



DE 09 DE SETEMBRO DE 2023 A 15 DE SETEMBRO DE 2023

Nº 999 R\$3,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MG

Av. Central, 197 - Padre Eustáquio - Itaúna - MG - 35680-159
jornalsocialluizparreiras@gmail.com ☎ 37 99118 3000 @jornalsocial.luizparreiras

Jornal Social

#ESPALHENOTICIABOA

LUIZ PARREIRAS



Há 40 anos sua ótica de confiança.

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





TOPÁZIO IMPERIAL HOTEL

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



Rotary de Itaúna realiza com grande êxito o projeto - Não deixe essa luz apagar

Pág. 06



Está próximo o casamento de Priscila Souza e Samuel Martins

Pág. 06



LETICIA GONÇALVES
PSICÓLOGA | CRP 04/58504

(37) 9 9156-1370
goncalves.psicol@gmail.com
@goncalvespsi

"Atribua um enorme valor ao fato de poder me permitir compreender uma outra pessoa." (Carl Rogers)

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

Saúde

Harvard descobre como rejuvenescer o corpo todo e tratar doenças da idade

Pág. 05

Voluntariado

Colaboradores da Mineração Usiminas visitam lar de meninas em Itaúna

Pág. 04

PANIFICADORA EBENESER



Salgados por encomenda

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

NATHAN HERCULANO LANÇA A 2ª EDIÇÃO DO LIVRO "SOBRE CONTINUAR"

SAIBA MAIS NA PÁG. 03



Para adquirir o seu exemplar acesse www.sobrecontinuaroficial.com
Instagram @sobrecontinuaroficial
Agendamento Life Coaching | Sessão Terapia Gestalt
Whatsapp +974 52001777



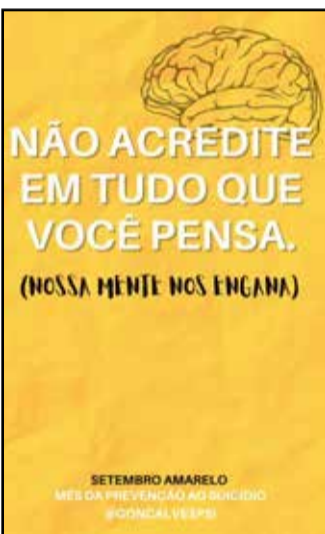
Psicologia

Nem tudo que pensamos sobre nós e o outro será sempre verdade. Precisamos aprender a lidar com nossos pensamentos, sentimentos e emoções. Não é sobre desistir, às vezes estamos apenas cansados de tudo. É sobre descansar e retomar a jornada, e eu te entendo, embora ela seja árdua. Meu nome é Letícia Gonçalves, sou Psicóloga Clínica e estou aqui para te ouvir, entender e ajudar a lidar com tudo isso. O fardo se torna bem mais leve quando temos com quem conversar, dividir nossas angústias e incertezas, e principalmente quando esse alguém é um especialista em tratar das nossas emoções. Não sofra sozinho, compartilhe e busque ajuda com um Psicólogo.



Letícia Gonçalves
Psicóloga
CRP 04/68504

@goncalvespsi
(37) 991561370



Combate

Temos vivido tempos confusos, porque não dizer difíceis? Não gosto muito da palavra difícil, pois ela já carrega em si um certo quê de desistência e de desânimo. Porém, estamos passando por uma época conturbada. Em tantos países, cristãos estão sendo perseguidos. Em tantos momentos, parece que o mal está a vencer o bem. Faz-se tanto barulho por tão pouco. As pessoas estão extremamente sensíveis. Ser ansioso parece um estado absolutamente normal. E a depressão parece a "batatinha quando nasce, espalha ramas pelo chão" e se alastra, despidoradamente.

Como se não bastasse o mal exterior, provoca-se o mal interior se questionando valores inquestionáveis. Desumanamente, muitos judiam de si mesmos, se comparando com o que é postado por outras pessoas. Dissemina-se um estado de complexo de inferioridade, de baixa autoestima lastimáveis. Sofre-se à toa. Na verdade, não conhecemos a verdade incontestável que muitas fotos escondem. Podemos editar o que quisermos, usar mil tipos de filtros, podemos nos produzir e parecer. Mas, precisamos ser. Somente o ser nos preenche.

Estamos demasiadamente expostos e demasiadamente escondidos. Somos solitários no meio de milhares de seguidores. Poucos se dispõem no dia a dia, a se encontrarem conosco, num encontro de almas, nos vários ambientes que frequentamos rotineiramente. Muito me preocupa o rumo sem rumo que as coisas tomam. Parece que tantos somente vagueiam pelo planeta, como se para eles, não houvesse sentido, nem propósito, nem uma causa pela qual honestamente lutar. Há somente o estar aqui meramente por estar. Nos

