



DE 13 DE JULHO DE 2024 A 19 DE JULHO DE 2024

Nº 1.043 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



SINCE 2004

LUIZ PARREIRAS

Há 40 anos sua ótica de confiança.

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

ÓTICA VISUAL

PANIFICADORA EBENEZER

Salgados por encomenda

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



Rotary e Rotaract de Itaúna Cidade Universitária dá início ao seu novo ano rotário

Página 02



5 Aninhos da Luiza

Página 03

Agenda

Aberta

Atendimentos com ênfase em Unimed

Psicóloga
Leticia Gonçalves

Terapia online e presencial
37 9 9156-1370 @goncalvespsi

TOPÁZIO IMPERIAL HOTEL

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

O Troféu Feminino Plural chega em sua 20ª Edição, homenageando notáveis mulheres de Itaúna e região

Página 06

Minas Port do Grupo Minas Gusa, inaugura novo empreendimento

Página 03

Como cuidar bem de seu coração

Página 05

especial festas

Tendências tecnológicas em festas

2022 foi um ano em que as festas e casamentos voltaram a acontecer. E o legal foi que muitas festas e eventos tiveram mais novidades tecnológicas que não eram ainda exploradas em anos anteriores.

De brinquedos a drones, essas novidades puderam alegrar e surpreender os convidados como nunca se viu antes.

Algumas dessas ideias tecnológicas têm preço acessível e servem de inspiração para possíveis investimentos, tanto para produtoras de eventos e salões de festas, como também por fotógrafos e videomakers.

1. Plataforma para fotos e filmagens 360°

No topo da lista das tendências tecnológicas que está fazendo bastante sucesso nas festas e casamentos está a plataforma 360°, criada para girar em 360° e captar automaticamente fotos e também vídeos de pessoas posando, se movimentando e até mesmo dançando. Dessa maneira, colocar uma plataforma na festa vai ser um grande sucesso principalmente para os mais jovens.



2. Fotos instantâneas

Outra novidade que está aparecendo em festas e casamentos e que causa grande sucesso também, é ter um fotógrafo fazendo fotos instantâneas e entregando como souvenir.



3. Drones

Os Drones chegaram há mais ou menos 6 anos, mas só agora estão se popularizando em festas e eventos sociais de médio a pequeno porte. Da mesma forma, alguns fotógrafos já utilizam eles há muito tempo, porém outros estão cedendo agora aos seus encantos. Sim! É encantador um vídeo ou foto aérea do seu casamento, ensaio ou aniversário.



4. Cabine de Fotos

Mais uma tendência tecnológica trazida do mercado profissional de fotografia para alegrar as festas e casamentos.

A cabine de foto é algo que surgiu lá atrás, mas tem voltado a ser usada com mais frequência em festas de casamento e aniversários.

Todo mundo conhece a tradicional cabine, que tira a foto lembrança e você pode usar vários adereços divertidos.

Contudo, a novidade aqui, além da própria cabine em si, é que a cabine de fotos tornou-se uma atração para o casamento, como é, por exemplo, o caso do uso da Kombi como uma cabine de fotos. A Photo Kombi é um veículo Volkswagen Kombi, preferencialmente antigo e restaurado, todo decorado e adaptado, para que várias pessoas possam entrar nele e tirar várias fotos, tanto as instantâneas oficiais como pelo próprio smartphone.

Além disso, a Photo Kombi normalmente vem toda decorada pelo lado de fora também, seguindo a decoração da festa.

Portanto, se você é proprietário de salão de festa, ou de uma produtora de eventos e até mesmo possui um grande estúdio fotográfico,

investir em uma cabine de fotos diferenciada pode ser um atrativo diferencial para seu negócio.



5. Treliça giratória para filmar o arremesso do buquê da noiva

Embora a treliça giratória para o arremesso do buquê da noiva não popularize tanto, a ideia é muito legal, coisa de filmagens de Hollywood.

Definitivamente, esse é um produto bem nichado e com um valor muito mais alto que os outros. Ele atinge principalmente grandes produtoras de fotografia e de eventos e, talvez, até proprietários de espaços abertos para festas e casamentos.

Uma estrutura de treliça, que usualmente é fixa, transformar ela em semi giratória (de 180°) e pegar, de um ângulo único, o movimento da noiva jogando um buquê!

Momento esse que é único no casamento e que sempre gera fotos e vídeos únicos!



