



DE 06 DE JANEIRO DE 2024 A 12 DE JANEIRO DE 2024

Nº 1.016 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



LUIZ PARREIRAS



Há 40 anos sua ótica de confiança.

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





ÓTICA VISUAL



Réveillon Tropical 2024

Pág. 02

Veículos
Como preservar a transmissão automática do seu carro

Pág. 04

Saúde
Um novo medicamento contra o fumo

Pág. 05

Agora é Dra. Fernanda Assis

Pág. 03





50 anos

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

Alex Celestino Araújo
Alisson Celestino Araújo

Escritas contábeis | Direito Tributário
Consultoria de empresas

Convênio com o Estacionamento do Alemão para nossos clientes!

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

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

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!

ASSINE O jornal

E RECEBA O LADO BOM DA VIDA EM CASA!

37 99118.3000

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 99 19.0704

ESPECIAL ODONTOLOGIA O vilão dos dentes

Quem não gosta de comer doces? O excesso desses alimentos, no entanto, não combina em nada com os nossos dentes, e podem causar doenças, afetando a saúde bucal. Segundo a dentista Maristela Lobo, essa predileção associada à má escovação dos dentes pode acarretar danos sérios. Conforme a especialista explica, as doenças bucais mais comuns, que aparecem nesses casos são as cáries, e a doença periodontal, que eliminam os tecidos ao redor dos dentes, gengiva, ligamento periodontal e osso. Essas doenças consideradas infecciosas são causadas por espécies diferentes de bactérias, que em sua maioria, utilizam os açúcares como alimento.

- Desta forma, os doces se tornam um potente substrato para a multiplicação bacteriana - afirma.

No entanto, como ficar apenas olhando as guloseimas é tarefa inglória, a dentista recomenda que após o consumo desses ali-

mentos, é necessário fazer a higienização da boca, com fio dental e escovação correta.

- O ideal é escovar os dentes até 15 minutos após a ingestão dos doces, pois, geralmente a partir desse período as bactérias estarão metabolizando os açúcares ingeridos e fabricando ácidos, que são bastante prejudiciais aos tecidos bucais - alerta Maristela. Por esse motivo, o melhor é escovar os dentes após o consumo desses alimentos, para que o efeito da escovação tenha efeito. O consumo desses produtos no período da noite é o menos recomendado, conforme destaca a especialista.

- Na parte da noite, a ação protetora da saliva está minimizada, uma vez que a saliva contém anti-

corpos, enzimas e outros compostos antibacterianos, que ajudam o organismo a retardar a ação das bactérias, se a higienização bucal estiver sendo feita de maneira adequada, o indivíduo estará livre desse mal durante a noite, mas, se o mesmo não escovar os dentes, estará suscetível a ter uma doença bucal - ressalta. De acordo com Maristela, o ideal é consumir os doces, duas vezes por dia no máximo. E somente depois das principais refeições, e não nos intervalos entre elas, como é usual.

A recomendação seria optar por doces diet, ou seja, sem açúcar, pois, eles não contêm sacarose. Todavia, como eles são destinados para indivíduos diabéticos, há algumas restrições que devem

ser observadas.

- De certa forma, esses alimentos são menos prejudiciais aos dentes e gengiva, quando comparados aos similares açucarados, mas, devem ser consumidos de forma moderada, pois podem trazer

outros problemas à saúde sistêmica - afirma.

- Os melhores alimentos para a saúde do nosso organismo como um todo são: frutas, oleaginosas, verduras, legumes, fibras, proteínas animais, derivados de leite, ricos em cálcio, e

carboidratos complexos, como as raízes - finaliza Lobo.

Com informações
gauchazh.clicrbs.com.br

Ortodontia Inovadora

Aparelhos Ortodônticos de alta tecnologia





DR. JOSÉ LÚCIO BRAZ DE MATOS

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

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

imagem!

CONTAMOS COM **2 UNIDADES** PARA MELHOR LHE ATENDER.

A MESMA EXCELÊNCIA PARA DIAGNÓSTICO PRECISO.

MATRIZ
R. DR. JOSÉ GONÇALVES



FILIAL ED. BENFICA
PÇA. DR. AUGUSTO GONÇALVES



Arte ODONTO

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

Dra. Dirlene de Melo Carneiro
* Especialista em endodontia.