esquecemos de dizer "Livrai-nos do Mal", e o mal se encorpa de tal forma que aparenta prevalecer. Na verdade, querendo ou não, conscientes ou não, estamos, todos os dias, num combate espiritual. Feito o mundo, dentro de nós, existem a bondade e a maldade. Conscientes e cautelosos, observando nossas decisões, nosso modo de agir, atentos aos nossos pensamentos e às nossas omissões, vamos definindo o nosso combate diário e deixando prevalecer o bem. Não podemos mudar o mundo, é o que sempre dizem. Mas, temos o poder de comandar o nosso mundo interior e a partir daí, termos condutas assertivas e que promovam o bem a quem nos rodeia. Cautela! Cuidado! Tudo isso exige maturidade, exige silêncio reflexivo, exige muitas orações. Claro, que escorregamos. Erramos, fazemos o que não gostaríamos de ter feito, e então, volta-se atrás, e com o coração mais calejado, somos capazes de pedir perdão e de perdoar, e recomeçamos. Não é fácil a labuta humana pelo verdadeiro entendimento do que vem a ser esse combate. Cabe a cada um de nós, de forma única e pessoal, definir o que fazer para a disseminação do bem no mundo exterior. Que tenhamos força e entusiasmo nesta luta.

Dra. Heloisa de Sousa Matos
Médica



Projeto promove oficinas de dança para jovens em situação de vulnerabilidade social

Realizada pela Associação Centro de Formação em Dança Zélia de Paula Machado, a iniciativa conta com patrocínio da Mineração Usiminas

Com 45 anos de história e pioneirismo, o Centro de Dança Zélia de Paula Machado, que era uma instituição particular, se tornou uma associação pública, vislumbrando a continuidade do legado cultural para as próximas gerações e a formação de bailarinos profissionais. Assim nasceu o projeto social "O Folclore Brasileiro Através das Danças Regionais", que conta com patrocínio da Mineração Usiminas, por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura.

A iniciativa teve início em junho, com as oficinas de dança realizadas na Associação Zélia de Paula Machado. São contemplados cerca de 33 jovens, de 7 a 20 anos, em situação de vulnerabilidade social. Os beneficiados recebem vale-transporte, lanche e aprendizado em ritmos folclóricos, sua dança e expressão corporal. Ao todo, são quatro oficinas: frevo, carimbó, dança de São Gonçalo e Miscigenação.

A primeira etapa do projeto será finalizada em setembro com duas apresentações, uma no dia 13 de setembro no Teatro Sílvia de Matos, com entrada gratuita e voltada para pais, alunos e professores. No dia 16 de setembro, data em que é celebrado o aniversário de Itaúna, será a vez da comunidade apreciar as apre-

sentações em um evento especial na Praça da Estação, a partir das 17h30. Para a presidente da Associação Zélia Paula Machado, Heloisa Corradi, tem sido muito gratificante ver a satisfação dos alunos, que se sentem valorizados em participar de um projeto como esse. O mais importante para ela é ver a cultura e a arte como agentes transformadores de realidades bem delicadas.

A Mineração Usiminas, comprometida com o desenvolvimento das comunidades das quais faz parte, patrocina essa iniciativa, com foco na valorização da cultura e ampliação do acesso a arte da dança, importante instrumento para transformação social.



E por falar em certezas

Uma das muitas razões capazes de levar à identificação da imaturidade pessoal e social é assegurar opiniões como seguras e certas. "...do que ter aquela velha opinião formada sobre tudo..." é um hino a necessidade de, periodicamente irmos mudando de opinião, mudando de pele como as serpentes, e como não acontece naturalmente porque somos mais parecidos com as ovelhas, ou seja, dependemos de outros ou circunstâncias para tirarmos o pelo mais antigo, fica extremamente difícil qualquer mudança de opinião. Há que se levar também em conta o quanto nos custou a construção de nossa personalidade, (leia-se máscara), e que a única pessoa capaz de descartar nossas certezas está dentro de nossa pele. Pode ser que exista certezas seguras e certezas enganosas, vemos o mesmo de forma diferente e se descartarmos as máscaras ficará mais fácil acertar as certezas sem enganos. O sentido comum carece de identificação pessoal e também coletiva, principalmente de necessidades pessoais, porque muitas de nossas certezas apenas atendem a estas. Algo subjetivo.

Nódege Araújo Mesquita



ESPECIAL VEÍCULOS

Conservando a pintura do seu carro

Dicas e alerta para manter a pintura do seu veículo em excelente estado; nem sempre o que se vê circulando nas redes sociais é um caminho vantajoso ou seguro

As pinturas e revestimentos automotivos desempenham um papel crucial na proteção e na estética dos veículos, enfrentando condições adversas, como exposição ao sol, chuva, vento e poeira a altas velocidades nas estradas.

A pintura de um carro moderno é projetada para durar e manter seu brilho original por muito tempo, graças a avanços tecnológicos significativos em relação aos primeiros modelos automobilísticos, que usavam pinturas à base de óleo de linhaça, carvão mineral e betume.

