



DE 04 DE NOVEMBRO DE 2023 A 10 DE NOVEMBRO DE 2023

Nº **1.007** 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



**Mariana Rezende celebra 10 anos de fundação de seu estúdio de fotografia**

Pág. 06



**A empresária e chefe de cozinha Isaura Araújo celebra seus 60 anos de bem viver**

Pág. 06



**Ótica Visual recebe homenagem da FECOMÉRCIO - MG**

Pág. 02

**1ª contabilidade no interior de Minas Gerais 100% digital!**

Alex Celestino Araújo  
Alisson Celestino Araújo

Escritas contábeis | Direito Tributário  
Consultoria de empresas

Convênio com o Estacionamento do Alemão para nossos clientes!

**CAJURU**  
Contabilidade e Advocacia

R. Godofredo Gonçalves, 304 - 9º andar (prédio do Sindimej) - Centro - Itaúna - MG  
☎ 37 99802-3378 / 37 3242-1624 / 37 3242-2269  
www.contabilidadecajuru.com.br #contabilidadecajuru

**LETICIA GONÇALVES**  
PSICÓLOGA | CRP 04188324

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

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

**GELADASSA**

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

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

**TOPÁZIO IMPERIAL HOTEL**

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

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

## ESPECIAL ARQUITETURA

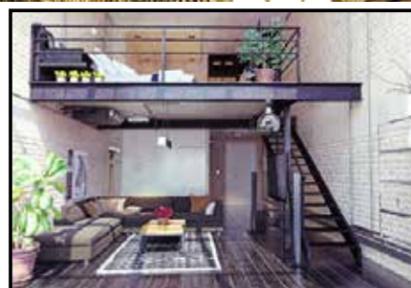
### Construções compactas, funcionais e lucrativas

As edificações compactas, muitas vezes construídas em espaços urbanos, desafiam a ideia convencional de que o tamanho é um indicativo de qualidade de vida. Com design inteligente, utilização eficiente do espaço e estrutura leve, essas construções proporcionam ambientes funcionais e confortáveis, sem comprometer o bem-estar dos moradores. Além da otimização do espaço, as edificações compactas tem um olhar voltado para a sustentabilidade e estilo de vida, o lar combina com a pessoa, não são opções padronizadas como um condomínio vertical em que toda edificação segue o mesmo layout sem muita liberdade de mudança. Quando nos conscientizamos da importância da sustentabilidade e da eficiência no uso dos recursos, as edificações compactas e autossustentáveis emergem como protagonistas na construção do futuro urbano. Unem um design inteligente, tecnologia sustentável e aproveitamento máximo do

espaço, se adequando ao estilo de vida das pessoas que tem pouco tempo para os cuidados e manutenção do lar, oferecem mais conforto e privacidade por um custo menor por metro quadrado sendo uma opção cada vez mais requisitada. Uma visão promissora e prática de como podemos habitar nossas cidades de forma mais responsável e parceira com o meio ambiente. Ao adotar esse modelo, não apenas construímos lares, mas também garantimos um futuro mais consciente e responsável e reduzimos os custos da obra, custo durante o uso do imóvel além do reaproveitamento de recursos.



Texto de **Thuane de Rezende Motta**  
Engenheira civil, especialista em estruturas.



**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

**TopClean Express**

SERVIÇO PROFISSIONAL DE LIMPEZA EM ESTOFADOS  
37 9 9814.0790

**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

## Realidade

De alguma forma sabemos que a realidade está conectada a nós, mas porque tanto descompasso? Tenho me esforçado um pouco para desacelerar essa velocidade mórbida que absorvi do ocidente. Assim, tenho me incomodado muito com a ansiedade alheia, as pessoas parecem delirar em uma fala solitária, mesmo que na presença de alguém. Sei que a vida de ninguém é fácil, mas, pela primeira vez, invejei o homem do campo que pode apenas ouvir a natureza a seu redor, sem a interferência das infelizes queixas humanas. As pessoas não parecem gratas pelo azul do céu, pelo frescor da brisa ou maciez da grama que pisam, quando lembram de pisar... Isso me faz solitário, pois gratidão para mim é componente da verdadeira vida espiritual, que pode e deve ser vivida no momento presente: terráqueo! As complicações que sofro, para simplesmente viver, já não suportam mais as complicações alheias para o mesmo fim. Fim que será sempre um meio, pois passado e presente não existem: existe apenas o agora.

