



DE 23 DE SETEMBRO DE 2023 A 29 DE SETEMBRO DE 2023

Nº 1.001 R\$3,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MGAv. 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

ÓTICA VISUAL

TOPÁZIO IMPERIAL HOTEL

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

O duplo sim de Thiago Gonçalves e Josiane Moura Pág. 02

Câmara Municipal de Itaúna realiza Noite de Homenagens Pág. 06

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!

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

No Sinta-se em Casa dessa semana
Isca de Carne de Boi Pág. 05

LETICIA GONÇALVES
PSICÓLOGA | CRP 04/58304

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

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

Veículos
Proteja seu carro da atual alta nos termômetros Pág. 04

PANIFICADORA EBENESER

Salgados por encomenda

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

Uma homenagem aos profissionais que renovam seus conhecimentos todos os dias, pensando sempre nas melhores soluções.

Dia do contador 22 de setembro

CCR Contabilidade

Rua Ovídio Silva, 336, sala 402
Bairro Nogueira Machado
Itaúna - MG - CEP 35.680-237
(37) 3241-1694 - (37) 3241-8230
fabiana@contabilidaderesende.com.br

22 de Setembro
Dia do Contador

Origem do Dia do Contador

O Dia do Contador se comemora nesta data em homenagem à criação do primeiro curso de Ciências Contábeis no Brasil. O Decreto de Lei nº 7.988, de 22 de setembro de 1945, assinado pelo Presidente Getúlio Vargas, regulamentou e torna oficial a criação do primeiro curso de ensino superior em Ciências Contábeis, na Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG. Até então, só existiam cursos técnicos e profissionalizantes de contabilidade no país.

especial festas **Evento no calor: quais opções usar na sua festa?**

O calor está vindo com tudo e você não sabe qual tipo de comida e bebida servir na sua festa? Confira em nosso texto as melhores opções de cardápio para evento no calor. As estações mais quentes são as preferidas da maioria das pessoas para a realização de seus eventos. As altas temperaturas e o clima de descontração são alguns dos atrativos desta temporada, que costuma deixar as festas ainda mais animadas. Além disso, a possibilidade de evento no calor ao ar livre aumenta ainda mais a preferência por essa época.

No entanto, não só as roupas, a decoração e a ambientação do local da festa merecem atenção. O cardápio também deve ser adequado aos dias e noites quentes. Por isso, no menu não podem faltar opções leves e refrescantes para os convidados. Em eventos no calor, o ideal é evitar frituras e

alimentos muito pesados. Também não é recomendado servir bebidas quentes, principalmente as que levam ingredientes como conhaque, gengibre, canela ou pimenta em excesso. Elas deixam as pessoas com ainda mais sensação de calor por conta das suas propriedades termogênicas. Para te ajudar a saber o que servir na sua festa, separamos algumas dicas. Confira!

Pratos frios para evento no calor

Nada melhor para o calor do que as saladas individuais para servir aos convidados antes da refeição principal. Você pode apostar em ceviches, tarares, comidas refrescantes, entre outros. A regra é que

o prato sempre seja leve.

Pratos quentes

A refeição principal da festa tem o dever de deixar o convidado satisfeito. Portanto, é preciso caprichar no menu até mesmo no alto verão. A dica é evitar frituras e molhos muito condimentados. Escondidinhos e massas são boas opções de pratos quentes para evento no calor.

Bolo e sobremesas

O bolo e os doces são indispensáveis em qualquer festa, não adianta. Nos dias mais quentes, o ideal é evitar bolos com recheios pesados. Assim, aposte em cremes que levem, por exemplo, abacaxi, pêssego ou morango. Em relação aos doces, é possível con-

tinuar com as preferências gerais. Afinal, o tradicional brigadeiro não pode faltar. Mas vale incrementar o cardápio com doces gelados, à base de coco e abacaxi, por exemplo.

Bebidas para evento no calor

As bebidas para eventos no calor devem ter suas quantidades revistas, uma vez que o clima quente pede hidratação. Aposte nos sucos naturais, drinks com frutas, mate gelado e bebidas alcoólicas refrescantes.

Com informações de chezcox.com.br/



DELÍCIAS DA Luzia

37 9 9937.3534
37 9 9832.8405
@deliciasdaluzia

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



O duplo sim de Thiago Gonçalves e Josiane Moura

O dia 08 de setembro foi a data escolhida pelo empresário Thiago Nogueira Gonçalves (Papeleria Ivana) e Josiane Cintia da Fonseca

Moura (advogada criminalista) para dizerem o duplo sim perante a amigos e familiares em cerimônia religiosa que foi realizada às 20h na Igreja

Matriz de Sant'Ana em Itaúna sendo o celebrante o Padre Everaldo Quirino Ferreira. Thiago é filho de Marco Antônio Gonçalves e Ivana Nogueira

Gonçalves e Josiane é filha de Luiz Vasconcelos de Moura Candido e Francisca José da Fonseca Moura. Para os dias especiais de Lua de Mel,

Thiago e Josiane estiveram na bela cidade de Monte Verde.

