

AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

www.luizparreiras.com.br



DE 06 DE ABRIL DE 2024 A 12 DE ABRIL DE 2024

Nº 1.029 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 duas décadas enaltecendo *o lado bom da vida* 

Há 40 anos sua ótica de confiança.

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

 **ÓTICA VISUAL** 

**O CONSULTÓRIO DO DR. ÉLVIO ESTÁ COM UM NOVO NÚMERO:**

**37 9 9915.3585**



CLÍNICA DO CORAÇÃO



**11ª Caminhada contra a Violência Doméstica**

Pág. 02



**APAE de Itaúna celebra o Dia Internacional da Síndrome de Dow**

Pág. 03

**Especial Odontologia**

**Qual é a importância do fio dental para você?**

Pág. 06

*Gratidão por tantos anos de história exaltando o lado bom da vida. Que esse seja mais um ano de sucesso e vitórias!*

PARABÉNS PELOS 20 ANOS DE JORNAL SOCIAL LUIZ PARREIRAS!

**Suzana Bretas**

Advogados Associados

Há mais de 20 anos, atuando nas áreas Cível e Trabalhista

Pça. Dr. Augusto Gonçalves, 146 - sala 1011  
Ed. Benfca - Centro - Itaúna - MG  
37 4101.1213 / 37 9 9170.1607

 **TROFÉU Feminino PLURAL 2024**

UMA NOITE EM QUE *elas* SERÃO O DESTAQUE!

29 DE JUNHO - BUFFET ISAURA ARAÚJO

REALIZAÇÃO  **JORNAL SOCIAL Luiz Parreiras**

**07 de Abril - Dia Mundial da Saúde - Minha saúde, meu direito**

O direito à saúde de milhões de pessoas está cada vez mais ameaçado no mundo. Os conflitos devastam vidas e causam morte, dor, fome e sofrimento psicológico. A queima de combustíveis fósseis está impulsionando a crise climática e retirando o nosso direito de respirar ar puro. A poluição do ar interior e exterior ceifa uma vida a cada cinco segundos. O Conselho de Economia da Saúde para Todos da OMS concluiu que, embora pelo menos 140 países reconheçam a saúde como um direito humano na sua constituição, apenas quatro mencionaram como financiá-la. Para enfrentar esses tipos de desafios, o tema do Dia Mundial da Saúde de 2024 é "Minha saúde, meu direito". O tema deste ano foi escolhido para defender o direito de todas as pessoas, em todos os lugares, de terem acesso a serviços de saúde, educação e informação, bem como à água potável, ao ar puro, à alimentação saudável, à moradia de qualidade, a condições ambientais e de trabalho decentes e a viverem livres de discriminação.

Com informações de [www.paho.org/](http://www.paho.org/)



 UMA VIDA *feliz* É UMA VIDA COM *saúde*

07 DE ABRIL  
DIA MUNDIAL DA SAÚDE

 **Uni Saúde**  
CLÍNICA DE ESPECIALIDADES MÉDICAS

R. Dr. Dorinato Lima, 213  
Lourdes - Itaúna - MG  
37 3241-5780

**DROGA REDE**

Nossa maior riqueza é a saúde!

Ela merece atenção e cuidado diariamente...

Pequenas ações de autocuidado fazem a vida melhor!

 **DIA MUNDIAL DA Saúde**  
07 DE ABRIL

É COM GRANDE ORGULHO E ALEGRIA QUE CELEBRO MAIS UM ANO DE UMA HISTÓRIA QUE FAZ PARTE DA MINHA E QUE ACOMPANHO DE PERTO, APLAUDINDO E PRESTIGIANDO EM MOMENTOS ÚNICOS E MEMORÁVEIS!

