



DE 25 DE NOVEMBRO DE 2023 A 01 DE DEZEMBRO DE 2023

Nº 1.010 R\$3,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MG

Av. Central, 197 - Padre Eustáquio - Itaúna - MG - 35680-159
journalsocialluizparreiras@gmail.com ☎ 37 99118 3000 @journalsocial.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



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



50 Anos do Escritório Pág. 06
Cajuru Contabilidade e Advocacia



1ª Edição do
Fest Talent
revela talentos da
música Gospel

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!



TOPÁZIO
IMPERIAL
HOTEL

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

Arquitetura Inclusiva

Pág. 05



2023 foi
um ano
especial
para o
CEPEX

Pág. 02

PANIFICADORA
EBENESER



Salgados por encomenda

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

CONFIRA O JORNAL
online
NO SITE

WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR



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 04/94304

(37) 9 9156-1370

goncalves.psicol@gmail.com

@goncalvespsi

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

NOITE CINCOESTRELAS 2023

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

Troféu 5 Estrelas 2023

Aglice Amaral Janô
Alessandra Nogueira
Amac Assessoria Contábil
(Mateus Leme)
Andrea Moreira (Pará de Minas)
Anselmo Pizzaria
Antônio Adônis Pereira
(Prefeito de Juatuba)
Automóvel Clube de Itaúna
Ayonara Coelho
Barbearia do André
California Lanches
CCAA Itaúna
CGC Contabilidade
Chique Dog
Clínica Veterinária São Francisco
Cogitare Clínica de Psicologia
Colégio Sant'Ana
Contabilidade Cajuru
Contabilidade J Franco
Criarte Camisaria e Uniformes

DNA Elétrica Energia Solar
Drogarede
Edson Vilela
(Prefeito de Carmo do Cajuru)
Filipe Correa
Flores.Com
Gabriel Oscar
Geladassa
Gox
Gula e Gole
Gustavo Mitre
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
Master Truck Itaúna
Nanda Burguer (Mateus Leme)
Opus Empreendimentos
Papeleria Ivana
Progás e Proágua
Dr. Ronaldo Brêtas (Belo Horizonte)
Rosilene Mesquita Noivas e Festas
(Mateus Leme)
Sicoob Centro Oeste
Dra. Stael Lorena de Freitas
Grupo Sideral
Solar Imóveis Itaúna
Sua Festa Pronta
Toc Frio
Tropical Tênis Clube
Valéria Cabeleireiro
Vértice Arquitetura e Engenharia
Wanderson Clayton Fontella Francisco
(Belo Horizonte)

Feminino Plural 2023

Adriana Souza
Elisabeth Coutinho Magalhães
Ilma Rodrigues Silva
Maria Helena Corgosinho
Mariana Rezende
Poliana Aparecida de Oliveira
Sara Santos Marques - Cuidare

Feminino Plural Especial 2023

Atrizes da Cia Descarga
Emilene Ferreira
Luciana Paula Fontella
(Belo Horizonte)

Padrinho da noite

Dr. José Francisco Coelho

UM RECONHECIMENTO PÚBLICO DO JORNAL SOCIAL PARA QUEM SE DESTACA NO MERCADO E NA SOCIEDADE

2023 foi um ano Especial para o CEPEX



Em 2023 foi comemorado a fundação da LBX- LIGA BRASILEIRA DE XADREZ, do qual o presidente do CEPEX, Marcus Elísio Silva é um dos fundadores e participante da primeira diretoria. Foto dos fundadores da LBX



2023 foi também marcado pela realização de uma simultânea na Praça da Matriz com a parceria com a Secretaria de Esportes e da OAB



2023 foi realizado também no Poliesportivo um torneio de nível regional com a participação da Secretaria de Esportes de Itaúna

As realizações dos eventos do CEPEX (Centro de Estudos e Pesquisas do Xadrez) só foram possíveis graças ao apoio do ex-deputado Gustavo Mitre, Secretaria de Esportes de Itaúna e parceiros como: GOX INTERNET, DR. DANIEL CHAVES, OAB e JORNAL SOCIAL

Em Brasília



O querido casal, Maria Raquel Proença e Helton Augusto, proprietários do Laboratório Hemolab em Itaúna e as filhas Júlia e Luiza, estiveram em recente viagem à Brasília visitando familiares queridos na Terra dos Três Poderes. O casal tem muito o que comemorar, já estão com 4 unidades do laboratório e em breve estarão inaugurando mais uma unidade e também uma nova sede