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

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

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

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



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

Réveillon Tropical 2024

A alta sociedade itaunense esteve reunida nas dependências do Tropical Tênis Clube para o seu tradicional réveillon, que sempre é reconhecido por oferecer a melhor virada do ano da região, onde reúne gente elegante, bonita e grande parte do PIB da cidade. Pelo palco do evento passaram a dupla Nando e Fernando, a banda M

Jack, o grupo Só H, e os djs Michel Frank e Wilsinho. Luiz Parreiras esteve presente acompanhado da sobrinha Catharine Parreiras e da amiga, a competente advogada Dra. Stael Lorena.



Luiz Parreiras, Dione Chequer, Dr. Faíçal Chequer e Lílian Chequer



Luiz Parreiras e Tânia Alves



Stael Lorena e Luiz Parreiras



Luiz Parreiras, Piu, Lívia, Juniane e Luca



Luiz Parreiras, Miguel Penido de Sousa, Christine Filgueiras Penido e Nelson Cardoso de Sousa



Henrique Penido, Ana Virgínia e Luiz Parreiras



Maria Helena Corgosinho que no dia 01 de janeiro completou 86 anos e Luiz Parreiras



Luiz Parreiras, Dra. Raquel Iracema e Dr. Gustavo Nogueira



Aziz Saliba, Graciane Saliba, Maria das Graças Saliba e Luiz Parreiras

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 Kaína
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 MKT FAÇA SEU ORÇAMENTO
37 99123.6172

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

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

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

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

VERTICE
ARQUITETURA E ENGENHARIA
PROJETOS DE ARQUITETURA | PROJETOS DE INTERIORES | PROJETOS DE PAISAGISMO | PROJETOS HIDRÁULICOS, ELÉTRICOS, AUTOMAÇÃO RESIDENCIAL, ACOMPANHAMENTO DE OBRAS E CONSULTORIAS
☎ (37) 99925-2558 f Vértice Construtora vertice_construtora@itauna.com
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
DOES 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 i Hidrouna
www.Hidrouna.com.br
Av. Castro Alves, 1827
Irmãos Auler - Itaúna - MG



Medicina

No próximo dia 26 de janeiro em ocasião de grau Festiva pela UNIBH, estará a jovem Fernanda Márcia de Assis que se forma em medicina na Turma XXIII. Fernanda já é reconhecida fisioterapeuta mas agora busca por novos desafios e com certeza será uma excepcional médica, de grande conhecimento técnico e de sensibilidade humana impar. Orgulhosa também está sua mãe a tão abnegada

pastora, Juliana Gil e seu noivo Adélcio Rosa, prefeito municipal de Itai-açu. Desejamos uma carreira brilhante, que seja realmente um sacerdócio de vida que vise amenizar a dor alheia. Quem nos deu essa notícia foi a querida amiga de Fernanda, Roberta Alves secretária do Dr. Fares, que se alegra por ver mais uma conquista na vida de Fernanda.

Nova Idade



Luiz Parreiras, Valéria Campos e Luciene Parreiras

A cabelereira e empresária, Valéria Campos no dia 28 de dezembro recebeu amigos e familiares em um petit comitê em sua residência para celebrarem o seu novo ano. Desejamos vida longa e feliz a essa nossa querida colunista.

Apologia ao Sim

Muitas pessoas fazem psicoterapia, acompanham profissionais de coaching, frequentam cursos para aprender a dizer não. Em um mundo egoísta, massificador, egocêntrico no qual vivemos, já repletos de não, inclusive impensados e ditos de forma precipitada, as pessoas desejam aprender a dizer não. Não me amole, não me tire da minha zona de conforto, não exija nada de mim, não me cutuque com suas observações, não me instigue com sua felicidade, não me procure... Não posso, não tenho tempo, não tenho disponibilidade, não, não, não... E... a depressão, a angústia, a ansiedade se acentuam e afloram ainda mais, trazendo todas as suas consequências.

Deixo bem claro, que excluo aqui o não que deve ser bem dito, diante de situações abusivas e tóxicas, de exploração e interesse claro em lesar o outro. Esse não tem que ser claramente dito com todas as suas letras, mesmo que dito com calma. Há limites e estes têm que ser respeitados e compreendidos.