Com informações de fotografiamais.com.br/tendencias



37 9 9937.3534

37 9 9832.8405

@deliciasdaluzia

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

Rotary e Rotaract de Itaúna Cidade Universitária dá início ao seu novo ano rotário

Na noite do dia 01 de julho o Rotary e Rotaract de Itaúna Cidade Universitária, realizou em sua sede reunião festiva de posse do Conselho Diretor 2024/2025, dando início ao novo ano rotário, com o lema - A magia do Rotary. Na mesma noite também ingressaram para o clube, duas novas rotarianas, Rosana Nogueira e Michele Nogueira. Júlia Pereira da Fonseca também recebeu o título de Paul Harris da Gestão 23/24. O novo conselho

do Rotary e Rotaract Club Itaúna Cidade Universitária ficou assim constituído:

Rotaract - Heitor Mourão (presidente), Cleiton Ferreira (protocolo), Júlia Pereira (tesoureira), Larissa Machado (imagem pública) e Maurício Oliveira (associado).

Rotary - Júlia Pereira da Fonseca (presidente), Huáscar Gomide (vice-presidente), Moacir Campos (protocolo), Heitor Mourão (tesoureiro),

Rosana Nogueira (secretária), José Alves Ferreira (Banco de Cadeiras de Rodas), Júlia Fonseca (fundação rotária), Helder Clemente (secretário executivo), Roberto José Carvalho (presidente da sede), Dirceu Marques (desenvolvimento quadro associativo), Jean Teles (companheirismo), Elisabeth Coutinho (quadro de projetos), Marco Aurélio Machado (3º secretário), Márcio Cardoso (conselheiro do presidente),

Michele Nogueira Moreira (imagem pública), Ricardo Sousa (projetos).

Júlia nos declarou:

No dia 1º de julho, celebramos a posse conjunta do Rotary de Itaúna Cidade Universitária e Rotaract Club de Itaúna Cidade Universitária. Momento marcante que não apenas reforça nosso compromisso com os valores humanitários e de serviço, mas também fortalece os laços entre as gerações de líderes que moldam nosso



Larissa Machado, Júlia Pereira, Cleiton Ferreira, Heitor Mourão e Maurício Oliveira



Heitor Mourão, Vicente Melo, Roberto Carvalho, Gustavo Mitre, Júlia Pereira, Márcio Cardoso, José Alves, Helder Clemente, Michele Nogueira, Jean Teles, sentados, Ricardo Souza, Dirceu Marques, Elisabeth Coutinho, Huáscar Soares, Moacir Faria e Rosana Nogueira.



Jean Teles, Rosana Nogueira, Elisabeth Coutinho, Michele Nogueira, Helder Clemente, Júlia Pereira, Márcio Cardoso, Huáscar Soares, Moacir Campos, Heitor Mourão, Ricardo Sousa, Dirceu Marques, José Alves e Roberto Carvalho



Heitor Mourão, Júlia Fonseca e Luiz Parreiras



Marise Franco, Ângelo Freitas e Solange Costa Fonseca



Júlia Fonseca, Luiz Antônio Reimão e Marise Franco

movimento. A equipe a frente da Gestão 2024/2025 traz consigo um entusiasmo renovado e uma visão compartilhada para realizar grandes conquistas no decorrer do ano rotário. Combinando experiência e energia juvenil, empenhados para inspirar mudanças positivas significativas na comunidade. Que venha um novo ciclo repleto de realizações compartilhadas, crescimento pessoal e oportunidades emocionantes de servir. Vamos avançar juntos, com coraço e comprometimento, em prol de um mundo melhor. Juntos, somos mais fortes e capazes de fazer a diferença real na vida das pessoas e compartilhar a "Magia do Rotary".

Veja mais fotos em www.luizparreiras.com.br

VERTICE
ARQUITETURA E ENGENHARIA

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

(37) 99925-2558 | F Vértice Construtora
vertice_construtora@itauna.com.br
Rua Agripino Lima, 55, Sala 104, Centro - Itaúna - MG
luanfernandesarqurb@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 Itaúna

Venda de cabelos humanos e orgânicos / Tic Tac / Rabos de cavalo Coque Puff / Jumbos

Enviamos para todo Brasil!
Vendas e preparações
R. Agripino Lima, 61 - Centro - Itaúna
(37) 99822-1913
@cabelos_itauna | Gleisson Vendedor

criação de conteúdo PARA REDES SOCIAIS

VALORES ESPECIAIS PARA PACOTES MENSIAIS!