No entanto, com muitas dicas furadas na internet, muitos motoristas são tentados a experimentar métodos e produtos caseiros para conservar a pintura de seus carros. Confira abaixo 10 dicas dos profissionais da PPG para não colocar a pintura do seu carro numa roubada:

1. Parar o carro embaixo de árvores

Estacionar à sombra de árvores pode ser atraente em dias quentes, mas essa prática pode expor a pintura do carro a riscos como a queda de seiva ou fezes de pássaros, que podem ser difíceis de remover. Caso ocorra contaminação, é melhor não raspar o excremento seco, mas removê-lo com cuidado usando um pano úmido.

2. Deixar o carro sujo

Manter o carro sujo e empoeirado pode afetar a pintura, pois as partículas de poeira podem causar arranhões. É importante lavar o carro regularmente, especialmente após aventuras na lama, usando produtos automotivos adequados.

3. Lavar o carro com os produtos errados

Ao lavar o carro, evite o uso de materiais inadequados, como esponjas ásperas, sabonetes não neutros ou panos sujos. Escolha panos de microfibras macios e produtos automotivos de qualidade que não prejudiquem a pintura.

4. Deixar o carro muito tempo parado na chuva

Deixar o carro exposto à chuva por longos períodos pode resultar em manchas na pintura. Se a situação for frequente, considere proteger o veículo com uma cobertura ou realizar polimento profissional para corrigir os danos.

5. Estacionar perto de uma construção

Estacionar perto de construções em andamento pode expor o carro a poeira e respingos de tinta. Se isso acontecer, lave o carro imediatamente para evitar danos à pintura.

6. Usar produtos caseiros inadequados

Evite utilizar produtos como óleo de cozinha ou óleo de banana para limpar a pintura do carro. Esses produtos podem danificar a pintura e criar problemas futuros.

7. Lavar o carro com a lataria quente

Começar a lavagem com a lataria quente pode resultar em manchas na pintura, pois a água e o sabão secam

rapidamente. Espere a superfície esfriar antes de lavar o carro.

8. Usar óleo diesel para limpeza

O óleo diesel pode ser usado para remover sujeira, mas contém enxofre que pode causar danos à pintura e às partes plásticas do veículo. Use sabão automotivo adequado para a limpeza.

9. Utilizar repelente de insetos na pintura

O uso de repelente de insetos na pintura pode danificar plásticos e vernizes, especialmente em veículos mais antigos. Evite essa prática e opte por métodos de limpeza mais seguros.

10. Cobrir o carro com uma capa inadequada

Usar uma capa inadequada pode causar arranhões na pintura. Use capas respiráveis apenas durante longos períodos de armazenamento.

Com informações de
www.otempo.com.br/autotempo



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
Radiadores

Av. São João, 5478
Nova Vila Mozart - Itaúna - MG
geraldoradiadores@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

Center Oil

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



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

NATHAN HERCULANO LANÇA A 2ª EDIÇÃO DO LIVRO "SOBRE CONTINUAR"

O escritor, mentor, terapeuta de mindset e piloto comercial Nathan Herculano é um life & wellness coach brasileiro, que mora no Qatar há 14 anos, onde proporciona conceitos mais profundos sobre o desenvolvimento da personalidade humana.

Ele é o criador de "Sobre Continuar", que além de ter uma legião de mais de 500 mil seguidores no Instagram, agora lança a 2ª edição do livro que leva o mesmo nome.

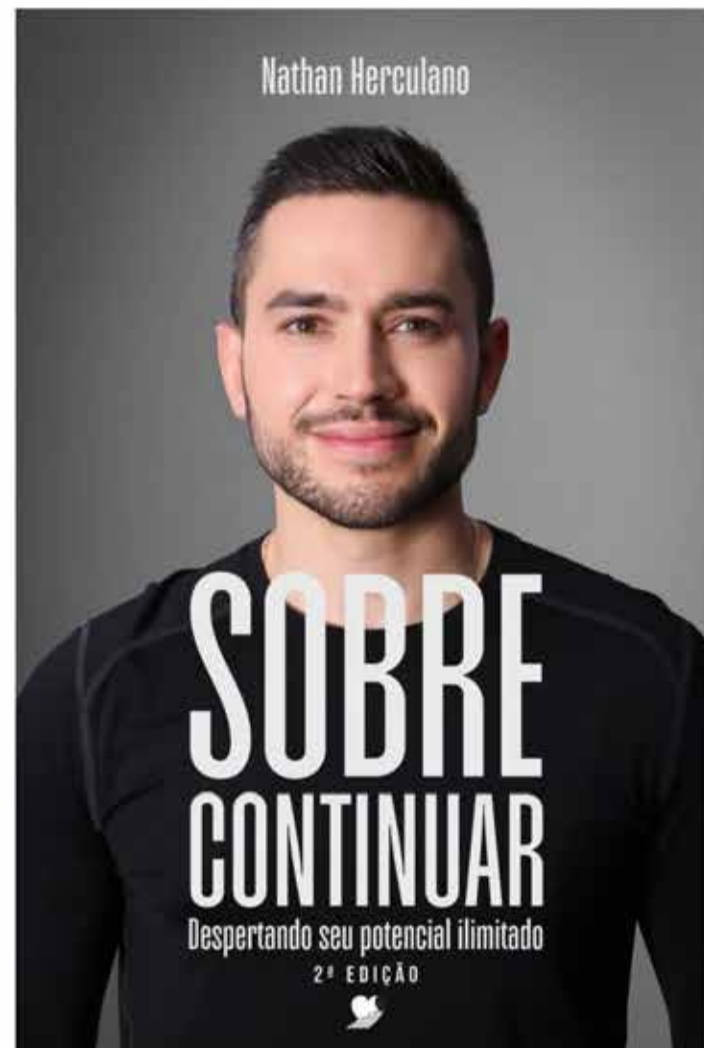
Através do "Sobre Continuar", Nathan explora pensamentos de um líder e compartilha hábitos transformadores e é desenvolvedor das modalidades de coaching internacional e terapia gestalt.