Allan Feller  
Psicólogo Psicanalista  
Cantor e compositor  
Ouça pelo Spotify ou YouTube  
Instagram: @allanmog



## Ótica Visual recebe homenagem da FECOMÉRCIO - MG

No dia 26 de outubro a Ótica Visual recebeu uma homenagem especial realizada pela Fecomércio MG - Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado de Minas Gerais. Foi entregue ao empresário Jorge Vasconcelos o Certificado Mérito Empresarial - Comércio Destaque da História de Itaúna, em reconhecimento aos 42 anos que a Ótica Visual está de portas abertas em Itaúna oferecendo produtos de alta qualidade, com atendimento

personalizado, sempre buscando o que há de mais moderno no mercado ótico, uma empresa tradicional e com grande importância e valor histórico para a comunidade. A entrega da homenagem foi realizada, no auditório Jorge Vasconcelos dos Reis, na sede do Sindime em Itaúna. Entre os presentes estava o presidente da Fecomércio de MG, Nadim Donato, dentre outras autoridades.

Foto abaixo



Jorge Vasconcelos dos Reis, em destaque com certificado recebido

## Debu de Giovanna Dornas Marques



No dia 09 de novembro a tão bela, Giovanna Dornas Marques estará completando seus quinze anos, uma jovem que traz muito orgulho e alegrias para os pais, Raquel Dornas e Cleimar Marques. Desejamos vida longa e feliz para a aniversariante que se apresenta em nossa sociedade de forma tão especial, sendo um bom exemplo para a juventude do hoje.

Na foto ao lado Giovanna registrada pelas lentes Alana Ramalho

## E por falar em Otimismo

A pessoa está ali presente. Você acredita nesta possibilidade, e então você tenta uma comunicação eficaz com ela, ou melhor tenta navegar em suas águas, bailar a seu ritmo. Ensinar talvez um passo diferente, desconhecido para a pessoa. Se esforça, mentaliza, planeja. Ensaia um melhor discurso e... para nada.

Passa algum tempo esperando que o tempo jogue a seu favor. Mas você não dá por vencido. Teoriza, pode ser que esta não seja a pessoa que poderia haver algum tipo de comunicação. E segue.

Miragem traz miragem, você segue neste interminável deserto de seres humanos bebendo do otimismo que traz em sua mochila.

Com o tempo, resta cada vez menos para saciar esta sede de interação com o outro ser.

São sedes de coisas diferentes. Com pessoas diferentes. Não uma sede de água, comum a todos. São sedes de falar, de ouvir, de tocar, de entender e se fazer entendido. De interagir.

E segu, aproveitando e economizando cada gota deste otimismo. Enquanto dure. Guarda sempre uma gota para depois. Quiçá.

As ilusões, construtoras de miragens, pouco a pouco vão aprendendo a teorizar sobre qualquer possibilidade. As cicatrizes não se disfarçam com tatuagens. O sagrado otimismo da ilusão vai perdendo o jogo. E de pronto aprende que é somente um jogo. E que termina. Assim que permite não mais lutar com o inverno da distância percebida, sentida. Vai permitindo com cuidado acompanhar as ilusões e não levar tantas malas em cada viagem.

Aprende a levar somente o que resta de otimismo em sua mochila. O justo para não se tornar um velho amargado e solitário, porque o otimismo é o doce da vida. A única chave capaz de abrir uma verdadeira comunicação com o outro, e uma poderosa fonte do contentamento pessoal. Ah! E se acaso depende de uma razão externa para ele, estará perdido.

A energia está dentro.  
Nódege A. Mesquita

## Amor em Salto Alto

"Amor de Salto Alto" promete ser um destaque imperdível no calendário cultural de Itaúna, ao ser apresentado gratuitamente no Teatro Sílvia de Mattos no dia 09 de novembro, às 20h. Esta comédia romântica, uma produção do Projeto Giragirando, vai mergulhar o público em risadas e reflexões inesquecíveis. Verônica Tannure brilha no papel de Sandra, uma mulher que luta para equilibrar as pressões sociais com seus desejos pessoais, enquanto Gustavo Tannure interpreta Thiago Felipe, um homem em sua própria jornada em busca do amor. Inspirada na poesia de Martha Medeiros, a peça desvenda o universo feminino, desafiando padrões de beleza e confrontando expectativas impostas. "Amor de Salto Alto" faz parte do Projeto GiraGirando - Circuito Cultural Interior de Minas, só foi possível graças ao patrocínio da Mineração Usiminas e Alfa Engenharia,



com apoio da Prefeitura Municipal de Itaúna e Totem Cultural, além da realização do Governo de MG e Associação Escambo Cultural. Ingressos já estão liberados na bilheteria do teatro Sílvia de Mattos