Fotos Rogério Siqueira

Os noivos ladeados pelos pais



Chique Dog e cia
O seu pet merece o melhor!
Rua Manoel Gonçalves, 115
Centro - Itaúna - MG
37 3241-5976

Cabelos Itaúna
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 1996
Residencial e Comercial
Itaúna - MG
✓ Montador ✓ Caminhão Baú
✓ Equipe de ajudantes
✓ Personal Organizer
37 99953-0169

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

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

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

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

VERTICE
ARQUITETURA E ENGENHARIA
PROJETOS DE ARQUITETURA | PROJETOS DE INTERIORES | PROJETOS DE PAISAGISMO | PROJETOS HIDRÁULICOS, ELÉTRICOS, AUTOMAÇÃO RESIDENCIAL, ACOMPANHAMENTO DE OBRAS E CONSULTORIAS.
(37) 99925-2556 Vértice Construtora
vertice_construtora@itauna.com.br
Rua Agripino Lima, 55, Sala 104,
Centro - Itaúna - MG
luanfernandesarqurb@gmail.com

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

DELÍCIAS DA Luzia
LUCAS GOVERNÉT
37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405
@deliciasdaluzia

São Francisco
Clínica Veterinária
Desde 1994
AV. JK, 1270 - BAIRRO TROPICAL
ITAÚNA - MG - 37 3241-1344

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

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



Agenda de Eventos - Espetáculo - Dançando o Brasil

O Projeto GiraGirando - Circuito Cultural Interior de Minas, está em Itaúna nesta temporada. Apresentação, intitulada "Aruanda - Dançando o Brasil", um espetáculo de danças folclóricas que celebra a riqueza e diversidade da cultura brasileira em seus 63 anos de existência. O Grupo Aruanda se dedica a preservar e promover as tradições culturais do país, conquistando um público crescente e despertando admiradores. No espetáculo marcado para o dia 28 de setembro (sexta-feira), no Teatro Silvío de Mattos, em Itaúna, o Grupo Aruanda levará o público presente em uma jornada pelo Brasil, exibindo várias manifestações da cultura tradicional, como Boi da Paraíba, Xote Nordestino, Catira, Dança das Fitãs, Danças Gaúchas e a Festa do Rosário, esta última sendo uma expressão fundamental da cultura de Minas Gerais. Cada dança é acompanhada por música, garantindo uma experiência que promete surpreender e encantar a plateia com a profusão de cores, rit-

mos e coreografias que tornam o folclore brasileiro um dos mais ricos do mundo. "Dançando o Brasil" celebra a diversidade cultural do país e compartilha a paixão do Grupo Aruanda por preservar e divulgar as tradições populares. Uma oportunidade única para apreciar as belas manifestações culturais brasileiras apresentadas por um dos mais importantes grupos culturais do país. Reserve em sua agenda o dia 28 de setembro, uma sexta-feira, às 20h, no Teatro Silvío de Mattos. É importante salientar que a classificação etária é livre, e os ingressos estão disponíveis de forma gratuita na bilheteria do teatro, a partir do dia 18 de setembro. Acompanhe de perto e não perca as próximas apresentações gratuitas do projeto GiraGirando no Teatro Silvío de Mattos.



Aniversariantes da semana

23/09
Gustavo Medeira Xavier
Lilian Macêdo Parreiras

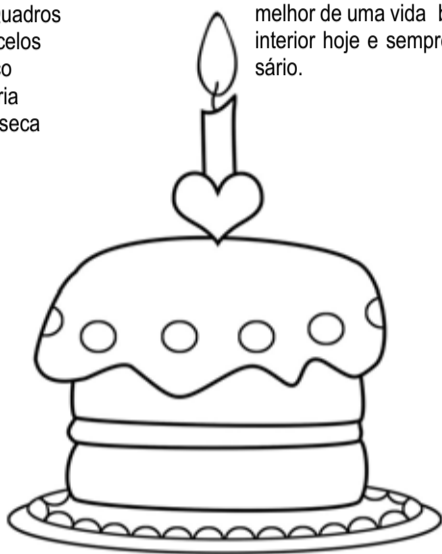
25/09
Cleber Lúcio
Eduardo Souza - Baiano Lanches
Netinho Melo
Geovane Vilela
Bodas Faical Chequer e Dione Miranda Chequer 1982

26/09
Mário Debique
Maria José Quadros
Alan Vasconcelos
Fábio Nolasco
Giovani DAuria
Gustavo Fonseca

27/09
Júlio César - salão
28/09
Elina Dirce Oliveira Bernardes

29/09
Leo Alves
Gleiciara Rios Araújo Gontijo
Toni Ramos Gonçalves
Bodas Eduardo Mendonça e Geórgia Mendonça

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



ASSINE O NOSSO JORNAL ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP 37 99118.3000

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Aceitação
"Admitimos que não poderíamos vencer o álcool com os recursos que ainda nos restavam e assim aceitamos o fato de que a dependência de um Poder Superior (mesmo que fosse só nosso Grupo de A.A.) poderia resolver o caso até aqui insolúvel.