*Parabéns pelos 20 anos de*  
**Jornal Social Luiz Parreiras**

UMA HOMENAGEM DO PARCEIRO E AMIGO  
*Dr José Francisco Coelho*

## Março foi um mês dedicado a ELAS

O mês de março que se passou muito se falou em questões relacionadas à mulher como segurança, direitos, igualdade, etc, mesmo porque no dia 08 de março é enaltecido o Dia Internacional da Mulher. Muitas homenagens e eventos ocorreram para chamar a atenção da população. Um es-

pecial momento foi a realização da 11ª Caminhada pelo fim da violência doméstica-O seu silêncio pode ser fatal- que foi realizada com grande empenho pela poetisa Beth Sousa. A programação do dia teve início às 8h com a concentração no estacionamento do Hospital Doutor Ovídio em

Itaúna, seguindo pela Rua Manoel da Custódia até o Centro Comunitário do bairro São Geraldo, José Wilson Faria onde ocorreram diversas apresentações culturais que destacamos: declamação de poemas por Beth Sousa e pela educadora Cleonice Coelho, intérprete declamadora, membro do Grupo de Sarau Maria Esther Matos, a cantora e artista Camila Kasmyn e Conceição do samba, realizaram belas apresentações musicais. Fizeram uso da palavra, Mônica Regina dos Santos, coordenadora da casa socialista Irmã Benigna, a vereadora, Edênia Alcântara, Julia Soares, presidente do PSOL Itaúna, Clemilson Ribeiro, Presidente do Centro Comunitário do bairro São Geraldo e o Major da Poli-

cia Militar, Major Souza. O evento contou com a presença da comunidade do bairro São Geraldo e dos bairros vizinhos, autoridades, do grupo da terceira idade Sempre Jovens e de alunos e professores da Escola e da Associação Comunitária do bairro São Geraldo. No mesmo dia também, a PMMG realizou o lançamento da Patrulha Escolar e Patrulha de Prevenção de Violência Doméstica na praça Doutor Augusto Gonçalves.

**Dados sobre a violência contra a mulher, fornecidos pela Delegacia da Mulher de Itaúna**

No ano de 2023 foram instauradas 353 medidas protetivas. Em 2024, até o momento já foram instauradas 99 medidas protetivas. Em 2023 foram 219 prisões em flagrante, em 2024 até o fim de janeiro foram 35 prisões.

**Denúncia**  
A Delegacia da Mulher em Itaúna está na localizada na Praça Dr. Augusto Gonçalves, nº 138, no Centro. Denúncias podem ser fei-

tas através do WhatsApp (31) 9 9370-0990 ou presencialmente na unidade.



Beth Sousa e Cleonice Coelho



Márcia Borges, Beth Sousa, Rosilane Cristina, Clemilson Ribeiro, Renata Faria, Dariane Queiroz e Ana



Beth Sousa e Eugênio Pinto



Beth Sousa e Luiz Parreiras



Camila Kasmyn e Adriana Souza



Lorrayne Melo e Luiz Parreiras



Andreia Oliveira e Raquel Fernandes

**VERTICE**  
ARQUITETURA E ENGENHARIA

PROJETOS DE ARQUITETURA | PROJETOS DE INTERIORES | PROJETOS DE PAISAGISMO | PROJETOS HIDRÁULICOS, ELÉTRICOS, AUTOMAÇÃO RESIDENCIAL, ACOMPANHAMENTO DE OBRAS E CONSULTORIAS

(37) 99925-2558 | Vértice Construtora  
vertice\_construtora@itauna.com  
Rua Agripino Lima, 55, Sala 104, Centro - Itaúna - MG  
luanfernandesanqurb@gmail.com

*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 | Gleisson Vendedor

**CRIAÇÃO DE CONTEÚDO PARA REDES SOCIAIS**

VALORES ESPECIAIS PARA PACOTES MENSUAIS!

**BAH** 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

**Dchique Dog e cia**

O seu pet merece o melhor!

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

**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**  
DOCES 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  
Hidroúna Hidrouna  
www.Hidrouna.com.br  
Av. Castro Alves, 1827 Irmãos Auler - Itaúna - MG

## Galeria de Fotos da Noite 5 Estrelas Entrega dos Troféus 5 Estrelas e Feminino Plural 2023



Fábio Júnior, Andressa, Amanda, Adriana Souza e Luiz Parreiras



Isaura Araújo, Carlinhos de Brito e Luzia Celestino



Bárbara Parreiras, Raissa Nogueira e Luiz Parreiras

### Dia Internacional da Síndrome de Dow

O Dia Internacional da Síndrome de Down, celebrado no dia 21 de março, foi muito bem lembrado pelo Instituto Santa Mônica - Apae Itaúna com uma apresentação muito especial de seus alunos que foi realizada no ginásio da instituição. A bela canção - O maior pintor do mundo - foi muito bem apresentada e interpretada pelos alunos tendo a participação especial do arteterapeuta, Luciano Coelho e da musicoterapeuta, Andreia Ribeiro. Parabenizamos à direção e a todos os envolvidos no evento que levou aos presentes muito encanto e emoção.