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

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!

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

Minas Port do Grupo Minas Gusa, inaugura novo empreendimento

No dia 04 de julho o empresário itaunense, Marcelo Marra esteve presente no Porto do Açú, Norte Fluminense (RJ) para a inauguração de dois novos armazéns para armazenagem de grãos e combustíveis sólidos. A estrutura, com área de 35 mil m², foi instalada pela Minas Port do Grupo Minas Gusa, sendo um investimento de R\$100 milhões. A Minas Port ficará responsável pela gestão do pátio e o contrato prevê a movimentação de 300 mil toneladas/ano pelos próximos dez.

O Porto do Açú é o maior complexo portuário e industrial privado de águas profundas da América Latina, com 10 terminais de uso privado, que representam 30% do estado. Resultado de R\$ 18 bilhões de investimentos, o Açú está em operação há oito anos e é o único empreendimento portuário totalmente privado do país. É responsável por 30% da movimentação de petróleo nacional, possui o quarto terminal em movimentação de minério do Brasil.



5 Aninhos da Luiza

No dia 06 de julho a bela Luiza Freitas Barreto ganhou uma linda festa de aniversário preparada pela mamãe Maria Thereza de Freitas Barreto e pelo papai Regis Barreto. O aniversá-



Os pais Maria Thereza e Regis e os filhos Miguel e Luiza

Maria Helena Corgosinho e seus amados familiares estiveram em viagem por Bariloche, a bela cidade que fica localizada na Patagônia argentina junto à Cordilheira dos Andes. Foram dias frios mas de corações

aquecidos. Uma família muito amada e querida pela sociedade itaunense. Na foto abaixo, Maria Helena entre Poliana Ferreira, Rafael Magalhães, Fernanda Magalhães e Heloisa Magalhães



rio que teve como tema Branca de Neve, deixou o ambiente lindamente decorado. A advogada e amiga da família Tânia Batista teve uma participação muito especial, ela se fanta-

siou de bruxa e foi a grande atração das crianças. Desejamos vida longa e feliz para Luiza.

Fotos abaixo e ao lado



Miguel, Maria Thereza, Luiza, Tânia, Maria José de Freitas e Regis



A bruxa Tânia, o príncipe Thiago e a Branca de Neve, Luiza, personagens que encantam

SERVIÇOS
CONSERTOS
REGULAGENS
MANUTENÇÕES

- EXAUSTOR
- MICROONDAS
- FOGÃO COMUM - COOKTOP - INDUSTRIAL
- FORNO A GÁS - FORNO ELÉTRICO
- PURIFICADOR DE ÁGUA - BEBEDOURO
- MÁQUINA DE LAVAR ROUPAS - TANQUINHO
- MÁQUINA DE LAVAR - LAVA E SECA
- CHURRASQUEIRA ELÉTRICA - A GÁS
- AQUECEDOR DE ÁGUA A GÁS
- MÁQUINA DE ASSAR FRANGO
- COIFAS/DEPURADORES

ITAÚNA - MG

VAMOS ONDE VOCÊ PRECISAR

FAÇA JÁ SEU ORÇAMENTO!

(37) 99964-0147

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

SIGA O NOSSO perfil

NO INSTAGRAM

@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

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

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

Amarel

Sabor incomparável!

PADARIA, MERCEARIA,
LANCHONETE E CONVENIÊNCIA

Segunda à sexta - de 06h às 20h
 Sábado - de 06h às 18h
 Domingo e feriados - de 06h às 12:30h
 R. Manoel Zacarias, 05 Bairro das Graças
 Itaúna - MG - 37 3241.1515
 @amaralpanificadora
 Panificadora Amarel

California

Hamburgueria

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



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

ESPECIAL VEÍCULOS

Vendas de carros novos no Brasil em Junho



ALEX AUTO PEÇAS
Peças automotivas para nacionais e importados
DIVIDIMOS EM 3X 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

O mercado automotivo brasileiro apresentou crescimento de 12,1% em junho de 2024 em relação ao mesmo mês do ano passado, de acordo com dados da consultoria Jato. No total, 200.617 carros novos foram vendidos, incluindo automóveis e comerciais leves. O setor vinha enfrentando desafios como as enchentes no Rio Grande do Sul, que afetaram a produção de veículos no Estado, e a greve dos funcionários do Ibama, que atrasou a liberação de licenciamentos de importação.

