



DE 21 DE OUTUBRO DE 2023 A 27 DE OUTUBRO DE 2023

Nº 1.005 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





### ÓTICA VISUAL



**TOPÁZIO IMPERIAL HOTEL**

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



**Colégio Sant'Ana comemora 80 anos de sua fundação**

Pág. 02

**Entidades Assistenciais de Itaúna receberão mais de meio milhão de reais de emendas do ex-deputado Gustavo Mitre**

Pág. 07

**Dica Saúde Dr. Elvio Marques escreve Como viver mais e Melhor**

Pág. 05

**Brasil terá a 1ª sede internacional da Universidade de Oxford**

Pág. 07

## 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

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!

**PANIFICADORA EBENESER**



Salgados por encomenda

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

**Preservar Mariposas é tão importante quanto abelhas**

Pág. 07



## VENDE-SE PUGS

EXCELENTE LINHAGEM - FÊMEAS E MACHOS DISPONÍVEIS

WhatsApp 37 99116.2800

**Boa alimentação pode aumentar em 13 anos expectativa de vida**

Pág. 07



NA NORTHOS VOCÊ VOCÊ ENCONTRA UMA EQUIPE DE ESPECIALISTAS EM ORTOPEDIA, FORMADA POR PROFISSIONAIS ALTAMENTE QUALIFICADOS, PRONTOS PARA OFERECER O MAIS ALTO PADRÃO DE CUIDADO ORTOPÉDICO. COMBINANDO EXPERTISE MÉDICA, TECNOLOGIA AVANÇADA E UMA ABORDAGEM COMPASSIVA.

Na foto ao lado Dr. Carlos Eugênio, Dr. Júlio Carvalho, Dr. Rafael Alves Rodrigues e Dr. Renan Caill



Horário de Funcionamento: 7h às 19h de segunda a sexta-feira  
Convênios: Unimed, Usisaude e outros para desconto  
Rua Antônio Corradi, 285 - Cerqueira Lima - Itaúna - MG  
Telefone e Whatsapp: (37) 3201 2040



**Salão especializado em extensão capilar e loja de cabelos agora no centro de Itaúna**

O centro de Itaúna conta agora com uma especialista em extensão capilar que atua no mercado há mais de 10 anos e uma loja de cabelos humanos, orgânicos, tic tac, rabos de cavalo, coque puff e jumbos, estamos falando do casal Karine Honorato e Gleisson Cunha, que dividindo o mesmo espaço na concorrida Rua Agripino Lima, salão e loja, com certeza trarão mais conforto para seus clientes que

buscam por qualidade e bons serviços e nesses quesitos o casal se destaca. Karine é grande parceira desse semanário, e já foi homenageada com os Troféus Feminino Plural e Feminino Plural Especial e agora no próximo dia 25/11 estará recebendo o Troféu 5 Estrelas 2023, um reconhecimento público do Jornal Social a estes dois grandes profissionais.

*Karine Honorato*  
INSTITUTO DE BELEZA



R. Agripino Lima, 61 - Centro - Itaúna  
☎ 37 999283139 ☎ 37 998221913

📍 karine.honoratomegahair 📍 @cabelos\_itauna 📍 Gleisson Vendedor





# 80 anos do Colégio Sant'Ana "Gente Formando Gente"

Na década de trinta, a cidade de Itaúna contava com o Grupo Escolar Dr. Augusto Gonçalves, para o denominado "Ensino Primário" e a Escola Normal que oferecia continuidade de ensino para as meninas, oportunizando-lhes tornarem-se professoras.

Para os meninos, a oferta se restringia aos quatro anos de curso primário. Aqueles cujas famílias possuíam melhores condições financeiras iam para internatos em Pará de Minas, Belo Horizonte e Carança. Os menos favorecidos não tinham oportunidade de continuarem os estudos.

Percebendo a necessidade de se corrigir tal situação, alguns itaunenses se reuniram para criar um gi-

násio. Entre esses, destacamos o então vigário da Paróquia, Pe. José Ferreira Neto; Sr. José de Cerqueira Lima, diretor da Itaunense; Sr. Victor Gonçalves de Sousa, diretor da Santanense; Dr. Lincoln Nogueira Machado, prefeito; o Dr. Niso Pena, juiz de direito.

Fundaram o Ginásio Sant'Ana a 22/10/43 que funcionou primeiramente na casa da Família Cerqueira Lima, à Rua Silva Jardim e era mantido pela Casa de Caridade Manoel Gonçalves de Sousa Moreira.

Dificuldades várias foram enfrentadas galhardamente pelo Sr. José Edwards Santiago, encarregado de levar o projeto adiante.

Decidiu-se então por buscar o auxílio de Padres americanos para a administração do Ginásio Sant'Ana. Esses padres ficaram aqui por pouco tempo. E as dificuldades aumentavam. Optou-se, então, por vender o Ginásio para os padres holandeses da Congregação do Espírito Santo, que constituíram a Sociedade Civil Ginásio Sant'Ana. Inicialmente, colocaram funcionando um internato, seminário e externato masculino. Mais tarde, o regime passou a ser apenas de externato misto.

Com o trabalho dos referidos padres, o Colégio foi crescendo, solidificando-se, ampliando as construções com muito esforço e dedi-

cação. Com muita justiça, destacamos Padre José Wetzels que dedicou sua vida ao Colégio desde 1958 e, junto com uma equipe que ele soube formar, conduziu o Sant'Ana, para que chegasse ao que é hoje: cartão de visita da cidade pela beleza de seu aspecto físico. Acresce-se a esse, uma personalidade forte, fruto da mentalidade que reina entre todos os alunos e funcionários: "Gente Formando Gente", tendo como símbolo o favo, sinal de união, trabalho, produção do doce conhecimento de bem viver.