#### Curiosidade

Celebrado no dia 21 de março (21/03), o Dia Internacional da Síndrome de Down faz referência aos três cromossomos no par 21, que caracteriza a condição genética. A escolha da data foi proposta pelo Brasil, e aprovada por consenso pela Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas



Geórgia Mendonça e os alunos, Walisson e Marquinhos



Geórgia Mendonça, a aluna Fofa e Marilda



Geórgia Mendonça (superintendente APAE), o aluno Marquinhos e Luiz Parreiras

### Projetar Viagens



Luiz Parreiras esteve visitando a agência de viagens Projeter da dinâmica empresária e especialista em planejamento de viagens, Aline Prado, que esse ano receberá o Troféu Feminino Plural 2024. A Projeter Viagens está localizada na Rua Treze de Maio, 336 em Itaúna.

**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 (Enio - Vó)  
marmorariaavenida@hotmail.com  
www.marmorariaavenida.com

**AUTO ESCOLA**  
SÃO JUDAS TADEU

R. PROF. FRANCISCO SANTIAGO, 146 - CENTRO  
ITAÚNA - MG - 37 3241-4010

**CLÍNICA VETERINÁRIA CENTRAL**

Atendimento, cirurgia,  
pet shop, banho e tosa.

Rua Manoel Corrêa, 71  
Centro - Itaúna - MG  
Telefone: (37) 3242-2324  
Celular: (37) 9 9902-4334

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

37 99118.3000

**Panificadora Amaral**  
Sabor incomparável!

PADARIA, MERCEARIA,  
LANCHONETE E CONVENIÊNCIA

Segunda à sexta - de 06 às 21h  
Sáb. - de 06 às 19h / Dom. - de 09 às 13:30h  
R. Manoel Zacarias, 05 Bairro das Graças  
Itaúna - MG - 37 3241.1515  
@amaralpanificadora  
Panificadora Amaral

**California**  
Hamburgueria

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

**COMERCIAL mafeije**

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

## Pneus calibrados são essenciais para segurança

Uma questão muitas vezes esquecida, mas de extrema importância para uma viagem segura e tranquila, que pode ser resolvida facilmente, é a calibragem adequada dos pneus.

A pressão interna dos pneus tende a subir com o aumento da temperatura ambiente, devido ao ar comprimido conter moléculas de água e isso pode levar a uma pressão excessiva, comprometendo a aderência e a estabilidade do veículo.

Pneus com pressão inadequada também estão sujeitos a um desgaste irregular e em dias de altas temperaturas, estradas mais quentes podem aumentar ainda mais o desgaste, reduzindo assim, a vida útil dos pneus.

### Cuidados essenciais

Para manter a segurança quando o quesito é calibragem dos pneus em dias mais quentes, é importante seguir algumas dicas:

**Verificação regular:** Checagens frequentes da pressão dos pneus, preferencialmente quando estiverem frios, para obter leituras mais precisas, é uma excelente medida para evitar problemas.

Uma solução tecnológica que alguns

veículos possuem é o sensor TPMS (sistema de monitoramento de calibragem dos pneus) que indicará ao condutor a hora certa de verificar a calibragem.

Caso seu carro não possua, a recomendação é no máximo a cada 15 dias e lembre-se de checar o estepe, nele você pode adicionar de 3 a 5 libras a mais que a calibragem padrão, uma vez que costuma ficar esquecido lá no porta-malas.

**Consultar o manual do veículo:** O manual do proprietário fornece informações específicas sobre a pressão recomendada para os pneus com as medidas originais do veículo. Seguir essas orientações garante uma calibragem adequada.