## Doação para o Hospital

Agora você tem mais uma opção para fazer a sua doação para ajudar o Hospital Manoel Gonçalves, é através de sua conta de água do SAAE. É simples, fácil e 100% do valor arrecadado irá direto para ajudar nas despesas do do hospital. Participe você também nessa corrente a favor da saúde. Entre em contato com as colaboradoras Andressa e Rafaela que elas vão explicar como participar da Campanha Gotas pela Vida. Contato: (37) 3249-5332



**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 f Gleisson Vendedor

**MAURILIO**  
Mudanças  
Desde 1995  
Residencial e Comercial  
Itaúna - MG  
✓ Montador ✓ Caminhão Baú  
✓ Equipe de ajudantes  
✓ Personal Organizer  
☎ 37 99953-0169

**Nanda**  
Burgueres  
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) 99925-2558 f Vértice Construtora  
vertice\_construtora@itauna.br  
R. Agripino Lima, 55, Sala 104, Centro - Itaúna - MG  
luanfernandesarq@b@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**  
37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405  
@deliciasdaluzia

**São Francisco**  
Clínica Veterinária  
Desde 1994  
COMPLETO SERVIÇO VETERINÁRIO  
A PEQUENOS ANIMAIS  
RAÇÕES, ACESSÓRIOS, MEDICAMENTOS  
BANHO E TOSA  
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  
f Hidroúna @ Hidroúna  
www.Hidroúna.com.br  
Av. Castro Alves, 1827  
Irmãos Auler - Itaúna - MG



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

SUA INSCRIÇÃO DO **ENEM**  
PODE VALER UM

**carro 0 KM**

PROMOÇÃO **BUSÃO** NUNCA MAIS

INSCRIÇÕES ATÉ **15 de DEZ**

**INSCREVA-SE**

**Uniube**  
Universidade de Verdade

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

Número de Certificado de Autorização: SRE/ME N.º 04.030578/2023. Confira o Regulamento Completo, data do sorteio e demais informações pertinentes à campanha no site da promoção: [busaonuncamais.uniube.br](http://busaonuncamais.uniube.br). Imagem meramente ilustrativa.

**BLACK FRIDAY**

**77% DE DESCONTO**

**#SEJA UNICORP**

*Sale*

**PÓS-GRADUAÇÃO**  
POR APENAS  
**R\$ 450,00**

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

## História Concisa de Portugal de José Hermano Saraiva

"A SOLUÇÃO ATLÂNTICA – 1386-1498

...  
30 – O PERCURSO POLÍTICO

c) A regência de D. Pedro

Quando D. Duarte morreu (1438), o sucessor do trono, D. Afonso V, tinha seis anos. Ficava estipulado no testamento de D. Duarte que, durante a menoridade, a regência seria exercida pela rainha viúva, D. Leonor de Aragão. Do mesmo modo que em 1383, agora também as opiniões se dividiram: os nobres exigiam o cumprimento do testamento, os mestres de Lisboa e os povos miúdos opunham-se, e proclamaram revolucionariamente regente o infante D. Pedro, irmão do rei. A rainha tentou resistir pelas armas, mas, à falta de apoio, saiu do País.

A regência de D. Pedro (1441-1448) é marcada por grandes concessões aos nobres, com os quais talvez o regente se pretendesse reconciliar, pelas intervenções nas questões políticas de Castela, pelo incremento às navegações atlânticas, pela protecção à universidade, pela compilação das *Ordenações Afonsinas*, isto é, pela coleção sistematizada da legislação que se encontrava em vigor. Em 1448, D. Afonso V assumiu o governo, e a alta nobreza apoderou-se da direcção política do País, que exerceu até ao fim do reinado. O antigo regente e todos os seus partidários foram perseguidos. Em 1449, D. Pedro reuniu a sua gente e, acompanhado por um pequeno exército, dirigiu-se a Lisboa; vinha, dizia ele, justificar-se das acusações injustas que lhe eram feitas; pretendia, diziam os adversários, meter-se na capital para, com as forças populares, se sublevar contra o rei. A segunda versão comandou os acontecimentos: o exército real saiu-lhe ao encontro e, no combate de Alfarrobeira, o infante foi morto juntamente com um grande número de seus partidários.

Nessa sua última luta, D. Pedro não teve por si o apoio popular. Os mestres de Lisboa, que dez anos antes o tinham aclamado e pegado em armas para o defender, parecem ter permanecido alheios ao conflito de

1449. Também não há notícias de reações locais em qualquer região do País. A tragédia de Alfarrobeira tem mais o carácter de um ajuste de contas do que o de uma guerra civil. O triunfo da alta nobreza era completo.

d) D. Afonso V

A segunda metade do século XV, até ao fim do reinado de D. Afonso V, é marcada pela identificação da política nacional com os interesses da alta nobreza: grandes doações, criação de novos títulos nobiliárquicos, enorme aumento do pessoal da corte, exercício dos ofícios régios por membros da alta nobreza, aumento das tenças e dos benefícios que redistribuíam as receitas da coroa pela clientela nobre, frequentes empreendimentos militares.