Falo do não dito por preguiça, por procrastinação, por desejo de permanecer onde se está, sem nenhum constrangimento de não mover uma palha para o bem estar de outra pessoa, para o engrandecimento de si mesmo, para a atitude real de ser alguém que faça a diferença. Falo do não que é uma demonstração clara da falta de afeto, de caridade, da compreensão de que aquilo que está em nossas mãos, pode ser resolvido, numa atitude de real acolhimento. Falo do

não desnecessário, pois muitas vezes está ao nosso alcance a solução.

Observo o quanto as pessoas, e aqui também me incluo, sutilmente valorizam excessivamente o que fazem, quando a lição de humildade e de total servidão nos foi oferecida há mais de dois mil anos. Nossa entrega não tem preço, ela tem valor, ela traz a substância que nossa alma precisa para ser nutrida e para estar feliz. Servir é o que nos incorpora, nos fortalece, nos mostra a nossa importância no plano divino. Sair da nossa zona de conforto e caminhar em direção aos outros, para ajudá-los em suas dores e dificuldades é que nos dignifica.

Deixemos de lado o aprendizado de não desnecessários, que queremos dizer por pura preguiça. Foi o sim de uma mulher que dividiu a história da humanidade em antes e depois de Cristo. Não deveríamos jamais nos esquecer disto.

Dra. Heloisa de Sousa Matos Médica



Pai e Filho

Um registro especial de pai e filho, o modelar advogado, Dr. Moacir Eustáquio de Sousa (Moacirzinho) e seu filho Enzo Otávio da sociedade de Mateus Leme

Em Escarpas do Lago



O empresário Maurílio Basto (Maurílio Mudanças) curtindo o fim de ano em Escarpas do Lago em meio ao presidente do Atlético, Sérgio Coelho e o ex-jogador, maior artilheiro da história do clube, Reinaldo.



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

MAURILIO
Mudanças
Desde 1995

Residencial e Comercial
Itaúna - MG

- ✓ Montador ✓ Caminhão Baú
- ✓ Equipe de ajudantes
- ✓ Personal Organizer

37 99953-0169

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
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

Amara
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 Amara

california
Hamburgueria

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

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 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. Antônio Luiz, 224
Bairro das Graças
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

Como preservar a transmissão automática do seu carro

O mercado automotivo brasileiro testemunha uma mudança significativa nos últimos anos, com mais de 60% dos carros vendidos no país agora equipados com câmbio automático. Essa preferência não se limita apenas aos carros zero quilômetro, estendendo-se também ao segmento de seminovos.

No entanto, é importante destacar que, embora amplamente adotados, os câmbios automáticos não são imunes a desgastes e problemas. Para garantir seu bom funcionamento ao longo do tempo, é necessário adotar alguns cuidados básicos.

Cuidados básicos para evitar danos

Aqui estão alguns hábitos que podem

danificar a transmissão automática do seu carro:

- Engatar a ré com o veículo em movimento
- Engatar a posição "Park" (P) enquanto o veículo ainda está em movimento
- Colocar o câmbio na posição neutra (N) enquanto o veículo está em movimento
- Descansar a mão no câmbio

Manutenção preventiva essencial

Além de evitar práticas prejudiciais, é importante realizar a manutenção preventiva do câmbio automático segundo as recomendações do manual do veículo. Isso inclui a troca de óleo e filtro, que ajuda a manter a lubrificação adequada do sistema.

Práticas seguras e sem riscos

Algumas práticas, como utilizar as posições 3, 2 e 1, ou aproveitar as trocas sequenciais disponíveis em alguns veículos, não representam riscos para a transmissão automática.

Essas funcionalidades são projetadas para oferecer maior controle em situações específicas, sem comprometer o funcionamento adequado do câmbio.

Ao adotar esses cuidados e evitar práticas prejudiciais, os motoristas podem prolongar a vida útil da transmissão automática de seus veículos, garantindo uma condução mais suave e segura ao longo do tempo.