**Adaptar-se às condições climáticas:** Em dias mais quentes, deve-se considerar ajustar a pressão dos pneus conforme as recomendações do fabricante para condições climáticas específicas. Em alguns modelos de veículos mais novos, existem três tipos de calibragem (normal, com carga e econômica).

**Certificar-se da aferição do calibrador:** Ter um medidor de pressão

de pneus confiável e corretamente calibrado, para evitar leituras incorretas, pode assegurar a manutenção correta da pressão. Normalmente existe uma etiqueta indicando a data da última calibração.

**Consultar profissionais capacitados:** Em caso de dúvidas ou problemas, é essencial consultar um profissional qualificado para garantir que a calibragem seja realizada corretamente.

### Calibrar com nitrogênio

Uma alternativa para não precisar se incomodar com a calibragem dos pneus com frequência é calibrá-los com nitrogênio. A principal razão para usar nitrogênio em vez de ar comum é reduzir as variações na pressão dos pneus. O nitrogênio é mais estável em relação à pressão, o que significa que os pneus mantêm uma pressão mais consistente por um período mais longo.

Com informações  
www.otempo.com.br/autotempo



**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](http://WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR)

**POSTODELTA**

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

**GERALDO**  
Radiadores

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

**Pedra Negra**  
CORRETORA DE SEGUROS

37 3242-1940  
atendimento@pedranegraseseguros.com.br

**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

**LANTERNAGEM E PINTURA DO PIABA**

Av. Central, 20  
Padre Eustáquio  
Itaúna - MG - 35680-159

(37) 9 9929-5093  
helderoficinadopiba@gmail.com

# Sinta-se em casa

dicas, receitas, sugestões

## Petisco

**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

### Ingredientes

250g de macarrão farfalle cozido ao dente com um pouquinho de sal  
150g de azeitona sem caroço  
150g de salaminho  
250g de queijo da sua preferência picado em quadradinhos

### Preparo

Tempere o macarrão com azeite e pimenta do reino. Espete no palito, primeiro o macarrão, a azeitona, o salaminho (dobrado em 4 partes) e por último o queijo.

Contribuição Valéria Campos



## Dicas de culinária

Ao preparar carne de porco, adicione uma colher (sopa) de açúcar ao óleo da fritura para que ela fique douradinha.



Confira essa e outras receitas deliciosas receitas:

[bonsmomentos\\_valeriacampos](https://www.instagram.com/bonsmomentos_valeriacampos)

[Programa Bons Momentos](https://www.youtube.com/channel/UC...)

## Para Refletir

**Eu me esforço para ser cada dia melhor, pois bondade também se aprende.**

**Cora Coralina**



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor

Muito mais vantagens para você!

**FarMelhor**  
Faz bem por sua saúde. Faz bem por sua família.

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**



**TOPÁZIO IMPERIAL HOTEL**

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

**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 99 19.0704

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 EBENEZER**



Salgados por encomenda

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

**CONFIRA O JORNAL online NO SITE**

WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR

## Temos uma nova Rainha Perpétua de Santa Ifigênia! Viva! Viva a Rainha Samara

Por Geraldo Fonte Boa

Há três mês atrás nos despedimos de D. Sãozinha, que teve um reinado longo em nossa cidade. Por isso o ritual de descoroamento de uma rainha em um velório, era tão raro e precisava ser registrado. E nós o fizemos e encontra-se publicado em meu blog. Para acessar, ir este endereço: <https://phonteboa.blogspot.com/2023/12/ritual-de-descoroamento-da-rainha.html>. Agora, presenciamos a grande festa de coroação da nova Rainha Perpétua de Santa Ifigênia, herdeira do legado da saudosa rainha D. Sãozinha, que deverá levar adiante a missão de realizar a Festa do Reinado de Nossa Senhora do Rosário. E a nova rainha é Samara Regina Ferreira, neta de D. Sãozinha, filha de João. Samara foi coroada por D. Sãozinha quando ainda criança para ser uma das princesas ou mesmo rainha temporária, festeira de Nossa Senhora do Rosário. E agora foi escolhida entre os congadeiros da Irmandade das Sete Guardas para substituir o Reinado de sua avó, sendo coroada Rainha Perpétua de Santa Ifigênia. E sua primeira missão será acompanhar as guardas da irmandade na grande festa de São Benedito em Aparecida do Norte. Festa que sua