Maria Luiza, Helton Augusto, Júlia Proença, Luiza Proença, Maria Raquel Campos e Caroline Campos

1ª edição do Fest Talent revela talentos da música Gospel

No dia 18 de novembro foi realizado com grande êxito no Teatro Sívio de Mattos em Itaúna a primeira edição do Fest Talent. Este foi um evento gospel que teve por objetivo revelar grandes talentos da música cristã de Itaúna e região. O festival contou com a participação de cantores e corais de várias igrejas. O idealizador do projeto foi Carlinhos do Calçamento, a realização foi da Associação Embaixadores do Reino e o produtor do evento foi

Gleicer Rodrigo Honorato (Gleicinho Produções). Os três primeiros colocados foram: 1º lugar- Yasmin Stephanie (Igreja Pentecostal Geração Eleita-Itaúna), 2º Lugar- Viviane Tais (Igreja Pentecostal Venha Falar com Deus-Itaúna) e 3º lugar- Jonas Soares (Igreja Batista Central- Itaúna). Parabéns aos organizadores e os grandes talentos que se dedicam a enaltecer músicas que elevam. Foto abaixo



Yasmin Stephanie, Viviane Tais, Jonas Soares e Carlinhos do Calçamento

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.



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

CRIAÇÃO DE CONTEÚDO PARA REDES SOCIAIS
VALORES ESPECIAIS PARA PACOTES MENSAIS!
BAH FAÇA SEU ORÇAMENTO
37 99123.6172

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

DR. JOSÉ LÚCIO BRAZ DE MATOS
Ortodontista - CROMG 5771 / Pós-Graduado em nível de mestrado pela UFRJ / Habilitado e credenciado para as seguintes opções de tratamento: Sistema INVISALIGN (alinhadores transparentes) Sistema DAMON Sistema InvisibleFast
R. Cap. Vicente, 26 - Centro Itaúna - MG - 37 3241.4040

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

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

VERTICE
ARQUITETURA E ENGENHARIA
PROJETOS DE ARQUITETURA | PROJETOS DE INTERIORES | PROJETOS DE PAISAGISMO | PROJETOS HIDRAULICOS, ELETRICOS, AUTOMAÇÃO RESIDENCIAL, ACOMPANHAMENTO DE OBRAS E CONSULTORIAS.
(37) 99925-2558 f Vértice Construtora
vertice_construtora@itauna.com.br
Rua Agripino Lima, 55, Sala 104, Centro - Itaúna - MG
luanfernandesarqurb@gmail.com

Engenharia TRM
Projetos / Regularização de Imóveis
Engenharia Diagnóstica
Engenharia Condominial
Engenharia Legal (Avaliações e Perícias)
(37)9 9108-6079 (37) 9 9829-0804
thuaneeng@gmail.com

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

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

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

HIDROÚNA
Soluções em Saneamento
TUDO PARA POÇOS ARTESIANOS E PERFURAÇÃO
EQUIPAMENTOS E DISPOSITIVOS PARA PISCINAS, CASCATAS E HIDROMASSAGENS
SISTEMA E EQUIPAMENTOS PARA IRRIGAÇÃO
(37) 99813-7844 (37) 99108-6079
Hidroúna Hidrouna
www.Hidrouna.com.br
Av. Castro Alves, 1827
Irmãos Auler - Itaúna - MG

História Concisa de Portugal de José Hermano Saraiva

“A SOLUÇÃO ATLÂNTICA
1386-1498

36 – A VIAGEM DE VASCO DA GAMA

Garantido assim o direito exclusivo dos Portugueses a navegarem no mar oriental, D. João II mandou imediatamente preparar a expedição destinada à Índia. Em vez de caravelas, navios que até então utilizara nas viagens de exploração, a frota que devia visitar a Índia era constituída por pequenas naus, propositalmente construídas para a viagem. De maior tonelagem, permitiriam transportar maiores quantidades de mercadoria.

O rei morreu durante os preparativos. O sucessor, D. Manuel, submeteu o projecto de viagem à discussão das cortes e a maioria dos votos foi desfavorável à sua realização. Apesar disso, o rei manteve o plano. Para comandante da frota foi escolhido Vasco da Gama (...).

