



DE 18 DE NOVEMBRO DE 2023 A 24 DE NOVEMBRO DE 2023

Nº 1.009 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

SINCE 2004

Há 40 anos sua ótica de confiança.

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



ÓTICA VISUAL



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

CHAPA 1

ALISSON ARAÚJO

Jogar Xadrez e fazer palavras cruzadas reduz o risco de demência

Pág. 02



Itaúna de volta ao cenário Mineiro da Contabilidade

Pág. 06

As melhores sobremesas do mundo

Pág. 02



Procurador Geral de Justiça do Estado de Minas Gerais recebe o título de Cidadão Honorário de Itaúna

Pág. 02

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

TOPÁZIO IMPERIAL HOTEL

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

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

NOITE CINCOESTRELAS 2023

CONHEÇA OS HOMENAGEADOS COM OS TROFÉUS 5 ESTRELAS E FEMININO PLURAL:

<p>Troféu 5 Estrelas 2023</p> <p>Aglice Amaral Janô Alessandra Nogueira Amac Assessoria Contábil (Mateus Leme) Andrea Moreira (Pará de Minas) Anselmo Pizzaria Automóvel Clube de Itaúna Ayonara Coelho Barbearia do André California Lanches CCAA Itaúna CGC Contabilidade Chique Dog Clínica Veterinária São Francisco Colégio Sant'Ana Contabilidade Cajuru Contabilidade J Franco Criarte Camisaria e Uniformes DNA Elétrica Energia Solar Drogarede</p>	<p>Edson Vilela (Prefeito de Carmo do Cajuru) Filipe Correa Flores.Com Gabriel Oscar Geladassa Gox Gula e Gole Dra. Heloisa Coutinho Hyrguer Aloisio Costa Isaura Araújo Buffet Dr. José Lúcio Braz de Matos Dr. José Francisco Coelho Karine Honorato Laboratório Hemolab Lavanderia Líder Mãos a Obra Maria Virgínia Moraes Garcia Mário Debique Marlene Jóias Marmoraria Avenida</p>	<p>Master Truck Itaúna Michele Souza - Cogitare Nanda Burguer (Mateus Leme) Opus Empreendimentos Papellaria Ivana Progás e Proágua Dr. Ronaldo Brêtas Rosilene Mesquita Noivas e Festas Sicoob Centro Oeste Dra. Stael Lorena de Freitas Grupo Sideral Solar Imóveis Itaúna Sua Festa Pronto Toc Frio Tropical Tênis Clube Valéria Cabeleireiro Vértice Arquitetura e Engenharia Wanderson Clayton Fontella Francisco</p>	<p>Feminino Plural 2023</p> <p>Adriana Souza Elisabeth Coutinho Magalhães Ilma Rodrigues Silva Ilma Rodrigues Silva Maria Helena Corgosinho Mariana Rezende Poliana Aparecida de Oliveira Sara Santos Marques - Cuidare</p>
<p>Feminino Plural Especial 2023</p> <p>Atrizes da Cia Descarga Emilene Ferreira Luciana Paula Fontella</p>			<p>Padrinho da noite</p> <p>Dr. José Francisco Coelho</p>

25 de novembro | Buffet Isaura Araújo

Um reconhecimento público do Jornal Social para quem se destaca no mercado e na sociedade



Em solenidade no plenário da Câmara Municipal de Itaúna, Procurador Geral de Justiça do Estado de Minas Gerais, recebe Título de Cidadania Honorária.

Em uma solenidade realizada na manhã desta quinta-feira, 16, a mesa diretora da Câmara Municipal de Itaúna teve a honra de receber o procurador-geral de Justiça do Estado de Minas Gerais, Dr. Jarbas Soares Júnior. Durante o evento, o procurador foi agraciado com a placa de título de cidadania honorária, uma distinção concedida por iniciativa do vereador Alexandre Campos. Diversas autoridades estiveram presentes na solenidade, como o Corregedor Geral Mario Drummond da Rocha, a Ouvidora do MP Nadia Ferreira Mateus, o Promotor Paulo de Tarso Moraes Filho Chefe de Gabinete da Procuradoria

Geral, o Promotor Guilherme Miranda, o Promotor de Justiça Rodrigo Bragança, a Promotora Maria José Siqueira Magalhães Sousa, o Promotor Bernardo de Moura, o Reitor da Universidade de Itaúna, Faíçal David Freire Chequer, as coordenadoras do Curso de Direito da UIT, Dra. Lillian Chequer e Dra. Graciana Saliba, o Delegado de Polícia Dr. Leonardo Pio, o Coordenador da APAC, Dr. Peter Gabriel, os vereadores Gustavo Dornas, Aristides Ribeiro e Kaio Guimarães, dentre diversos outros convidados presentes.

A composição da mesa contou com a participação do presidente da Câmara, Nesval Junior, do vice-presi-

dente Alexandre Campos, do Prefeito Municipal Neider Moreira, do reitor da Universidade de Itaúna, Dr. Faíçal David Freire Chequer, além do homenageado, Dr. Jarbas Soares. Em seu pronunciamento, o procurador-geral de Justiça expressou seus agradecimentos pela significativa condecoração, destacando que já se sentia como cidadão itaunense desde aquele momento. Ele também lembrou personalidades de Itaúna que se destacaram no âmbito estadual e nacional.

O presidente do legislativo agradeceu a presença do Dr. Jarbas, celebrando a importância desse momento para a cidade. Receber a visita

do procurador-geral de justiça é uma honra para a Câmara Municipal, destacou.