No momento em que fomos capazes de aceitar inteiramente esses fatos, iniciou-se nossa libertação da compulsão alcoólica."

Na opinião de Bill

"A liberdade somente veio para mim com a aceitação de que podia entregar minha vontade e minha vida aos cuidados de meu Poder Superior, que eu chamo de Deus.

A serenidade infiltrou-se no caos de minha vida, quando aceitei que o que me estava sucedendo era a vida mesma e que Deus ajudar-me-ia em minhas dificuldades - e muito mais ainda.

Desde então, Ele tem me ajudado em todas as minhas dificuldades! Quando aceito as situações como elas são, não como desejo que elas sejam, então, posso começar a crescer e ter serenidade e paz de espírito."

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



SOLAR IMÓVEIS
LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

ILUMINNE
ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA
CLÍNICA GERAL • CIRURGIA ORTODONTIA • PRÓTESES IMPLANTES • ENDODONTIA
R. PROF. FRANCISCO SANTIAGO, 127 SALA 07 - CENTRO
ITAÚNA - MG - 37 3402.0266
@iluminneodontitauna

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
Warlei Eustáquio de Souza Contador
Fone: 37. 3242.3739
R. João Dornas, 134 - Bairro das Graças 35680-335 - Itaúna - Minas Gerais

criação de conteúdo para redes sociais
VALORES ESPECIAIS PARA PACOTES MENSAIS!
BAH FAÇA SEU ORÇAMENTO 37 99123.6172

GS
CALHAS E RUFOS EM GERAL
Arquiteto para auxiliar em seu projeto! Orçamentos sem compromisso.
Av. São João, 3484 (junto com a Madeireira 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

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 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

AVENIDA Marmoraria
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

AUTO ESCOLA SÃO JUDAS TADEU
R. PROF. FRANCISCO SANTIAGO, 146 - CENTRO
ITAÚNA - MG - 37 3241-4010

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

Amara Panificadora
Sabot 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 Amara

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

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

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

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 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, Perdígão, 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



Momentos

Nestes dias, um amigo me lembrou que eu às vezes digo, que há momentos na vida em que não é possível ser feliz, mas é possível estar em paz.

Em nossas vidas, há momentos de intensa felicidade, costume desfrutar desses momentos, com toda a completude do meu ser. São momentos de intervalos, aparentemente sem problemas ou quaisquer dificuldades, tudo parece leve, fácil e simples. Aprendi a tornar esses momentos mais duradouros e frequentes, lidando bem com as intempéries cotidianas. Aprendi a rir de mim, e ao mesmo tempo, me levar mais a sério, compreendendo as questões que a alma me apresenta. Fiquei verdadeiramente forte, a partir do momento que me fortaleci na fé.

Em outros momentos, de perdas, de mudanças um pouco radicais, de dores inevitáveis, não encontramos a leveza da felicidade. São momentos em que a luta nos parece árdua por demais, que nosso corpo enfraquece, que somos tomados por dúvidas, por doenças, nossas ou de alguém que amamos. Há momentos assim, na vida de todos nós. Porém, a certeza de que fizemos a nossa parte, de que nos aperfeiçoamos em nossas qualidades, buscando enfrentar com dignidade o que nos é apresentado pela vida, num honesto encontro interior, encontramos a paz. São os momentos que o amigo me lembrou. Não é possível estar feliz, mas a paz mora em nosso coração. E conseguimos respirar fundo, sem pressa e compreendemos que estamos bem, apesar da dor.

E, há momentos mais difíceis, nos quais nem a felicidade, nem a paz são encontrados em nosso interior. Somos invadidos por dúvidas, por questionamentos incessantes, por repro-

cessamento de ideias e parecemos ruminar palavras. Buscamos explicações e não as obtemos com clareza. Porém, com maturidade e calma, conseguimos compreender as nossas próprias limitações e compreendemos que os outros também têm suas dificuldades, suas imaturidades, suas ambições, e que poucos são os que possuem a grandeza de não dissimular, poucos são os que verdadeiramente se importam, e têm a coragem de com honestidade, pedir perdão, tentar recomeçar. Poucos são os que se importam. Portanto, quando nos deparamos com alguém que realmente se importa conosco, devemos caminhar bem juntinho dessa pessoa, por toda a nossa vida, preservando-a de todos os males e riscos. E, ajudando a ter momentos de intensa felicidade. Ou de intensa paz.

Dra. Heloisa de Sousa Matos
Médica



Você está pronto para Você?