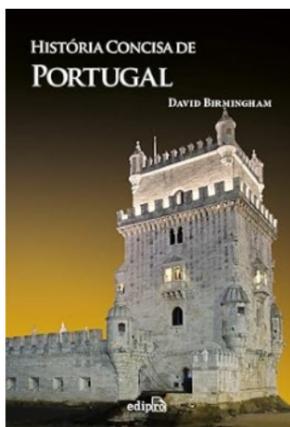
A frota largou do Tejo a 08 de julho de 1497. O diário de bordo chegou até aos nossos dias e por ele sabemos qual a rota seguida: quando estavam ao sul de Cabo Verde, fizeram rumo para ocidente, até passarem próximo da costa do Brasil; aí, aproveitando os ventos, voltaram a atravessar o Atlântico em direção ao cabo da Boa Esperança. A 20 de maio de 1498, os navios fundearam em Calecut, uma das grandes cidades comerciais da Índia. Vasco da Gama levava instruções para estabelecer com o samorim, senhor daquela região, um tratado de amizade e comércio. Mas as negociações revelaram-se extremamente difíceis. Os Árabes, que mantinham o monopólio comercial nos mares da Índia, conseguiram frustrar o projecto da aliança. O regresso a Portugal iniciou-se a 29 de agosto de 1498 e demorou cerca de um ano. Perdeu-se um dos navios e

cerca da metade das tripulações não aguentou os sofrimentos da viagem. Os sobreviventes chegaram ao Tejo no verão de 1499. A recepção revela que a importância da viagem foi imediatamente compreendida: o rei escreveu a todas as cidades e vilas notáveis ordenando a realização de procissões e festejos de confraternização.

37 – ECONOMIA E SOCIEDADE (...)

A vida económica concentra-se no litoral, e ao mesmo tempo a actividade governativa do Estado especializa-se na economia e na política militar ultramarina. É um Estado de olhos voltados para o mar, mas por isso mesmo de costas voltadas para a nação interior. A partir do século XV, o esforço de colonização interna, que progredira sem interrupções desde o início da monarquia, vai cessar. A província é só o sertão da cidade. A vida campesina entra então numa estagnação profunda e conservará até os finais do século XIX numerosas sobrevivências medievais.

O leitor contumaz
25/11/23



Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Proteção para todos

“Em nível pessoal, o anonimato possibilita a proteção de todos os membros identificados como alcoólicos, uma segurança muitas vezes de especial importância para os recém-chegados. Em nível de imprensa, rádio, TV e filmes o anonimato acentua a igualdade de todos os membros na Irmandade, freando aqueles que, eventualmente, poderiam explorar sua filiação em A.A. para alcançar reconhecimento, poder ou benefício pessoal.”

Entendendo o anonimato

“Atração é a força principal na irmandade de A.A.

O milagre da sobriedade continua de alcoólicos dentro de A.A. confirma este fato todos os dias. Seria prejudicial se a Irmandade promovesse a si mesma, publicando através da mídia de rádio e TV a sobriedade de conhecidas personalidades públicas

que se tornaram membros de A.A. Se acontecesse de essas personalidades recaírem, estranhos iriam pensar que o nosso movimento não é forte e poderiam questionar a veracidade do milagre do século.

Alcoólicos Anônimos não é anonimato, mas seus membros devem ser.”
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

75 Anos de Fundação

A Loja Macônica Itaúna Livre, no próximo dia 02 de dezembro estará realizando no salão nobre do Tropical Tênis Clube, Sessão de Gala em comemoração aos 75 anos de sua fundação. O venerável Lúcio Bom Conselho e sua esposa Jeisiany Amorim preparam o encontro com muito empenho e zelo, para que tudo saia conforme manda o figurino.



9 anos da Academia Estyllus

A Academia Styllus comemora hoje 9 anos de sua fundação, e para celebrar a ocasião o seu proprietário Rogério Rezende receberá convidados para um refinado coquetel e assim apresentar a repaginação das instalações da academia que ficou sensacional. Está localizada na Rua Marechal Deodoro 404 - Centro Itaúna. Desejamos sucesso sempre.