Nisto consiste a missão do Colégio: formar nos melhores padrões éticos e morais um cidadão conscien-

te, crítico, capaz de contribuir para a construção de um mundo melhor, mais humano, mais digno, verdadeira civilização do amor.

O Colégio Sant'Ana já contribuiu para a formação de mais de 20.000 alunos de Itaúna e região. Atualmente, atende a 1700 alunos da Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio e conta com 140 colaboradores que não medem esforços para oferecer uma educação da mais alta qualidade.

Instalado em uma área de 60.000 m<sup>2</sup> possui uma exemplar estrutura física, com amplas salas com recursos multimídia, centro de idiomas, laboratórios de química, física, biologia,

centro de educação tecnológica e biblioteca, possui ainda imensa área verde, capela, teatro, área de esporte e lazer com piscinas, academia de ginástica, campo de futebol, quadras e ginásio poliesportivo e um belo sítio para passeios ecológicos. Amanhã dia 22, o Colégio Sant'Ana estará realizando uma caminhada festiva com alunos, familiares e colaboradores vestidos com as cores do colégio, azul, laranja e branco. A concentração será às 8h no colégio.

Veja mais fotos no site [www.luiziparreiras.com.br](http://www.luiziparreiras.com.br)



## Ótica Visual foi convidada exclusiva de evento realizado pela Varilux

A direção da Ótica Visual marcou presença no último dia 10 de outubro em importante evento direcionado ao mercado de ótica que foi realizado no auditório do CDL em Belo Horizonte. Foi um coquetel e palestra sobre o lançamento das lentes Varilux XR. São as primeiras lentes confeccionadas por Inteligência Artificial do mercado. A Ótica Visual foi convidada com exclusividade por serem vendedores Varilux Especialista Platinum. Poucas óticas de Minas Gerais foram convidadas - ficamos muito felizes de poder acompanhar a evo-

lução tecnológica da Varilux e ainda trazer para Itaúna essa tecnologia, concluiu Lourenço Reis diretor da Ótica Visual



## O arquiteto Luan Fernandes visita fábrica de porcelanatos em SP

O arquiteto urbanista, especialista em Design de Interiores, Iluminação e Paisagismo, Luan Fernandes, proprietário do escritório, Vértice Arquitetura e Engenharia, esteve em visita técnica guiada na Fábrica de Porcelanatos Damme na Cidade de Rio Claro interior de São Paulo. Em busca de novos conhecimentos e deta-

lhes, Luan foi acompanhado como são produzidos as peças de porcelanato e aplicar o aprendizado na hora da especificação de materiais, buscando além de estética a empregabilidade no valor dos produtos.



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

**Karine Honorato**  
INSTITUTO DE BELEZA  
Há mais de 10 anos atuando na área Especialista em alongamento  
Venha realçar sua beleza e aumentar sua autoestima. Agende sua avaliação:  
R. Agripino Lima, 61 - Centro - Itaúna  
37 999283139  
@karine.honoratomegahair

**Cabelos Itaúna**  
Venda de cabelos humanos e orgânicos / Tic Tac Rabos de cavalo / Coque Puff / Jumbos  
Enviamos para todo Brasil!  
Vendas e preparações  
R. Agripino Lima, 61 - Centro - Itaúna  
(37) 99822-1913  
@cabelos\_itauna Gleisson Vendedor

**MAURILIO Mudanças**  
Desde 1996  
Residencial e Comercial Itaúna - MG  
✓ Montador ✓ Caminhão Baú  
✓ Equipe de ajudantes  
✓ Personal Organizer  
37 99953-0169

**Nanda Engenharia**  
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

**VÉRTICE**  
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 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 GOVERNATTI  
37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405  
@deliciasdaluzia

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

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

**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



**UNIUBE**  
POLO ITAÚNA  
UMA UNIVERSIDADE DE VERDADE  
(37) 99867-1083

- Educação Física
- Biomedicina
- Pedagogia
- Gestão Comercial
- Engenharia Química
- Engenharia de produção
- Marketing Digital
- 2º Licenciatura em pedagogia



**CURSOS**  
COM ATÉ **70%\***  
**DESCONTO**  
+ MATRÍCULA E PRIMEIRA MENSALIDADE GRÁTIS\*

➔ **INSCREVA-SE**

**TÉCNICO EM ENFERMAGEM**  
**100% PRESENCIAL**



**UNICORP**  
POLO ITAÚNA  
(37) 99867-1083



**EJA**

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

EM ATÉ **6 MESES**

**EJA EAD #SEJA UNICORP**  
POLO ITAÚNA



### História Concisa de Portugal de José Hermano Saraiva

“PROGRESSOS E CONFLITOS SOCIAIS – 1223-1385 (...)

28 – AS CRISES DO FIM DO SÉCULO: O PERÍODO FERNANDINO D. Pedro morreu em 1367, e com o governo do novo rei, D. Fernando (1367-1383), coincide a implantação de uma nova direção política. (...) A morte do rei (1383) levou a rotura aberta e provocou a última das grandes convulsões sociais portuguesas do período medieval.

29 – A REVOLUÇÃO DE 1383-1385

As interpretações dos historiadores sobre o carácter social da revolução são divergentes. Trata-se, aliás, sempre de interpretações, porque se baseiam todas na descrição de Fernão Lopes, que é já em si uma interpretação repassada de sentimentos políticos (foi redigida durante um outro período revolucionário, no qual o autor esteve talvez empenhado). Segundo tal interpretação, a revolução foi um fenómeno muito complexo, no qual entrecrocaram forças, interesses e sentimentos contraditórios e profundos antagonismos de classes. (...)

A SOLUÇÃO ATLÂNTICA – 1386-1498

30 – O PERCURSO POLÍTICO

a) Da vitória burguesa ao triunfo do rei

Com a revolução de 1383-1385, a grande nobreza tradicional foi, temporariamente, abatida, porque tomara o partido castelhano e fora vencida na guerra. A influência dos condes no governo de D. Fernando foi, segundo parece, substituída pelo predomínio de burgueses interessados numa política de paz e de expansão das actividades comerciais e de juristas, imbuídos do pensamento cesarista do direito romano e, portanto, defensores do reforço da autoridade real. (...)