avó fazia questão de estar presente, todos os anos. Mas a missão da nova Rainha, vai muito além. Ela tem a missão de comandar os festejos do Reinado de Nossa Senhora do Rosário, junto com suas guardas, e com o Rei Congo Dilermando e sua mãe, a Rainha Conga D. Maria Ana. Aliás, D. Maria Ana, a Rainha Conga merece aqui nossos aplausos e admiração, pela constante presença e pelo empenho na realização desta festa. Junto com D. Sãozinha, D. Maria Ana foi um dos pilares que sustentaram a realização desta festa, e continuará sendo sustentáculo junto com a Rainha Samara. Desejamos a elas muitas bênçãos nesta missão. Mas vamos ao ritual de coroação. O ritual é longo! Vou deixar, em breve, uma versão completa lá no meu blog, para quem quiser conhecer os detalhes. Vai aqui uma síntese. Inicia-se com um cortejo até a Capelinha das Sete Guardas, e após os cantos das guardas de Moçambique e Candombe em Louvor a Nossa Senhora, o Capitão-mor, Sr. Mário, inicia o ritual, todo ele também cantado e respondido pela assembleia. Com o verso abaixo, convida a nova rainha (a ser coroada) a se ajoelhar diante do altar

de Nossa Senhora do Rosário: Ajoelhai senhora, Ajoelhai diante de Nossa Senhora Ela é a Rainha divina. Então, já ajoelhada, dá sequência ao ritual, que intercala momentos de oração – sempre em voz baixa por parte do capitão-mor – e, em seguida, um canto que se repete por três vezes e respondido pela assembleia. O primeiro é para a coroa e diz assim: Coroai, Coroai, Senhora Coroai, essa nossa Rainha Esta coroa é sagrada Esta coroa é divina. E mesmo ritual para o manto, com o seguinte canto: Oh! Recebei Senhor Oh! Recebei Senhor Recebei o Santo Manto Ele é de Nossa Senhora. Já com o manto e com a coroa canta-se para a nova rainha se levante, e depois para que ela se vire para a assembleia. E então canta-se para a entrega da insígnia: Oh! Recebei Senhor Oh! Recebei Senhor Recebei esta insígnia Ele é de Nossa Senhora. E por fim, vem o canto final do ritual de coroação:

Está coroada, está coroada Está coroada a nossa Rainha Ela foi coroada Com a coroa divina. Este ritual é encerrado com os tradicionais vivas a Nossa Senhora do Rosário, ao Rosário de Maria, e Viva a Nossa Rainha e a assembleia responde com um "Viva!!!" para cada invocação. Mas o rito continua com a caracterização própria de Santa Ifigênia, visto ser este o caso. Então, o capitão-mor declama um pequeno poema cantando a história de Santa Ifigênia, e após o poema, canta os seguintes versos, entregando a Rainha Samara a Casinha de Santa Ifigênia: Recebei, Senhora! Recebei, Senhora! Recebei a casinha de Santa Ifigênia Recebei, Senhora! Canta-se uma série de versos, pelo capitão-mor, sempre em referência a Santa Ifigênia. E ao término faz-se os "cumprimentos dos congadeiros" a todos os capitães presentes e também a Rainha coroada. O "cumprimento dos congadeiros" é o sinal da cruz feito se-gurando a mão de quem vai se cumprir, e faz o sinal da cruz em um e depois no outro. Este "cumprimento" tem o nome entre os

congadeiros de "Saravá". Durante o "Saravá" canta-se os versos: "Virgem Maria, lá no Céu Oh! Pai Nosso que está no céu, Pois a Glória seja ao Pai Oh! Lá no céu, oh! Pai Eterno" E com um viva a Santa Ifigênia as caixas do Moçambique, com suas gungas, patangomes, tocam expressando a alegria de uma nova rainha coroada. E aí puxam cantos diversos, sendo cada capitão de guarda presente os responsáveis, tanto para saudação a nova rainha, quanto para agradecimento de se ter coroado. Após o Moçambique ter feito a sua saudação, o Candombe faz também seus cumprimentos a Rainha Perpétua de Santa Ifigênia Samara, oferecendo-lhe flores e cânticos. E após sua apresentação, o Candombe vai saindo, sem virar as costas à nova Rainha e vai deixando a capelinha. O Moçambique assume suas caixas e também se retiram da capela acompanhado pela Nova Rainha formando-se um cortejo em direção à casa de D. Sãozinha, que continua sendo quartel das guardas da Rainha Samara.