É costume responsabilizar D. Afonso V por esta política. Na realidade, a nobreza, que, em 1449, se serviu do jovem rei para esmagar a corrente política contrária, personificada pelo infante D. Pedro, já existia quando o rei ocupou o trono. Consolidara-se e adquirira grande parte do seu poder durante a fase de reconstrução do Estado que se seguiu à revolução de 1383-1385. A evolução económica, aliada à falta de quadros da classe média preparados para as funções governativas, fizera da nobreza, aparentemente vencida na crise, a grande beneficiária da política de centralização do poder real levada a efeito na primeira metade do século.

As grandes aventuras guerreiras começaram em 1458. Em 1453, os Turcos tinham conquistado Constantinopla, facto que provocou em toda a Europa grande emoção; foi essa a data que veio a ser adoptada como baliza que separa a Idade Média da Idade Moderna. A invasão turca progrediu em direcção a Europa central e, em 1456, os Turcos cercavam Belgrado. O papa mandou então pregar a cruzada contra os infiéis. A Europa ficou surda a esse apelo, mas D. Afonso V acolheu-o com fervor. Informou o papa de que iria com doze mil combatentes lutar contra o Turco, durante um ano e à sua custa. Apesar da reprovação geral que a decisão provocou, começaram imediatamente

te os preparativos: compra de armas, de navios e cunhagem de moedas de ouro, cujo valor intrínseco assegurava-se curso em toda a Cristandade.

Mas o papa morreu, o cerco terminou, o projecto da cruzada foi abandonado. Os meios militares, entretanto reunidos, foram utilizados numa expedição ao Norte da África, da qual resultou a conquista de Alcácer Ceguer, pequena cidade costeira entre Ceuta e Tânger. Depois disso, mais duas jornadas guerreiras, dirigidas pelo rei, se fizeram a África: a de 1463-1464, que se malogrou diante dos muros de Tânger, e a de 1471, que levou à conquista de Arzila e à ocupação de Tânger, que os mouros abandonaram depois de terem perdido Arzila. (...)

O leitor contumaz  
04/11/23

## Alcoólicos Anônimos - Grupo Alvorada

Uma disciplina diária

"... quando essas práticas (auto-exame, meditação e oração) estão logicamente relacionadas e interligadas, resultam em uma base inabalável para toda a vida."

Os doze Passos e as doze Tradições,  
Décimo primeiro Passo

"Os últimos três Passos do programa invocam a disciplina amorosa de Deus sobre a minha natureza obstinada. Se dedico apenas alguns momentos toda a noite para uma revisão dos pontos mais importantes do meu dia, junto com o reconhecimento daqueles aspectos que não me agradam muito, eu ganho uma história pessoal de mim mesmo, uma história que é essencial à minha caminhada para o autoconhecimento. Fui

capaz de perceber meu crescimento, ou a falta dele, e pedir numa prece para ser aliviado desses defeitos de carácter contínuos que me causam sofrimento.

Meditação e oração também ensinam-me a arte de concentrar-me e escutar. Verifico que a confusão do dia acalma-se quanto rezo por Sua orientação e vontade. A prática de pedir a Ele que me ajude em meus esforços para a perfeição, coloca uma nova perspectiva ao tédio de cada dia, porque sei que existe honra em qualquer trabalho bem feito.

A disciplina diária de oração e meditação manter-me-á em boa condição espiritual, capaz de encarar qualquer coisa que o dia traga-me, sem pensar em uma bebida."

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

11º passo

Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.

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

## Aniversariantes da semana

04/11

Antônio Carlos Oliveira  
Humberto Máximo  
Jordana Diniz

05/11

Suzana Brêtas  
Selma Maria

06/11

Laís Fonseca  
Alice Costa Fonseca

07/11

Dr. Renner Alves Martins do Amaral  
Jeisy Amorim  
Jason Vidal  
Dr. Fábio Freire  
Rodrigo Amaral

08/11

Alan Lima  
Gislaine Pereira Brito  
Pedro Amaral

09/11

Medeirinho  
Wagner Pio  
Fabiano Nogueira  
Bodas Fernando Freitas Nogueira  
e Vilma Freitas Nogueira 1991

10/11

Orlando Resende

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

ASSINE O NOSSO JORNAL ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP 37 99118.3000

## SL em Curitiba



A empresária e advogada Stael Lorena proprietária da SL Viagens, reuniu queridos clientes amigos e passaram o último final de semana na encantadora Curitiba, percorrendo os locais mais concorridos daquela cidade. Nada melhor do que viajar com quem tem referência dos melhores locais a conhecer. Na foto Stael Lorena, Janice Carvalho, Janice e José Hernani, Tânia Faria e Janete Antunes.