O que há de novo na monarquia é um forte espírito centralizador. As generosidades forçadas do tempo de guerra foram corrigidas com habilidade. Nuno Álvares ficara dono de quase meio País, e, quando se estabeleceu a paz, quis entregar uma par-

te do que recebera aos que mais o tinham ajudado, fazendo-os seus vassallos. O rei não o permitiu e fez recolher ao património da coroa as terras doadas. Depois negociou o casamento de um seu filho bastardo com a filha única do Condestável (Nuno Álvares). A imensa fortuna do herói voltou assim ao controlo da coroa e foi a origem da Casa de Bragança. A autoridade régia era suficientemente forte para impor um imposto geral de cujo pagamento ninguém era exceptuado, qualquer que fosse a sua condição social: as sisas, contribuição sobre o valor das transacções. As cortes reuniram-se, durante todo o reinado, com frequência, mas os intervalos entre as reuniões vão sendo cada vez mais longos. A vontade real era, na época em que D. João I morreu, a grande força do Estado e não tinha nenhum obstáculo que a limitasse. Quando, no início do reinado seguinte (D. Duarte, 1433-1437), as cortes pediram ao rei que se não fizesse guerra sem o seu consentimento, o rei respondeu que fazer ou não a guerra era assunto da exclusiva vontade do rei. “

b) Ceuta e política africana

Em 1415, portanto decorridos apenas quatro anos sobre a assinatura da paz com Castela, o rei de Portugal (D. João I), à frente de uma enorme expedição militar (19.000 combatentes, 1700 marinheiros, 200 navios), conquistou a importante cidade de Ceuta, no Norte de África. Este facto é considerado como o ponto de partida da política oficial da expansão ultramarina.

Continua na próxima edição...

Fonte: Wikipédia

O leitor contumaz 21/10/23

### Aniversariantes da semana

- 21/10 Rebecca Marques, Marilda Xavier Pena, Délcio Viani, Joice Nara
22/10 Letícia Coutinho, Fundação Colégio Santana 1943, Noara Rabelo, Vanessa Diniz
23/10 Greice Kelle Aguiar, Ana Paula Amorim Lemos, Leonardo Santiago Mendes, Hebert Barreto, Gláucia Britto, Faiçal David Freire Chequer

- 24/10 Christian Moura
25/10 Mozart Tavares Nogueira, Mário Celso, Honori Guillarducci
26/10 Kelen Moreira, Caroline Salera, Bodas de Marcus Júnior Diniz e Souad Zorkot 2018
27/10 Guilherme Drumond Marinho, Beatriz Queiroz - Brincarte

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

### Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Meu inventário, não o seu

“A fofoca acrescida de nossa ira, uma forma gentil de homicídio por meio da destruição do caráter, também traz-nos satisfações. Nestes casos, não estamos tentando ajudar àqueles que criticamos; estamos tentando proclamar nossa própria retidão.”

Os doze Passos e as doze Tradições

“Às vezes, não percebo que fiz fofoca de alguém, até que chega o fim do dia, quando faço um inventário das actividades, e, então, minhas fofocas aparecem como uma mancha num dia maravilhoso.

Como pude ter dito uma coisa como essa? A fofoca mostra a sua cara feia durante um café ou um almoço com os sócios de negócios, ou posso fococar à noite, quando estou cansado das actividades do dia e sinto-me justificado em reforçar meu ego às custas de alguém.

Defeitos de caráter como a fofoca introduzem-se em minha vida quando

não estou fazendo um esforço constante para praticar os doze Passos. Preciso lembrar a mim mesmo que minha unicidade é a bênção de meu ser, e que isso se aplica igualmente a qualquer um que cruze meu caminho.

Hoje, o único inventário que preciso fazer é o meu. Deixo o julgamento dos outros para o Juízo Final – a Divina Providência.”

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

10º passo

Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.

AA Grupo Alvorada Rua Herminio 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

### Encontro Internacional

O notável casal Dr. Ronaldo Brêtas e Dra. Suzana Brêtas, foram presenças ilustres e muito aguardados, expondo textos de pesquisas no XII Encontro Internacional do Conselho Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Direito-CONPEDI, realizado na reconhecida Faculdade de Direito da Universidade de Buenos Aires no período de, 12 a 14 de outubro. Eles sempre vivenciam a mão dupla do saber, levam conhecimento e trazem outros na bagagem. Foto ao lado



### Agenda Cultural

Advertisement for 'TUNEL DO TEMPO' by Pretinha Souza, featuring Santa Roberto. Includes event details like 'SÁBADO | 18 NOV | 21H', 'BANDA WORM HOLE + DJ MANDRAKE', and ticket prices: 'PRIMEIRO LOTE', 'INDIVIDUAL R\$ 50', 'MESA COM 4 LUGARES R\$ 200'. Contact: 'GARANTA SEU INGRESSO 37 99952-0093'.

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

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

AMAC ASSESSORIA CONTABIL. 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

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

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

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

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

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

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

SOLAR IMÓVEIS. LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

marmoraria AVENIDA Mármores e Granitos. Lavatórios, plás, 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

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

CONTABILIDADE J. FRANCO. Rua Canadá, 20 - Pio XII Itaúna - MG Telephone: (37) 3249-3650 @contabilidadejfranco



#DICASAÚDEEODONTOLOGIA

## Como viver mais e melhor - O envelhecimento saudável

Ela era francesa, faleceu em 4 de agosto de 1997, seu nome Jeanne Calment e viveu cento e vinte e dois anos, a pessoa segundo a ciência que mais viveu até hoje! Na idade média, a expectativa de vida era de trinta a quarenta anos, porém muitas pessoas nem chegavam a esta idade. A organização mundial de saúde, OMS já demonstrou que viveremos mais, ou seja teremos no mundo uma população cada vez maior de idosos.