Dentro do terreiro coberto, a nova Rainha Samara é acolhida e cumprimentada por todos. E assim se encerra a grande festa de coroação da nova Rainha de Santa Ifigênia do Reinado de Nossa Senhora do Rosário de Itaúna. Este é o registro para quem não conhece a tradição deste povo simples, povo de fé, povo congadeiro. Respeitar pressupõe conhecê-los, e conhecê-los vem da convivência, de frequentar suas festas e suas lutas. Só assim podemos dizer: Viva Nossa Senhora do Rosário! Viva o Rosário de Maria! Viva a Rainha Perpétua de Santa Ifigênia Samara Regina! Viva o Reinado de Nossa Senhora do Rosário de Itaúna! Viva!!!

## História Concisa de Portugal de José Hermano Saraiva

**"O FIM DO ANTIGO REGIME – 1777 – 1820 - A VIRADEIRA. A ÉPOCA DE D. MARIA**

D. José morreu em 1777 e sucedeu-lhe no trono a filha, D. Maria I, que estava casada com o infante D. Pedro, tio dela, porque era irmão de D. José. O casal vivera sempre afastado da política, mas sabia-se que não era simpaticamente de Pombal. As forças comprimidas durante o seu consulado reapareceram imediatamente e tentaram impor o regresso ao passado. Houve nas ruas manifestações contra o "tirano"; o medalhão de bronze da estátua do Terreiro do Paço foi apeado e escondido. As oito centenas de presos políticos que saíram então das cadeias exigiram a sua reabilitação e a condenação do Marquês, a quem, além de déspota, acusavam de desonesto (nas várias defesas que redigiu, o antigo ministro nunca conseguiu explicar a origem da enorme fortuna que acumulara enquanto estivera no poder). A esse momento de confusão e de clamor ficou a chamar-se a viradeira. Mas a viradeira foi muito menos radical do que os inimigos de Pombal esperavam e pretendiam. O Governo foi recomposto, com a entrada de dois representantes da alta nobreza (o marquês de Angeja e o visconde da Vila Nova de Cerveira, que vieram a mostrar-se gerentes insignificantes), mas conservou os outros dois ministros de Pombal. Os protestos contra a reforma da universidade, acusada de livre-pensadora, não foram atendidos: o reitor permaneceu no cargo, apesar de continuar a afirmar publicamente a sua enorme admiração por Pombal. As reabilitações das memórias dos nobres justicados por causa do atentado a D. José foram precedidas de cautelosa investigação; a culpa do duque de Aveiro foi confirmada. O marquês foi mandado sair da corte e

viver em Pombal. Foi instaurado um inquérito, que terminou pelo perdão da rainha. Mas os títulos nobiliárquicos, os vencimentos de ministro e até a discutida fortuna foram mantidos. A "eminência parda" a quem se deve esta moderação parece ter sido o confessor da rainha, Frei Inácio de S. Caetano, criatura feita por Pombal e que, depois da queda deste, manteve o valimento político. A orientação do Governo modificou-se. As companhias que monopolizavam o comércio do Brasil foram extintas e, em 1780, foi declarada a liberdade de comércio de todos os mercadores. Mas a Companhia das Vinhas do Alto Douro foi mantida, apesar de ser a que provocava mais protestos. Apenas foram suprimidos alguns dos privilégios mais impopulares. De um modo geral, o dirigismo económico pombalino foi abandonado. Várias manufacturas que tinham sido absorvidas pelo Estado foram confiadas à administração de grupos particulares. Mas o surto de formação capitalista que Pombal desencadeara manteve-se, ou produziu os seus efeitos. A situação internacional favorecia a nossa situação económica. A guerra da Independência da América (1776-1783), desencadeando a rivalidade marítima anglo-francesa, desarticulou o sistema de comércio inglês no Atlântico e os nossos mercadores tiraram daí os maiores proveitos. Mesmo no período das coligações europeias contra a Revolução Francesa, tivemos a ganhar como fornecedores da Inglaterra. A exportação de vinho aumentou muito e as importações inglesas diminuíram. Durante alguns anos, e pela primeira vez na história de nossas relações comerciais com aquele país, o saldo da balança comercial foi-nos positivo." O leitor contumaz 06/04/2024