Por mais que meu silêncio me cause estranheza, quando eu sinto que devo dizer algo a alguém, eu o gosto muito. Primeiro porque ele me significa que realmente aprendi algo: saber calar é mais do que saber dizer, mas depende da hora. Quando alguém tenta se misturar comigo eu me irrito um pouco, mas também tenho o dom de me calar. Eu cansei de intervir na subjetividade alheia fora de contexto, pois até dentro do contexto correto é cansativo. "Só me interessa estar bem comigo", me disse assim uma vez um sábio amigo. Essa coisa de autoconhecimento é algo que me deixa muito solitário às vezes: somente eu me validando ou não, é coisa de quem focou em um pouco de sabedoria. Contudo, saber já não me interessa tanto, pois a intuição se tor-

nou algo religioso pra mim. Tenho que me agradecer algumas vezes? Sim, mas é claro!

Allan Feller
Psicanalista
Cantor e compositor
Ouça pelo You Tube e Spotify
Instagram: @allanmog



Esquentando os tamborins

Nossa querida assinante, Ayonara Coelho já começou seu treino de felicidade em alto estilo para o Carnaval 2024, ela que ama a festa momesca, esteve recentemente na quadra da Beija-Flor em Nilópolis no Rio de Janeiro em animado ensaio dessa tradicional escola de samba que arrasta multidões.



E por falar em Casamento

Alguém disse - se estiver apaixonado não case. A paixão é efêmera e carece de realidade do que é e do que pode ser o outro.

A tentativa de querer eternizar a doçura em que o outro lhe proporciona, pondo em seu rosto um sorriso de tonto flagrado em travessuras é, em um curto espaço de tempo muito frustrante.

Paradoxalmente, sem esta necessidade cegueira produzida naturalmente pela natureza em forma de hormônios, não existiria a humanidade, que mesmo tendo evoluído do estágio reptiliano para o límbico e chegar ao neocórtex, a interação e coexistência evolutiva consegue arrastar consigo a necessidade da procura e conservação da parceria para a sobrevivência da espécie.

A continuidade de uma relação matrimonial sem esta paixão passa a existir por conveniência social e principalmente pessoal com raríssimas exceções; primeiro por interesses que nada tem a ver com a paixão inicial; segundo por falta de opções de trocas (mais vale um mal conhecido que um bem por conhecer), ou ainda por não conhecer algo melhor que o queira; terceiro entre outros a necessidade de pertencer a um núcleo familiar, sendo que este parece ser o mais forte entre os diversos in-

teresses em manter um matrimônio fraccassado.

Pode ser que a maioria prefira uma companhia chata e às vezes insuportável que a solidão, alguns lutam por manter o mesmo encantamento inicial apesar de terem mudado o grau dos óculos que usam, outros preferem a inconsciência do horror que deve ser a convivência íntima com alguém que não ama mais.

Não faltam motivos para fugir do casamento, não faltam motivos para manter um casamento super agradável, basta coincidir sua capacidade de amar com a capacidade do outro. Primeiro a capacidade de amar e conviver consigo mesmo, o requisito básico para amar e conviver com o outro. Disto se trata o casamento.

Nódege Araújo Mesquita



Debu

O querido comunicador Mário Debique e Jordana Diniz ladeando Letícia Ferreira na comemoração de seus 15 anos. Letícia é filha de Ariane e Arlei.



ESPECIAL VEÍCULOS

Poteja seu carro da atual alta nos termômetros

A atual onda de calor que atinge diversas regiões do Brasil, incluindo Minas Gerais também pode causar diversos problemas nos carros.

As altas temperaturas podem afetar desde componentes elétricos, mecânicos e até mesmo a estética do veículo.

Baterias: calor pode reduzir a vida útil

As baterias de carro são sensíveis ao calor. Quando expostas a altas temperaturas, elas podem perder a capacidade de armazenar energia, o que pode reduzir a autonomia do veículo.

Além disso, o calor pode acelerar o desgaste da bateria, diminuindo sua vida útil. Para proteger a bateria do calor, é importante evitar estacionar o carro sob o sol forte.

Pneus: cuidado com o superaquecimento

Os pneus também são sensíveis ao calor. Quando expostos a altas temperaturas, eles podem perder a pressão e até mesmo estourar.

Para evitar o superaquecimento dos

pneus, é importante evitar frenagens bruscas e acelerações repentinas. Além disso, é recomendado verificar a pressão dos pneus.

Motor: evite o superaquecimento
O motor é o componente mais importante do carro e também é o mais sensível ao calor. Quando o motor superaquece, ele pode sofrer danos irreversíveis.

Para evitar o superaquecimento do motor, é importante verificar o nível do líquido de arrefecimento. Além disso, é recomendado evitar os congestionamentos e usar o ar-condicionado com moderação.

Ar-condicionado: manutenção regular

O ar-condicionado é um dos sistemas mais importantes do carro, principalmente em climas quentes. No entanto, o ar-condicionado também pode ser um dos principais causadores de problemas.

Para evitar problemas com o ar-condicionado, é importante fazer a manutenção regular do sistema. A manutenção deve incluir a troca do filtro

de ar, a limpeza do evaporador e o carregamento do gás refrigerante.