**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

**COMERCIAL maferje**  
Comercialização de sucatas metálicas ferrosas e não ferrosas, materiais de aproveitamento, máquinas, equipamentos e resíduos industriais  
Av. Dr. Walter Mendes Nogueira, 965 B. Antunes - Itaúna - MG  
(37) 3243-4891

**Baiano**  
lanches  
O original  
DELIVERY  
37 3241.0994  
37 9 9825.4388  
37 9 9953.6833  
37 9 9962.0191  
37 3241.2519  
R. Marechal Deodoro, 53  
Centro - Itaúna - MG

**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

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

**Amarel**  
Panificadora  
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 Amarel

**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

**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

**SOLAR IMÓVEIS**  
LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

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

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

## ESPECIAL VEÍCULOS

### Revisão preventiva antes de viajar de carro: como garantir segurança e economia

Ao pegar a estrada, garantir a segurança do motorista e dos passageiros é prioridade. O professor de engenharia mecânica da FEI Cleber Wilian Gomes desta os cuidados que devem ser tomados antes de iniciar uma viagem de carro. A revisão preventiva desempenha um papel fundamental nesse aspecto, assegurando que o veículo esteja em perfeitas condições para a jornada. Além de proporcionar tranquilidade, essa revisão também pode gerar economia financeira, evitando a necessidade de substituição prematura de peças e, conseqüentemente, despesas desnecessárias. Dentre os sistemas que requerem avaliação em uma revisão preventiva, destacam-se:

**Pneus: frenagem segura começa aqui**  
Os pneus são componentes críticos a serem verificados antes de pegar a estrada. A profundidade dos sulcos dos pneus é um aspecto crucial, ao influenciar diretamente na capacidade de frenagem, especialmente em pistas molhadas. A calibragem dos pneus também deve ser cuidadosamente ajustada conforme o destino da viagem, considerando fatores como lama, areia e estradas pavimentadas.  
**Óleo do motor: respeite as recomendações**  
O óleo lubrificante do motor requer atenção especial, tanto em relação ao período de troca quanto ao nível adequado.

Seguir as recomendações do fabricante e verificar o nível de óleo na vareta são práticas essenciais. Desconsiderar avaliações superficiais feitas em postos de gasolina é crucial, por poderem resultar em trocas desnecessárias.  
**Fluido de freio: manutenção para frenagem eficaz**  
O fluido de freio tem um intervalo de troca que muitas vezes é negligenciado até que ocorra a contaminação por água, comprometendo o desempenho da frenagem. Cuidar desse aspecto é vital para a segurança de todos os ocupantes do veículo, superando a importância das multas e custos financeiros.  
**Pastilhas de freio: atente-se aos sinais de desgaste**

Mesmo em veículos modernos, o estado das pastilhas de freio é crucial para uma frenagem segura. O nível de desgaste deve ser avaliado antes de qualquer viagem, seja em estradas ou na cidade. Um sinal de que as pastilhas precisam ser substituídas é o ruído ao acionar os freios em movimento. O professor da Fei enfatiza que a revisão do carro deve ser sempre preventiva. Ao cuidar antecipadamente do veículo, evitam-se problemas e gastos associados à manutenção corretiva, que geralmente resulta de condições inadequadas dos componentes do carro não verificados previamente. Garantir a segurança e o bom funcionamento do veículo é essencial para uma viagem tranquila e econômica.

**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  
alexautopeças@veloxmail.com.br



Com informações www.otempo.com.br/autotempo

**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

## Sinta-se em casa

dicas, receitas, sugestões

### Fraldão com crosta de alho com queijo

**Ingredientes**  
1 peça de fraldão de aproximadamente 800g  
3 cebolas médias  
Sal grosso  
1 colher de sopa de manteiga  
**Para a crosta**  
150g de mussarela  
2 colheres de farinha de pão  
1 colher de sopa de manteiga  
5 dentes de alho  
**Preparo**  
Tempere a carne e reserve. Depois que a carne estiver cozida, retire da panela de pressão, coloque em um pirex com o restante do líquido da panela. Em uma tigela, coloque todos os ingredientes da crosta e misture até formar uma pasta e coloque



por cima da carne, apertando fortemente e leve ao forno preaquecido até dourar a crosta.