E por falar em inimigos

Buika disse- O punhal do inimigo o afias tu. Não falta motivos para ter um inimigo de estimação, aliás, alguns conseguem criar mais de um, uma coleção. Dizem com muita propriedade que são nossos mestres, e me pergunto, não seria melhor aprender com amigos? Parece ser que nossos amigos aceitam tudo que fazemos de bem ou de mal, inclusive nossa cegueira em não reconhecer que existem os outros, psicologicamente nada compatíveis com aquilo que cremos aceitável para uma mínima convivência. A rejeição do outro muitas vezes não ocorre por culpa do outro, generosamente digo que nem sempre, pois a simples existência nossa contribui com a metade da intriga. Por isso, por circunstâncias ou birra, insistimos em alimentar as feras, nossas, e de algum inimigo de turno com todos os defeitos do mundo, reconhecidos no outro por possuímos os mesmos. Quando menos, teríamos que ter a consciência da possibilidade do outro ter a mesma visão coincidente com a nossa. Basta uma chispa para que o amor vire ódio, simpatia em antipatia, confiança em desprezo. A impermanência condutora dos movimentos físicos e psicológicos não são percebidos e levados em conta para avaliar um procedimento alheio, e, muitas vezes o nosso, quando insistimos na crença dual do bem e do mal. Seguimos no erro de acreditar que temos mais que um instante entre uma respiração e outra. Equivocamos. Bastaria um sorriso.

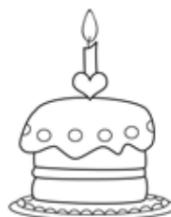
Nódege A. Mesquita



Aniversariantes da semana

- 25/11 José Márcio Lara
Abdala Neto
Aglice Amaral Janó
- 26/11 Thiago Amorim – Terra Consultoria
- 27/11 Débora Barbosa
- 28/11 Carminho Ferrari
Carla do Lúcio
- 29/11 Haidee Antunes
Wilsinho di Assis
Rosa Pércope
Edna Amaral
Renata Pádua
- 30/11 Marisa Avelar
Henrique Paiva

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



ASSINE O NOSSO JORNAL
ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP
37 99118.3000

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

SIGA O NOSSO perfil
NO INSTAGRAM
@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

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,
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

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

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
@contabilidadejfranco

ESPECIAL VEÍCULOS

Quando é a hora certa para trocar o insulfilm do seu carro?

Cuidar adequadamente dos acessórios dos veículos contribui para sua durabilidade e desempenho ao longo do tempo. Sejam eles utilitários, populares, picapes ou SUVs, manter a manutenção em dia é fundamental para evitar problemas mecânicos e preservar o conforto dos passageiros durante a viagem.

O uso de películas é uma alternativa para proprietários que procuram mais proteção contra raios UV, redução do calor interno, privacidade e melhoria na estética dos veículos. No entanto, com o tempo, essas películas podem sofrer desgaste e danos, levantando a questão: quando é o momento ideal para a remoção e substituição delas? De acordo com Júnior Ricireta, CEO da Multifilmes, rede de franquia especializada na aplicação de películas automotivas e residenciais, existem 5 momentos indicados para renovar os

produtos de proteção aplicados na superfície de veículos:

Desbotamento e descoloração: Com o passar do tempo e com as atividades do dia a dia, as películas de proteção solar podem começar a desbotar e perder a cor original. Isso afeta a estética do veículo e diminui a eficácia da proteção UV. Essa é a hora de considerar a substituição;

Bolhas e vincos: Bolhas de ar ou áreas de dobras que aparecem durante a rotina, especialmente se as películas foram aplicadas incorretamente ou se o veículo foi exposto a condições de muito vento, afetam na visibilidade do condutor e na segurança de todos os passageiros. Nesse caso, películas danificadas devem ser removidas e substituídas com mais urgência;

Danos visíveis: Cortes ou arranhões nas películas

podem ocorrer devido a acidentes, ou contato com objetos durante algum trajeto. Esses danos comprometem a eficácia das películas e também prejudicam a estética do veículo. É aconselhável substituí-las, quando possível;

Perda de aderência: À medida que as películas envelhecem, a capacidade de aderência delas à superfície do vidro pode diminuir. Isso pode resultar em bordas soltas ou descoladas, o que é indesejável. Quando o proprietário perceber alguma região desprendendo, é um sinal de que elas precisam ser removidas e substituídas;

Mudança nas leis: As leis de uso de películas automotivas podem mudar ao longo do tempo. Se os produtos do seu veículo não estiverem mais conforme as normas de transparência ou tonalidade,

é necessário removê-las e substituí-las por películas que atendam aos requisitos legais.