Plásticos: podem se deformar
Os plásticos do carro também podem ser afetados pelo calor. Quando expostos a altas temperaturas, eles podem se deformar ou até mesmo derreter.

Para evitar a deformação dos plásticos, é importante evitar estacionar o carro sob o sol forte. Se isso não for possível, é recomendado usar um protetor solar para carros, desses facilmente encontrados em lojas especializadas.

Cuidados com o interior

O interior do carro também pode ser afetado pelo calor. As altas temperaturas podem causar a descoloração dos tecidos, o descolamento do couro e até mesmo o ressecamento do plástico. É importante evitar deixar objetos no carro, pois podem absorver o calor e aumentar a temperatura interna.

Cuidados com o exterior

O exterior do carro também pode ser afetado pelo calor. As altas tempera-

turas podem causar a descoloração da pintura, o ressecamento da borracha e até mesmo o surgimento de rachaduras na lataria.

Para proteger o exterior do carro do calor, é recomendado lavar o carro regularmente com água fria. Além disso, é bom aplicar cera no carro para proteger a pintura.

Dicas básicas
Aqui estão algumas dicas adicionais para proteger seu carro do calor:

- Mantenha o carro limpo e polido. Isso ajudará a refletir o calor e a proteger a pintura.
- Evite lavar o carro com água quente. A água quente pode causar a descoloração da pintura.
- Não deixe objetos no porta-malas. Os objetos podem absorver o calor e aumentar a temperatura interna.
- Não deixe o carro estacionado sob o sol forte por muito tempo.

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



História Concisa de Portugal

de José Hermano Saraiva

"PROGRESSOS E CONFLITOS SOCIAIS – 1223 - 1385

23 – PROGRESSOS DA ECONOMIA MONETÁRIA

Ao longo dos séculos XIII e XIV desenvolve-se o comércio interno e externo e progride a articulação da actividade comercial com a agricultura. Não é um fenómeno apenas português, mas uma tendência verificada em toda a Europa ocidental. A evolução portuguesa neste período é, sob esse aspecto, uma inserção da produção e do consumo nacionais no quadro da economia europeia.

(...)
Os mercadores da cidade percorriam as feiras do interior para ali venderem a fazenda que importavam e adquirirem os stocks das mercadorias que exportavam. Desde os inícios do século XIII que a técnica da construção naval registra progressos: velame com área maior, um leme fixo que permite governar o barco a uma maior velocidade, o aumento de tonelagem, que possibilita carregar quantidades de mercadorias cada vez maiores. A palavra *caravela* aparece escrita pela primeira vez no foral de Vila Nova de Gaia, de 1255. Muitos indícios revelam a intensificação do comércio por mar. No ano de 1226, mais de cem mareantes portugueses obtiveram do rei da Inglaterra salvo-conduto contra os ataques dos corsários. Em 1293, D. Dinis confirmou (não instituiu) a bolsa marítima, que era uma organização de capitais provenientes do comércio e formada por uma percentagem sobre os lucros, que servia para custear os prejuízos dos sinistros marítimos. Durante todo o século XIV cresce nos nossos portos o mo-

vimento comercial e é por essa altura que Lisboa se transforma numa grande cidade mercantil, que supera todos os outros centros urbanos e assume a posição de capital.

A intensificação das relações comerciais traduz-se no crescente aumento da pressão dos mercadores da cidade sobre os dos campos, para reunirem maiores quantidades de géneros destinados à exportação. As produções exportáveis – que são fundamentalmente o vinho e o azeite – tendem assim a desenvolver-se em detrimento das que são absorvidas pelo consumo interno, como é o caso dos cereais. É às culturas novas, não às velhas, que vão sendo entregues os solos arroteados de novo; há mesmo terras que já tinham sido searas e agora caem em moratório ou são convertidas em olivais e em vinha. O défice do pão acentua-se constantemente até ao início da era dos descobrimentos.

O produto da terra, sob a punção do mercador, tende a perder o carácter de simples meio de sobrevivência para assumir um valor novo: o de instrumento de comércio. Não se destina a alimentar, mas a dar lucro. A questão do preço torna-se, portanto, um fator muito importante na produção. O produtor tem que produzir barato, porque o preço oferecido pelo comprador é estabelecido na base de preços correntes nos mercados internacionais para onde exporta o produto e tem de incluir amplas margens para pagar o frete marítimo e o lucro do mercador. Isto conduz a uma forte compressão da parte que fica nas mãos do produtor e reflecte-se no salário: o lavrador procura mão-de-obra mais barata e sobretudo não

aceita pagá-la mais cara. Mas a mais-valia do produto agrícola fica principalmente nas mãos do mercador da cidade, empresário da exportação. Esboça-se um capitalismo urbano de raiz rural. O dinheiro faz cada vez mais falta e até mesmo o produtor das aldeias não pode passar sem ele. (...) Em 1321, os povos queixam-se nas cortes de que os capitalistas judeus arruinaram os lavradores, porque já se não contentam com o lucro de um terço. Nas Cortes de Lisboa de 1364 pede-se que os homens de dinheiro (os judeus) sejam obrigados a dedicar-se à lavoura e à pecuária, que "podiam muito bem fazer *porque têm muito movil*". Isto é: podem ser lavradores porque dispõem de capital. E o pedido não era coisa nova, porque já anteriormente D. Dinis patrocinara um grande investimento de capitais de judeus em vinhas de Trás-os-Montes. Estes factos mostram até que ponto, nos meados do século XIV, a economia monetária comandava a economia agrária.