Contribuição Valéria Campos

### Dicas de culinária

Para selar a carne coloque um fio de azeite em uma pitada de açúcar no fundo da panela

### Para Refletir

Faça uma pausa para lembrar de todas as vezes que você pensou que não daria conta, mas deu.



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor  
**FarMelhor**  
Muito mais vantagens para você!  
**FarMelhor**  
Faz bem por sua saúde. Faz bem por seu bolso.  
Tel: (37) 3241-4563 | 3073-3690  
Wpp: (37) 9 9823-5537  
Av. Jove Soares, 860 - Centro - Itaúna - MG

**Frango NAVES**  
AGORA EM NOVO ENDEREÇO!  
R. Amaldo Lima, 17  
(esquina com a R. 13 de Maio)  
Piedade - Itaúna - MG  
(37) 99934-8932

**VIP**  
VAREJÃO IRMÃOS PEREIRA  
VERDURAS, FRUTAS E LEGUMES DIRETO DO PRODUTOR  
AV. JOVE SOARES, 580  
ITAÚNA - MG  
37 9 9967.1047  
37 3241.4047

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

Confira essa e outras receitas deliciosas receitas:

**bonsmomentos\_valeriacampos**  
Programa Bons Momentos

**Valéria**  
cabeleireiro

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



**ISAURA ARAÚJO**  
BUFFET



Contato 037 99981-7606

## A fotógrafa Mariana Rezende celebra os 10 anos de seu estúdio

A notável fotógrafa Mariana Rezende na tarde do dia 23 de outubro abriu seu estúdio para receber amigos, clientes, familiares e admiradores de seu trabalho para juntos celebrarem os 10 anos do Studio Mariana Rezende. E para grande surpresa de todos uma bela exposição de fotos intitulada - O lado bom da Vida, trazia belas fotos registradas por Mariana nesse decorrer de 10 anos de trabalho, e na base de cada foto estava escrito frases motivacionais e inspiradoras. Os visitantes ficavam em

meio as fotos que estavam suspensas possibilitando assim momentos de conexão com o lado bom da vida. Parabéns Mariana pelo seu talento e pela sua sensibilidade que transborda de seu ser. O coquetel foi assinado pelo Buffet Osvando Gomides. E no próximo dia 25 de novembro Mariana estará recebendo o concorrido Troféu Feminino Plural 2023, um reconhecimento público do Jornal Social para as mulheres que se destacam em nossa sociedade. Fotos de Paula Gomes



Mariana Rezende em sua exposição O lado bom da Vida



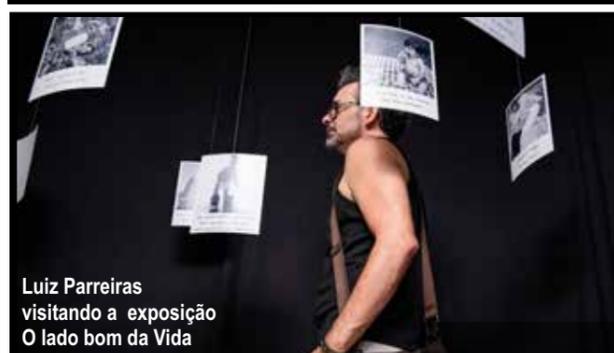
Luiz Parreiras e Mariana Rezende



Mariana Rezende entre o querido casal, Zilma Antunes Castro de Faria e Ivan Moreira de Faria



Equipe do Studio Mariana Rezende, Leidiane, Mariana e Larisse



Luiz Parreiras visitando a exposição O lado bom da Vida

## A empresária Isaura Araújo comemora 60 anos de Bem Viver

No dia 14 de outubro a notável empresária e chefe de cozinha Isaura Araújo, abriu as portas dos salões de seu conceituado buffet que leva o seu nome, para receber amigos e familiares onde juntos celebraram os 60 anos de bem viver dessa tão querida e talentosa mulher. Uma festa impecável, como manda o figurino, contou com um serviço de buffet de alto padrão, e no palco passaram as bandas, Worm Hole, Comunidade Batuque e Chevet Hatch. Desejamos à aniversariante uma vida longa e feliz. Fotos de Daniel Henrique.



Isaura Araújo e seu esposo Osmair Ferreira



Isaura Araújo e sua irmã Luzia Celestino



Isaura Araújo, Marcelo Quadros e as sobrinhas Karla Araújo, Laura e a pequena Maria



Isaura Araújo entre o sobrinho Alex Celestino de Araújo e Natália



Pâmella Jokasta, Isaura Araújo e o sobrinho Gustavo Araújo



Isaura Araújo e a advogada Tânia Regina Batista

especial animais

Cachorro tem sentimento como as pessoas?