Mudança na liderança
Um dos principais destaques do mês foi a mudança na liderança do ranking de vendas. O Hyundai HB20 subiu três posições e assumiu o primeiro lugar, desbancando a Fiat Strada, que liderava o ranking desde abril. O hatch coreano se beneficiou da retomada da produção na fábrica de Piracicaba (SP), que foi afetada pelas

inundações no Rio Grande do Sul.

Outros destaques
O pódio dos mais vendidos foi completado por Volkswagen Polo em segundo lugar e Chevrolet Onix em terceiro, mantendo as mesmas posições de maio. Entre os SUVs, o Volkswagen T-Cross segue líder, seguido por Chevrolet Tracker e Hyundai Creta. Já entre os sedãs, o Chevrolet Onix Plus se mantém como o mais vendido, seguido por Hyundai HB20S e Fiat Cronos. O mercado dos carros eletrificados segue em crescimento no Brasil, com destaque para o BYD Dolphin, que liderou as vendas em junho com 1.514 unidades emplacadas. O BYD Dolphin Mini, que liderava em maio, ficou em segundo lugar com 1.318 unidades vendidas.

2. Volkswagen Polo: 9.683
3. Chevrolet Onix: 8.852
4. Fiat Strada: 7.551
5. Fiat Argo: 7.423
6. Chevrolet Onix Plus: 6.538
7. Fiat Mobi: 6.007
8. Volkswagen T-Cross: 5.936
9. Chevrolet Tracker: 5.918
10. Hyundai Creta: 5.858
11. Volkswagen Nivus: 5.359
12. Fiat Toro: 4.780
13. Nissan Kicks: 4.677
14. Jeep Renegade: 4.535
15. Renault Kwid: 4.423
16. Honda HR-V: 4.299
17. Toyota Corolla Cross: 4.239
18. Jeep Compass: 3.960
19. Toyota Hilux: 3.895
20. Hyundai HB20S: 3.759

20 carros mais vendidos em junho de 2024 (em unidades):
1. Hyundai HB20: 9.760 unidades

Com informações
www.otempo.com.br/autotempo




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



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

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

Maminha com molho de mostarda e batata

Ingredientes
1 kg de maminha
02 cebolas de cabeça
03 dentes de alho
02 colheres rasas de maizena
02 colheres de mostarda
08 batatas picadas

Preparo
Depois da carne temperada, selar a carne de todos os lados em uma panela de pressão, retire a carne, acrescente na borra a cebola de cabeça e deixe apurar, acrescente o alho e deixe fritar, volte a carne para a panela e acrescente água fervendo até cobrir a carne, deixe na pressão por aproximadamente 30 minutos. Desligue o fogo, certifique-se de que a carne esteja quase cozida e deixe esfriar, acrescente as batatas com um pouco de sal e deixe por mais 10 minutos na pressão. Em seguida desligue o forno, retire a carne coloque em um pirex, coloque as batatas no entorno e leve ao forno



para dar cor ao prato. A água do cozimento que sobrou acrescente a maizena para engrossar, mexa vigorosamente para não empelotar, acrescente a mostarda e despeje o molho por cima da carne e das batatas.

Dicas de culinária

Frituras deixam um cheiro desagradável que fica impregnado na cozinha. Para remediar, coloque meia colher (chá) de canela em pó em uma frigideira seca, aqueça e deixe alguns min. O cheiro desaparece e o aroma de canela perfuma a casa por um bom tempo.



Confira essa e outras receitas deliciosas
receitas:
bonsmomentos_valeriacampos
Programa Bons Momentos

Para Refletir

Nada vai embora antes de ensinar aquilo que temos que aprender.

Buda



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor



Muito mais vantagens para você!

Far Melhor
Faz bem pra sua saúde. Faz bem pro seu bolso.
Tel: (37) 3241-4563 | 3073-3690
Wpp: (37) 9 9823-5537
Av. Jove Soares, 860 - Centro - Itaúna - MG



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**

Ex-Deputado Gustavo Mitre visita Senador Cleitinho e anuncia recursos para a Saúde de Itaúna