A exportação portuguesa era formada, principalmente pelo vinho, o azeite e o sal, e, secundariamente, pela cortiça, passas, frutas, couros, cera. A importação mais importante era a de tecidos de boa qualidade (brocados, bordados, sedas, lanifícios), armas, metais, especiarias, cereais, madeira do Norte, peixe fumado e salgado. A política fiscal do rei estimulava a importação. Os barcos eram obrigados a trazer mercadoria em valor não inferior à que levavam, porque o imposto era cobrado à entrada, não à saída, e só assim se tributava, indirectamente, toda a exportação. Mas não tardou

que o valor dos produtos importados, na maioria manufacturados e preciosos, não excedesse o das matérias-primas exportadas. O rei passou então a cobrar o *alealdamento*, que era o imposto devido pela diferença. Inicia-se, assim, ainda na Idade Média, uma situação permanente de balança comercial deficitária que, por um lado, era resultante e, por outro, era fator de uma profunda diferença entre o nível de vida das classes que produziam o que se exportava e o das classes que consumiam o que se importava.

24 – GRANDES E PEQUENOS
As consequências sociais das transformações económicas foram profundas: os nobres empobreceram, os burgueses enriqueceram, os homens bons que exploravam as herdades entraram em conflito com os nobres proprietários, por um lado, e com plebeus trabalhadores, por outro, porque a ambos procuravam pagar cada vez menos; os trabalhadores reagiram, ajudados pelo crescimento das cidades e pela rarefacção da mão-de-obra.

(...)
Os grandes burgueses ombreiam em luxo com os ricos-homens. Como eles, vestem mantos escarlates com peles de arminho, capotes de fina lã inglesa com mangas e golas de lontra, usam cintos de prata, afivelam espada dourada. O luxo cresceu a ponto de o rei ter de intervir para que os burgueses se confundissem com os magnates da nobreza. Em 1340, foi publicada uma pragmática que fixa, com referência a cada uma das classes sociais, o número de trajos e a qualidade dos tecidos que se podiam usar. Mesmo com todas as

proibições, o luxo consentido aos burgueses deixa-os ao nível dos cavaleiros fidalgos e apenas abaixo dos ricos-homens. As mulheres podem trazer véus entretecidos de ouro, eles podem usar selas e estribo dourado; "e se quiserem usar espadas guarnecidas, ponham-lhes tanta quantia [isto é: usem-nas do mesmo valor] quanto acima se diz das espadas dos fidalgos". A espada era o objecto simbólico, a marca por excelência do homem nobre. E o burguês queria parecer nobre. Uma lei de 1305 refere-se ao escândalo de ricos-homens estarem a armar cavaleiros os burgueses dos concelhos, infringindo a lei que reservava esse direito ao rei.

(...)
Nos fins do século XIII já em Lisboa homens bons dos mesteres, isto é, burgueses promovidos à situação burguesa pelo trabalho manual e não pelo comércio. E abaixo deles havia a multidão dos obreiros ou sergentes, aprendizes, criados que formava um importante sector da população urbana e aspirava a dar ordens na Câmara da cidade. Havia ruas inteiras ocupadas pelos mesteres e confrarias religiosas sustentadas pelos mestriais. Mas o governo da cidade estava nas mãos dos verdadeiros burgueses: os que carregavam navios para a exportação, prestavam dinheiro, eram eleitos procuradores às cortes e viam com desconfiança as "uniões" da gente mecânica. No campo, a direcção da exploração agrícola está concentrada nas mãos dos homens bons, que igualmente monopolizam o governo municipal. Têm inveja dos burgueses das cidades marítimas e queixam-se de estar longe "das partes do mar, onde

os homens bons hão grão proveito daquilo que hão", isto é, onde se pode enriquecer depressa. Mas o conflito mais grave é o que os opõe aos trabalhadores rurais, que se recusam a servir como nos bons tempos antigos.

25 – A PESTE NEGRA E A QUESTÃO DO TRABALHO

Em 1348, toda a Europa foi varrida por uma terrível epidemia de peste: a peste negra. Morreu grande parte da população, nalgumas regiões mais da metade. Os historiadores modernos vêem na epidemia a origem das grandes crises rurais da Europa ocidental na segunda metade do século XIV. As consequências sociais teriam sido tão decisivas que se chegou a escrever que a peste negra marca o fim da Idade Média e o início dos tempos modernos. (...)