A resposta para essa pergunta pode ser tudo, menos simples! Começando com o que certamente você quer saber: sim, **cachorro tem sentimento** e é capaz de sentir amor. Porém, não é necessariamente um sentimento igual ao nosso nem tem a mesma dimensão.

Os cachorros têm as mesmas estruturas cerebrais e hormônios que produzem emoções nos humanos, mas há uma diferença: é como se a mente deles fosse equivalente à de uma criança de dois a três anos, principalmente no aspecto emocional.

Crianças dessa idade sentem emoções, mas não as mesmas nem da mesma forma que um adulto. Isso também acontece com os cães: eles conseguem sentir emoções básicas e universais, como alegria, raiva, medo, nojo, tristeza e, sim, **cachorro sente**

**amor**, principalmente quando nos olha.

Então, **animais têm sentimentos** complexos? Tudo indica que eles não sentem emoções mais complexas, como culpa, vergonha, vingança e orgulho, pois elas dependem de conceitos morais.

Meu cachorro faz cara de culpado, e agora?

Provavelmente, muita gente agora pensou: "mas, Dr. Pet, meu cachorro tem sentimento de culpa, sim, quando apronta alguma coisa". Esse tipo de pensamento é comum, porque os tutores querem acreditar que os cães são quase humanos de tão inteligentes, o que é muito alimentado pela mídia. Porém, é preciso tomar cuidado para não ser injusto com os pets

sem querer.

Quando vê alguma "arte" do seu cachorro ao chegar em casa, a expressão que você interpreta como culpa é o medo de ser punido, na verdade. Então, como ele sabe? Pelo histórico! Ele aprendeu que, quando você se comporta daquela forma, vem algo ruim como uma bronca. Os cães são ótimos leitores corporais, então percebem nossa frustração, às vezes até antes de nós mesmos.

Eles não se "vingam"?

Outro exemplo clássico de interpretação errada dos tutores é quando encontram um sapato roído, muitas vezes em cima do próprio travesseiro, e acham que o cachorro fez aquilo por vingança ou pirraça.

Na verdade, é quase uma declaração de amor! Quando o pet fica ansioso por estar sozinho, ele procura algo que represente a pessoa que ele ama para se acalmar, e os sapatos carre-



gam muito nosso cheiro. É o mesmo motivo pelo qual eles procuram a nossa cama. O xixi errado, muitas vezes perto da porta, também pode ser um sinal de ansiedade de separação, porque

essa é uma forma de espalhar o cheiro e ser encontrado pelo grupo na natureza.

Com informações [www.petz.com.br/blog](http://www.petz.com.br/blog)

O seu pet merece o melhor!

Banho e Tosa - Hospedagem - Rações  
Atendimento Veterinário - Acessórios

Chique Dog e cia

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

ENCONTRO Espiritual

A AVACCI estará realizando no dia 18/11, das 8h às 14h no Sítio Nossa Senhora Aparecida localizado na Rua 7 de Setembro 974 no Bairro Garcias em Itaúna, um Encontro Espiritual. Inscrições na recepção da AVACCI no valor de R\$40, incluso café da manhã e almoço. Informações (37) 3249 8100

DISCO PARTY

1º BAILE DAS ACÁCIAS

LEVAR UM LITRO DE LEITE PARA DOAÇÃO

18 e 21 de Novembro 2023

BUFFET ISAURA ARAÚJO - ITAÚNA - MG

APOIO: LÍDIA MAÇÔNICA ITAÚNA LIVRE

1º Baile das Acácias - Dia 18/11 às 21 - Buffet Isaura Araújo

Na programação do baile, Banda Retrô de Belo Horizonte e DJ Tiago Marques

Vendas G Tronic e na Dr. Tech

ESPECIAL ODONTOLOGIA

Você sabe quais são as causas do desgaste do esmalte dos dentes?

O esmalte do dente é uma substância dura da cor dos dentes, rica em minerais, que envolve os ossos, dando brilho e agindo como uma película protetora; cujo principal intuito é de proteger os dentes das cáries, da hipersensibilidade e tudo que possa prejudicar os dentes.

É muito importante cuidar do esmalte dos dentes, pois caso venha perder essa preciosa substância, pode ser que encontre muita dificuldade de fazer a reposição e tem pessoas que não conseguem nem chegar perto da reposição devido aos maus hábitos e por tentar deixar os dentes mais brancos com receitas mirabolantes e inapropriadas. Dentes fortes e bonitos, são dentes muito bem tratados!