ALEX AUTO PEÇAS

Peças automotivas para nacionais e importados

DESCONTO DE 10% EM ATÉ 3X NO CARTÃO
DESCONTO DE 5% EM ATÉ 6X NO CARTÃO
10X NO CARTÃO O VALOR NORMAL

(37) 3241-2452 / (37) 3241-1877
(37) 3242-1966 / (37) 99156.0148
Av. São João, 4324 - Itaúna - MG
alexautopeças@veloxmail.com.br

Com informações
www.otempo.com.br/autotempo

POSTODELTA
R. Silva Jardim, 653
Centro - Itaúna - MG
37 3242-4499

GERALDO
Radiadores
Av. São João, 5478
Nova Vila Mozart - Itaúna - MG
geraldoradiadores@gmail.com
(37) 3242-7980
(37) 9 9951-5462 / (37) 9 9817-4193

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

Center Oil
TROCA DE ÓLEO
Óleos para carros, caminhões, tratores, fora de estrada, motos, marombas, máquinas industriais, redutores industriais e veículos náuticos.
Rua João Cerqueira Lima, 686 - Centro Itaúna - MG - (37) 99819-4021
Rua Camilote, 104 - Vila Tavares - Itaúna - MG (37) 3243-4344 (37) 99909-1838

CONHEÇA O NOVO SITE DO JORNAL
WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR



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

Bife a Rolê

Ingredientes

- 1 kg de chã de dentro em bifés
- 300g de bacon fatiado
- 1 cenoura picada em palitinhos
- 1 calabresa picada em palitinhos
- 1/4 de pimentão vermelho
- 1/4 de pimentão verde
- 1/4 de pimentão amarelo
- 1 cebola de cabeça picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 lata de extrato de tomate

Preparo

Tempere os bifés e recheie com a cenoura e a calabresa, depois enrola o bacon por fora, amarrando as pontas. Unte uma panela mais grossa com óleo e sele a carne. Depois de selados, coloque os bifés em uma panela de pressão com água e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos. Depois retire a água (reserve em algum recipiente) e acrescente a cebola, o alho e



Confira essa e outras
receitas deliciosas
receitas:

[bonsmomentos_valeriacampos](#)
Programa Bons Momentos

misture até a cebola ficar dourada. Coloque o extrato de tomate, os pimentões e refogue, colocando um pouco da água reservada e deixe apurar. Se o caldo ficar ralo, acrescente 1 colher de maizena misturada em 1/2 copo de leite para engrossar.

Dicas de culinária

Ao picar ou ralar chocolate, segure a barra com papel alumínio para que ele não derreta com o calor das mãos. Para obter raspas pequenas, use chocolate gelado.

Para Refletir

Não posso controlar o que vem dos outros, mas posso decidir o que fazer com o que recebo.



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor

Muito mais vantagens para você!

Far Melhor
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



História Concisa de Portugal de José Hermano Saraiva

"MONOPÓLIO ORIENTAL – 1498-1580

(...)
d) A Inquisição

Em 1531, D. João III pediu ao papa a licença necessária para a organização da Inquisição em Portugal. Os cristãos-novos mobilizaram toda a sua força económica para o impedir, afirmando que o que se pretendia era apenas espoliá-los. Existe muita documentação sobre essa luta diplomática e a sua leitura obriga a dar razão aos judeus: a questão do confisco das fortunas teve um papel fundamental.

A bula da Inquisição foi concedida em 1536, embora já desde 1534 houvesse um inquisidor e seja deste último ano o procedimento contra Gil Vicente. Nos cento e quarenta e três anos que vão até 1684 foram quemadadas mil trezentas e setenta e nove pessoas. Depois, o ritmo desceu, mas as execuções continuaram até ao tempo do marquês de Pombal. O maior número dos condenados à morte é formado por acusados de Judaísmo, mas há muitas condenações por feitiçaria e por depravação de costumes.

As fogueiras são, de entre as várias formas assumidas pela actividade inquisitorial, o que, pela sua publicidade espectacular, se tornou mais célebre e o que ainda hoje causa maior horror. Mas houve outros aspectos menos visíveis, mas de consequências não menos graves: a dimensão da denúncia e a censura intelectual.