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

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, marmobas, 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 EUSTAQUIO
ITAÚNA - MG - 37 3242.4434
37 9 9925.7443 / 37 9 9941.4171

Ingredientes
300g de bacon
1 cabeça de alho bem picada
1/2 kg de linguíça picada em pequenos pedaços
1 linguíça calabresa picada
1 lata de milho verde
1 pimentão picado
1 cebola ralada ou muito bem picada
1/2 kg de costelinha
Cheiro verde
2 xícaras de arroz parboilizado
Sal
400g de tomate italiano
1/2 kg de coxinha de frango
Pimenta
Torresmo
4 ovos
Água quente

Preparo
Coloque os ovos para cozinhar e o torresmo para fritar. Pique o cheiro verde. Coloque o óleo no fundo da panela de forma que

Paella Mineira



Confira essa e outras receitas deliciosas

[bonsmomentos_valeriacampos](#)
Programa Bons Momentos

não sobre espaço sem ele. Coloque a cebola e deixe fritar um pouco. Em seguida, coloque o alho, quando dourar a cebola, coloque o bacon picado. Quando estiver bem frito, coloque a costelinha e frite um pouco. Coloque as linguíças e frite. Adicione as coxinhas e frite. Acrescente a calabresa e frite. Coloque o tomate e o pimentão. Coloque um copo americano de água e deixe refogar bem até o tomate e o pimentão derreterem. Depois de refogado, coloque o arroz e deixe fritar bem. Assim que refogar coloque água quente até cobrir por 2 dedos toda a mistura. Verifique sempre se não está queimando o arroz no fundo da panela. Depois de pronto, enfeite com torresmo, cheiro verde e ovos.

Para Refletir

O equilíbrio não significa evitar conflitos. Implica a força para tolerar as emoções dolorosas e poder lidar com elas.

Melanie Klein

Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor

FarMelhor
BenMelhor

Muito mais vantagens para você!

FarMelhor

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




VALOR BRUTO: R\$ 875,00

novembro Azul

Vergonha é não cuidar da sua saúde

#SaúdeSimPreconceitoNão

Novembro Azul – Mês da Prevenção Contra o Câncer de Próstata

ITAÚNA
CÂMARA MUNICIPAL

ESPECIAL ARQUITETURA

Arquitetura inclusiva: um manual de acessibilidade na construção civil

A arquitetura inclusiva está diretamente relacionada com o conceito de Desenho Universal, ou seja, a ideia de que toda a estrutura das construções e seus equipamentos devem poder ser utilizados por todas as pessoas, independentemente de idade, gênero e características físicas, sem que seja preciso fazer adaptações.

A criação de projetos inclusivos traz um impacto muito positivo para a sociedade.

Apesar da inclusão ser uma tendência, ela ainda enfrenta diversos desafios. O principal é a mudança da mentalidade social, que ainda se prende à ideia de construir pro-

jetos considerados padrão, e desenvolver soluções para as situações que fogem do comum.

Entretanto, mesmo que isso consiga trazer a acessibilidade, não promove a inclusão. Assim, os profissionais precisam trabalhar focados no conforto de todas as pessoas, independentemente de suas características, e auxiliar na conscientização da população ao demonstrar a viabilidade e os benefícios desses projetos. Já o arquiteto Luan Fernandes, salienta que a Lei da Inclusão é essencial para o aumento da conscientização, além de possibilitar o acesso igualitário a pessoas com deficiência por meio de uma vivência digna.

Porém, ele observa que ainda há um longo caminho a ser percorrido quanto à oferta de materiais disponíveis para a execução de projetos acessíveis. "Muitas vezes existe pouca variedade de recursos ou empresas que desenvolvam os elementos fundamentais dos espaços. Então, o mundo perfeito seria possibilitar acesso e ainda trazer design e boas formas, incluindo a acessibilidade nos ambientes de maneira fluida. E o design e a arquitetura podem contribuir muito para isso!

Pontos essenciais para uma arquitetura inclusiva: 1- adote o urbanismo inclusivo, 2- aplique o desenho universal, 3- avalie as particularidades

do projeto, 4- considere as diversas dimensões da obra!



