



DE 11 DE NOVEMBRO DE 2023 A 17 DE NOVEMBRO DE 2023

Nº 1.008 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



**O estúdio
Atma Yoga
está em
novo
endereço**

Pág. 02



**As escolas
SESI e SENAI
realizaram
a Semana
do livro e da
biblioteca**

Pág. 07

**Especial Festas
O brinde é o
que fica
da festa**

Pág. 06



**O primeiro
Aninho de
Maria**

Pág. 06



Espaço completo com brinquedos para todas as idades
Decorações próprias Buffet

em novo endereço
R. XV de novembro, 1252 - Piedade
Itaúna - MG ☎ 37 99127.9496



LETICIA GONÇALVES
PSICÓLOGA | CRP 04/88504
(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

Sexo na Terceira Idade

Esta pesquisa vem para quebrar o tabu sobre idosos e sexo na terceira idade. Feita nos Estados Unidos, ela revela que manter uma vida sexual ativa após os 60 anos pode ter um impacto super positivo na saúde cerebral dos vovós e vovós.

Os cientistas descobriram que a prática sexual pode ser um fator importante para preservar as funções cognitivas em idosos, ou seja, o cérebro saudável. O "fenômeno" é associado à liberação de dopamina no cérebro, um neurotransmissor que proporciona a sensação de prazer, e também está ligado à melhoria da memória.

A conclusão está em estudo do Departamento de Sociologia e Serviço Social da Hope College, sediada em Michigan, nos Estados Unidos, que analisou questionários de 1.683 homens e mulheres entre 62 e 74 anos. A partir das análises eles verificaram que quem é feliz na prática de sexo tem cérebro mais saudável.

A pesquisa
Os participantes integram o Projeto Nacional de Vida Social, Saúde e Envelhecimento e os dados foram coletados durante cinco anos. A pesquisa se baseou na avaliação das pontuações em testes cognitivos que abrangem diversas áreas, incluindo me-

mória de trabalho, atenção e habilidades visuoespaciais – capacidades que temos para representar, analisar e manipular mentalmente os objetos.

Os resultados

O resultado? Aqueles que relataram ter uma vida sexual "muito prazerosa e satisfatória" se saíram melhor nos testes de avaliação da saúde cognitiva, mesmo depois de cinco anos da coleta de dados, em comparação com os outros participantes da pesquisa. De forma mais simples é possível interpretar que quem é feliz no sexo, com a prática satisfatória, tem um cérebro mais saudável.

Saúde cerebral

Os pesquisadores sugerem que a relação entre a frequência da atividade sexual e a saúde cognitiva pode estar relacionada à redução do estresse.

O estresse pode atrapalhar a formação de novos neurônios no hipocampo, uma região cerebral associada à memória.

Por isso, idosos que mantêm uma

vida sexual ativa podem experimentar menos estresse, o que, por sua vez, protege a neurogênese – o processo de formação de novos neurônios no cérebro.

Além disso, o sexo está associado à liberação de dopamina no cérebro, um neurotransmissor que proporciona a sensação de prazer. A pesquisa argumenta que pessoas envolvidas em relacionamentos sexuais satisfatórios podem experimentar níveis mais elevados do hormônio do prazer, o que também está ligado à melhoria da memória.

Vida longa

A pesquisa da Hope College é um lembrete de que essa fase da vida pode ser mais emocionante do que imaginávamos. No Brasil, a população envelhece em ritmo acelerado, mostraram os primeiros dados do Censo 2022: mais da metade dos 203 milhões de brasileiros está acima dos 30 anos, e 15% têm 60 ou mais. Os 60+ incluem uma parcela de 30 milhões de pessoas, no país, com

perspectiva de atingir 25,7% da população em 2040, movimentando a chamada "economia do cuidado".



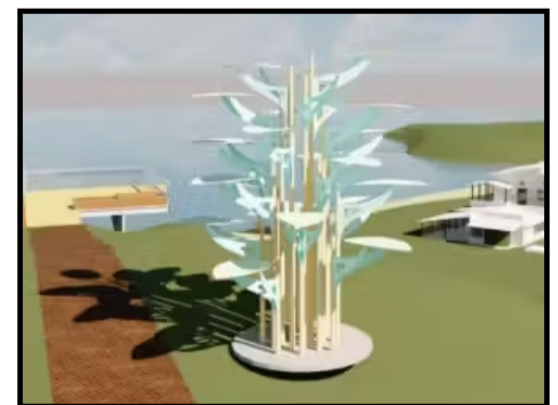
Árvore Solar

Já pensou em uma árvore solar que produz energia de maneira sustentável? Ela existe e foi criada por pesquisadores brasileiros! A árvore tem 21 placas solares, 6 metros de altura e potencial de gerar três vezes mais kWh/m² do que os painéis solares convencionais.

A Árvore Fotovoltaica foi pensada para lugares onde não há a possibilidade da instalação dos painéis em telhados. Além disso, o projeto otimiza o espaço ao construir a estrutura de maneira vertical.

"O objetivo da árvore é trazer para as pessoas, de forma lúdica, as questões relacionadas ao uso racional da energia e ao uso de energias renováveis", contou Marcelo Segatto, professor do Programa de Pós-Graduação em Engenharia Elétrica da Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes). A primeira Árvore Fotovoltaica será instalada no Parque Cultural – Casa do Governador, no ES.

Com informações UFES




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



Dieta com menos proteínas roteína

pesquisadores da Universidade de Osaka, no Japão, descobriram que uma dieta com menos proteínas pode aumentar a longevidade. Ao longo do tempo eles observaram que uma dieta com menos proteínas leva ao desenvolvimento do chamado fígado gorduroso, tanto um cardápio que inclui ingestão de proteína moderada trouxe benefícios, como a concentração reduzida de glicose no sangue, fígado e na. Os testes foram realizados em camundongos, mas os estudos afirmaram que o mesmo padrão pode ser observado em humanos.

Presença de proteína muda ao longo da vida

Yoshitaka afirmou que os requisitos da dieta vão mudando ao longo da vida. Sendo maiores por exemplo, em camundongos mais jovens, reduzindo a meia-idade e aumentando novamente nos bichos mais velhos. Isso ocorre porque a eficiência da proteína no corpo vai diminuindo.

Proteína ideal para o elixir da juventude

Trata-se de uma questão de equilíbrio! Os pesquisadores separaram camundongos machos jovens (6 meses) e de meia-idade (16) que foram alimentados com dietas de diferentes níveis proteicos, variando de 5 a 45%. O estudo foi realizado pela falta de pesquisas que avaliam a quantidade de proteína que deve ser consumida para manter a saúde metabólica boa próxima da idade, o professor Yoshitaka Kondo fez os testes.

Observar camundongos com a dieta com proteínas, os resultados em doenças no fígado e altos níveis de lipídios hepáticos em camundongos de meia-idade.

Uma dieta mais moderada foi capaz de reduzir drasticamente a glicose no sangue, fígado e no plasma em animais.

Para mais informações de Nmn

Sicoob Centro-Oeste lança Campanha "SOS Itaúna" com condições especiais de crédito

Diante das últimas chuvas ocorridas na cidade de Itaúna, o que ocasionou grande devastação e tragédia em Itaúna, o Sicoob Centro-Oeste lançou uma linha de crédito especial que visa ajudar os afetados pelas enchentes.

As chuvas que atingiram a cidade de Itaúna causaram diversos danos que afetaram várias famílias e comerciantes na cidade. Diante deste cenário, o Sicoob Centro-Oeste criou a campanha SOS Itaúna, disponibilizando uma linha de crédito especial para seus cooperados possibilitando amenizar os problemas advindos do forte temporal. Os prazos de crédito possuem propostas únicas que podem chegar em até 60 meses, com carência de até 6 meses.

"Unir força para ajudar a população em um momento tão delicado e desafiador em nossa cidade é mais que uma responsabilidade, é um compromisso do Sicoob Centro-Oeste que é uma cooperativa financeira, mas também que visa preocupar com o bem-estar na comunidade em que opera e atua." declarou Márcio Villefort, Presidente do Sicoob Centro-Oeste.

Para mais informações consulte o seu gerente do Sicoob Centro-Oeste, nas agências: Rua Capitão Vicente, 129 - Itaúna e na Av. Jove Soares, 1397 - Itaúna, ou também pelo contato 0800 941 1400.

Por uma cidade mais Verde

Aconteceu na manhã do dia 29 de outubro uma belíssima ação com plantio de árvore e um delicioso café com poesia, tudo organizado pela poeta e declamadora Beth Sousa na calçada de sua residência, marcaram presença Clênio do movimento verde Itaúna, Clara de Assis, Cleonice Coelho,

Viviane Nogueira, Irza Andrade do Sarau Maria Esther Matos, a escritora Rosemary Souza, Jerry Adriane, Regina Glória, Lúcia Santos, Rosângela Machado, Celeste Assis, João Gabriel, Luiz Parreiras e demais familiares de Beth Sousa

Foto abaixo



O estúdio de yoga, Atma Yoga realiza a sua primeira aula em seu novo espaço

Na noite do dia 06 de novembro o estúdio de yoga, Atma Yoga que tem à frente dos trabalhos o notável professor Willian Souza, realizou sua primeira aula em seu novo espaço, agora localizado na Rua Gonçalves da Guia, 12 sala 5 no centro de Itaúna. Willian que com maestria ministra seus nobres ensinamentos cuidando

da mente e do corpo de seus alunos estava em estado de graça com o novo endereço. As aulas são realizadas no horário das 19:30h às 21h nas segundas e terças-feiras. Desejamos que esse estúdio seja ponto de luz para muitas mentes.

Foto abaixo



Cidades para se Envelhecer

Saiu o ranking das 10 melhores cidades para se envelhecer no Brasil, com calma, saúde e qualidade de vida. O primeiro lugar ficou novamente com São Caetano do Sul, em São Paulo. A cidade se destacou por ter a 3ª maior expectativa de vida aos 60 anos e a 2ª maior população de pessoas acima de 60 anos. Vitória, no Espírito Santo, e Santos, também em São Paulo, fecharam o top. O Instituto de Longevidade pesquisou e encontrou, com base em critérios como saúde, impacto socioambiental e economia, os melhores locais para você descansar.

Mais cidades estudadas

Ao todo, 876 municípios brasileiros foram analisados. Entre as variáveis estão a mortalidade por causas não

naturais, leitos hospitalares e cobertura vacinal, aprendizado contínuo entre idosos, representatividade da população de idosos e muito mais. Conheça as melhores cidades com mais de 100 mil habitantes para se envelhecer bem.

Top 10

1. São Caetano do Sul (SP)
2. Vitória (ES)
3. Santos (SP)
4. Florianópolis (SC)
5. Curitiba (PR)
6. Botucatu (SP)
7. Jundiaí (SP)
8. Balneário Camboriú (SC)
9. Londrina (PR)
10. Marília (SP)

E por falar em Irritabilidade

Li em algum lugar que as mulheres são irritáveis porque os homens são irritantes, porém não é sobre esse determinismo social que pretendo falar.

A irritabilidade não é causa, é efeito. É um sintoma de uma enfermidade passageira ou perene. Pode ser a causa de mal entendidos, de rompimentos e brigas, mas é efeito da anterior causa, frustração. Esta por sua vez germina da distração ou falta de conhecimento dos processos mentais manifestados através das emoções.

Uma boa musculatura mental necessita de um bom conhecimento e controle dos estados emocionais, com isto, ser capaz de identificar as sementes capazes de germinar estados emocionais daninhos.

Não é aconselhável deixar um espaço no jardim para as ervas daninhas, por preguiça ou distração não fazemos caso às nossas habilidades para o mal, nos sentimos a viva representação do bem, e, com esta ignorância adentramos no purgatório nosso de cada dia, buscando alegrias pensando que é felicidade para alimentar uma incômoda frustração geradora deste destrutivo sentimento de irritabilidade.

A debilidade é a causa primeira das enfermidades, física e mental. Pode ser que tenhamos uma debilidade genética ou adquirida, não importa, importa sabermos que a irritabilidade é uma enfermidade e que deve ser tratada como tal.

Faz dano a si mesmo, e o pior, a quem tem que conviver com uma pessoa irritável.

É contagioso.

Nódege A. Mesquita



Dchique Dog e cia
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 1995
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
odontista - CROMG 5771 / Pós-Graduado em nível de mestrado pela UFRJ / habilitado e credenciado para as seguintes ações 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 Vértice Construtora
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
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



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

JORNAL SOCIAL
LUIZ PARREIRAS

SUA INSCRIÇÃO DO **ENEM**
PODE VALER UM

carro **0** KM



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

PROMOÇÃO
BUSÃO NUNCA
MAIS

INSCREVA-SE

INSCRIÇÕES ATÉ
15 de DEZ

Uniube
Universidade de Verdade

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. Imagem meramente ilustrativa.



77%
DE DESCONTO

#SEJA UNICORP

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

... 32 – A QUESTÃO DAS “CAUSAS” DA EXPANSÃO MARÍTIMA

Indica-se muitas vezes a data de 1415 (conquista de Ceuta) como marco do início da expansão marítima portuguesa. Há razões para acreditar que começou anteriormente, mas foi na realidade depois daquela data que as actividades marítimas passaram a assumir um papel importante na nossa história. A amplidão da acção exercida pelos Portugueses numa enorme parte do mundo durante os séculos XV a XX é surpreendente. Pode falar-se numa gigantesca epopeia colectiva, sem receio de exagerar o uso das palavras. A história do mundo não pode escrever-se sem numerosas referências ao que nele foi praticado por este pequeno povo de um pobre país nos confins da Europa. Como foi possível que um povo tão pouco numeroso tivesse feito tanto? A inevitável tendência do nosso espírito para, perante um efeito, lhe atribuir uma causa fez surgir o problema das “causas” da expansão portuguesa, que depois se converteu num dos debates obrigatórios entre tantos que se ocuparam da História de Portugal.

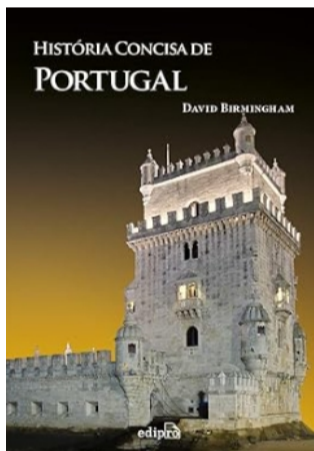
Diferentes respostas têm sido dadas a essa pergunta: situação geográfica do território, desproporção entre a evolução demográfica e os recursos internos, experiência navegadora das populações do litoral, existência de ciência náutica adiantada, desenvolvimento da burguesia e crescente necessidade de trigo e de ouro, ideologias de classe (espírito mercantil do burguês, espírito de cavalaria do nobre, espírito de aventura do povo, espírito de cruzada dos clérigos e dos reis), acções pessoais, especialmente a do infante D. Henrique, etc.

(...)
O conceito de expansão inclui realidades ocorridas em épocas diferentes e que resultaram de impulsos diferentes: odisseias de barcos

perdidos, sondagens geográficas, empresas militares, operações de corso, resgates de valores indígenas, actos missionários, intervenções do Estado na sequência de acções diplomáticas. Tudo isso vai ocorrendo durante períodos históricos de características muito diferentes e vai acontecendo em regiões geográficas também muito diferentes: no século XV confina-se no Atlântico, no XVI abrange o Índico e o Pacífico; no XVII e XVIII acentua-se no Brasil, no XIX e no XX orienta-se para a África. Cada passo é a continuação de uma situação anterior. Ceuta está ligada ao descobrimento das ilhas; os animadores resultados da pequena feitoria de Arguim levaram a construir uma sólida base na Minas, e a partir da Mina continuou-se a exploração do litoral africano, que revelou a passagem para a Índia. A colonização do Brasil começou quando os lucros da Ásia declinaram e a da África só progrediu quando o Brasil se tornou independente. São etapas inseparáveis e cada uma delas não pode ser compreendida senão por referência à anterior. E é tudo isso que, no seu conjunto, forma a expansão. Tentar descobrir-lhe uma causa única, permanente, ou mesmo “fundamental”, é uma aspiração escolástica.

(...)

O leitor contumaz
11/11/23



Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Uma aventura individual

“A meditação é algo que sempre pode ser desenvolvido. Ela não tem limites tanto na extensão como na altura.

Embora possamos ser auxiliados por qualquer instrução ou exemplo que encontramos, ela é essencialmente uma aventura individual que cada um de nós realiza à sua maneira.”

Os doze Passos e as doze tradições, Décimo primeiro Passo

Meu crescimento espiritual é com Deus como eu O concebo.

Com Ele, eu encontro meu verdadeiro eu interior.

Meditação e oração diárias renovam e reforçam minha fonte de bem-estar. Recebo, então, a abertura para aceitar tudo que Ele me oferece.

Com Deus, tenho a confirmação de que minha jornada será como Ele deseja para mim e, por isto, sou grato por ter Deus na minha vida.”
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

11/11
Gildo Naves
Taísa Pio
Noelson Correia
12/11
Ana Lúcia de Faria Parreiras
Vera Rezende
14/11
Gislaine Santos (Lavanderia Líder) 1970
Prof. Cláudia Helena
Vando José (Geladassa)
Maira Miranda
Flávia Caetano
Rômulo Monteiro – Radiografi
Filipe Correa
Bodas Enerson Bueno e Lílian Chequer 2015
Glenda Ferreira Silveira Pimenta

15/11
Virgínia Célia Alves de Lima
Victor Rosse
Marcílio Alberto Gomes
16/11
Camila Fernandes
Dr. Denilson Alves de Paula
Hudson Bernardes
Vereador Tonho da Lua
Maria Joaquina Antunes
17/11
Christine Filgueiras
Claucir Corradi

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

Rotary Itaúna Cidade Universitária realiza Ação da Amizade

Foi em uma atmosfera de alegria e companheirismo que o Rotary Itaúna Cidade Universitária realizou na noite do dia 27 de outubro mais uma ação da amizade. O encontro foi realizado no grande salão da sede do clube onde estiveram presentes convi-

dos especiais, como a do ex-deputado estadual Gustavo Mitre, e vários rotarianos que abrilhantaram a noite que foi um sucesso. Muitos brindes foram entregues, ofertados por parceiros do clube. Juntos transformando vidas. Fotos abaixo



ASSINE O NOSSO JORNAL ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP 37 99118.3000

CRIE ESPERANÇA NO MUNDO

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 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 (Ênio - 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

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

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

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 acessoria contábil, não é aquela que fecha o balanço da sua empresa todo mês, mas aquela que proporciona crescimento e resultados para o seu negócio!
José Eustáquio de Souza Contador
Warlei Eustáquio de Souza Contador
Fone: 37. 3242.3739
R. João Dornas, 134 - Bairro das Graças 35680-335 - Itaúna - Minas Gerais

SOLAR IMÓVEIS
LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

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

ESPECIAL VEÍCULOS

Luz da bateria acesa no carro: o que significa e o que fazer

A luz da bateria acesa no painel do carro pode ser um sinal de que algo está errado com o sistema elétrico do veículo. No entanto, o problema nem sempre está na bateria.

A luz da bateria acesa não significa necessariamente que a bateria está com problemas. Geralmente, ela acende devido a um defeito no sistema elétrico que está fazendo com que a bateria não seja carregada.

Luz da bateria acesa e as possíveis causas

Problemas no alternador: o alternador é o responsável por carregar a bateria do carro. Se ele estiver com defeito, a bateria não será carregada e a luz acenderá.

Defeito no painel: alguns carros podem apresentar defeito no painel,

fazendo com que a luz da bateria acenda mesmo que não haja nenhum problema com o sistema elétrico.

Cabos com zinabre: o zinabre é uma camada de ferrugem que pode se formar nos polos da bateria. Isso pode causar um mau contato e fazer com que a bateria não passe energia para o carro.

Bateria descarregada: se a bateria estiver descarregada, a luz da bateria acenderá.

O que fazer para resolver o problema?

Se a luz da bateria acender, o primeiro passo é desligar todos os dispositivos elétricos que não sejam essenciais, como o ar condicionado, o rádio e os faróis. Isso ajudará a pre-

servar a bateria. Em seguida, você deve procurar um mecânico ou eletricista automotivo para diagnosticar o problema. O profissional poderá identificar a causa da luz da bateria acesa e realizar o reparo necessário.

A luz da bateria acesa é um sinal de que algo está errado com o sistema elétrico do carro. No entanto, o problema nem sempre está na bateria. Se a luz acender, é importante desligar todos os dispositivos elétricos não essenciais e procurar um mecânico ou eletricista automotivo para diagnosticar o problema.

Com informações
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

ASSINE O NOSSO JORNAL E RECEBA O LADO BOM DA VIDA EM SUA CASA!

37 9 9118.3000

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

Coxas e Sobrecoxas Assadas

Ingredientes

- 4 coxas e sobrecoxas temperadas
- 1/2 kg de batata bolinha limpa, com a casca, partida ao meio
- 2 cebolas de cabeça picadas tipo juliana
- 2 colheres de sopa de maionese
- 1 e 1/2 colher de sopa de mostarda

Preparo

Passe a maionese e a mostarda no frango e coloque em um pirex. Depois de temperar a batata com sal, jogue na maionese e mostarda e depois vá encaixando as batatas entre as coxas e sobrecoxas e faça o mesmo

Confira essa e outras receitas deliciosas



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

com a cebola. Leve para assar até dourar (não precisa colocar papel alumínio)

Contribuição Valéria Campos

Dicas de culinária

Dê uma superfície mais crocante aos pratos gratinados misturando um pouco de farinha de rosca ao queijo parmesão ralado que normalmente é utilizado.

Para Refletir

“Quanto mais iluminada uma pessoa é, mais escuridão ela atrai. Não para se tornar escuridão também. Mas para acender outras velas que estavam apagadas.”



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor

FarMelhor
BenMelhor

Muito mais vantagens para você!

FarMelhor
Far 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

Valéria
cabeleireiro

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

ISAURA ARAÚJO
BUFFET

Contato 037 99981-7606



O 1º ANINHO DE MARIA

No dia 21 de outubro, a encantadora e sorridente Maria Parreiras Soares soprou sua primeira velinha em uma linda festa preparada pela mamãe Bárbara Parreiras e pelo papai Daniel Soares. A festa com o tema de jardim encantado foi realizada em uma tarde ensolarada no Espaço Meu Ipê e contou com lindos detalhes pensados para que a festa fosse ines-

quecível. O cardápio do almoço ficou sob a responsabilidade de Sandra, os doces foram da Oficina do Doce, o bolo de Débora Bolos Decorados e a delicada decoração foi realizada pela equipe do Rosa Limão. Que esse seja apenas o primeiro ano de muitos que virão. Viva a Maria! Confira os registros feitos por Aronn Ferreira:



Maria e a vovó Luciene



O papai Daniel, Maria e a vovó Eugênia



Maria entre a tia Catharine, a mamãe Bárbara, o tio Antônio Júlio e a tia Ana Júlia



A mamãe Bárbara, Maria e a bisavó Maria Aparecida



O papai Daniel, a mamãe Bárbara, Maria e a madrinha Raissa



O papai Daniel, a mamãe Bárbara, Maria, a madrinha Bárbara e Ricielle



especial festas

O brinde é o que fica da festa

Eventos corporativos nem sempre significam festa interna apenas com funcionários. Há também eventos de lançamentos de produtos, aberturas de lojas, estreias de serviço. Tudo isso pede festa, quitutes especiais e mimos para quem esteve presente. Nada melhor que boas comidinhas e brindes para levar para casa para que o momento resulte em bons registros e ótima imagem da marca para os seus participantes. Proposta ecológica: não são raras as empresas que procuram trabalhar apenas com materiais amigos do meio ambiente e que despertem uma atitude sustentável. Nesta onda verde, os brindes ecológicos estão em voga e cada vez mais criativos. Não só passam uma mensagem de sustentabilidade como estimulam a praticar ações com o mesmo intuito. Existem papéis reciclados, chamados "papel semente ou papel salada", que levam sementes em sua composição. Para quê são usados? Podem ser matéria-prima ideal para tags, convites ou informativos. Após o uso, são plantados e originam mudas de temperos. Dá para ser mais ecológico? Resíduo zero. Outra opção nesta linha são os kits com sachês de sementes de flores ou

ervas, que podem vir com terra, vaso, instrumentos de jardinagem, dica de plantio. O evento termina, mas uma boa ideia e atitude continuam na casa do convidado. Além do material: a comemoração e festividade podem ir além da lembrança física que logo seria descartada. Brindes que remetem a bons momentos e experiências sensoriais despertam sentimentos positivos que tendem a ficar na memória. Neste quesito, estão em alta mimos com aromas relaxantes, como mini difusores, sabonetes, sais de banho e velas perfumadas. Com rótulos criativos, é possível customizar o produto para ambos os sexos e de acordo com o evento. O brinde é interessante para diversas categorias e cai bem tanto para eventos presenciais como envio de press kits, aquelas apresentações enviadas à imprensa quando há lançamentos de produtos e serviços. Vai além dos brindes tradicionais e é fácil de agradar diferentes públicos. De olho no lazer: para agradar homens e mulheres e mostrar a preocupação com o relax e bem-estar, visar na rotina fora do trabalho é tiro certo. Analisar o público convidado ao evento e procurar pontos comuns

nos momentos de diversão resultam em ideias originais que podem ser curtidas de forma individual ou em família. Para eventos corporativos de fim de ano ou bonificações para parceiros, cestas de picnic, cases para vinho ou conjunto para noite de queijos têm grande chance de despertar sorrisos. Já para festas mais cotidianas, kits que estimulem a costura, jardinagem, brincadeiras com os filhos podem ser econômicas e causar excelente efeito. Ao criar mimos para empresas, a elaboração do tema e conceito do produto pode fugir do serviço prestado pela marca. Empresas de cosmético não necessariamente precisam presentear com mimos relacionados, assim como uma firma de engenharia também pode querer oferecer brindes mais familiares e sensíveis. O importante em qualquer caso é pensar na proposta do evento e como ele quer ser lembrado. O brinde é o que fica da festa ou aquilo que chegará na casa do público-alvo. Como a marca quer ser percebida naquele momento? Qual a mensagem da vez? Buscar formas criativas dentro desses conceitos que estão em voga é um ótimo caminho.



DELÍCIAS DA Luzia
CONFEITOURARIA

37 9 9937.3534
37 9 9832.8405

@deliciasdaluzia

Com informações de blog.elo7.com.br

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

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

Rosilene Mesquita
Aluguel de trajes para festa

Aluguel de trajes para toda ocasião.

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

Nota Pública

Itaúna e itaunenses pedem socorro! É hora de união de esforços!

As recentes chuvas ocorridas em Itaúna trouxeram medo, revolta e indignação a muita gente.

Afinal, o período de chuvas nem bem começou e já são inúmeros os prejuízos causados com o ALAGAMENTO DA AVENIDA JOVE SOARES, que se transformou em um rio, inundando centenas de comércios e CAUSANDO ENORMES PREJUÍZOS FINANCEIROS E MATERIAIS. Felizmente, não houve vítimas fatais.

Desmoronamento de casas, deslizamentos de encostas, queda de árvores, alagamentos, desligamentos de energia e tantas outras ocorrências também deixaram claro os equívocos do nosso planejamento urbano e os esforços feitos até aqui para remediá-los.

Nesse primeiro momento, todos os esforços têm que ser dirigidos àqueles que foram atingidos pelas chuvas, inclusive com a doação de roupas, alimentos, colchões, produtos de limpeza e remédios a quem necessita. A TODAS E TODOS ATINGIDOS, ANOSSA SOLIDARIEDADE!

Em Itaúna, esse trabalho de apoio é coordenado pela Defesa Civil e a Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social.

INFELIZMENTE, alguns políticos eleitos de nosso município tem se aproveitado desse momento de perdas, indignação e revolta de nossos cidadãos para apontar rapidamente culpados e disparar críticas, sem qualquer compromisso ético ou moral com o sofrimento do nosso povo.

Nós, o conjunto de partidos que formam a esquerda de Itaúna, PT, PSOL, UP e PV, ENTIDADES CÍVIS E MOVIMENTOS SOCIAIS, nos manifestamos contra essa posição oportunista e hipócrita, e lembramos que muitos desses que hoje buscam encontrar culpados PELA FALTA DE AÇÃO DO ATUAL PREFEITO E DE SEUS ANTECESSORES, ocupam ou ocuparam cargos eletivos ou de confiança na prefeitura ou no Estado, E

NUNCA APRESENTARAM PROPOSTAS, PROJETOS OU LUTARAM EFETIVAMENTE PARA RESOLVER O PROBLEMA DE ESCOAMENTO DE ÁGUA DAS CHUVAS, que tantos danos tem causado aos cidadãos e cidadãs itaunenses.

Vale destacar que, inclusive, vários desses políticos SE ABSTIVERAM QUANDO DA APROVAÇÃO DO NOVO PLANO DIRETOR DO MUNICÍPIO, ocorrida em 22 outubro de 2021, momento oportuno para que essa e outras questões fossem tratadas. As mudanças climáticas são uma realidade incontestável E O PROBLEMA VAI SE AGRAVAR!

Enfrentar essas mudanças irá requerer de todos nós, cidadãos, poderes públicos e civis, soluções complexas e mudanças de hábitos mais ousadas.

Não será com a negação da ciência, o debate moralista ou soluções mágicas apresentadas às vésperas de mais uma eleição que haveremos de vencer essa batalha pela sobrevivência do nosso planeta e resolver os problemas ambientais e urbanos de itaúna.

Diante de tais fatos, CONCLAMAMOS A TODOS E TODAS para um debate sério e propositivo sobre essas mudanças climáticas e os seus impactos em nosso município para, juntos, construirmos políticas públicas e soluções de curto, médio e longo prazo, e assim, evitar que o povo itaunense sofra mais danos.

Se nós, humanos, fomos capazes de desequilibrar tanto o clima e incapazes de prevenir os efeitos dessas mudanças, TAMBÉM SOMOS CAPAZES DE RECUPERÁ-LO OU AMENIZAR SEUS EFEITOS.

Vem com a gente! Um outro mundo é possível e cada vez mais necessário.

FRENTE DE ESQUERDA DE ITAÚNA

PT - Partido Dos Trabalhadores, PSOL - Partido Socialismo e Liberdade, UP - Unidade Popular, PV - Partido Verde, Entidades Cívicas e Movimentos Sociais.

As Escolas SESI e SENAI realizaram a Semana do Livro e da Biblioteca

Em comemoração à Semana Nacional do Livro e da Biblioteca as escolas SESI e SENAI desenvolveram na última semana diversas atividades de incentivo à leitura e disseminação da informação. A abertura que foi realizada no dia 06 de novembro no Teatro Vânia Campos SESI Dario Gonçalves, iniciou com grandes emoções, alunos do 4º ano homenagearam o escritor Robério Santos especialista do cangaço e aos escritores itaunenses, Luiz Parreiras, Natália Moreira, Pedro Nilo, Sílvio Bernardes e Toni Ramos. Foi um momento mágico onde os alunos apresentaram diversos trabalhos artísticos desenvolvidos em cima de belas canções e poemas. Os escritores itaunenses foram entrevistados sendo um momento para que os alunos pudessem melhor os conhecerem e ainda foram projetados, vídeos que traziam familiares dos escritores falando de cada um de forma muito especial. A semana que

envolveu toda a escola, da educação infantil ao ensino médio, em sua programação contou ainda com: feira de troca de livros, Parada Literária na Praça da Matriz (alunos distribuíram frases de livros para pessoas que estavam no centro da cidade), live com a autora Ana Maria Machado, contação de história, tarde de autógrafos (fechamento do projeto autor do ano), Cosplay literário – alunos convidados a se fantasiarem do seu personagem de livro, série ou filme preferido, feira de venda de livros e apresentação de teatro. Um grande evento que tanto enfatizou a importância da busca do saber através da leitura, do contato com livros, jornais e com seus autores incríveis que muito contribuem com o enriquecimento intelectual e proporcionam também momentos de leveza para nosso ser. Parabéns aos organizadores pelo notável projeto literário. Fotos ao lado e abaixo.



Os escritores, Toni Ramos, Natália Moreira, Pedro Nilo, Sílvio Bernardes e Luiz Parreiras



Luiz Parreiras em meio aos encantadores alunos, o acolhendo de forma muito especial e generosa



O itaunense Jhon Kennedy é estrela no Maracanã

No último sábado (4), Fluminense e Boca Juniors se enfrentaram no Maracanã disputando o título da Copa Libertadores 2023. Depois do empate em 1x1 no tempo normal, a decisão foi para a prorrogação. No tempo extra, o título foi decidido pelo jovem itaunense, John Kennedy que marcou o gol do título. Esse foi o quarto gol do atacante no torneio.

Segundo relatou à nossa redação, o comunicador Nascimento Silva, John Kennedy foi descoberto em Itaúna por Luiz do Flamengo do Cerrado e hoje brilha em gramados de estrelas do esporte, tanto é que John Kennedy está entre os escolhidos do técnico Ramon Menezes para a Seleção Pré-Olimpica. Foto abaixo



Novo Endereço

A psicóloga Letícia Gonçalves está de consultório novo na Clínica Conversare, que está localizada no tradicional Edifício Benfica em Itaúna. Agora também, Letícia está atendendo pelo plano Unimed e Usisaude. Desejamos sucesso sempre. Foto ao lado



ENCONTRO Espiritual

AAVACCI 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 AAVACCI no valor de R\$40, incluso café da manhã e almoço. Informações (37) 3249 8100

CRIAÇÃO DE CONTEÚDO PARA REDES SOCIAIS

VALORES ESPECIAIS PARA PACOTES MENSIAIS!



FAÇA SEU ORÇAMENTO
37 99 123.6172

18 | 21
NOVEMBRO | HORAS
2023

BUFFET ISAURA ARAÚJO - ITAÚNA - MG

DISCO PARTY

1º BAILE DAS ACÁCIAS

LEVAR UM LITRO DE LEITE PARA DOAÇÃO

APOIO: LOJA MAÇÔNICA ITAÚNA LIVRE

Banda Retrô de Belo Horizonte e DJ Tiago Marques

Vendas G Tronic e na Dr. Tech



Corrida 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