Os brasileiros em 2023 atingiram setenta e seis anos em média e devemos nos preparar a cada dia para uma velhice intensa, duradoura e saudável. Mas como?

Vivemos um mundo conturbado de intensa degradação da natureza, inversão de valores, o humanismo está em desuso e o modismo predominam; intensas desigualdades sociais, pouca ou nenhuma preocupação com o futuro do planeta e apenas do presente; ambições de todas as formas; vale o eu e não nós.

Voltando ao importante e atualíssimo tema, como podemos fazer para vivermos mais e melhor? Temos que entender que nosso corpo humano é uma máquina, que com o tempo sofre desgastes, mudanças e mesmo defeitos, especialmente se não houver manutenção, reparos, prevenção. Não se compara um coração ou uma articulação de uma pessoa com cinquenta anos e com setenta, o desgaste vem querendo ou não!

As mulheres de cara dão uma lição nos homens, elas vivem em média oito anos a mais; seriam apenas os hormônios femininos com efeitos protetores? Certamente que não, entre eles: o comportamento de risco maior dos homens; as mulheres cuidam

mais e melhor de sua saúde entre outras razões.

Se voltarmos a história da medicina, e revermos as grandes epidemias que dizimaram milhares de pessoas em todo o mundo, concluímos que a chegada das vacinas, o saneamento básico e os novos medicamentos revolucionaram a ciência e a humanidade.

Hoje, 2023, de que mais morrem as pessoas em todo o mundo? Os estudos indicam que as doenças cardiovasculares como o acidente vascular cerebral ou conhecido derrame cerebral e o ataque cardíaco, ou infarto do miocárdio, lideram com folga. Mas como prevenir esta doença que tem uma origem só, a arteriosclerose ou aterosclerose, que é a obstrução, entupimento, degeneração, envelhecimento e adoecimento dos canos ou artérias, que levam o sangue rico em nutrientes para todo o corpo nos casos acima citados, especialmente coração e cérebro. Pouco sabemos sobre a origem da aterosclerose, aliás quem souber certamente não precisará trabalhar para o resto de sua vida.

Mas o que a ciência e os estudos nos mostram hoje sobre a longevidade, envelhecimento saudável: com certeza a terceira idade será o reflexo de sua trajetória, opções e especialmente estilo de vida e hábitos; não podendo nos esquecer nunca que somos um pouco o que foram nossos pais e mães, ou seja nosso tronco familiar; porém podemos sim modificar nossa trajetória seja para vivermos mais ou menos, senão vejamos a seguir.

O bom hábito de se fazer prevenção das doenças, seja por vacinas em dia e anuais rigorosamente; aliás se não

tivéssemos as sagradas vacinas, não estaríamos vivos, nenhum de nós. A presença periódica no profissional de saúde faz a diferença, vejamos o que acontece entre homens e mulheres; elas têm o bom hábito de consultarem com frequência; fazerem exames periódicos e preventivos e vivem em média por isso também oito anos mais que os homens. A abolição do tabaco é crucial, uma vez que dezenas de doenças estão relacionadas ao fumo especialmente as doenças cardiovasculares, câncer e enfisema pulmonar. A moderação no uso do álcool deve ser intensa e permanente; cada dia mais jovens iniciam o hábito de beber, em quantidade exagerada e em baixa idade. O álcool lesa o coração, nervos, cérebro e no fígado com lesões irreversíveis.

A má alimentação caracterizada desde a infância com embutidos, enlatados, ricos em sal, gordura, bacon, peles, torresmo, tocinho, gordura aparente entre outros elevando colesterol que acelera o processo de aterosclerose e o indivíduo passar a ter derrame ou ataque cardíaco aos trinta e cinco, quarenta anos. O descontrole da glicose com o pré-diabetes, diabetes e consumo intenso de carboidratos é um verdadeiro câncer vascular, atingindo as artérias de todo o corpo, da cabeça aos pés, desde derrame, cegueira, infarto, insuficiência renal, amputação e morte.

A dieta ideal já está claramente esclarecida e proposta a nossa disposição, basta um bom profissional para nos acompanhar. A dosagem do colesterol, triglicérides e glicose deve ser anual e todos nós devemos saber os nossos níveis destes elementos no sangue, não no google, mas com um acompanhamento com um profissio-

nal de sua confiança. A medida e o controle da pressão arterial é essencial e no mínimo anualmente todos devemos medir e conhecer nossos níveis pressóricos, além do mais está provada a relação entre pressão alta e derrame cerebral ou AVC.

Aliado a tudo isso devemos nos preocupar com nosso peso, pois a obesidade e sobrepeso estão associados intimamente as doenças cardiovasculares. A atividade física seja ela qual for, é essencial, só não vale ficar parado; nadar, caminhar, correr, dançar, frequentar academia, tudo isso é excelente e essencial. Sabemos dos resultados das atividades físicas regulares e permanentes: melhora da qualidade do sono, redução da pressão arterial, da glicose, do colesterol, dos triglicérides. O peso, sobrepeso, o stress ou estresse tem boa resposta. Desenvolver a espiritualidade é importante e os novos estudos mostram que pessoas que praticam a espiritualidade, seja ela qual for, tem melhora em suas doenças e sintomas. O stress é o mal de nosso século e responsável por inúmeras doenças desde pressão alta, glicose descontrolada, insônia permanente, úlceras e existem várias maneiras de tratarmos o stress desde terapia, meditação, mudança do estilo de vida e trabalho, além do descanso da mente e do corpo.

Também importante é a vida social, uma vez que o ser humano foi criado para viver em sociedade, portanto cultive novas e boas amizades; preserve e fortaleça seus vínculos familiares, fugindo de relações tóxicas e complicadas.