Ao combinar a teoria do escritor, aquilo que ele acredita e que tem funcionado para ele, trabalhando para criar transformações nas cinco camadas do nosso ser – física, mental, energética, emocional e espiritual, seus seguidores e leitores podem muito mais longe!

Viajante por mais de 105 países e 5 continentes e trabalhando com diversas pessoas de várias nacionalidades, Nathan é uma fonte de inspiração. Ele traz com ele uma ampla experiência ao longo de sua jornada. Recentemente, Nathan Herculano veio ao Brasil para lançar a segunda edição de seu livro e em breve, lançará a versão em inglês no Qatar. Desejamos ainda mais sucesso a esse brilhante mentor!



Nathan Herculano em encontro com Luiz Parreiras



Para adquirir o seu exemplar acesse www.sobrecontinuaroficial.com
Instagram @sobrecontinuaroficial
Agendamento Life Coaching | Sessão Terapia Gestalt
Whatsapp +974 52001777

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

Trouxinha de Frango

Ingredientes

6 bifés de frango temperados
Presunto de parma
1 cebola de cabeça
2 dentes de alho
1 lata de tomate pelati
Bacon fatiado
1 folha de couve
Mussarela

Moda de Preparo

Abra os bifés e coloque uma fatia de presunto de parma, uma fatia de couve e uma fatia de mussarela. Enrole, contorne com bacon e amarre. Em uma panela mais grossa, sele as trouxinhas de todos os lados e depois retire. Na borra da carne que ficar na panela, coloque a cebola picada e refogue bastante, acrescente o alho picado e depois coloque a lata de tomate e volte com as trouxinhas para terminar de cozinhar. Depois de cozidas, coloque as trouxinhas com o molho em um pirex, coloque mussarela por cima e leve para gratinar. Sirva com arroz branco e uma salada.



Contribuição Valéria Campos

Você Sabia

Como Passar Fio Dental Certo

Usar fio dental é uma maneira ótima de manter uma boa higiene oral, mas muita gente acha um pouco difícil. E aqueles que passam fio dental, não fazem do jeito certo.

A melhor forma de passar fio dental é fazer um laço com o fio e se certificar que não está machucando sua gengiva ou dedos.



Para Refletir

Não espere datas especiais. As pessoas precisam ser conquistadas todos os dias



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor

FarMelhor BenMelhor

Muito mais vantagens para você!

FarMelhor

Faz bem pro seu bolso. Faz bem pro 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 9 99934-8932

Confira essa e outras receitas deliciosas receitas:

Programa Bons Momentos [bonsmomentos_valeriacampos](https://www.instagram.com/bonsmomentos_valeriacampos)

Valéria cabeleireiro

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

ISAURA ARAÚJO BUFFET

Contato **037 99981-7606**

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

Colaboradores da Mineração Usiminas visitam lar de meninas em Itaúna

Ação do Dia Nacional do Voluntariado é realizada por meio de programa mantido pela empresa para incentivar a prática

Segunda-feira, 28 de agosto, foi o Dia Nacional do Voluntariado. Para marcar a data, colaboradores da Mineração Usiminas realizaram uma ação solidária em Itaúna. Os voluntários prepararam um lanche especial para as meninas atendidas pela Associação Comunidade Sagrada Família e foram até ao local na

terça-feira, 29, para passar uma parte da tarde com as garotas, que receberam ainda presentes e muito carinho. Até um trezinho da alegria fez parte da programação, em um passeio pela cidade com o grupo. A iniciativa foi organizada com apoio do programa Voluntários Usiminas (VOU). O programa tem o objetivo de incentivar e fortalecer o voluntariado nas regiões de atuação da companhia e por meio dele têm sido realizadas diversas ações focadas nos municípios dos quais a Mineração Usiminas faz parte, com resultados que muito orgulham a empresa, co-

mo: campanhas de arrecadação de alimentos, agasalhos e brinquedos; doação de sangue; distribuição e plantio de mudas; além da Mentoria Plano de Vida, uma iniciativa que proporciona trocas de experiências e valorização de potenciais entre colaboradores e colaboradoras da empresa e estudantes da rede pública de ensino.