Denunciar um delito contra a fé era considerado um dever religioso, e isso numa época de religiosidade profunda: o dever religioso sobrelevava qualquer outro. O crente era, em consciência, obrigado a denunciar qualquer facto ou aparência de facto que, em sua opinião, revelasse Judaísmo ou desrespeito pela fé. Houve denúncias por coisas insignificantes (por exemplo: o contramestre de uma

nau, desesperado contra a falta de vento, disse um palavrão contra um santo) e houve denúncias por má-fé: inveja, vingança, ciúme. Mas o que mais conta é essa inclusão do dever de denúncia no número dos deveres para com Deus; a denúncia deixou de ser uma vileza odiosa e sórdida e foi proclamada como piedosa virtude. Todo o país era religioso, e por isso durante dois séculos todo o país serviu de polícia a si mesmo. Foi a operação policial de maior duração e de maior envergadura que a nossa história registra e durante ela toda a gente viveu entre o dever de denunciar e o terror de ser denunciado. Isto explica o número extraordinariamente alto de processos que ainda hoje existem: mais de vinte mil, sabendo-se que muitos outros se perderam.

A censura intelectual era revestida de três aspectos:

a) Proibição da posse e leitura dos livros constantes dos índices expurgatórios ou catálogos de obras nacionais e estrangeiras que a Inquisição considerava heterodoxas. Todos os exemplares existentes deviam ser entregues pelos possuidores e eram apreendidos onde quer que fossem achados; a queima dos livros era uma das várias partes em que se dividia a solene cerimónia do ato-de-fé;

b) Fiscalização do comércio livreiro e da entrada de livros estrangeiros no país; as livrarias eram vistoriadas com frequência e todos os navios inspecionados à entrada dos portos;

c) Submissão da produção literária interna à prévia censura do Santo Ofício. Só depois de examinadas e aprovadas as obras podiam ser impressas. A censura incluía o direito de correcção do texto, cortando ou modificando o que parecesse aos censores menos conveniente. A segunda edição d'Os Lusíadas saiu com cortes de grande extensão.

Continua na próxima edição
O leitor contumaz
06/01/2024

Série – Sobre a poesia - 5
O TAMANHO DOS POEMAS E AS SUAS POESIAS – Parte II

Em nossa "Nota Literárias" dedicada a Poesia de número 4 falamos sobre os Haicais, aqueles poemas curtos com versos de 5 e 7 sílabas, geralmente sem títulos. Falamos também sobre os principais haicaiistas brasileiros: Guilherme de Almeida, Afrânio Peixoto, Pedro Xisto, Paulo Leminski, Helena Kolody, Millôr Fernandes, dentre outros. Mas era preciso dar continuidade a esta temática, porque naquele pequeno texto não nos foi possível falar de uma poesia, também muito curta, nascida no Brasil, e desenvolvida a partir desta tradição haicaista, que é o POETRIX. Talvez você nunca tenha ouvido falar sobre ela. O POETRIX surgiu oficialmente em 1999, criada por Goulart Gomes e ganhou seguidores nas primeiras décadas de século XXI. Então poderíamos dizer que o POETRIX é uma poesia contemporânea e se constitui dentro da chamada "escrita criativa. E tem suas regras, vamos a elas.

Por conceito um POETRIX é definido como "poema com um máximo de trinta sílabas métricas, distribuídas em apenas uma estrofe, com três versos (terceto) e título." Esta definição dada pela Coordenação Geral do Movimento Internacional Poetrix, já há indícios claros de sua diferenciação. Formado por tercetos (três versos) com trinta sílabas métricas e tem título. Por estas regras já se diferencia dos haicais. Os Haicais não possuem títulos, são tercetos com métricas bem definidas de o primeiro e o terceiro com 5 sílabas e o segundo com 7 sílabas, o que dá no máximo de 17 sílabas. Segundo o próprio fundador deste estilo poético, um POETRIX deve conter pelo menos um dos elementos essenciais da Proposta para o Próximo Milênio de Ítalo Calvino: Leveza, Rapidez, Exatidão, Visibilidade, Multiplicidade e Consistência. Mas Goulart Gomes vai além, propõe também três outros

Notas Literárias

elementos: Salto, Susto e Semântica.