O leitor contumaz
23/09/2023



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

Isca de Carne de Boi

Ingredientes
1 kg de contra filé picado em tirinhas
1 cebola de cabeça
2 dentes de alho
Azeite a gosto
1 cenoura picada em palitinhos
1/4 de pimentão vermelho picado
1/4 de pimentão amarelo pica-

do
1/2 xícara de molho shoyu
1 colher de manteiga
1 colher de farinha de trigo
Leite
Noz moscada a gosto
Pimenta do reino a gosto
5 florzinhas de brócolis

Preparo

Refogue a carne com azeite e temperos e deixe cozinhar. Enquanto a carne cozinha, prepare o molho para engrossar o caldo. Coloque a manteiga e quando ela estiver derretida, acrescente a farinha de trigo, tempero, rale um pouco de noz moscada e pimenta do reino e misture até virar um angu, quando estiver bem quente, acrescente o leite e deixe ferver bastante para cozinhar e reserve. Quando a carne estiver cozida, acrescente, a cebola e o alho e deixe apurar. Coloque o molho shoyu e deixe apurar. Quando a carne estiver quase cozida, acrescente o



Confira essa e outras receitas deliciosas receitas:
Programa Bons Momentos @bonsmomentos_valeriacampos

brócolis e deixe por alguns minutos e depois acrescente os pimentões, a cenoura e por último o creme branco que foi preparado a parte, deixe engrossar e sirva com arroz.

Contribuição Valéria Campos

Dicas de culinária

Quando você for fazer carne de boi, coloque sempre a cebola e o alho por último, depois que a carne estiver cozida, para que a carne fique mais bonita. Se forem colocados juntos a carne ficará preta.



Para Refletir

Quanto mais amadureço, menos desejo me encaixar

Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor
FarMelhor
BenMelhor
Muito mais vantagens para você!
FarMelhor
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) 99934-8932

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

ISAURA ARAÚJO
BUFFET
Contato 037 99981-7606



Câmara Municipal de Itaúna realiza Noite de Homenagens

A Câmara Municipal de Itaúna realizou na noite do dia 14 de setembro, a solenidade de outorga das condecorações de 2023, um evento anual no qual os vereadores concedem títulos de cidadania honorária, diplomas de mérito esportivo, cultural, educacional e moções de aplausos. O evento ocorreu no Grande Teatro da Universidade de Itaúna, com a presença de 86 homenageados e mais de 500 convidados que prestigiaram a noite. Entre as autoridades presentes, estavam o Juiz de Direito Dr. Adeldo Bragança, os deputados Lohana França e Eduardo Azevedo, bem como a coordenadora do curso de Direito, Lilian Nassara Miranda Chequer Bueno e o prefeito Neider Moreira de Faria que compuseram a mesa de honra junto ao presidente do legislativo, Nesval Júnior, Márcia Cristina, Alexandre Campos e todos os demais vereadores. O tema do evento foi "Inovação e Tecnologia",

destacando como a sociedade atual se beneficia com os avanços tecnológicos constantes. O presidente da câmara, Nesval Júnior, ao fazer uso da palavra, enfatizou a satisfação de realizar, pela primeira vez durante seu mandato, um evento tão significativo para reconhecer as pessoas que contribuem para o desenvolvimento do município de Itaúna, independentemente da área em que atuam.

Fotos Daniel Henrique Studio

Homenageados

Homenageados com o Título de "Cidadania Honorária": Adeldo Bragança de Queiroz, Antônio Carlos de Araújo Cerri, Antônio Carlos Rabelo de Carvalho, Availton Ferreira Dutra, Baltazar Vilaça de Melo, Charley Marcelino Silva, Cleiton Gontijo de Azevedo, Daniel Marinho Souza San-

tos, David Aparício Diniz, Edivaldo Antônio dos Santos, Eduardo Henrique de Azevedo, Elmo Eugênio Duarte, Fabrício Luis Resende, Helder Alves Ferreira, Isac Vieira, Jarbas Soares Júnior, Joyce Ferreira da Costa, Lohanna França, Marcelo Luiz Caixeta, Maria Luiza Chiodi do Carmo, Neurivan Gonçalves de Aguiar, Paulo Antônio de Souza, Petrônio de Oliveira Lima, Serafim Porfírio da Silva, Udson Roberto Soares.

Homenageados com "Diploma de Mérito Cultural": Banda Raio de Cipó, Batalha da Pista, Gabriela Antunes de Magalhães Pinto, José Ricardo Lisboa, Juciara de Fátima Teixeira, Kathlyn Kelly Sousa Pires Couto, Máisa Cristina Ferreira, Marcos Oliveira, Pablo Alves, Washington Damiano Pereira.

Homenageados com "Diploma de Mérito Educacional": Escola Estadual São Geraldo, Graciane Rafisa Saliba, Maria Alexandrina Moreira,

Maria Auciliadora de Souza Santos, Maria Luiza Teixeira Vargas do Amaral.