ILUMINNE
ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA

CLÍNICA GERAL • CIRURGIA
ORTODONTIA • PRÓTESES
IMPLANTES • ENDODONTIA

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

Panificadora Amaral
Sabot incomparável!

PADARIA, MERCEARIA,
LANÇONETE 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

Letícia Gonçalves, um novo nome de valor na psicologia

Essa semana o Jornal Social recebeu uma nova cliente e colaboradora, é a jovem e dinâmica psicóloga, Letícia Gonçalves. Com atendimentos on-line ou presencial, possui consultório no Sindicato dos Motoristas em Itaúna e também na Praça Dra. Augusto Gonçalves, 418 - sala 403 no Edifício Maria Tereza. Letícia atende ao público a partir dos 14 anos até a terceira idade. Também realiza avaliações psicológicas para algum procedimento médico como a bariátrica ou

para recrutamento e seleção. Formada em dezembro de 2021 pelo Pitágoras - Divinópolis Letícia já adquiriu grande experiência tanto é que já tem o reconhecimento de seus pares como é o caso do psicólogo Rodrigo Campos que tão bem faz referência a essa jovem psicóloga detentora de grande carisma e competência. Onde encontrá-la (37)991561370 ou no instagram @goncalvespsi. Na foto ao lado Letícia visitando a redação do Jornal Social.



california
Hamburgueria

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

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

BAH FAÇA SEU ORÇAMENTO
37 99123.6172

AUTO ESCOLA SÃO JUDAS TADEU

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

Agenda de Eventos

TORNEIO DE XADREZ
ANIVERSÁRIO DE ITAÚNA 322 ANOS

Dia 16/09 de 9h às 17h,
no Poliesportivo JK-
Torneio de Xadrez -
realização e organização -
CEPEX e Nico Souza -
Premiação: 1º lugar -
medalha + R\$300 - 2º
lugar - medalha + R\$200 -
3º lugar - medalha +
R\$100 - destaque
feminino - medalha +
R\$100 - destaque infantil
até 14 anos - medalha +
R\$100 - destaque senior
acima de 50 anos -
medalha + R\$100 -
destaque melhor
itaunense - medalha +
R\$100
Inscrições e informações
Nico Souza
(31)998169717

XI Leilão de Gado Beneficente
Amigos da AVACCI

Dia 17 de setembro XI Leilão de Gado Amigos da Avacci - 8h missa de abertura e de 9h às 18h - leilão. Chácara Queiroz (Várzea da Olaria) saída para o Fundão em Itaúna. Estacionamento próprio.

Presentes no 1º jogo da Arena MRV

No dia 27 de agosto, ilustres torcedores do Atlético Mineiro compareceram ao Arena MRV para prestigiarem o primeiro jogo oficial que foi realizado nesse belo estádio de futebol inaugurado em 15 de abril.



Na foto acima Maurílio Basto e Leandro de Paula e na foto ao lado Huáscar Gomide e Leandro...

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

AVENIDA
Mármore e Granitos

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

Mãos à Obra
CONSTRUÇÕES

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

AQUI TEM TUDO PARA SUA CONSTRUÇÃO!

CGC
CONTABILIDADE

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

LIGEIRINHOS
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 Indaiá, Formiga, Igaratinga, Itaguara, Itapeverica, Itaúna, Juatuba, Lagoa da Prata, Luz, Marilândia, Martinho Campos, Mateus Leme, Moema, BH e Grande BH, Nova Serrana, Oliveira, Pará de Minas, Pedra do Indaiá, Perdigoão, Pimenta, Pitangui, Piumhi, Pompéu, Santo Antônio do Monte, São José dos Salgados, São Roque de Minas, Sete Lagoas.

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

CONTABILIDADE J. FRANCO

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



Harvard descobre como rejuvenescer o corpo todo e tratar doenças da idade

Estudo pioneiro e impressionante. Pesquisadores de Harvard descobriram como rejuvenescer o corpo humano com um método químico de reprogramar as células para um estado mais jovem. O trabalho é de cientistas Harvard Medical School, da University of Maine e do MIT. Eles introduziram um método químico capaz de reverter o envelhecimento celular, transformar tratamentos para doenças relacionadas à idade, melhorar a medicina regenerativa e potencialmente levar ao rejuvenescimento de todo o corpo. "Mostramos anteriormente que a reversão de idade é possível usando terapia gênica para ativar genes embrionários. Agora mostramos que é possível, com coquetéis químicos, um passo em direção ao rejuvenescimento acessível de todo o corpo" escreveu o pesquisador de Harvard David Sinclair em uma série de publicações no Twitter que já têm mais de 1 milhão de visualizações. Coquetel químico para rejuvenescer