A pessoa mais idosa do mundo na atualidade, Maria Branyas Morera, nascida nos Estados Unidos em 4 de

março de 1907, enfrentou duas guerras mundiais, muita luta, dificuldade e que vive atualmente na cidade de Olot, Catalunha, Espanha em uma Casa de Repouso e que em seu perfil no Twitter nos dá sua receita de como chegou aos cento e dezesseis anos: sorte na genética; nada de abusos; nunca fumou; fuge de gente tóxica; dieta saudável e com moderação; boa relação com família e amigos; contato com a natureza; estabilidade emocional; sem preocupações ou ressentimentos.

Enfim vamos viver mais sim, com novos recursos tecnológicos, drogas, tratamentos, mas o que sem dúvida nenhuma vai determinar nosso futuro e nossa velhice será nosso estilo de vida e opções que faremos nesta estrada fantástica que o Criador nos deu. Cabe a cada um de nós conscientizar e fazer o

melhor de si para que tenhamos um envelhecimento saudável e prolongado.

Dr. Elvio Marques da Silva  
Cardiologista



DROGARIA EDUARDO



RUA PLATINA, 740 - PADRE EUSTAQUIO  
ITAÚNA - MG - 37 3243.4387



CERTIFICADOS PELO SISTEMA NACIONAL DE ACREDITAÇÃO DICQ

MATRIZ: R. Zezé Lima, 462 - Centro - Itaúna  
UNIDADE II: R. Miguel Alves Diniz, 572 lj 101 e 102  
Mateus Leme - (Clínica Cuidar de Si)  
(31) 3535-1300

UNIDADE III: R. Antônio Corradi, 334  
Cerqueira Lima - Itaúna - (Clínica Corpo e Alma)  
37 3241-3139 / 37 3241-3139  
@labcarloschagas



## ESPECIAL VEÍCULOS

### A importância da Prevenção

Prática, econômica e ágil no trânsito cada vez mais caótico de nosso dia a dia, a motocicleta vem a cada vez mais se firmando como boa alternativa ao transporte público, que nem sempre podemos contar. Mas não basta colocar gasolina e calibrar, eventualmente, os pneus, é preciso cuidar com carinho da máquina, manter as revisões em dia e acompanhar as necessárias trocas de óleo e lubrificação de corrente. Hoje vamos dar algumas dicas para a manutenção de moto, como, por exemplo, o cuidado que se deve ter com a bateria. Isso porque a maioria das motos mais modernas já vem com uma bateria que não requer manutenção e nem têm a necessidade de completar água.

**Cabos das velas precisam ser verificados**

Por isso, essa bateria é selada e tem uma espécie de "bolinha" que permite verificar seu nível. Outra importante preocupação são os cabos, de freio,

embreagem e acelerador, que devem ser lubrificados para que não se rompam o que causaria um acidente. Além disso, é preciso estar sempre atento para que a regulagem esteja sempre correta. Nesse cenário, também é importante destacar a importância de verificar os cabos das velas, porque sua oxidação pode ocasionar problemas ao rendimento e ao consumo da moto.

**De olho na lubrificação**

Na manutenção da moto, a corrente não pode ficar folgada, porque isso pode causar um acidente. Por isso, ela deve ser constantemente lubrificada e regulada. O ideal é que você peça que o mecânico verifique a cada troca de óleo, mas você também pode fazer uma breve análise todas as manhãs antes de sair. Para ter certeza de que tudo está correto, basta verificar no manual de quantos centímetros de folga é permitido para o modelo da sua moto. Os freios são parte importante de qualquer veículo

e, por isso, devem ser verificados constantemente. Os freios a disco podem ter seu desgaste analisado a olho nu, enquanto os freios a tambor devem ser removidos e analisados com cuidado. É importante saber que os freios a tambor com lonas costumam apresentar ruído. Para evitar isso, é preciso desgastar as partes que se sobressaem com uma lixa ou verificar a elasticidade das molas.

**Os pneus devem ser calibrados ainda frios**

E para terminar vamos falar sobre os pneus, jamais rode com um pneu careca é acidente na certa. Não se esqueça de calibrar o conjunto toda semana. Para pneus com câmara, o melhor é ter o "macarrão" ou inserir a chamada "fraldinha" nos aros. Você também deve verificar os sulcos do pneu, sem chegar ao limite, porque isso pode causar problemas, especialmente em dias chuvosos. A dica é calibrar os pneus quando eles estão frios, porque, em contato com o solo,

a máquina identifica uma pressão mais alta. Por isso, o melhor é ir a um posto próximo para que eles não esquentem muito, calibrando o necessário. Por fim, deve-se analisar a validade do pneu, que geralmente é de cinco anos. Depois desse prazo, o pneu perde o grip e a chance de um acidente é maior pela falta de atrito.

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



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

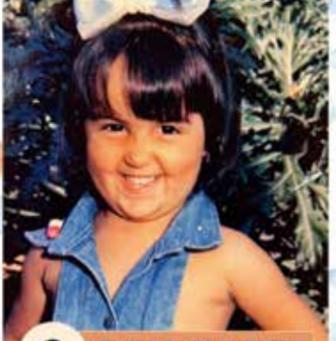
**Pedra Negra**  
CORRETORA DE SEGUROS  
37 3242-1940  
atendimento@pedranegraseseguros.com.br

**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

# CRIANÇAS DE ONTEM, ADULTOS DE HOJE

EM COMEMORAÇÃO AO DIA DAS CRIANÇAS, DURANTE TODO ESSE MÊS DE OUTUBRO ESTAREMOS REALIZANDO NO JORNAL SOCIAL A PUBLICAÇÃO DESSA GALERIA DE FOTOS DE CRIANÇAS DO PASSADO E QUE HOJE ADULTOS, MUITO COLABORAM COM O ENGRANDECIMENTO DE NOSSA REGIÃO. ESSA PUBLICAÇÃO É TAMBÉM UMA FORMA DE DESPERTARMOS A CURIOSIDADE DE NOSSOS LEITORES E PRESTARMOS UMA HOMENAGEM AOS PARTICIPANTES DA GALERIA. VOCÊ CONSEGUE ADIVINHAR QUEM SÃO ESSAS CRIANÇAS? CONFIRA AS RESPOSTAS NO FINAL DA PÁGINA!