**O que danifica e destrói o esmalte dos dentes?**

Várias atitudes contribuem para que ocorra o desaparecimento do esmalte dos dentes como:

-Escovar os dentes em excesso ou com muita força, falta de higiene bucal, bruxismo e outros problemas relacionados a saúde bucal, falta de saliva, doenças gastrointestinais e alguns medicamentos como a Aspirina

**A sua alimentação é amiga ou inimiga do esmalte dos seus dentes?**

Muitos alimentos são inimigos oficiais do esmalte dos dentes como o café, refrigerante, energético, alimentos ácidos, muito quentes ou muito gelados, doces e o consumo excessivo de frutas cítricas. Evite o consumo!

Uma alimentação saudável que inclui laticínios, água, chá verde, brócolis, maçã, castanha-do-Pará, gengibre, peixes, entre outros alimentos saudáveis, contribui ativamente para a preservação do esmalte dos dentes e evita problemas relacionados a saúde bucal decorrentes de uma alimentação sem limite.

**É preciso tomar cuidado com receitas caseiras!**

Algumas pessoas na tentativa de clarear os dentes, colocam em prática receitas caseiras da Internet ou que aprenderam com seus familiares, porém muitas dessas receitas podem acabar danificando os dentes, ao invés de colaborar com um ótimo resultado, por exemplo: o uso de bicarbonato e creme dental com abrasivos; esses métodos não são indicados para o clareamento, pois ao lixar os dentes, danifica o esmalte, dificultando futuramente a possibilidade da recuperação dessa substância protetora dos dentes.

**Desgaste do esmalte dos dentes tem tratamento?**

Em muitos casos tem sim, para a reconstrução e fortalecimento do esmalte dos dentes é indicado o uso de creme dental e enxaguante bucal com flúor; o consumo de vitamina D e ir ao dentista regularmente, pois ele irá te passar mais cuidados e algum remédio se houver a necessidade para intensificar ainda mais os cuidados para defender o esmalte dos dentes.

**O que é Hipoplasia de esmalte e quais são as causas?**

A Hipoplasia de esmalte é um problema comum em crianças a partir de 3 anos, mas pode ocorrer com pessoas de qualquer idade. Essa anomalia acontece por que o corpo não

consegue produzir o esmalte dos dentes e a falta do esmalte nos dentes pode causar vários problemas como: manchas, problema na fala e hipersensibilidade.

Esse problema pode ocorrer quando a mãe tem algum tipo de infecção na gravidez, se expõe a algumas substâncias inapropriadas ou não está bem nutrida; esse problema também pode ocorrer por trauma nos dentes ou por conta da herança genética.

**Sinais que o esmalte dos dentes está pedindo socorro:**

Hipersensibilidade, aparecimento frequente das cáries, dentes amarelos e finos, dentes fracos, dentes lascados, dentes trincados, dentes com listras brancas, pontas dos dentes transparentes

**Se não tratar do esmalte dos dentes, o que acontece?**

Se não tratar da carência ou desapare-



cimento de esmalte nos dentes, essa falta de atenção pode ocasionar vários problemas como traumas, cáries, entre outros problemas que podem levar até a perda do dente, pois sem o esmalte os dentes ficam enfraquecidos e suscetíveis a problemas.

Com informações [clinicodontologia.com](http://clinicodontologia.com)

Ortodontia Inovadora

Aparelhos Ortodônticos de alta tecnologia

DR. JOSÉ LÚCIO BRAZ DE MATOS

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

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

CRIAÇÃO DE CONTEÚDO PARA REDES SOCIAIS

VALORES ESPECIAIS PARA PACOTES MENSIAIS!

BAH

FAÇA SEU ORÇAMENTO

37 99123.6172

imagem.

CONTAMOS COM 2 UNIDADES PARA MELHOR LHE ATENDER.

A MESMA EXCELÊNCIA PARA DIAGNÓSTICO PRECISO.

MATRIZ R. DR. JOSÉ GONÇALVES

FILIAL ED. BENFICA PÇA. DR. AUGUSTO GONÇALVES

Arte ODONTO

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

Dra. Dirlene de Melo Carneiro  
\* Especialista em endodontia.

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

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

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

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



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

JORNAL SOCIAL  
LUIZ PARREIRAS

# Run para a Paz

## CORRIDA

1ª EDIÇÃO

**ESCANEI-ME**



CAMINHADA ADULTA DE 5 KM

CAMINHADA INFANTIL DE 5 KM



CORRIDA DE 10 KM

CORRIDA DE 20 KM

PREMIAÇÃO POR FAIXA ETÁRIA

**START**



INSCRIÇÕES ABERTAS

17

DEZ



FAÇA SUA INSCRIÇÃO E ADQUIRA  
UMA CAMISA NO DIA DO EVENTO



UNIUBE POLO ITAÚNA