Diante do exposto o que se entende por Leveza é a capacidade do uso de metáforas, visando provocar uma nova leitura da realidade, que tire o leitor da leitura comum da realidade, e apresente uma nova perspectiva. Já a Rapidez é resultado da busca de uma frase em que seus elementos sejam extremamente necessários, evitando excessos, de forma a usar sons e conceitos muito bem definidos e precisos. A Exatidão é a capacidade de traduzir em palavras as nuances do pensamento e da imaginação. Por Visibilidade compreende a qualidade de pensar e expressar imagens de forma a substantivar a poesia, ou seja, a poesia como uma paisagem do que se está a pensar, a imaginar. Por Multiplicidade é a capacidade de provocar novas interações e novas formas de ver e dizer as coisas, um poema focado na polissemia, e Consistência é o fugir dos lugares-comuns e investir no sistema complexo, caótico, desordenado, não-linear, de modo a promover a realização de trocas com o meio de um modo novo. Mas acrescentamos a estes elementos os outros três propostos por Goulart Gomes e aí temos o Salto que é a quebra da ideia inicial, geralmente presente no primeiro verso. Já o Susto consiste no elemento surpresa que fará com que o leitor seja arrancado do lugar comum e levado a pensar outra possibilidade. E, finalmente, a Semântica que é a extensão da Multiplicidade trazida por Ítalo Calvino; pela Semântica o leitor terá a possibilidade de realizar inúmeras leituras do poema com uma infinidade de interpretações.

Vamos exemplificar isso com um POETRIX escrito pelo próprio Goulart Gomes

(G)ESTAÇÕES
juras de amor eterno
nas folhas caídas do outono
não chegaram ao inverno.

Atenção aqui para a im-

portância do título, ele já traz aqui a Multiplicidade e Semântica, observe o Salto e o Susto, onde as "juras de amor eterno" já caem com as "folhas de outono", onde está a eternidade, nem chegaram ao inverno. Mas observe que, Estações são também Gestações... isso é interessante. Mas veja, existem outras possíveis interpretações, outras leituras, e outros sentimentos que esses versos provocam...

E pra terminar, uma dos meus Poetrix, publicados em 2015:

ENGANO
os meus olhos
me enganam sempre
quase sempre eu gosto.

Até a próxima "Notas Literárias" e Feliz Ano Novo!



Prof. Fonte Boa
Academia Itauense de Letras
Cadeira 02 - Patrono: Manoel de Barros

E por falar em frustração

Há infinitas formas de sentir-se frustrado. Qualquer perda vem acompanhada deste desgastante sentimento de menos valia.

O perigo existe quando não conseguimos avaliar que nem sempre quando perdemos seja algo negativo, a maioria das vezes é sorte.

Existe o perigo por teimar em apegar ao que faz dano, manter a mão no fogo. Insistir no sentimento negativo da frustração.

Porém, entretanto, todavia existe algo insuperável e rotineiro em nossas vidas que é a frustração por não conseguirmos mudar o outro.

Salvo a contundência, o outro é outro.

Podemos transformar um armário em uma bela cama, em uma mesa, e outras coisas; transformar casas e todo tipo de objetos, menos transformar pessoas. Falo no sentido mais íntimo de convivência.

Uma pessoa dada ao trabalho sempre o será, assim como seu contrário. Uma pessoa honesta e inclusiva e seu contrário. Assim como muitas outras características intrínsecas e comuns a todos nós mortais.

A frustração é um sentimento pessoal de desengano que sentimos até perceber nossa equivocação, um degrau a mais no desenvolvimento da percepção.

Coisas e pessoas continuarão sendo o que são indiferentes ao que sentimos por elas.

Nódege A. Mesquita

#Especial Saúde

Novo remédio promete dobrar chances de fumantes largarem o cigarro

Parar de fumar! Um novo remédio, aprovado no Reino Unido, que ajuda fumantes a largarem o cigarro, começará a ser vendido este mês. Um recente estudo mostrou que o medicamento pode mais que dobrar as chances de se livrar do vício!

Conduzido por pesquisadores da Argentina, o estudo foi publicado na revista científica Addiction e reforçou que a citisinidina é segura e bem tolerada pelo organismo. Mais que isso: o medicamento também tem baixo custo de produção e reduz os sintomas associados à abstinência.

"Nosso estudo aumenta a evidência de que a citisina é uma ajuda eficaz e barata para parar de fumar. Poderia ser muito útil na redução do tabagismo nos países de baixa e média renda, onde são urgentemente necessários medicamentos com boa relação custo-eficácia para parar de fumar", disse Omar de Santi, toxicologista do Hospital Nacional de Posadas, na Argentina, responsável

por liderar o estudo.

Descoberta antiga

A citisinidina é feita à base de plantas. Ela se liga a receptores de nicotina no cérebro e alivia o desejo de fumar.

Apesar de ter sido aprovado agora, a descoberta do medicamento é antiga. Ele foi sintetizado em 1964 na Bulgária. Por ser fitoterápico, o que facilita as regras para comercialização, é utilizado amplamente na Europa desde os anos 60.

Mas, só agora estudos clínicos rigorosos começaram a ser conduzidos. No Reino Unido, o medicamento recebeu aval regulatório há pouco tempo e começará a ser vendido no próximo dia 22, mediante prescrição médica. Ainda não há previsão de comercialização no Brasil.

Comparação com outros remédios
No novo trabalho, os pesquisadores analisaram resultados de 12 ensaios clínicos, com mais de seis mil voluntários. Oito deles compararam a cis-

tina com um placebo, e mostraram ser possível aumentar mais de duas vezes a chance do indivíduo parar de fumar.

Ao ser comparado com as terapias de reposição de nicotina, como adesivos, gomas de mascar, inalador e aerossol, o medicamento também mostrou ser mais efetivo.

Os resultados apontaram que o remédio tem eficácia bem semelhante à substância do Champix, mas levemente superior à das terapias de reposição.

Segundo a diretora do Centro de Tratamento e Pesquisa de Tabaco do Hospital Geral de Massachusetts, da Universidade de Harvard, Nancy Rigotti, a citisinidina é uma nova opção.

"O tabagismo continua sendo a principal causa evitável de morte em todo mundo, mas nenhum novo medicamento para parar de fumar foi aprovado pela FDA por quase duas décadas. Se aprovada pelos regula-

dores, a citisinidina pode ser uma nova opção valiosa para tratar a dependência do tabaco".

Com informações de O Globo



Oxi gênio
personal training

MUSCULAÇÃO - FUNCIONAL - JUMP
LPF - CORRIDA - PILATES

RUA MÁRMORE, 299
PADRE EUSTÁQUIO - ITAÚNA - MG
37 9 9934.1971
@oxi.personaltraining

MEGA INAUGURAÇÃO

VENHA PARTICIPAR DA GRANDE INAUGURAÇÃO
POUPA MINAS! BRINDES, LANCHE ESPECIAL E
PREÇOS JAMAIS VISTOS NA CIDADE...

09/01/2024
PRAÇA JUVENAL PEREIRA - 366 | SANTANENSE
09:00 HORAS

POUPA Minas

CARLOS CHAGAS
Diagnóstico Laboratorial

CERTIFICADOS PELO SISTEMA NACIONAL DE ACREDITAÇÃO DICQ

Sistema Nacional de Acreditação DICQ

R. Zezé Lima, 462 - Centro - Itaúna
R. Antônio Corradi, 334 - Cerqueira Lima
Itaúna - (Clínica Corpo e Alma)
37 3241-3139 / 37 3241-3139
@labcarloschagas



Aglice e Luiz Parreiras
Troféu 5 Estrelas 2023

Aglice Amaral Janô

Eleita servidora do ano em 2010. São 23 anos dedicados a servir à população com respeito, integridade, profissionalismo e excelência na prestação jurisdicional.