O Vice-presidente Alexandre Campos destacou a figura de Dr. Jarbas por sua importância no Estado, elevando o nome do Ministério Público de Minas Gerais para todo o Brasil. Ele enfatizou a importância de haver diálogo entre o MP e os entes políticos.



Alexandre Campos e Dr. Jarbas Soares Júnior

Jogar Xadrez e fazer palavras cruzadas reduz risco de demência

Cientistas descobriram que manter alguns hábitos diários ajuda não apenas o bem-estar, como favorece bastante a saúde mental. É o caso do xadrez e das palavras cruzadas, que são duas maneiras excelentes de reduzir o risco de demência em 11%.

A conclusão é de pesquisadores da Austrália, que também incluem na lista de "afazeres do bem" escrever cartas, fazer aulas e jogar jogos mentalmente estimulantes, como quebra-cabeças.

Para o estudo, foram coletados dados de mais de 10.300 homens e mulheres, com idade média de 74 anos. Todos eram saudáveis e foram analisados no período de março de 2010 a novembro de 2020.

O estudo

Uma pesquisa passa a ser considerada quando publicada em um meio científico reconhecido. No caso esta pesquisa foi publicada, no dia 14/07/23, no Jama Network Open.

"Essas descobertas destacam os tipos de atividades que podem ser mais benéficas para preservar a saúde cognitiva com o envelhecimento", disse a principal pesquisadora Joanne Ryan, chefe da unidade de neuropsiquiatria biológica e demência da Monash University, em Melbourne.

Atividades em geral

De acordo com os cientistas, também devem ser consideradas atividades artísticas que associadas à lista de afazeres anterior ajudam na redução de risco de demência.

Além do xadrez e palavras cruzadas, estão escrever cartas, fazer aulas e jogar jogos mentalmente estimulantes, como quebra-cabeças, os pesquisadores observam atividades em artesanato, marcenaria, metalurgia, pintura e desenho são essenciais para adiar ou impedir o risco da demência.

Os cientistas também consideram como essenciais atividades denominadas passivas, como ler, assistir televisão e ouvir música ou rádio, que contribuem para impedir o declínio mental, mas em menor grau.

Causa e efeito

"Não podemos mostrar uma relação de causa e efeito", disse Joanne. "Mas essas atividades provavelmente ajudam a manter e construir redes neurais no cérebro e, por meio dessas atividades, podemos desenvolver novos conhecimentos e novas formas de pensar sobre as coisas, que chamamos de construção de reserva cognitiva."

Segundo a pesquisadora, essas atividades podem ajudar as pessoas a manter uma boa função cognitiva, mesmo que tenham algum grau de Alzheimer ou demência vascular, disse ela.

"As atividades podem desenvolver mecanismos compensatórios e, portanto, não desenvolver demência até mais tarde", afirmou.

Para a pesquisa, foram consideradas as diferenças de educação e status socioeconômico, bem como o estado de saúde.

"É possível que as pessoas que se envolvem regularmente nessas atividades mentais sejam diferentes de outras maneiras que não conseguimos explicar, o que explica por que elas reduziram o risco de demência", afirmou a cientista.

Aprendizado constante

Inicialmente, os cientistas concluíram que a manutenção do chamado "aprendizado constante" ajuda na redução do risco de demência.

"O aprendizado contínuo e o envolvimento em novas atividades que desafiam e estimulam a mente podem ser a melhor maneira de ajudar a promover uma boa função cognitiva com a idade", afirmou Joanne.

O presidente de medicina e gerontologista do Staten Island University Hospital, na cidade de Nova Iorque (EUA), Theodore Strange, disse que não restam dúvidas de que música, arte, outras atividades e palavras cruzadas "ajudam a reduzir a transição para a demência."

"Mesmo o acúmulo de placas pode diminuir com o tempo se você continuar a fazer essas atividades cognitivas que usam o cérebro", disse ele.

O cérebro não é um músculo, disse Strange, mas, como um músculo, pode atrofiar se não for usado. Não está claro, no entanto, como a atividade mental protege o cérebro, observou ele.

Ainda assim, "um estilo de vida saudável, um estilo de vida ativo, um estilo de vida com atividades que utilizam o cérebro são importantes para manter o cérebro funcionando pelo maior período de tempo possível", acrescentou Strange.

Com informações de KDH News



Erradicação da Pobreza

Estamos vivendo na Terra um momento apocalíptico com as suas tenazes de horror, numa fúria bestial que esmaga a sociedade e tudo quanto tem sido construído no seu processo de cultura e evolução.

O monstro da guerra, que tem sido aprisionado, embora ainda consiga espalhar o sofrimento e o pavor, arrebatada mais grilhões fortes e embriaga-se no sangue e no desespero das suas vítimas apaixonadas, assim como dos inocentes que buscam o progresso e lutam pela ordem.

Respirava-se uma paz mentirosa no mundo exterior, enquanto os depósitos de armas de terrível poder destrutivo eram armazenadas e projetos malignos eram traçados em túneis ocultos e gabinetes de luxo, quais lobos famélicos contemplando a presa que seria devorada.

...E de repente o Oriente Médio, quase sempre em situação de emergência para alguns dos seus países, deu um golpe de devastação, matando centenas de pessoas que se divertiam, e o planeta voltou a despedaçar-se ante os mísseis certos e outras armas de grande poder destrutivo.