Os pesquisadores da Harvard Medical School, da University of Maine e do Massachusetts Institute of Technology (MIT) publicaram o novo artigo da pesquisa na revista Aging. O artigo, intitulado "Reprogramação induzida quimicamente para reverter o envelhecimento celular", estende-se a uma descoberta inovadora anterior. Trata-se do primeiro coquetel químico para rejuvenescer as células, trazendo-as a um estado mais jovem. Antes disso, apenas uma poderosa terapia gênica poderia alcançar esse feito. Ele faz a reprogramação das células e oferece uma alternativa potencial à terapia gênica para reverter o envelhecimento, com aplicações potenciais em medicina regenerativa, tratamento de doenças relacionadas à idade e rejuvenescimento de todo o corpo. **Resultados em uma semana** Por meio de experimentos em animais, incluindo camundongos e pri-

matas, eles conseguiram identificar seis coquetéis químicos que podem "reverter" os sinais visuais de envelhecimento "em menos de uma semana", segundo Sinclair. Cada coquetel contém entre cinco e sete agentes, muitos dos quais são usados no tratamento de distúrbios físicos e mentais, como convulsões, depressão e Parkinson. Anteriormente, a mesma equipe mostrou que é realmente possível reverter o envelhecimento celular sem o crescimento celular descontrolado pela introdução viral de genes específicos de Yamanaka nas células. **Partes do corpo beneficiadas** Estudos sobre o nervo óptico, tecido cerebral, rim e músculo mostraram resultados promissores, com visão melhorada e maior expectativa de vida observada em camundongos e, recentemente, um relato de visão melhorada em macacos. As implicações dessa nova descoberta abrem caminho para a medicina regenerativa e, potencialmente, para

o rejuvenescimento de todo o corpo. "Até recentemente, o melhor que podíamos fazer era retardar o envelhecimento. Novas descobertas sugerem que agora podemos reverter isso", disse Sinclair, em comunicado. **Testes em humanos** O próximo passo é iniciar os testes clínicos em humanos. A equipe de Harvard prevê um futuro onde doenças relacionadas à idade podem ser tratadas com eficácia, lesões podem ser reparadas com mais eficiência e o sonho do rejuvenescimento se torna realidade. "Esta nova descoberta oferece o potencial de reverter o envelhecimento com uma única pílula, com aplicações que vão desde a melhoria da visão até o tratamento eficaz de inúmeras doenças relacionadas à idade", afirmou o pesquisador. **Baseados no prêmio Nobel** A equipe trabalhou mais de três anos para encontrar moléculas que pudessem se combinar para reverter o envelhecimento celular e rejuvenes-

cer as células humanas. Os pesquisadores se basearam na descoberta vencedora do Prêmio Nobel de que a expressão de genes específicos, chamados fatores de Yamanaka, que levantou a possibilidade de reverter o envelhecimento celular sem fazer com que as células se tornem muito jovens e cancerígenas.

Com informações da SCI Tech Daily



Pipas e Papagaios

Os ventos agosto possibilitaram mais uma vez a realização desse gostoso lazer, o de soltar pipas e papagaios e foi com grande sucesso que Adelson

Vitor o Diquinho realizou no dia 20 de agosto o 2º Festival de Pipas e Papagaios na Praça de Esportes do Bairro de Lourdes em Itaúna.



Aniversariantes da semana

- 09/09** Marco Antônio - MK Assessoria em Segurança e Medicina do Trabalho
- 10/09** Jane Heyre Sousa, Miriam Veras
- 11/09** Raquel Fernandes, Dr. Paulo Henrique Laia, Gleiciane Moura
- 12/09** Dra. Vera Lúcia Andrade Gonçalves, Maria Teresa Castanheira, Danilo Zaidan

- Bodas de Janua Coeli e Antônio Carlos 1992
- 14/09** Rita Silva
- 15/09** Aristides Ribeiro de Carvalho Filho - Tidinho - vereador, Hebert Pinto

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

ASSINE O NOSSO ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP
jornal **37 99118.3000**

AA - Grupo Alvorada

Pedimos sua proteção
 "Entregamo-nos totalmente e pedimos a Deus sua proteção e cuidado."

Alcoólicos Anônimos, como funciona
 "Eu não podia administrar minha vida sozinho."

Tinha tentado este caminho e falhado. Meu "supremo pecado" arrastou-me para o nível mais baixo que jamais tinha alcançado e, incapaz mesmo de funcionar, aceitei o fato de que precisava de ajuda, desesperadamente. Parei de lutar e rendi-me totalmente a Deus.

Somente então comecei a crescer! Deus perdoou-me. Foi um Poder Superior que me salvou, porque os médicos duvidavam que eu pudesse sobreviver. Agora, perdoei a mim mesmo e aprecio uma liberdade que nunca experimentei antes. Abri meu coração e mente para Ele. Quanto mais aprendo, menos sei - uma realidade para a humildade -, mas desejo sinceramente manter-me

crescendo. Desfruto de serenidade, mas somente quando entrego minha vida totalmente a Deus. Enquanto sou honesto comigo mesmo e peço a Sua ajuda, posso manter esta existência compensadora.

Apenas por hoje, esforço-me por viver sóbrio e de acordo com Sua vontade.

Agradeço a Deus porque hoje posso escolher não beber.

Hoje a vida é linda.
 Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

9º passo
 Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem.