## Distorção da Autoimagem

A psicóloga Leticia Gonçalves realizou uma matéria para o Jornal Itaúna Alerta sobre o seguinte tema: Distorção da Autoimagem e como isso pode afetar a vida de um indivíduo. A Síndrome de Distorção da Autoimagem embora não esteja ainda catalogada no DSM-V (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), é um fenômeno muito recorrente em nosso tempo atual, no qual o indivíduo se olha no espelho e não se sente satisfeito com a imagem de si próprio que vê, podendo ter a interpretação da auto imagem de forma distorcida, diferente do que se é de fato na realidade. O Brasil é o segundo país que mais realiza intervenções cirúrgicas no planeta, atrás apenas dos Estados Unidos, segundo a Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética, isso tudo se deve ao "padrão" ditatorial de beleza que vem nos sendo imposto através de redes sociais e a busca pelo corpo perfeito, bem como a falta de auto estima que pode estar sendo gerada por diversos outros fatores co-

mo familiares e a falta de autoconhecimento. Estima-se em média que a cada dez cirurgias plásticas realizadas em nosso país, sete sejam apenas por questões estéticas, a insatisfação com o corpo tem crescido cada vez mais e de forma devastadora, levando ao aumento da depressão, ansiedade e transtornos mentais, bem como o transtorno dismórfico. A Psicoterapia entra como a principal ferramenta tanto na prevenção quanto no tratamento das questões de distorção da autoimagem e insatisfação corporal. O Psicólogo (a) irá conduzir o paciente há um caminho de descobertas e autoconhecimento de suas próprias questões, nesse caminho de ressignificação ambos poderão construir juntos o real significado para a autoimagem desse paciente e em que se baseia a justificativa de insatisfação com o próprio corpo.



## Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Um processo para toda a vida

"Estávamos enfrentando dificuldades nas relações pessoais, não podíamos controlar nossa natureza emocional, éramos presas do infortúnio e da depressão, não conseguíamos nos sustentar financeiramente, tínhamos uma sensação de inutilidade, estávamos cheios de medo, éramos infelizes, não conseguíamos ser úteis aos outros..."

Alcoólicos Anônimos, nós, agnósticos

"Estas palavras fazem-me lembrar que tenho outros problemas além do álcool e que o álcool é somente um sintoma de uma doença mais profunda."

Quando parei de beber, comecei um processo, para toda a vida, de recuperação de emoções desreguladas, relacionamentos dolorosos e situações descontroladas. Este processo é demais para muitos de nós sem a ajuda de um Poder Superior e de nos-

sos amigos da Irmandade.

Quando comecei a praticar os Passos do programa de A.A., muitos destes fios emaranhados desfizeram-se, mas, pouco a pouco, os lugares mais quebrados de minha vida endireitaram-se.

Um dia de cada vez, quase sem sentir, curava-me. Como um termostato sendo abaixado, meus medos diminuíram. Comecei a experimentar momentos de contentamento. Minhas emoções tornaram-se menos voláteis. Agora, sou novamente uma parte da família humana." Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

4º passo

Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.

AA Grupo Alvorada Rua Herminio 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

**SIGA O NOSSO perfil NO INSTAGRAM**

@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS



ESPECIAL ODONTOLOGIA

**Fio dental: qual é a importância do fio dental para você?**

Quando o assunto é qual etapa do cuidado bucal as pessoas mais gostam, passar o fio dental não aparece como a preferida

**Por que usar o fio dental é importante?**

O que todo mundo chama de "usar o fio dental" os dentistas preferem dizer "limpeza entre os dentes". O fundamental aqui não é falar de usar ou não, mas limpar adequadamente as laterais de seus dentes e a área entre eles, todos os dias, usando um método eficiente.