01



**QUEM SOU EU?**

Essa menina cheia de charme com o passar dos anos aprimorou ainda mais o seu bom gosto e foi como designer de joias que revelou o seu grande talento.

02



**QUEM SOU EU?**

Essa criança de sorriso largo e olhar vibrante é hoje contador da Prefeitura Municipal de Itaúna e notável professor da Universidade de Itaúna.

03



**QUEM SOMOS NÓS?**

Na foto os irmãos que cresceram se inspirando no ofício do pai, hoje administram o escritório de contabilidade que celebra 50 anos de fundação.

04



**QUEM SOU EU?**

Essa criança de sorriso tímido é hoje uma advogada e professora universitária de grande projeção na cidade e região, sempre atuante na OAB MG.

RESPOSTAS: 01 - THAÍS VILELA - MARLENE JOIAS - 02 - ELMO NÉLIO MOREIRA - 03 - OS IRMÃOS ALEX ARAÚJO E ALISSON ARAÚJO - CONTABILIDADE CAJURU - 04 - DRA. SUZANA BRÊTAS

## Atração Musical da Noite

### 5 Estrelas

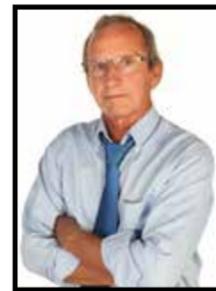
Na tão esperada Noite 5 Estrelas será realizada no dia 25 de novembro nos salões do Buffet Isaura Araújo em Itaúna, onde serão entregues os concorridos Troféus, 5 Estrelas e Feminino Plural 2023, para quem se destacou no ano de 2023, está confirmada a presença do grande cantor Breno Costa, que está preparando um repertório de muito bom gosto para se apresentar no palco dessa belíssima noite que está sendo preparada com muito zelo por esse semanário. Para a noite de homenagens Breno Costa prepara a sua apresentação intitulada, Breno Costa In concert



Há quem a detesta ou até mesmo os bem intencionados recomendam fugir dela, mas aqui entre nós, é complicado dormir sem nosso travesseiro e tudo aquilo que nos leva a não afastar muito de nossa cotidianidade. Não é saudável ter uma vida diária no improviso saindo a cada dia sem saber o que e onde comer, dormir e com quem estar. Contrariar a natureza temporal apenas o fazem os seres humanos, estressados, diga-se de passagem, pois nossa mente necessita de uma energia diária para assimilar as diversas realidades que nos apresentam em nosso dia a dia, e essa energia não é acumulativa, ou seja, não

## E por Falar em Rotina

temos baterias dentro para guardar energia, tampouco é como uma boa fonte de gordura para alimentarmos quando não termos o que comer. Assim que, para sabermos administrar nossa energia é necessário estabelecer um mínimo possível de rotina, posto que sem ela apenas estaremos empenhados em administrar o caos estressante e irritante em que nos transformamos. Despertar de manhã já é motivo de estar surpreendido, não é preciso buscar a cada momento algo que surpreenda, no real e no virtual. Pode ser que perca o hábito de admirar aquilo que está... aquilo que é. Pode ser que perca o contato com o dia a dia, com a rotina. Pode ser que não consiga ser feliz no improviso. A rotina é uma âncora.



Nódge Araújo Mesquita

**criação de conteúdo para redes sociais**

VALORES ESPECIAIS PARA PACOTES MENSAIS!



FAÇA SEU ORÇAMENTO  
37 99123.6172

# 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 EUSTAQUIO  
ITAÚNA - MG - 37 3242.4434  
37 9 9925.7443 / 37 9 9941.4171

## Charuto

Ingredientes

1/2 kg de carne moída  
2 xícaras de arroz  
Folhas de repolho  
1 sachê de molho de tomate

Preparo

Retire as folhas do repolho cuidadosamente, coloque água para ferver e coloque as folhas para que elas amoleçam e logo após reserve. Em uma vasilha coloque a carne moída crua e o arroz cru e coloque tempero suficiente para os dois, amasse até ficar bastante misturado. Faça bolinhos achatados des-sa mistura e depois pegue as folhas já amolecidas e coloque o bolinho dentro, fechando como se fosse uma fralda. De-pois coloque em uma panela, cubra

com o molho de tomate e leve para cozinhar.

Contribuição Valéria Campos



## Dicas de culinária

O iogurte natural pode ser uma alternativa saudável em qualquer receita em substituição ao creme de leite.



Confira essa e outras receitas deliciosas receitas:

Programa Bons Momentos

bonsmomentos\_valeriacampos

## Para Refletir

A nossa felicidade depende mais do que temos em nossas cabeças, do que nos nossos bolsos

Schopenhauer



Peça agora seu cartão de benefícios 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. Amaldo 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

## 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

Brasil terá a 1ª sede internacional da  
Universidade de Oxford

A Universidade de Oxford vai inaugurar a primeira unidade fora do Reino Unido e o destino escolhido foi o Brasil! O foco será em incentivar pesquisas científicas para formação de cientistas na América Latina.

Nomeada Oxford Latam Unit (Unidade de Oxford da América Latina), a abertura de vagas deve começar ainda em 2023 com início das aulas em 2024. A cidade que abrigará a sede já foi decidida, mas os envolvidos estão aguardando as últimas fases de assinatura do contrato para revelar o local.