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

História Concisa de Portugal de José Hermano Saraiva

"PROGRESSOS E CONFLITOS SOCIAIS - 1223 - 1385
 19 - A GUERRA CIVIL DE 1211-1216.
 AS PRIMEIRAS LEIS ESCRITAS
 Toda a primeira metade do século XIII é preenchida por violentos conflitos que têm na sua base antagonismos de classes e que vão durar, quase ininterruptamente, até à conquista do poder por D. Afonso III, em 1248.
 O curto reinado de D. Afonso II (1211-1222) foi, do princípio ao fim, um combate contra as classes privilegiadas. Os principais aspectos dessa luta são: a guerra civil de 1211-1216, os conflitos com o alto clero e a publicação de uma extensa e vigorosa legislação contra os abusos da nobreza e do clero.
 (...) Os historiadores relacionam as Cortes de Coimbra de 1211 com a publicação de um importante conjunto de leis que constitui a mais antiga legislação portuguesa. Apenas se pode considerar certo que essas leis são do reinado de D. Afonso II e que talvez foram publicadas em vários ensejos. O sentido geral das providências é a proteção dos bens da coroa, a proibição de abusos dos funcionários régios e a garantia das liberdades individuais. A intenção da proteção das classes populares contra as prepotências dos poderosos está bem patente em algumas delas: por exemplo, a proibição de os grandes adquirirem gêneros por valor inferior ao real, co-

mo por "mau costume de antigo soá ser" em todo o reino, ou a permissão de que todo o homem livre viva com quem lhe aprouver, ou a proibição de que os cavaleiros tomem o que pertencer aos vilãos. O preâmbulo desta última lei é o seguinte: "Porque a nós pertence de fazermos mercê aos mesquinhos e de os defendermos dos poderosos..."
 20 - A ANARQUIA SENHORIAL E A REVOLUÇÃO DE 1245-1247
 A energia com que a coroa mantivera a luta contra as forças feudalizantes provocou a reacção senhorial logo que D. Afonso II morreu (1223). O novo rei, Sancho II, era ainda criança; os barões tomaram para si o poder e exerceram-no tumultuosamente. A anarquia política reflecte-se nos documentos: falta completa de legislação escrita, falta de registros na chancelaria régia, cessação da exigência das confirmações e das inquirições, referências a frequentes guerras privadas.
 As cortes reuniram, durante todo o reinado, apenas uma vez: em 1229, em Coimbra, e essa reunião está associada à intervenção de um legado pontifício que veio a Portugal tentar aplacar conflitos e restabelecer a ordem. De alguns forais consta expressamente terem sido concedidos por conselho desse le-

gado papal. Alguns bispos, nobres descontentes e representantes das populações dos concelhos apresentaram queixas em Roma, nas quais a situação interna do País é descrita como de uma completa anarquia e violência. Em consequência dessas queixas, o papa Inocêncio IV retirou o governo ao monarca português e confiou-o a um irmão mais novo. D. Afonso, conde de Bolonha, que vivia desde há muitos anos em França. Antes de se dirigir a Portugal, D. Afonso assinou em Paris, na presença dos bispos portugueses que tinham saído do País, um compromisso segundo o qual se obrigava não só a respeitar as imunidades da Igreja, mas a guardar todas as comunidades e concelhos, cavaleiros e povos os bons costumes e foros escritos e não escritos que vinham do tempo de seu avô e bisavô. Desembarcou em Lisboa sem qualquer exército, mas obteve o imediato apoio da população da cidade. D. Sancho não acatou a decisão do pa-

pa e preparou-se para resistir pela força. A luta prolongou-se por dois anos; uma parte considerável da nobreza apoiava D. Sancho, mas as populações das vilas tomaram o partido de D. Afonso. Em vários casos foram os moradores das vilas que tomaram os castelos, expulsando dali os alcaides fiéis ao rei deposto. A mais antiga fonte narrativa destes acontecimentos - a *Crônica* de 1419 - mantém ainda vestígios do carácter dessa guerra civil, que tem aspectos comuns com a que, nos finais do século seguinte, levaria ao trono o mestre de Avis: "...tão grande prazer houveram as gentes quando o conde entrou em Portugal, entendendo que por ele seriam relevadas de todas as tribulações em que eram postas, que muitas das vilas e lugares que haviam se lhe davam de boamente." E outro passo: "El-rei D. Sancho não era benquista dos povos."
 (...) Outro vestígio da crise é a mudança então feita na bandeira real de Por-

tugal: o escudo com as cinco quas foi rodeado por uma faixa vermelha bordada de castelos. Era essa a bandeira feudal que o conde de Bolonha devia usar em França: as quas aludiam à ascendência real portuguesa, os castelos significavam o parentesco com a rainha regente da França, Branca de Castela. Esse guião feudal, usado durante a guerra civil para se distinguir do rei, passou a ser, com a vitória do Bolonhês, a bandeira nacional. O triunfo da revolução representou o regresso à linha política de aliança entre o rei e as classes populares, unidos na luta contra a pressão sempre crescente das classes privilegiadas. Pouco depois do fim da guerra, D. Afonso III convocou cortes, de cujas actas consta terem estado presentes representantes das vilas e das cidades, isto é, da burguesia rural e urbana que o tinha apoiado na guerra civil. (...) D. Afonso III morreu em 1279, mas a orientação política não mudou durante a primeira metade do reinado de seu sucessor, D. Dinis. Quando este subiu ao trono, teve de enfrentar a oposição de uma parte da nobreza, acaudilhada por um irmão dele que lhe disputava o trono. Mas o rei teve sempre forças para