Isso porque a limpeza entre seus dentes pode ajudar a sua saúde bucal de duas formas, principalmente. Primeiro, ela tira detritos presos e matéria alimentar em áreas de difícil acesso. Segundo, ela remove a placa bacteriana das laterais de seus dentes. Eliminar a placa é crucial para a sua saúde da boca, uma vez que ela contribui para muitos problemas bucais se não for tratada.

A falta de higiene adequada entre os seus dentes pode contribuir para:

- Cálculo dental (antigamente conhecido com "tártaro"). Remover a placa bacteriana regularmente é indispensável para a sua saúde bucal. Isso porque se permanecer nos dentes, a placa endurecida se transforma em cálculo dental ("tártaro"). E quando isso acontece, você não consegue mais removê-la sozinho (a) e precisará da ajuda de um(a) dentista.

- Doença periodontal. A placa bacteriana e o tártaro contribuem para que a gengiva se torne sensível, inflamada e apresente sangramento. Esses são os sintomas da gengivite. Nesse caso, o quanto antes você começar o uso do fio dental, melhor. Isso porque o primeiro estágio da doença periodontal (também conhecida como gengivite) é reversível. Mas o estágio avançado (também conhecido como periodontite), não.

- Cárie. A deterioração dentária causada

da pela placa pode criar buracos na camada exterior e dura dos dentes, conhecida como esmalte. Sem tratamento, ela pode levar a quadros de dor, infecção e a outros problemas para a saúde bucal.

E para não chegar a esse ponto, o ideal é fazer o que você já sabe, mas nunca é demais lembrar: escovar os dentes (que por si só não remove toda a placa) e apostar na limpeza entre os dentes, que está associada a uma menor frequência de gengivite, cárie e perda dos dentes.

Se a limpeza interdental causa desconforto ou sangramento no início, não deixe isso desencorajar você. Certifique-se de limpar suavemente, pois a remoção da placa pode ajudar a reduzir a gengivite e seus sintomas.

Fonte: colgate.com.br



DR. RODRIGO JOSÉ MOREIRA

CRO-MG 23887

ESPECIALISTA EM PRÓTESES E IMPLANTES

HARMONIZAR

Av. Platina, 358  
Padre Eustáquio - Itaúna - MG

37 3243-4761

37 99915-4761

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

20 anos Há duas décadas enaltecendo o lado bom da vida

JORNAL SOCIAL Luiz Parreiras

**Mãos à Obra** CONSTRUÇÕES

TIRE SEU PROJETO DO PAPEL! NÓS TE AJUDAMOS!

R. ALTAIR GONÇALVES FRANCO, 257 B. AEROPORTO ITAÚNA - MG - 37 3249.3269

Luiz Parreiras e Márcio Souza Ramos Troféu Cinco Estrelas 2023

Dr. José Francisco Coelho, Antônio Adônis Pereira, Isaura Araújo e Luiz Parreiras Troféu Cinco Estrelas 2023

O Isaura Araújo Buffet se destaca no segmento, por inovação, qualidade, comprometimento e por uma equipe de profissionais extremamente dedicados e muito bem treinados, para fazer do seu sonho, um evento inesquecível. Criado pela nutricionista e chef de cozinha Isaura Maria Celestino de Araújo, está no mercado há 24 anos e sempre focou na satisfação de seus clientes. O trabalho do buffet é criar momentos inesquecíveis, experiências que reúnam a excelência em culinária com a beleza natural dos cenários que nos cercam, fazendo com que cada evento seja único. Os pratos preparados são cuidadosamente pensados em cada detalhe, para surpreender e encantar os paladares mais exigentes. Cada refeição servida é uma celebração a vida, ao bom gosto e aos momentos memoráveis que levamos conosco pelo resto de nossas vidas. Celebrar é uma arte, com o buffet Isaura Araújo é um espetáculo.

**ISAURA ARAÚJO** BUFFET

R. Alzira Gonçalves, 480 - Itaúna - MG - (37) 99981-7606