Em uma reunião significativa realizada em Brasília, no dia 9 de julho, o ex-deputado estadual Gustavo Mitre se encontrou com o senador Cleitinho, resultando em uma excelente notícia para o município de Itaúna. Durante o encontro, foi anunciado o envio de 400 mil reais para o fundo municipal de saúde de Itaúna, com a destinação específica ao Hospital Manoel Gonçalves. Este valor já foi depositado e está à disposição do município. Durante o encontro, o senador Cleitinho não apenas anunciou o envio

dos recursos, mas também reafirmou seu apreço incondicional a Gustavo Mitre. "Sou amigo e companheiro do Gustavo Mitre, tendo trabalhado ao lado dele na Assembleia Legislativa, todas as vezes que ele precisar de mim e do meu mandato, estarei à disposição, nesta parceria em prol de Itaúna", declarou o senador. Esta parceria entre Gustavo Mitre e Cleitinho demonstra como a colaboração entre diferentes esferas de governo pode resultar em benefícios concretos para as comunidades.



Gláucia Santiago assume mandato de deputada federal

A vice-prefeita de Itaúna, Gláucia Santiago, primeira suplente do PL assumiu mandato de Deputada Federal na Câmara em Brasília na tarde do dia 09/07. A itaunense tomou posse na vaga de Cabo Junio, que se licenciou do cargo para disputar as eleições para prefeito em Contagem

na Região Metropolitana de Belo Horizonte, concorrendo com a atual prefeita, Marília Campos (PT). Gláucia deve ficar no posto pelo menos até outubro, quando acontece as eleições 2024. Se Cabo Junio for eleito em Contagem, Gláucia permanece em Brasília até o final de 2026.



Grupo Espírita Francisco de Assis celebra 61 anos de sua fundação

Na noite do dia 07 de julho, o Grupo Espírita Francisco de Assis celebrou seus 61 anos de fundação e como convidado para palestrar na noite estava o psicólogo, médium e escritor Samuel Gomes de BH, que realizou uma reflexão sobre a transição planetária pelo qual passa o planeta Terra. Após a palestra foi realizada no salão

de festas uma gostosa recepção, no menu, feijão tropeiro e canjica, estava uma delícia. O Grupo Espírita Francisco de Assis foi fundado pelas irmãs, Carola, Jandira e Nise Campos, e foi no dia 08 de julho de 1963 que reuniram pela primeira vez com um grupo de aprendizes do evangelho à luz da doutrina espírita.



4 Anos da ONG Amoras

No dia 10 de julho a ONG Amoras, cuja sede está localizada na Av. Central, 500 no Bairro Padre Eustáquio em Itaúna, realizou da tarde do dia 10/07 um delicioso café para comemorar os quatro anos de fundação da ong, esta que através de doações que recebem e da receita da venda

de roupas do brechó que também tem a sua contribuição de vestir bem pessoas de baixa renda a preços populares, atendem a 50 famílias com carência de alimentos. Parabéns aos associados e voluntários da ONG Amoras pelo exemplar trabalho desenvolvido.



Luiz Parreiras e as voluntárias, Carla, Simone, Laurinha, Zeca, Fia, Maria José, Nelza e Laura



20/07 a partir das 14h, no Condomínio Lago do Sol em Itaúna, 4ª Feijoada da AVACCI. Garanta seu ingresso na AVACCI R\$70,00 por pessoa. Atrações musicais já confirmadas: Banda M Jack, Banda Sagrado Coração de Jesus, Deisy Carvalho, Luciano Vó, Naiara Bernardes e Tia Elza e Amigos.

Como cuidar bem de seu coração

As doenças cardiovasculares, especialmente o ataque cardíaco ou infarto do miocárdio e derrame cerebral ou AVC, são a principal causa de morte, hospitalizações e atendimentos ambulatoriais em todo o mundo e também em nosso país.

Apesar dos enormes avanços da ciência e a expectativa de vida crescendo, observamos o adoecimento e morte de pessoas jovens e em plena atividade de vida.

Convivendo há quatro décadas com atendimentos e vivência em cardiologia, nos propomos a partir desta edição a discutir e revelar as moléstias mais frequentes e causadoras de morte, hospitalização e adoecimento, além de cuidados e prevenção. Os textos apresentados tem como fonte as normas ou diretrizes atuais da Sociedade Brasileira de Cardiologia.

Nos colocamos a disposição de todos para eventuais esclarecimentos pelos nossos endereços eletrônicos: elvio@marquesdasilva@yahoo.com.br ou @clinicadocoracaodelvivo.

Como viver mais e com boa qualidade de vida?

Dados do Datasus mostraram recentemente que quase trinta por cento de todos os óbitos estão relacionados a doenças do coração e das artérias, leia-se ataque cardíaco ou infarto agudo do miocárdio e derrame cerebral ou acidente vascular cerebral.

O intrigante que está presente, e é comum, além de ser o "motor" destas duas doenças é a aterosclerose ou arteriosclerose.

Mas o que é a aterosclerose, o que causa, como prevenir e tratar? A aterosclerose ou arteriosclerose é um verdadeiro "câncer vascular" termo pejorativo, porque o adoecimento ou degeneração da artéria pode ocorrer em qualquer setor de nosso organismo, da cabeça aos pés, passando pelo cérebro, olhos, coração, todas as artérias e rins.

Outro conceito é o de que a aterosclerose se inicia na infância e adolescência, e mais, se a mãe já estiver com o processo de aterosclerose, a criança ao nascer já terá lesões em artérias (ao nascimento).

O que é este processo? As artérias são vasos que importantes tem a missão de levar o sangue com nutrientes, oxigênio a todos os órgãos, tecidos e estruturas de nosso organismo.

Sabe-se que em algum momento da vida, em geral na infância e adolescência, no interior destas artérias se depositam partículas de gorduras que se acumulam e vão progressivamente reduzir a passagem do

sangue, determinando graus diferentes de prejuízo, podendo crescer e obstruir ou entupir a artéria, seguindo de destruição e morte de tecidos com consequências imprevisíveis, desde acidente vascular cerebral, o derrame, termo errado, certo é acidente vascular cerebral, que por sua vez pode ser por oclusão completa, o avci, acidente isquêmico ou falta de circulação e o outro o avch ou acidente cerebral hemorrágico, quando parte da artéria doente rompe e o sangue extravasa, podendo comprimir o tecido cerebral. Não há diferença de gravidade entre eles, dependendo da artéria atingida, local, extensão, doenças outras em comum.

Nos próximos artigos iremos abordar cada um destes fatores de risco, atualização, cuidados e como prevenir.

Com certeza podemos afirmar que nosso futuro enquanto pessoas dependerá essencialmente de como vivemos, nos alimentamos, nosso estilo de vida, convívio, hábitos entre outras ações. Convido a todos a essa caminhada e desafios.

Na próxima edição abordaremos a principal causa de doenças cardiovasculares, a hipertensão arterial ou pressão alta. Até lá!

Referência: www.portal.cardiol.br/diretrizes

Elvio Marques da Silva
Cardiologista pelo Conselho Federal de Medicina
Mestre em Medicina pela UFMG
CRM/MG17383/RQE 10984



O Troféu Feminino Plural foi para... UM TROFÉU PARA MULHERES DE DESTAQUE!



- Dra. Adriana Ferreira
- Dra. Alessandra Borges
- Alessandra Nogueira
- Aline Sinhorini
- Aline Prado
- Andréa Aquino
- Ângela Gonçalves do Amaral
- Bárbara Aquino
- Camila Magela
- Caroline Lamounier
- Cássia R. Rocha Moraes
- Célia Senra
- Cia Descarga Produções Culturais

- Coiffeur Valéria Campos
- Cláudia Bernardes
- Dra. Cláudia Batista
- Cláudia Helena
- Emilene Ferreira
- Dra. Erica Rocha Alves
- Expedita Lopes Gomes
- Fabiana C. Xavier de Resende
- Fabiana Guimarães
- Geórgia Mendonça
- Giselle Israel
- Heloísa Machado Corradi
- Isaura Araújo

- Jordane Braz
- Karine Honorato
- Márgda Andrade Fonseca
- Márgna Paiva
- Maria Rita Londe
- Dra. Maria Solange Costa Fonseca
- Mariana Rezende
- Marilda Moraes
- Mônica Corradi
- Nathália Barboza
- Paula Ferrari
- Paula Santos

- Renata Federici
- Sandra Fares
- Sandra Freitas
- Sara Santos Marques
- Selma Maria
- Simone Macieira
- Simone Zieguelboim
- Tânia Alves Martins
- Dra. Tânia Regina Batista
- Thuane Rezende
- Dra. Vaneida Andrade

PADRINHO DA NOITE DR. JOSÉ FRANCISCO COELHO

REALIZAÇÃO



EMPRESAS PARCEIRAS



O Troféu Feminino Plural 2024 foi para...

UM TROFÉU PARA MULHERES DE DESTAQUE!



Veja mais fotos da entrega do Troféu Feminino Plural 2024 em nossa próxima edição