A guerra libertou-se de mais uma cadeia que a limitava e aumentou o seu poder devastador de consequências terrivelmente imprevisíveis.

Dos escombros das lutas que já vinham destruindo grande parte da humanidade saíram as feras da vingança, do descontrole emocional e, aos gritos do pranto e da dor, aumentaram os acontecimentos nefastos.

A inquietação da loucura tomou conta dos litigantes que se desejam aniquilar-se uns aos outros, estraçalhando

no momento quaisquer possibilidades de paz.

O poder terreno foi convertido em armas terríveis, e a pobreza aumentou em toda parte, fazendo que a fome devore as suas vítimas nas ruas da miséria, do abandono, da indiferença.

De alguma forma, o avanço intelectual e tecnológico da sociedade abriu espaço não só para a guerra, mas campo para esta outra guerra terrível, pública ou oculta, da fome, da falta de teto para agasalhar, da carência de educação.

A guerra nunca resultou em benefício de nação alguma, porquanto aquelas que têm o triunfo em um período logo mais tombam no abismo da insensatez dos seus governantes e são destruídas.

É necessário desapaixionar os guerreiros de todos os matizes devastadores e demonstrar que o ser humano já atingiu um estágio de consciência racional que o leva a compreender a finalidade da vida, que é amar e servir ao próximo como a si mesmo.

A chamada paz do campo de batalha nem sempre proporciona harmonia ao país, permanecendo resíduos de matizes e insatisfações que facultam novas guerras no futuro.

Erradique-se a pobreza, estimule-se o trabalho, treine-se o amor e se terá paz e felicidade.

O ser humano está programado pela Divindade para ser pleno e ditoso. Essa tarefa cabe à educação.

Divaldo Pereira Franco

As melhores sobremesas do mundo

Saiu o ranking com as melhores sobremesas do mundo e o Brasil emplacou 6 delas no Top 100! Imagina quais foram os nossos docinhos mais gostosos?

O levantamento feito pelo TasteAtlas considerou uma votação aberta no site. Ao todo foram mais de 50 mil respostas! O Brasil não entra nessa disputa pra perder, né? Em 2º lugar ficou o Bombocado, doce típico do país que mistura parmesão, coco, farinha, leite, manteiga, ovos e açúcar. Já deu água na boca!

O nosso querido pudim e o brigadeiro também entraram pra lista. Em primeiríssimo lugar ficou o autêntico crepe francês, panqueca finíssima feita com trigo, ovos e servida com frutas, chocolate e tudo que sua imaginação permitir.

De doce a gente entende Mesmo não ficando em primeiro, o Brasil tem doces deliciosos.

Imagina viver sem brigadeiro e pudim? Atrás do bombocado, o Brasil emplacou o pavê, em 21º.

O doce é feito em camadas e mistura biscoitos champagne, creme, ovos, leite condensado e chocolate. O Brasil é muito democrático e tem várias variações.

Em 31º ficou o mousse de maracujá. O doce é feito com maracujá fresco, leite e creme de leite. Uma sobremesa muito prática e rápida!

O pudim apareceu em 64º. Cremoso

e coberto com uma caldinha de açúcar caramelizado, o pudim é aquela sobremesa clássica do final de semana em família.

Já o brigadeiro não poderia ficar de fora, ele ainda vai conquistar o mundo! O doce ficou na 72ª posição.

O último brasileiro da lista foi o curau, também conhecido como mingau de milho.

O curau é feito com milho verde, açúcar e leite. A sobremesa pode ser servida quente ou fria. Experimente com um pouquinho de canela em pó!

Top 10 dos melhores doces do mundo

Além do crepe em 1º, e do bombocado em 2º, a TOP 10 teve uma sobremesa peruana de queijo, tiramisu e muito mais.

Veja abaixo as 10 melhores sobremesas do mundo!

1. Crepes (França)
2. Bombocado (Brasil)
3. Queso Helado (Peru)
4. Tiramisu (Itália)
5. Crème Brûlée (França)
6. Dondurma (Turquia)
7. Alfajor (Argentina)
8. Doce de Leite (Argentina)
9. Soufflé de chocolate (França)
10. Sernik (Polônia)

Com informações de TasteAtlas

Padrinho da Noite 5 Estrelas 2023



Dr. José Francisco Coelho e Luiz Parreiras em edição anterior da Noite 5 Estrelas

Dr. José Francisco Coelho, um dos homens mais elegantes de Minas Gerais e dono de um currículo profissional invejável será o padrinho da tão esperada Noite 5 Estrelas 2023,

onde ele ao lado de Luiz Parreiras estará entregando os Troféus 5 Estrelas e Feminino Plural à grandes nomes de Itaúna e região. Será um encontro de Gente de Sucesso.



História Concisa de Portugal de José Hermano Saraiva

34 – A EXPLORAÇÃO DA COSTA AFRICANA

A exploração do litoral africano começou talvez pouco depois da conquista de Ceuta. Há notícia de uma viagem de exploração ordenada pelo infante D. Henrique em 1416. Mas o primeiro grande feito marítimo que inicia a progressiva descoberta do contorno marítimo da África é a ultrapassagem do cabo Bojador, feita em 1434, por Gil Eanes. A última etapa foi a passagem do cabo da Boa Esperança, extremo sul da África, por Bartolomeu Dias, em 1487. O reconhecimento da costa ocidental da África demorou, portanto, cinquenta e três anos. (...)

35 – O TRATADO DE TORDESILHAS Pela mesma época em que Diogo Cão procurava a passagem para o Índico, um piloto genovês que vivia desde há anos em Portugal, Cristóvão Colombo, propôs a D. João II a realização de uma viagem à Índia, navegando pelo ocidente. O projecto baseava-se na ideia, já então admitida pelos cosmógrafos, de que a Terra era esférica. Teoricamente, a Índia podia ser atingida quer pelo ocidente quer pelo oriente; o problema era o de saber qual o caminho mais curto. (...)

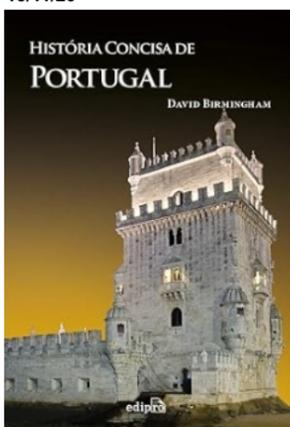
As informações de que D. João II dispunha levaram-no a não aceitar o plano de Colombo. O navegador foi por isso oferecer os seus serviços aos Reis Católicos. Ao fim de alguns anos de tentativas, conseguiu que a proposta fosse aceite. Iniciou a viagem em agosto de 1492 e, depois de navegar cerca de um mês a partir das Canárias, encontrou terras. Segundo os seus cálculos, eram as grandes ilhas do mar da China. De facto, eram as Antilhas. No regresso, Colombo passou por Lisboa e deu a grande notícia a D. João II, acusando "el-rei de negligente(...)". Isto é: lançava em rosto ao rei não lhe ter dado crédito quando lhe propusera fazer aquela viagem.

O rei de Portugal respondeu-lhe que as terras que ele descobrira eram da coroa de Portugal, de acordo com a partilha do mundo feita no Tratado das Alcáçovas. Parece que chegou a mandar preparar navios para as ir ocupar, mas entretanto entrou em negociações com os Reis Católicos para uma solução pacífica.

Em resultado dessas negociações, foi assinado em Tordesilhas um acordo que substituiu a divisão anterior. O mundo era dividido em dois hemisférios, demarcados por uma linha de pólo a pólo que passasse 370 léguas a ocidente das ilhas de Cabo Verde; a ocidente desse hemisfério, as terras novas pertenceriam à Espanha; as descobertas para o oriente pertenceriam a Portugal.

De acordo com as estimativas de Colombo, todo o oceano Índico e, com ele, a cobiçada região das especiarias ficavam dentro do hemisfério espanhol. Segundo o saber dos cosmógrafos portugueses, o meio mundo que começava nas Antilhas acabava antes dos mares da Índia, e portanto esta ficava inteiramente na zona de expansão portuguesa.

O leitor contumaz
18/11/23



Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Uma oração clássica

"Ó Senhor! Fazei de mim um instrumento de Vossa Paz; onde houver ódio, que eu leve o amor; onde houver discórdia, que eu leve a união; onde houver dúvidas, que eu leve a fé; onde houver erros, que eu leve a verdade; onde houver ofensa, que eu leve o perdão; onde houver desespero, que eu leve a esperança; onde houver tristeza, que eu leve a alegria; onde houver trevas, que eu leve a luz!

Ó, Mestre! Fazei com que eu procure mais consolar, que consolado; compreender, que ser compreendido; amar, que ser amado; pois é dando, que se recebe; é perdendo, que se é perdoado; e é morrendo que se vive para a vida eterna."

Os doze Passos e as doze Tradições, décimo primeiro Passo

"Não importa em que parte do meu crescimento espiritual encontre-me, a oração de São Francisco ajuda-me a melhorar meu contato consciente com o Deus do meu entendimento. Penso que uma das grandes vantagens de

minha fé em Deus é que eu não O entendo. Pode ser que meu relacionamento com meu Poder Superior seja tão proveitoso que não precise entender. Tudo que sei é que, se pratico o Décimo primeiro Passo regularmente, da melhor maneira que posso, continuarei a melhorar meu contato consciente, conhecerei a Sua vontade para comigo e terei forças para executá-la."

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

18/11
Pedro Paulo Pinto
Renice Albano
Bruno Viani
19/11
Cleimar Marques
Ed Aguiar
Sônia Terra
Keiser Henrique Guimarães
Sérgio Guimarães (Papeleria Grande Meta)
Bodas Nilo Moreira da Silva e Maria Ângela Amaral Moreira 1959
20/11
Renata Barbosa Hagemann
Bodas de Camila Araújo Motta e Alesandro Motta – 2010
Bodas Augusta Nogueira Andrade e Dimas Andrade 1981

21/11
Jonas Vieira
22/11
Regina Andrade
Marco Antônio Prado
23/11
Rosilene Mesquita
Taty Alves
24/11
Manuel da Zinha
Kátia Portes de Melo Rêda

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

Notas Literárias Série - Sobre a Poesia - 01 Qual o sentido da poesia?

Quando se faz esta pergunta é o mesmo que perguntar para que serve a poesia? Ou ainda, por que se escreve um poema? Cada pessoa que escreve poesia (produtor) ou que a lê (consumidor) poderá oferecer uma resposta diferente a estas perguntas. Isso porque esta resposta é pessoal e depende, na maioria das vezes, dos sentimentos ou das emoções, tanto de quem a produziu, quanto de quem a leu. Isso equivale dizer que não há uma resposta objetiva para estas perguntas.

E por que isso acontece? Porque a matéria da poesia é de natureza emocional, sentimental ou lúdica. Nesse sentido o poeta utiliza-se da palavra, ou de uma imagem, ou de um som para expressar suas emoções, seus sentimentos. Quanto se utiliza de palavras, geralmente os poetas utilizam-se do ritmo, da rima, da métrica para comunicar de forma mais intensa, tais sentimentos.

Assim, na poesia há uma comunicação de sentimentos, de emoções, ou de ludicidade entre o poeta e o leitor. Esta seria uma possível resposta, mas não a única. O mesmo ocorre com a pintura, a fotografia, a música ou em outros modalidades de textos que não tem a forma de um poema. Por isso a poesia não se prende a forma de um poema, embora o poema seja a forma específica de expressão da poesia. Muito embora esta forma (o poema) não impede que a poesia se expresse de outras maneiras e formas.

Para exemplificar o que estou tentando dizer escolhi o poema de J. G. de Araújo Jorge:

Os versos que te dou

Ouve estes versos que te dou, eu os fiz hoje que sinto o coração contente enquanto teu amor for meu somente, eu farei versos...e serei feliz...

E hei de fazê-los pela vida afora, versos de sonho e de amor, e hei depois relembrar o passado de nós dois... esse passado que começa agora...

Estes versos repletos de ternura são versos meus, mas que são teus, também... Sozinha, há de escutá-los sem ninguém que possa perturbar vossa ventura... Quando o tempo branquear os teus cabelos há de um dia mais tarde, revivê-los nas lembranças que a vida não desfaz...

(...)

(Do livro "Meu Céu Interior" – 1934)

Claro que o poema aqui reproduzido não está completo, por questões de direitos autorais, mas convido ao leitor a procurar o poema completo nas bibliotecas ou na própria obra do autor. Alerto que você poderá se apaixonar pelos versos deste grande poeta.



Prof. Fonte Boa
Academia Itaunense de Letras
Cadeira 03
Patrono: Manoel de Barros

ASSINE O NOSSO JORNAL
ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP
37 99118.3000

GS
CALHAS E RUFOS EM GERAL
Arquiteto para auxiliar em seu projeto!
Orçamentos sem compromisso.
Av. São João, 3484 (junto com a
Madeiraira SB) - Itaúna - MG
(37) 3241-1885

AMAC
ASSESSORIA CONTÁBIL
MATEUS LEME: Pça. Benedito Valadares,
108A Centro - (31) 3535-2998
IGARAPÉ: R. Cristiano Machado, 122
Centro - (31) 3534-4216 / (31) 3534-1827
www.amaccontabil.com.br

COMERCIAL mafeje
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, piaas, bancadas,
pisos, soleras e nichos.
Av. Manoel da Custódia, 856
São Geraldo - Itaúna - MG
(37) 3242-4007
(37) 9 9967-4716 (Énio - V6)
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,
LANÇONETE E CONVENIÊNCIA
Segunda à sexta - de 06 às 21h
Sáb. - de 06 às 19h / Dom. - de 09 às 13:30h
R. Manoel Zacarias, 05 Bairro das Graças
Itaúna - MG - 37 3241.1515
@amaralpanificadora
Panificadora Amaral

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

Por quanto tempo um carro pode ficar parado na garagem?

Por quanto tempo um veículo pode ficar parado sem sofrer danos? Se seu carro ficar parado por uma semana, não há motivo para preocupação imediata. No entanto, é aconselhável ligá-lo periodicamente. Após um mês, considera-se que um veículo está parado por muito tempo. Nesse caso, você deve aumentar a pressão dos pneus antes de deixar o carro guardado para evitar deformações. Também é importante monitorar os acessórios do automóvel que podem descarregar a bateria e considerar a desconexão do cabo negativo, sabendo que algumas funções do veículo podem precisar de reprogramação após a reconexão. **Sinal de alerta: mais de um mês sem rodar** Se você planeja deixar seu veículo parado por mais de um mês, é funda-

mental tomar medidas para evitar problemas futuros. Certifique-se de calibrar os pneus, abastecer o automóvel e verificar o nível de óleo. Além disso, é recomendável desconectar a bateria, evitar o uso do freio de estacionamento, abastecer o tanque e o tanquinho de gasolina com gasolina aditivada e calibrar os pneus com 20% a mais de pressão do que o recomendado no manual. **Seis meses ou mais parado** Para veículos parados por seis meses ou mais, é crucial adotar precauções adicionais. Colocar o carro sobre cavaletes para preservar os pneus, manter um nível mínimo de combustível para permitir a partida, e evitar acionar a embreagem são medidas importantes para evitar problemas no sistema de disco e volante. A bateria automotiva desempenha

um papel crucial no funcionamento do veículo. Para preservá-la durante longos períodos de inatividade, é importante desconectar o cabo negativo e armazenar o veículo em locais com temperaturas amenas. A gasolina tem um prazo de validade de três a quatro meses, mas a gasolina aditivada tende a durar mais. Para evitar o acúmulo de fungos e bactérias devido à umidade nos dutos de ventilação, substitua o filtro e ligue o ar condicionado com as janelas abertas por pelo menos cinco minutos.

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
geraladoradiadores@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

Salada de Macarrão Parafuso

Ingredientes
Salada de macarrão parafuso
1/2 kg de macarrão parafuso
1 caixa de creme de leite
2 cebolas de cabeça
6 dentes de alho
Óregano
Manteiga
Tomatinho italiano
200g de presunto
200g de mussarela
Salsinha a gosto
Cebolinha a gosto
Preparo
Em um tabuleiro pique a cebola de cabeça e o alho, coloque azeite, tempere com sal e óregano e leve ao forno até a cebola caramelizar. Depois de assado bata no liquidificador com o creme de leite e reserve, assim está pronto o creme da salada. Lave
Confira essa e outras receitas deliciosas
receitas:



[bonsmomentos_valeriacampos](#)
Programa Bons Momentos

e pique os tomates ao meio, pique a mussarela e o presunto em quadradinhos e reserve. Coloque o macarrão para cozinhar com uma colher de sal grosso até ficar ao dente. Escorra a água e lave o macarrão para que ele fique mais firme. Misture todos os ingredientes e jogue o creme por cima. Finalize com salsinha e cebolinha.

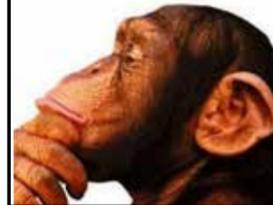
Dicas de culinária

Para conservar a salsinha sempre verde e fresca por até três semanas, lave, escorra bem, coloque em um vidro com tampa e guarde na geladeira.

Para Refletir

A felicidade é um problema individual. Aqui, nenhum conselho é válido. Cada um deve procurar, por si, tornar-se feliz

Freud



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor
FarMelhor
BenMelhor
Muito mais vantagens para você!
FarMelhor
Far Bem por sua saúde. Faz Bem por sua bolsa.
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

A Bênção da Tolerância

Quase todos temos a impressão de que o tempo atual é bem diferente daquele a que estávamos acostumados.

A vida moderna, com os seus impositivos impostergáveis e a multiplicação de compromissos que se amontoam, dá a impressão de que o tempo alterou a sua marcha, acelerou a sua passagem.

Programamos uma atividade para uma data que nos parece distante e planejamos começar a atendê-la a partir de qualquer momento, já que há um grande espaço entre o hoje e o novo compromisso. Assim sendo, começamos a postergar o momento de iniciar o trabalho, porque nos parece estar longe. Quando menos esperamos, já o temos à vista, necessitando traçar as linhas básicas de imediato. Ainda aí nos parece que disporemos de ocasião de realizar o programa com suficiente calma e adiamos o seu início, e nova transferência se nos apresenta.

De repente, porém, chega a ocasião, e o tempo escasso está atropelado por outros labores que foram também adiados, vindo o desespero e a realização agitada sem a ponderação e os cuidados que sabíamos ser necessários para uma execução feliz.

Logo exclamamos: – Não é possível que já chegou a hora!

Gasta-se muito tempo em discussões inúteis, projetos mal programados, temas destituídos da importância que se lhes dá.

Em consequência, fica-se mal-humorado, cenho carregado, intolerância na convivência com as pessoas e acontecimentos.

Nunca foi tão necessária a tolerância como neste período.

cia como neste período.

As multidões estão agitadas, inúmeras pessoas perderam os objetivos essenciais da existência e galopam em projetos e avalanche de ideais, alucinadas, sem se darem conta das condições que enfrentam. Numa atribulada busca de prazer, resvala em comportamentos alienantes, como se fosse um aparelho de gozo em incessante funcionamento. A existência física, porém, é um projeto divino, o mais grandioso do Universo, por facultar ao ser pensante o entendimento das Leis que constituem a vida em todas as suas expressões.

Cada etapa ou reencarnação é um marco histórico de aprendizado que o Espírito assinala no seu processo de evolução, desde o ato primitivo até o arcanjo.

Desse modo, torna-se indispensável lapidar a pedra bruta dos sentimentos, a fim de adquirir responsabilidade e beleza, alçando-se na direção do infinito.

Passando por muitas formas e situações, mesmo angustiosas, aprimora-se e adquire percepção do sentido das lutas e aprimoramento das faculdades intelecto morais, que ajudam a superar a dor, o desencanto, o primarismo herdado dos seus períodos iniciais.

Quando se cuida da tolerância, esse sentimento de compreensão de todos, de uns para com os outros, aprendendo a desculpar e entender, alcança-se a consciência cósmica que projeta o ser ao Reino dos Céus.

Divaldo Franco

Nova Sede



Visitando as novas instalações do chiquérrimo escritório, Cajuru Contabilidade, o querido comunicador e palestrante Mário Debiq. Na foto Alisson Araújo e Alex Araújo recepcionando o ilustre visitante.

Área Vip



O empresário Maurílio Basto, grande admirador do Atlético, sempre presente no camarote da Arena MRV para assistir aos jogos em alto nível

Malhar ajuda a prevenir Alzheimer

Um novo estudo científico publicado recentemente revelou que o malhar, pode ser um super aliado para prevenir os sintomas do Alzheimer, que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. A pesquisa, que foi conduzida por especialistas na área da saúde, ressalta a importância de um estilo de vida ativo na manutenção da saúde cerebral.

De acordo com o estudo, que foi realizado por pesquisadores de renomadas instituições, incluindo a Universidade de São Paulo (USP), o exercício físico resistido tem a capacidade de estimular a produção de substâncias benéficas ao cérebro, como fatores neurotróficos, que auxiliam na sobrevivência e no crescimento dos neurônios, além de promover a redução da inflamação cerebral.

Os pesquisadores conduziram experimentos em ratos de laboratório, nos quais os animais foram submetidos a um programa de musculação. Os resultados foram promissores, indicando que os ratos que se exercitaram apresentaram uma melhoria significativa na função cognitiva e na memória, em comparação com aqueles que não foram submetidos ao exercício físico resistido.

Efeito protetor

A pesquisa também revelou que o exercício físico resistido pode ter um efeito protetor contra a formação de placas beta-amiloides, que são características da doença de Alzheimer. Essas placas são formadas pelo acúmulo anormal de proteínas no cérebro e estão associadas à degeneração neuronal e ao declínio cognitivo.

tivo.

O estudo ressalta que a musculação, especificamente, mostrou-se eficaz na prevenção dos sintomas do Alzheimer, mas outros tipos de exercícios físicos também podem trazer benefícios para a saúde cerebral. Atividades aeróbicas, como corrida, natação e dança, além de exercícios de equilíbrio, como ioga e tai chi, também foram citadas como formas de estimular a saúde cognitiva.

Mais estudos são necessários

Embora a pesquisa seja promissora, os cientistas enfatizam que é necessário realizar mais estudos em humanos para confirmar esses resultados e entender melhor os mecanismos pelos quais o exercício físico resistido atua na prevenção do Alzheimer.

No entanto, os resultados até agora sugerem que a adoção de um estilo de vida ativo, que inclua a prática regular de musculação e outros exercícios físicos, pode ter um impacto positivo na saúde cerebral e na redução do risco de desenvolver doenças neurodegenerativas.

Os especialistas destacam que é importante incentivar as pessoas de todas as idades a incorporarem o exercício físico em suas rotinas diárias, buscando sempre o acompanhamento de profissionais da saúde para orientação adequada sobre a prática dos exercícios e a intensidade adequada para cada indivíduo. Além de prevenir o Alzheimer, malhar também evita outros problemas de saúde.

Com informações de Diário da Saúde

Como desencilhar depois dos 30

Prepare-se para uma noite inesquecível de gargalhadas com "Como Desencilhar Depois dos 30!", um espetáculo cômico que explora os desafios e hilários percalços dos relacionamentos na era digital. A peça, parte essencial do Projeto Giragirando – Circuito Cultural Interior de Minas, acontecerá no dia 24 de novembro, às 20h, no Teatro Silvío de Mattos, em Itaúna, MG, e o melhor: a entrada é gratuita! Chris, uma mulher de 30 anos, na sua jornada cheia de humor pelos altos e baixos do mundo dos aplicativos de relacionamento, navegando entre encontros desastrosos, desafios da maternidade e a eterna busca por conexão genuína. Este espetáculo promete ser uma experiência teatral única.

Este projeto incrível foi tornado possível graças ao patrocínio da Mineração Usiminas e Alfa Engenharia, com apoio da Prefeitura Municipal de Itaúna e Totem Cultural, além da



Ação beneficente: Toda a renda será revertida para ações sociais do Rotary de Itaúna Cidade Educativa

Venha ajudar o Rotary a ajudar. Você se diverte e ainda concorre a vários prêmios!

SHOW DE PRÊMIOS

24/11/2023
sexta-feira - 19h

Automóvel Clube de Itaúna
Rua Capitão Vicente, 91 - Centro - Itaúna - MG



Rotary
de Itaúna
Cidade Educativa

Xadrez

Na foto Gabriel com o professor Filhote



Aluno do CEPEX e do LOSANGO, Gabriel Oliveira Antunes Vilaça foi ganhador da medalha de Ouro do JEI/2023. Gabriel é treinado pelo instrutor credenciado da Liga Brasileira de Xadrez e presidente do CEPEX, Marcus Elísio Silva

CRIAÇÃO DE CONTEÚDO
PARA REDES SOCIAIS

VALORES ESPECIAIS PARA PACOTES MENSAL!



FAÇA SEU
ORÇAMENTO
37 99123.6172

SIGA O NOSSO
perfil
NO INSTAGRAM

@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras



Semana de Consciência Negra de Itaúna

A vereadora Edênia Alcântara, por meio do Gabinete Nós por Nós, promove a Semana de Consciência Negra de Itaúna. A programação, que conta com três eventos, será realizada entre os dias 19 e 25/11. O destaque da semana é o ENCRESPA, evento que acontecerá no dia 19/11, a partir das 14h, na Escola Municipal Padre Valdemar no Bairro Parque Jardim. A segunda edição do evento contará com um campeonato de street skate, uma feira de empreendedores negros, exposição de arte negra e batalha de rima. A programação ainda terá a presença do DJ Sereno Beat. Ações sociais no ENCRESPA O ENCRESPA contará com uma série de ações sociais voltadas para a população negra. Entre elas, estão: - Corte de cabelo - Trança - Maquiagem - Turbantes. No dia 22/11, às 19h, a capela do Rosário receberá a Roda de Conversa sobre religiões de matriz africana. O evento contará com a participação de lideranças religiosas e especialistas no tema. O objetivo é promover o diálogo e a reflexão sobre a importância dessas religiões para a cultura e a identidade afro-brasileira. Para encerrar a semana, no dia 25 de novembro, às 18h, o Bar Culture será palco da Gira do Samba. A roda de samba contará com a participação de artistas locais e regionais.

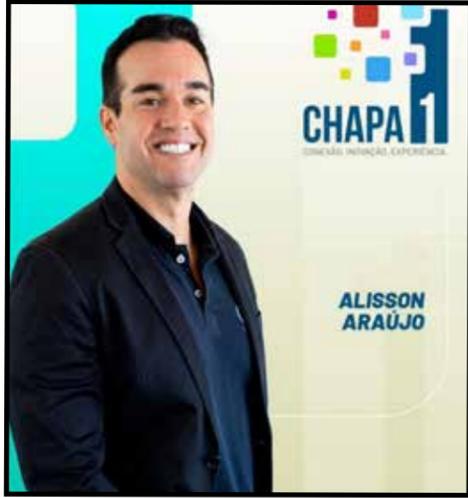


Itaúna de volta ao cenário mineiro da contabilidade

Itaúna e a Região Centro Oeste volta a ter um representante no maior órgão da classe Contábil de Minas Gerais, o CRC/MG (Conselho Regional de Contabilidade de Minas Gerais), cargo antes representado por Geraldo Celestino de Araújo (Cajuru). Em uma votação em que todos profissionais da classe Contábil de Minas Gerais votaram no dia 13/11 a Chapa 1

em que Alisson Araújo (Contabilidade Cajuru) faz parte ganhou com 70% dos votos. Com certeza os contadores e contabilistas de Itaúna e região estarão muito bem representados. É o nome de Itaúna mais uma vez sendo destaque no cenário mineiro da contabilidade.

Foto abaixo



Sorriso Solidário



O projeto social Sorriso Solidário, está com uma campanha de arrecadação de brinquedos novos e usados em boa conservação e guloseimas para serem doados à crianças carentes no Natal. Um dos pontos de recolhimento é na Academia Total Fitness que fica localizada na R. Rubi, 365, no Bairro Padre Eustáquio. A arrecadação irá até o dia 19/12. A sua doação também poderá ser feita pela chave pix - fabiorafaitauna@gmail.com.

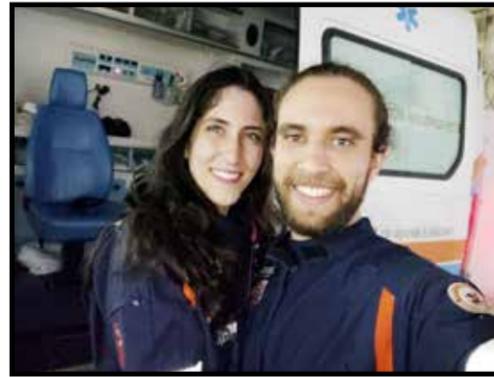
A maior recompensa é o sorriso no rosto de quem recebe. Que Deus te abençoe.

Agora é Dr. Pedro Nilo



Pedro Nilo Vilaça e Silva cola grau em Medicina pela XXI turma da Universidade de Itaúna. Um jovem que se destaca em nossa sociedade, com grande preparo no trato social, carrega consigo também o dom da poesia, muitas já foram suas produções literárias e já coleciona três livros publicados, De Versos Instantes pela Editora Ramos em 2020, Flauvertes Fúgubres Aspirais pela Editora Chiao Books em 2021 e Inertes pela Editora Mondru de 2023. Filho de Adriano da Silva e Maria Cristina Dias Vilaça e Silva é sem dúvida orgulho para eles que o conduziram dos primeiros passos até hoje ao salto para a medicina. Desejamos uma carreira promissora e temos a certeza de que está chegando um médico que terá na medicina um sacerdócio de vida, levando sempre em pauta o atendimento humano e fraterno para amenizar a dor alheia.

vando sempre em pauta o atendimento humano e fraterno para amenizar a dor alheia.



Registro de um final de plantão do SAMU de Divinópolis, durante o 11º período do curso de Medicina (internato de urgência e emergência), com sua namorada Júlia Maia

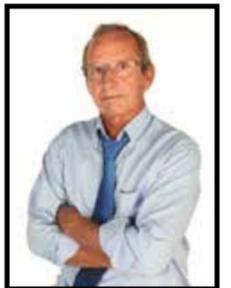
Pedro Nilo entre seus familiares, o pai Adriano da Silva, sua mãe Maria Cristina, sua avó materna, Merentina Maria e seu irmão, Paulo Vitor



E por falar de suficiência

A vida não é suficiente. A tragédia humana pode ser resumida apenas neste sentimento. A porta de entrada para o inferno de Dante. O necessário deixa de ser importante, não é suficiente, passe o que passar, vamos pelo mais, pelo melhor, pelo o que não temos, pelo o que o outro tem, pelo o que dizem que necessitamos, sem necessitarmos. A contemplação, fruto da admiração, é um ato de graça e suficiência; uma porta sempre aberta para o paraíso interior. Não importa o que contempla, qualquer forma e existência pode ser admirada. Uma pedra no chão, estrelas no céu, uma ponte, um riacho, uma mesa de sala, apenas respirar, tudo é motivo para preencher esse cálido sentimento de suficiência. Esta insaciabilidade conhecida como fome espiritual não pode ser saciada com coisas materiais, e, se teimamos seguir em satisfazê-la com o material somente conseguiremos aumentar sua intensidade, seu apetite. Não existe nada mais além do horizonte, ele marca o limite da percepção. A fantasia começa justo ali, depois do horizonte. Saber distinguir a realidade da fantasia e preferir a primeira é um ato de responsabilidade e respeito pessoal, ademais é negar-se a viver um constante pesadelo, desperto. Se o suficiente não é o bastante, é hora de buscar ajuda. Estás enfermo.

Nódege A. Mesquita



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
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 InvisibileFast
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
R. 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
DOÇAS GOURMET
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
f Hidroúna @ Hidrouna
www.Hidrouna.com.br
Av. Castro Alves, 1827
Irmãos Auler - Itaúna - MG