cidade de Itaúna recebe a 2ª edição da Corrida da Saúde. Com percurso de seis quilômetros, a prova tem largada marcada para às 8h30 na avenida Boulevard, no Boulevard Lago Sul (próximo à sede da Prefeitura). A iniciativa tem patrocínio da Mineração Usiminas, por meio da Lei Estadual de Incentivo ao Esporte, e faz parte das comemorações de aniversário da companhia, que completa 13 anos de fundação no dia 1º de agosto. Também conta com apoio da Prefeitura de Itaúna e da Associação Cultura, Esporte e Lazer Pace3.

A Corrida da Saúde é realizada pelo Instituto Brasil Igualdade Social (IBIS) e já está com inscrições abertas. De forma gratuita, os interessados em participar devem se inscrever exclusivamente por meio de formulário disponível no site oficial do projeto, no endereço www.corridausiminas.com.br, onde se encontram também mais informações.

E tem novidade! Neste ano, além dos cinco primeiros colocados nas categorias feminina e masculina, os três primeiros colocados PCD's na categoria superação também serão premiados. Todos os participantes receberão medalhas.

Com o objetivo de incentivar a prática esportiva por meio da caminhada e da corrida de rua, alternativas de atividade de fácil acesso, a iniciativa busca contribuir para melhorar a qualidade de vida, saúde e bem-estar das comunidades. Também trabalha para reduzir as desigualdades sociais e reforçar a importância da inclusão de pessoas com deficiência no esporte.

A confirmação da inscrição, com a retirada da camisa, número de peito e chip descartável, será feita mediante a entrega de dois quilos de alimento não perecível ou dois litros de leite, no local do evento, no dia 5 de agosto, das 13h às 16h, e no dia 6 de agosto, das 6h às 8h.

Para Fernanda Moraes, coordenadora de Comunicação e Responsabilidade Social da Mineração Usiminas, é gratificante apoiar a iniciativa mais uma vez. "Mais que um evento, esse projeto possibilita que formemos uma enorme e democrática corrente do bem, apoiando pessoas que precisam de alimentos com urgência, além de incentivar hábitos capazes de melhorar a qualidade de vida de todos. É o que acreditamos, e isso faz parte da atua-

ção social da companhia e do nosso compromisso com o desenvolvimento sustentável das localidades das quais fazemos parte", afirma.

Percurso

A concentração para a prova terá início às 6h, na avenida Boulevard, no Boulevard Lago Sul. A largada será às 8h30, em frente à sede da Prefeitura de Itaúna, sentido Espaço Dona Regina. No percurso, a partir da segunda rotatória da avenida Boulevard, os atletas seguirão pela via até chegarem à avenida Jove Soares, onde farão todo o percurso e o retorno até o Boulevard Lago Sul, finalizando a prova.

VEM AI!
2ª Corrida da **SAÚDE**
GRATUITA

6KM **6 DE AGOSTO**
LARGADA: 8h30 - ITAÚNA/MG

INSCRIÇÕES GRATUITAS
WWW.CORRIDAUSIMINAS.COM.BR

CONTABILIDADE CENTRAL

A melhor assessoria 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

Wariel Eustáquio de Souza
Contador

Fone: 37. 3242.3739

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



especial festas

Festa Surpresa simples e barata: organize com o checklist

Que tal organizar uma festa surpresa simples e barata? Se tem aniversário se aproximando, nada melhor do que preparar uma comemoração inesperada e que vai agradar em cheio ao anfitrião. Confira ideias simples, mas que serão sucesso na sua celebração!

- 1.Reúna amigos e familiares. Lembre-se de destacar que a festa será surpresa para que ninguém dê spoilers!
- 2.Defina o tamanho da comemoração. Para não gastar muito, opte por uma festa intimista e para os mais próximos mesmo.
- 3.Faça em casa ou no seu apartamento mesmo. Assim diminuirão os gastos com decoração, locação etc.
- 4.Tente verificar a agenda do aniversariante. Já pensou armar uma comemoração e não saber que ele já tem outro compromisso? Sonde sem levantar suspeitas!
- 5.Pense em um tema que tenha a ver com o aniversariante. Algumas temáticas são mais fáceis de conseguir decoração, como festa boteco, unicórnio ou caipira.
- 6.Mas não pense pequeno! Apesar de o objetivo ser não gastar muito, dá para usar a criatividade e fazer uma festa temática no capricho. Se o aniversariante tem uma série do coração, um filme que ame ou até uma

- 7.Por mais que a festa seja surpresa, planeje com uma certa antecedência.
- 8.Escolha o tipo de comes e bebes que serão servidos e opte pelo mais simples, como salgados, lanche de metro ou até um menu de petiscos.
- 9.Coloque as bebidas para gelar com antecedência. Ninguém merece bebidas quentes!
- 10.Conte com ajuda de pelo menos duas pessoas. Enquanto uma ajuda na decoração, a outra busca as comidinhas e garante que o anfitrião não descubra nada.
- 11.Para começar a decorar o espaço, certifique-se de que a pessoa não chegará tão cedo. E por via das dúvidas, acelere o passo!
- 12.Deixe para colocar as comidas e bebidas por último.
- 13.Quando tiver perto do horário do anfitrião chegar, já deixe velinha e isqueiro ou fósforo em mãos para cantar os parabéns.

14.Agora é hora de fingir que nada está acontecendo. Apague as luzes, esconda as pessoas e assim que a porta abrir, faça aquela bagunça!

Com informações de blog.elo7.com.br



ORGULHO EM FAZER PARTE E ACOMPANHAR DE PERTO UMA HISTÓRIA QUE É ESCRITA COM O LADO BOM DA VIDA!

Parabéns pelos 19 anos de Jornal Social Luiz Parreiras!

CE Clenia Corradi
CONTABILIDADE
TC CRC/MG 33.503 (37) 3242-1724

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

Rosilene Mesquita
Aluguel de trajes para festa

Tudo para o seu grande dia!

(31) 9 7121.6959 | www.rosilenemesquita.com.br
R. Miguel Alves Diniz, 705 - Centro - Mateus Leme - MG
@studiorosilenemesquita @rosilenemesquita_noivasefestas

VACINE-SE **CONTRA A GRIPE.**
NÃO DEIXE **A SUA SAÚDE**
PARA **DEPOIS.**

Prazo estendido até 31 de julho.

Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima e leve o cartão de vacinação.

SUS **MINAS GERAIS** GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

Saiba mais em: saude.mg.gov.br/gripe

O Governo de Minas investiu quatro vezes mais nas UPAs para enfrentar as doenças respiratórias, mais comuns nesta época do ano. O cuidado não para por aí. Agora, o prazo para se vacinar contra a gripe vai até 31 de julho. A vacina é segura e gratuita para toda a população acima de 6 meses. Fique em dia com a sua saúde.