Texto de Luan Fernandes, proprietário da Vértice Arquitetura e Engenharia, Arquiteto Urbanista, especialista em Design de Interiores, Iluminação e Paisagismo.




APRENDIZADO

PROGRAMA MIGUILIM.

A gente vê um futuro melhor para as crianças de Minas.

Enxergar ou ouvir mal compromete o aprendizado das nossas crianças. Para cuidar da saúde visual e auditiva dos alunos da rede pública, o Governo de Minas criou o Programa Miguilim. Primeiramente, é feita uma triagem na própria escola. Depois de encaminhadas para uma avaliação médica, as crianças que precisam recebem óculos ou aparelhos auditivos. Totalmente gratuitos.

Acesse www.saude.mg.gov.br/miguilim e saiba mais.

Descubra se a sua cidade já aderiu ao Programa Miguilim.

SUS + MINAS GERAIS GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

ONDE TEM GESTÃO, TEM REALIZAÇÃO.



50 ANOS DO ESCRITÓRIO CAJURU CONTABILIDADE E ADVOCACIA



Na noite do dia 09 de novembro todos os holofotes estavam voltados para o Auditório Jorge Vasconcelos, localizado do Edifício Sindimei em Itaúna que foi palco de uma celebração memorável, em comemoração aos 50 anos do escritório Cajuru Contabilidade e Advocacia. O especial encontro teve ainda o propósito de apresentar as novas instalações do es-

critório, que ocupa hoje o nono andar do Edifício Sindimei, em um ambiente moderno e de extremo bom gosto e também de homenagear o seu fundador, o visionário e saudoso Geraldo Celestino Araújo, conhecido afetuosamente como Cajuru, que hoje na pátria espiritual, recebe as homenagens e intui os seus filhos, Alisson Araújo e Alex Celestino a prosseguirem com grande êxito e retidão os trabalhos que foram iniciados há cinco décadas e continua sendo referência na cidade e até mesmo no Estado de Minas Gerais, afinal, foi a pri-

meira contabilidade do interior a se tornar 100% digital. Durante o transcorrer da cerimônia belos vídeos foram apresentados, sempre trazendo a imagem e lembrança de Cajuru, e também imagens do imponente escritório. Fazendo o uso da palavra, amigos como Dr. Façal David Freire Chequer (Reitor da Universidade de Itaúna) e Andreza Moreira (Conselheira CRC/MG) prestaram também uma homenagem especial ao Cajuru e parabenizaram os filhos que de forma modelar dão continuidade aos trabalhos do pai. Vera Celestino, em nome da família, também fez

uma breve preleção enaltecendo ainda mais o encontro, que foi mergulhado em uma atmosfera de grande emoção. Vera destacou o Cajuru em família, no trabalho e na sociedade, sendo aquele homem bom, que todos que dele se aproximavam sempre levavam consigo uma boa recordação. Na cerimônia também foi prestada homenagem aos colaboradores com mais tempo de serviço dedicado ao escritório e assim foram homenageados: Giuliano Marcus Menezes com 34 anos de escritório Cajuru, Liberalina

Lúcia do Carmo com 40 anos e Custódio do Carmo com 31 anos. Após a cerimônia foi servido no salão de festas um refinado coquetel assinado pelo renomado Isaura Araújo Buffet e entre um brinde e outro todos se confraternizaram em torno do sucesso e de boas lembranças. Fotos de Isadora Rodrigues:



Alisson Araújo e Isadora Mamede



Time Contabilidade Cajuru



Douglas Duarte (Gerente Omie Centro Oeste) e Alisson Araújo



Alisson, João, Nathália, Maria Flor, Alex e Manuela



Alisson, Luzia, Sônia, Gírsion, Isaura, Vera e Alex Celestino



Lilian Chequer, Alisson, Façal David Freire Chequer, Alex e Façal Filho



Alisson Araújo, o ex-deputado Gustavo Mitre, Marcinho Hakuna e Alex Celestino



Thais Nogueira, Paulo Nogueira, Alisson Araújo e Isadora Mamede



Andreza Moreira (CRC/MG), Alisson Araújo, Antu (Presidente Rede Integrar Contadore BH) e Saulo (COO Contbank Brasil)



Alisson, Custódio, Lina, Giuliano e Alex



Alisson e Elker Pacheco (Rochamite)



Marcinho Hakuna, Alisson e Gina Hakuna