subjugar as tentativas dos nobres rebeldes (1281, 1287, 1289), que não encontraram qualquer apoio na população. Pelo contrário, numa de suas incursões aos nobres deparou-se com a oposição dos "concelhos de toda a terra". Este foi o combate que ficou conhecido por "lide de Alfaiares", 1287.
 O clima de paz política reflectiu-se no desenvolvimento geral do País e das suas actividades económicas, no aperfeiçoamento do aparelho administrativo do Estado e no progresso da cultura. A primeira e a segunda metades do século XIII são épocas de características muito diferentes. A primeira é um período de lutas frequentes e de prepotências dos grandes, e a segunda uma fase excepcionalmente progressiva e marcada pelo equilíbrio social e político.

O leitor contumaz
 09/09/2023

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

CONFIRA O JORNAL online NO SITE
 WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR

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
luanfernandesanqub@gmail.com

Rotary de Itaúna realiza com grande êxito o projeto - Não deixe essa luz apagar

Entre os dias 01 e 02 de setembro de 2023 o Rotary de Itaúna arrecadou 10.120 litros de leite na 2ª edição do evento "Não deixe essa luz apagar" que foi realizado nas dependências da Marka Veículos. Foi um resultado maravilhoso, pois na primeira edição foram arrecadados 5.000 litros de leite, esse ano a quantidade dobrou, sinal de que a solidariedade também. Os participantes do projeto pedalarão durante 24 horas. Durante todo este período bicicletas estavam ligadas às lâmpadas da

palavra Rotary. Não poderia deixar de pedalar, senão a lâmpada solidária apagaria. O tempo foi intercalado entre academias e empresas parceiras para chamar atenção da sociedade itaunense. Um rotariano, atleta do Rotary de Divinópolis Leste, andou na esteira durante as 24 horas do evento. Durante todo esse período foram arrecadadas caixas de leite, exatos 10.120 litros de leite que foram distribuídos a 23 instituições beneficentes. Quase 400 pessoas participaram do projeto. Ao final, ainda foi realizada doação de valores para a Fundação Rotária, provenientes de venda de bonês. Um evento emocio-

nante! A saúde, solidariedade, companheirismo e imagem pública foram os grandes vencedores deste evento. **Sobre o Rotary de Itaúna:** Fundado em 17 de abril de 1965, o Rotary de Itaúna é uma entidade civil em plena atividade, sem fins lucrativos. Sendo declarado como utilidade pública pela lei municipal nº. 4.588/2011. Como clube rotário, possui ainda declaração de utilidade pública estadual, pela Lei mineira nº. 18.360/2009, e federal, através da lei nº. 5.575/1969. O Rotary é uma agremiação de pessoas engajadas no serviço à comunidade onde vivem e trabalham, através de sua profissão e

de colaborações individuais ou coletivas, com iniciativas próprias ou auxiliando outras entidades, visando à melhoria do meio-ambiente e do bem-estar social, não somente no campo restrito à localidade em que habitam, mas também de modo universal, considerando a família humana como um todo e cada ser humano como um irmão, todos merecedores de igual respeito e consideração, sem preconceitos de raça, cor, religião ou política.

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 Luzia
DOCES GOURMET

37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405
@deliciasdaluzia



Está próximo o casamento de Priscila Souza e Samuel Martins

Em um petit comité a bela Priscila Souza, filha da querida Adriana Souza, assessora da vice-prefeita de Itaúna, Gláucia Santiago recebeu amigas e familiares em seu chá de lingerie no último dia 02 de setembro, para juntas celebrarem esse momento tão especial, à espera do duplo sim. Priscila com o casamento marcado para o próximo dia 23 de setembro, às 16:07h, no Aleluah com o seu tão amado Samuel Martins a emoção toma conta. Samuel é filho de Heleno Martins e Eliane Martins e Priscila é filha de Adriana Souza e Fábio Rodrigues. Desejamos grandes alegrias.



Samuel Martins e Priscila Souza fotografados pelas lentes de Demétrio Laurentys na bela região do Topo do Mundo na cidade de Nova Lima



Adriana Souza com a amada filha Priscila, celebrando o chá de lingerie. Adriana nos declarou - Meu legado de amor...

Cabelos Kaína

Venda de cabelos humanos e orgânicos / Tic Tac Rabos de cavalo / Coque Puff / Jumbos
Enviamos para todo Brasil!
ACESSE NOSSO SITE
cabelositauna.lojavirtualnuvem.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

MAURILIO
Mudanças

Desde 1995

Residencial e Comercial
Itaúna - MG

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

37 99953-0169

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