A iniciativa é uma parceria do Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), a Universidade e a empresa brasileira de pesquisa Sail For Health. "O que podemos adiantar é que será um espaço físico próprio, com salas de aula, laboratórios, auditórios para simpósios e workshops, toda a infraestrutura adequada para

receber cientistas do mundo inteiro", disse a empresa Sail for Health em comunicado.

**Acordo**

O acordo vinha sendo discutido há anos, quando a Oxford fez uma parceria com o Ministério da Saúde para desenvolver a vacina AstraZeneca. A iniciativa também tem apoio do Governo britânico e o suporte acadêmico e científico da Universidade de Siena, na Itália.

Em comunicado, a empresa explicou que o objetivo é fomentar ainda mais a pesquisa e desenvolvimento científico e tecnológico na América Latina.

"A Oxford LATAM United terá como objetivo promover o ecossistema de saúde na América Latina e fortalecer a área de pesquisa clínica para a região, com foco especial em saúde pública", explicou.

A empresa disse ainda que a escolha

pelo Brasil não foi à toa, e o objetivo é que o país domine as 3 fases de pesquisa clínica, atraindo pesquisadores e mais investimentos para a América Latina.

**Saúde pública**

Uma das iniciativas será a produção e testes de medicamentos e vacinas. Até o momento, os cursos confirmados são: pós-graduação em biotecnologia e desenvolvimentos de vacina, vacinologia, desenvolvimento clínico e saúde global em vacinas.

A Universidade Oxford no Brasil, primeira fora do Reino Unido, também terá cursos de mestrado, mas ainda sem previsão de início.

A iniciativa teve início com a parceria de Oxford com a Fiocruz para a produção da vacina AstraZeneca.

Com informações de  
Correio Braziliense

Boa alimentação pode aumentar em  
13 anos expectativa de vida

Quer viver mais e bem? Uma boa alimentação aumenta em 13 anos a expectativa de vida nos homens e mais de 10 nas mulheres, revelou um estudo internacional.

O caminho é substituir a alimentação, baseada carne vermelha e alimentos processados, por alimentos como frutas, vegetais, legumes, grãos integrais, sementes, azeite de oliva, fibras, entre outros.

A constatação está no estudo Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas não Transmissíveis em Tempos de Pandemia (Covitel 2023) que analisou o comportamento alimentar das pessoas, de 204 locais diferentes do mundo, na pandemia da Covid-19.

**Dieta otimizada**

Os especialistas falam em substituir a "dieta típica ocidental" pela "dieta otimizada". É preciso mudar o padrão de comida rápida e prática para o tipo saudável e natural.

Para o estudo de 89 páginas, os pesquisadores da Noruega usaram meta-análises e dados existentes do

estudo Global Burden of Disease, um banco mundial de dados.

Foram analisados 286 causas de morte, 369 doenças e lesões e 87 fatores de risco em 204 países e territórios ao redor do mundo.

**Resultados da mudança na alimentação**

Os cientistas verificaram que a mudança de uma dieta típica ocidental para a dieta ideal a partir dos 20 anos aumentaria a expectativa de vida em mais de uma década para mulheres.

A mudança de uma dieta típica para uma dieta otimizada aos 60 anos aumentaria a expectativa de vida em 8,0 anos para mulheres e 8,8 anos para homens.

Na prática significa que os de 80 anos ganhariam 3,4 anos, sendo que nas mulheres: 2,6 a 3,8 a mais e, nos homens: 2,7 a 3,9.

A mudança de uma dieta ocidental típica para uma dieta de abordagem de viabilidade aumentaria a expectativa de vida de mulheres de 20 anos em 6,2 anos e 7,3 anos para homens.

**Alimentos sugeridos**

Os pesquisadores sugerem o consumo de mais alimentos saudáveis e a redução dos ultraprocessados e processados.

**Na lista dos bons alimentos estão:**

Leguminosas  
Grãos integrais  
Oleaginosas

**Outras recomendações**

Especialistas sugerem ainda que todos que estão acima dos 40 procurem nutrólogos e nutricionistas para compensar as necessidades de cada fase da vida.

Há situações em que as recomendações são incluir na dieta cálcio, vitamina B12, potássio, vitamina B6, magnésio, vitamina D e ômega 3, nutrientes encontrados também em alimentos.

É necessário analisar as situações em particular porque há as questões de ordem orgânica, como o metabolismo baixo e alto, hipertensão e diabetes.

Com informações de Sónoticiaboa

Entidades assistenciais de Itaúna  
receberão mais de meio milhão  
de reais de emendas do  
ex-deputado Gustavo Mitre

Durante todo o mandato como deputado estadual, Gustavo Mitre sempre teve um olhar especial para as entidades filantrópicas e assistenciais de Itaúna, que desenvolvem um trabalho fundamental em diversos segmentos na sociedade. Com o objetivo de dar impulso financeiro nas atividades de assistência de cada uma, estão sendo liberados novos valores para estas entidades, oriundos de emendas impositivas no orçamento do Estado, de autoria do ex-deputado. O resultado da destinação de recursos ainda é fruto do mandato de Mitre quando as emendas foram indicadas em janeiro de 2023.

O montante total dos valores já está depositado nos cofres da Prefeitura de Itaúna, mas se fazia necessária a aprovação dos vereadores para entregá-los às entidades. Diante deste cenário, em reunião dos vereadores de Itaúna, na última terça-feira, 17 de outubro de 2023, foi apresentado e aprovado o projeto de lei nº 154 de 2023, que autoriza o executivo municipal a repassar os recursos financeiros para as entidades no valor total de R\$625.000,00.