Homenageados com "Diploma de Mérito Desportivo": Ana Paula de Oliveira, Ricardo Augusto Silva Fernandes, Sâmara Aquino.

Homenageados com "Moção de Aplausos": Administração Pública, Banda Sagrado Coração de Jesus, Casa Rena S.A., Cavaleiros da Lua Cheia, Dr. Fares José Neto, Edir Vilaça e Silva, Fabrício Ferreira, Feirart, Fernanda Mara Alves Linhares, Francileno Alves de Araújo Bonifácio, Francisco Flávio dos Santos, Fundação "São Vicente de Paulo", Gisele Faria, Grupo de Evangelização da Universal, Grupo Simec, Guilherme Nogueira Soares, Guto Aeraphe, Igor

de Freitas Basto, José Silésio Vilela de Oliveira, Lafit, Marcelo Crivella, Marcos Augusto A. Moreira Jr., Maria Aparecida Gonçalves, MBA Alumínios, Nayara e Matheus, Nikolas Ferreira de Oliveira, Nilceu Batista da Silva, Pastor Geraldo N. Antunes, Patrícia Gonçalves Nogueira, Projeto Mamãe Margarida, Regina Célia D. Amaral Andrade, Roberta Miriam Machado, S. Municipal de Cultura e Turismo, S. M. de Infraestrutura e Serviços, S. Municipal de Saúde, Sinalva Nogueira Guimarães, Sociedade Bíblica do Brasil, Sr. Gustavo Mitre, Sr. Osmando Pereira da Silva, Sr. Sérgio Antunes, Sra. Maria Madalena R. D. Lima, Tânia Regina Teixeira, Valéria Spínola Melo.



A primeira dama do legislativo itaunense, Carol Faria e seu esposo, o vereador e presidente da Câmara Municipal, Nesval Jr.

Igor de Freitas Basto - Moção de Aplausos



Igor de Freitas Basto entre os vereadores Kaio Guimarães e Gustavo Barbosa

Escola Estadual do Bairro São Geraldo

Colhendo os bons frutos da nova administração! O MÉRITO EDUCACIONAL! Uma importante honraria da nossa Câmara Municipal, em reconhecimento pelos bons trabalhos aqui desenvolvidos no decorrer deste ano. Primeiro, o agradecimento devido ao nosso Deus, que abençoa nossa Comunidade Escolar e guia os passos de nossa Direção: Prof. Everton Junio e Profa. Flaviane. Nós, direção, professores e servidores: uma equipe,

coesa, competente e compromissada em transformar nossa realidade para uma escola modelo, humana e acolhedora. Oferecemos o melhor de nós na busca cotidiana por patamares mais altos; uma Educação libertadora que leve nossos alunos para caminhos do trabalho, da inserção social e da conquista de seus próprios sonhos! Juntos somos mais! Gratidão e Fé!

Prof. Luiz Mascarenhas



Os professores Everton Junio, Luiz Mascarenhas e Flaviane

Isac Vieira - Cidadão Honorário



O empreendedor social e empresário, Isac Vieira, foi condecorado com o Título de Cidadão Honorário de Itaúna sendo um reconhecimento popular pelas inúmeras ações realizadas pelo homenageado em favor do município, sendo uma iniciativa do vereador Kaio Guimarães que, juntamente com milhares de itaunenses, destaca a relevância de suas atuações. Isac Vieira é natural de Pitangui, mas se estabeleceu em Itaúna há mais de 38 anos e tem se destacado por sua dedicação e amor à cidade e à sua gente.

Isac Vieira e o vereador Kaio Guimarães

Guilherme Nogueira Soares - Moção de Aplausos



A maior motivação para o desenvolvimento profissional é a gratidão. Agradeço a Deus em primeiro lugar. Ao Vereador Alexandre Campos pela nobre indicação. Ao Prefeito Neider por confiar no meu trabalho. Aos meus pais e meu irmão pelo exemplo. À minha família e minha amada Camila pelo amor e motivação. Sem vocês nada seria possível. Muito obrigado!

Guilherme Nogueira Soares

Guilherme Nogueira Soares e o vereador Alexandre Campos

Dr. Fares José Neto - Moção de Aplausos



Fico muito agradecido à Câmara Municipal de Itaúna pela homenagem recebida, é mais um título que me traz honra e também compromisso por sempre agir e pensar no bem comum de nossa sociedade.

Dr. Fares José Neto

Dr. Fares José Neto e o vereador Giordane Alberto Carvalho

Sâmara Aquino - Diploma de Mérito Desportivo



No dia 14 de setembro recebi a homenagem de honra ao mérito desportivo. Venho aqui registrar que é uma grande honra para mim ser reconhecida e poder levar o nome da nossa cidade por onde quer que eu vá. Sempre em prol da saúde, do movimento e da qualidade de vida.

Sâmara Aquino

Sâmara Aquino e o vereador Nesval Júnior