"Ainda não acabou o tempo de perdoar, ainda não acabou o tempo de dizer eu te amo ou sinto sua falta, sinto saudades. Ainda não acabou o tempo de viver um grande amor. Ainda há vida para ser vivida, deixe o passado no passado, erga a cabeça e olhe pra frente e para o alto. Seguir adiante nem sempre é fácil, mas é necessário! Vejo pessoas andando na rua apressadas, envoltas nos próprios pensamentos! Todos deveriam ter um botão de "pause" para admirar a natureza, o cantar dos pássaros, o nascer e o pôr do sol, tempo de qualidade com a família, com os filhos, com os amigos, com o vizinho! A vida passa tão rápido que quando nos damos conta do que perdemos já é tarde demais! As águas dos rios nunca são as mesmas e assim é nosso tempo, que nunca mais volta atrás. É sempre para frente com novas mudanças e acontecimentos. Vamos aproveitar o hoje, o agora porque daqui um milésimo de segundo ele já é passado e o amanhã não nos pertence! Na correria do dia vamos tirar o tempo para apreciar a beleza das árvores, um esplendor do céu, o sorriso de uma criança. A vida é uma dádiva e vamos aprender a aproveitá-la mais! Afinal de contas a vida é um sopro e devemos fazer cada minuto valer a pena!" Obrigada Deus por tudo que o Senhor tem me dado, obrigada a minha família, obrigada Juliano pelos momentos que enfrentamos juntos, obrigada Luiz Parreiras por esta maravilhosa homenagem!

Aglice Amaral Janô, nascida em 25 de novembro de 1978, filha de Genípio e Terezinha. Graduada em Direito em 2002, pela Universidade de Itaúna, pós graduada em Direito Educacional pelas Faculdades Integradas de Jacarepaguá, Rio de Janeiro, pós graduada em Direito Constitucional pela Faculdade Signorelli, Rio de Janeiro, pós graduada em Direito Processual Civil, pela Faculdade Internacional de Curitiba; pós graduada em Direito de Família e Direito Administrativo, pela Faculdade Prominas, Belo Horizonte. Servidora pública concursada do Egrégio Tribunal de Justiça de Minas Gerais, lotada na Comarca de Itaúna desde o ano de 2002, embora ingressou como estagiária no ano de 2000.



Dr. José Francisco Coelho, Edson Vilela, Alessandra Nogueira, Jardel Araújo e Luiz Parreiras
Troféu 5 Estrelas 2023

Alessandra Nogueira

Alessandra Nogueira é doutora pela Universidade Federal de Minas Gerais, Mestre pela Universidade Federal de Itajubá, graduada em Física e Pedagogia e graduada em Direito pela Universidade de Itaúna. Foi Secretária Municipal de Educação e Cultura do Município de Itaúna, primeira Conselheira Fiscal e Coordenadora Regional da UNDIME/MG, eleita Delegada Nacional da União dos Dirigentes Municipais de Educação (UNDIME - Nacional) entre os anos de 2017 e 2019. Redatora do Currículo

Referência de Minas Gerais - área Ciências da Natureza. Educadora com experiência no âmbito federal, estadual e privado, totalizando mais 19 anos de experiência na área. Desenvolveu trabalho visando a formação intelectual e humanística do aluno. Foi também Chefe de gabinete e Assessora de Gabinete do município. Atualmente está secretária municipal de Desenvolvimento Social do município de Itaúna onde luta pela garantia dos direitos das pessoas em vulnerabilidade social.



Andréa Moreira
e Luiz Parreiras



Maria Pia, Júnior, Cirilo Fernandes,
Andréa Moreia e Luiz Parreiras

ANDRÉA MOREIRA

Andréa Moreira é Psicóloga, tem mestrado em Intervenções Psicossociais em Psicologia e formação em Sexualidade Humana. Professora no curso de Psicologia da Faculdade de Pará de Minas. Coordenadora do SPA - Serviço de Psicologia Aplicada - Clínica Escola de Psicologia da Fapam.

Também é coordenadora do Projeto Por Elas, que trabalha no enfrentamento da violência contra mulheres e coordena também o projeto 60 Mais Idosos do município de Pará de Minas. Andréa é escritora e tem publicações na Itália, Portugal e Suíça.



Dr. José Francisco Coelho, Gustavo Mitre, Cícero, Matheus e Luiz Parreiras
Troféu 5 Estrelas 2023



AMAC
ASSESSORIA CONTÁBIL

No mercado desde 2005 prestando assessoria nas áreas contábil, fiscal, pessoal e tributária, a AMAC nasceu da determinação e vontade de vencer de um dos atuais sócios Adilson, Cícero e Matheus. Adilson, que em sua residência iniciou as atividades contábeis de alguns clientes (ami-

gos) trabalhando a noite, após chegar da faculdade para aumentar seus rendimentos e assim pagar seus estudos. Hoje com mais escritórios nas cidades de Igarapé e Mateus Leme é referência em nossa região

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