Ao todo, serão beneficiadas 26 instituições. Os recursos foram destinados da seguinte forma:

Associação das Mulheres do Olhar de Responsabilidade Assistencial e Social (AMORAS)

Associação Beneficente Lar Fraternal Albergue Fraternal Bezerra de Menezes

Associação de Proteção e Assistência aos Condenados (APAC)

Associação Itaunense de Defesa Animal (AIDA)

Associação InterCristo Projeto Fátima - Escola de Maria  
Associação dos Evangélicos de Itaúna (ASSEVI)

Associação de Recuperação de Dependência Química Força e Luz

Associação de Apoio e Recuperação de Dependentes Químicos de Itaúna (Comunidade Magnificat)

Associação de Pessoas com Deficiência de Itaúna (ADEFI)

Associação Centro de Estudo e Pesquisa de Xadrez (CEPEX)

Associação Acolhendo Sorrisos

Associação Educacional Infante-Juvenil Pequeno Polegar

Associação Filhote Capoeira Team

Banda Sagrado Coração de Jesus de Santanense - Auxílio

Centro de Recuperação Esconderijo do Altíssimo - Vale de Arcor (CREVA)

Conselho Central de Itaúna (Sociedade São Vicente de Paula)

Creche Branca de Neve

Flamengo Futebol Clube

Fundação Frederico Ozanan de Itaúna

Grupo Espirita Francisco de Assis

Instituto Santa Mônica (APAE de Itaúna)

Obras Sociais da Paróquia Nossa Senhora da Piedade

Obras Sociais da Paróquia de Santana

Rotary Club de Itaúna Cidade Universitária

Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Itaúna e Itatiaiuçu

Os recursos representam uma forma de fomentar a execução dos projetos assistenciais daqueles que estão na ponta com a sociedade civil, atuando diretamente com a população e suas necessidades. Ao comentar a aprovação do projeto de lei na Câmara, Gustavo Mitre ressaltou a importância de ajudar estas instituições:

"Gostaria de poder contribuir ainda mais, pois sei da importância e do poder de transformação que cada entidade tem na vida de cada um. Hoje, agradeço a confiança sempre depositada em mim e reitero o compromisso com Itaúna e com a comunidade itaunense."



O ex-deputado estadual Gustavo Mitre (centro) ladeado pelos dirigentes da Associação Acolhendo Sorrisos, Alessandro (presidente) e Vinícius Esteves (diretor), juntamente com os vereadores Léo Alves e Antônio Miranda

Preservar mariposas é tão importante  
quanto abelhas

O mundo sabe da importância abelhas na natureza, mas também é importante preservar as mariposas. É que as abelhas fazem a polinização durante o dia e as mariposas são polinizadores noturnos.

E um estudo feito por cientistas da Universidade de Sheffield, no Reino Unido, mostra que a população dessas borboletas noturnas diminuiu 33% nos últimos 50 anos, colocando em risco a vida das plantas e culturas que dependem de insetos para a polinização.

O estudo foi publicado na Ecology Letters, uma das principais revistas científicas da área da ecologia e do meio ambiente. Ele diz que as mariposas são menos resistentes do que as abelhas às pressões da urbanização e se elas desaparecerem haverá um desequilíbrio no meio ambiente, na vida nas cidades e no campo, de onde saem os alimentos que sustentam a humanidade.

**Polinizadores noturnos**

A pesquisa revelou que as mariposas, sob pressão da urbanização, também podem ser menos resilientes do que as abelhas, devido ao seu

ciclo de vida mais complexo e requisitos mais específicos das plantas.

Para os cientistas, o caminho é planejar e incentivar que em áreas urbanas sejam introduzidas espécies de flores que atraiam as mariposas e também as abelhas.

Só assim os ecossistemas urbanos serão mais saudáveis, afirmam os cientistas

**Mais flores, plantas e árvores frutíferas**

A professora Emilie Ellis, que participa das pesquisas no Centro Grantham para Futuros Sustentáveis da Universidade de Sheffield e no Centro de Pesquisa para Mudança Ecológica (REC) da Universidade de Helsinque, disse que, nos centros urbanos que adotam medidas de estímulo à presença de mariposas há um aumento considerável de plantas e flores.

"Como mariposas e abelhas dependem de plantas para sobreviver, as populações de plantas também dependem de insetos para a polinização", alertou.

A professora acrescentou que é preciso proteger os espaços verdes nas

cidades.

"Proteger os espaços verdes urbanos e garantir que eles sejam desenvolvidos de tal forma que vá além da conservação apenas das abelhas, mas também apoiar uma gama diversificada de vida selvagem, garantirá que as populações de abelhas e mariposas permaneçam resilientes e nossas cidades permaneçam lugares mais saudáveis e verdes."

**Polinizam árvores frutíferas**

Os pesquisadores concluíram também que as mariposas que, antes se identificavam com plantas e flores, agora buscam polinizar as árvores frutíferas também.

"Ao planejar espaços verdes, é preciso considerar para garantir que o plantio seja diversificado e amigável às mariposas, bem como às abelhas, para garantir que nossas plantas e insetos permaneçam resilientes diante da crise climática e de mais perdas."

O recado está dado! Deixar um varinho com flor na janela da sua casa já ajuda!

ASSINE O NOSSO *jornal*

ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP 37 99118.3000



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

JORNAL SOCIAL  
LUIZ PARREIRAS

O MAIOR EVENTO DE EMPREENDEDORISMO DO ANO!

# SUMMIT ITAÚNA



ALEX  
VILELA

KAKÁ  
DINIZ

FERNANDA  
ABREU

ALEX

LUCIANE  
ROSSETTO

CARECA  
A CARA DO BRASIL

ESTE É UM EVENTO IMPERDÍVEL PARA  
QUEM DESEJA IMPULSIONAR SEU SUCESSO  
NO MUNDO DOS NEGÓCIOS E DO  
EMPREENDEDORISMO.



REALIZAÇÃO



25 | NOV

GARANTA JÁ  
Vagas Limitadas

LOCAL: LAKE'S HOUSE

APOIO:

