



DE 20 DE JULHO DE 2024 A 26 DE JULHO DE 2024

Nº 1.044 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



Há 40 anos sua ótica de confiança.

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



ÓTICA VISUAL



PANIFICADORA
EBENESER



Salgados por encomenda

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



Página 02

Marise Franco assume a presidência do Rotary Itaúna Cidade Educativa

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

Página 06



Aromaterapia
Tratamento com óleos essenciais

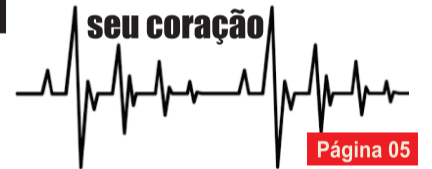
Página 03



A psicóloga Josiane Nunes escreve A importância da escolha adequada do trabalho para a saúde mental

Página 03

Como cuidar bem de seu coração



Página 05



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

Tome nota

A Paróquia Coração de Jesus do Bairro Santanense em Itaúna, convida homens e mulheres com idade acima de 50 anos para participarem da Pastoral da Convivência. O local de encontro será no Grêmio de Santanense, às terças-feiras, das 14h30 às 16h30. Terá início as atividades no dia 06/08/24. É necessário fazer a inscrição antecipadamente na Secretaria Paroquial. Informações (37) 9 8808-9633

Dia 26 de Julho - Dia dos Avós

No Brasil, o Dia dos Avós é comemorado no dia 26 de julho, tendo sido esta data escolhida por referência à comemoração do dia de Santa Ana e São Joaquim, que, segundo a tradição da igreja católica e evangelhos apócrifos seriam pais de Maria e portanto avós

de Jesus Cristo. Embora, nos evangelhos oficiais, que compõem originalmente a Bíblia, a genealogia de Maria não seja descrita. De notar que a celebração brasileira é tida como tendo origem em Portugal, mas esta data não é observada na esfera portuguesa.

A data escolhida por uma senhora portuguesa chamada Ana Elisa Couto (1926-2007), conhecida como Dona Aninhas, que reivindicou a instituição de uma data que valorizasse a figura dos avós.



Vovó Vera, Vovó Verônica e Vovô Marquinho, ter a companhia de vocês é uma benção em nossas vidas!

Feliz dia dos avós!
Com o Todo o amor de Cecília

DRA. VIVIAN REZENDE
PEDIATRA - CRM42160 / RQE24150
CLÍNICA SAUDD (AO LADO DA RADIOCLÍNICA)
37 3242.1205



Os avós são a extensão do amor vindo dos nossos pais. Eles nos dão asas e uma história de carinho para guardarmos sempre no coração.

Feliz dia dos avós

Florita Paixão



Pedro entre a vovó Ana e a mamãe Adriele

O AMOR E A SABEDORIA DOS NOSSOS AVÓS SÃO BENÇÃOS QUE TORNAM NOSSAS VIDAS MELHORES.

UMA HOMENAGEM PARA A VOVÓ ANA E PARA TODOS OS AVÓS QUE SÃO VERDADEIROS PRESENTES NA VIDA DE SEUS NETOS!

PENSÃO DA ANA
— A MELHOR DE —
ITAÚNA

25 anos de história
R. Geralda Feliciano Ramos, 125
Conj. Hab. Jardim Marinho
Itaúna - MG
(37) 9 9964-2162
pensaodaanaoficial



Vovó Luciene e Vovó Eugênia

A vida fica muito mais feliz com vocês ao meu lado! Feliz dia dos avós!

Eu amo vocês!

Uma homenagem de Maria



Vovó Mágda

QUEM DERA SE TODOS OS LUGARES DO MUNDO FOSSEM COMO O SEU ABRAÇO CARINHOSO. FELIZ DIA DOS AVÓS!

Com o amor de sua netinha Cecília



Contabilidade e Advocacia



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

Marise Franco assume a presidência do Rotary Itaúna Cidade Educativa

Na noite do dia 02 de julho foi a vez do Rotary de Itaúna Cidade Educativa realizar a cerimônia de transmissão de cargos para o ano rotário 2024/2025, o local escolhido foi a tradicional Churrascaria e Pizzaria Varanda Verde onde o metro quadrado esteve super concorrido, pois a nova presidente do clube, Marise Franco com o seu excelente trânsito social na cidade, muitos de seus amigos foram prestigiar sua posse. Quem passou a

cadeira de presidente para a Marise foi a notável advogada, Maria Solange Costa Fonseca que muito bem administrou o clube no último ano rotário devido ao seu grande dinamismo em prol do bem comum. O novo conselho do Rotary de Itaúna Cidade Educativa ficou assim constituído: Marise Franco (presidente), Ângelo Freitas (vice-presidente), Nádia Moreira (secretária), Vivaldo Leite (tesoureiro), Elione Fernandes (proto-

colo) e Inácio Campos (administrador de clube)

Marise Franco é enfermeira, rotariana há quatro anos, e voluntária nas instituições: Avacci (diretora de assuntos internos), Fundação São Vicente de Paulo (conselheira), Conselho Municipal do Idoso (vice-presidente) e Ministério de Mulheres da Igreja Batista Central (membro)



As notáveis rotarianas, Dra. Maria Solange Costa Fonseca e Marise Franco no momento de suas falas na transmissão de cargos



José Queiroz, Elione Fernandes, João Queiroz, Jonathan Busatti, Inácio Campos, Vivaldo Leite, Wellington Borges, Nilson Teles, Maria Solange Fonseca, Maura Fernandes, Rosângela Lopes Fernandes, Nádia Moreira, Ângelo Freitas, Marise Franco, Adriana Dias, Célia Senra, Maria Cleusa da Silveira e Marlene Vilaça Guimarães



Alessandra Valverde, Governador Peçanha, Cláudia Avelar, Cármen Lúcia (RC Divinópolis Leste), Sueli (RC Divinópolis Leste), Gislene (Casa da Amizade), Governador Ângelo Freitas, Marlene (RC Divinópolis Leste), Marise Franco e Cleide (Casa da Amizade)



Marcos Augusto Moreira, Marise Franco, Ana Carolina Bona, Gustavo Franco



Célia Senra, Dra. Maria Solange e Marlene



Luiz Parreiras e Marise Franco



Sempre elegante, Marise Franco

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.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 MENSAIS!

BAH MKT

FAÇA SEU ORÇAMENTO
37 99123.6172

Nanda Engenharia

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
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
Hidroúna Hidrouna
www.Hidrouna.com.br
Av. Castro Alves, 1827
Imãos Auler - Itaúna - MG

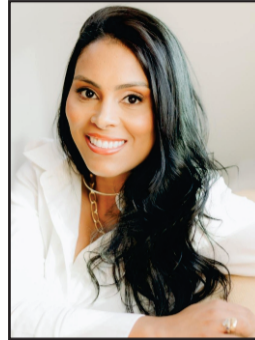
A importância da escolha adequada do trabalho para a saúde mental

A escolha adequada do trabalho desempenha um papel vital na saúde mental e no bem-estar geral. Passamos uma grande parte de nossas vidas trabalhando, e a natureza do nosso trabalho, bem como o ambiente em que trabalhamos, pode ter um impacto significativo em nossa saúde emocional e psicológica. Encontrar um emprego que se alinhe com seus valores, interesses e habilidades pode fazer toda a diferença na sua qualidade de vida e bem-estar emocional. Por outro lado, estar em um trabalho que não nos identifica, ou que não se alinha com nossos valores tende a gerar estresse, desânimo, outros sentimentos negativos e problemas mais sérios, de saúde

de física e emocional. Lembre-se de que sua carreira deve ser uma fonte de realização e não de adoecimento. Tomar decisões conscientes ao escolher uma carreira e durante o seu percurso é fundamental para garantir um trabalho saudável e gratificante. Aqui vão algumas dicas para manter a saúde, conquistar o sucesso e realização na vida profissional: **Autoconhecimento:** Conheça a si mesmo, seus limites, valores, interesses e habilidades. **Propósito e Significado:** Encontre um trabalho que tenha um propósito e um significado para você. Trabalhar em algo que você acredita e que tem um impacto positivo, tende a aumen-

tar significativamente sua satisfação e bem-estar. **Pesquisa e Informação:** Antes de aceitar um emprego ou escolher uma carreira, pesquise sobre as atividades, mercado e empresa, cultura e os valores que são promovidos, pela empresa ou profissão. **Plano de Ação:** É necessário criar um plano estratégico contendo quais passos você precisará dar para alcançar suas anseios e desejos profissionais e consequentemente de vida, de forma consciente, madura e saudável. Quer saber mais sobre como se adequar a um trabalho de sucesso e saudável? Faça contato!

Josiane Nunes
Psicóloga Clínica e Orientadora Profissional e de Carreira
CRP 04/52093
(37)999076668
psicologa.josianenunes@gmail.com



Em Brasília



Adriana Souza que por vários anos foi assessora política de Gláucia Santiago, esteve presente em Brasília para prestigiar a posse de Gláucia como Deputada Federal ocorrido no último dia 09 de julho. Entre um encontro e outro com grandes nomes da política nacional, Adriana esteve com o jovem deputado federal Nikolas Ferreira.

No que isso vai dar

Ruy Castro

Uma velha amiga jornalista, hoje professora da graduação, estava me contando: "É uma luta para fazer com que os alunos leiam um livro inteiro. Eles vivem grudados no TikTok ou no Instagram e não têm concentração. Outro dia, ao ver que todos estavam no celular, parei a aula. Perguntei a alguns o que estavam vendo - e muitos não se lembravam. Não se lembravam do que tinham acabado de ver 15 segundos atrás! Um deles disse que estava comprando uma calça comprida. Para usar a palavra que eles mais dizem, não têm foco" "Não é só a facilidade das mídias digitais", ela continuou. "A falta de gosto pela leitura é culpa também da pandemia, da preguiça e, agora, entrando firme, da inteligência artificial. Na pós-graduação, não tem jeito, os alunos são obrigados a ler. Mas, na graduação, recorrem aos resumos de livros na internet, às lives, às gravações. Claro que não são todos assim. Alguns são inteligentes e fazem coisas que não aprendemos no nosso tempo, como editar áudios e vídeos. Sabem falar e, até certo ponto, escrever. Mas, ler??? No que isso vai dar?" Nos EUA, uma organização denunciou o declínio dos estudantes americanos em leitura, matemática e ciência, pela falta de atenção provocada pela distração digital. Os filmes têm ritmo cada vez mais acelerado, com takes de menos de um segundo. As músicas estão cada vez mais curtas. O vocabulário encolheu, o que significa que, em breve, só poderão expressar ideias muito simples. Não toleram nada que passe de dois minutos e meio. Minha amiga tem razão: no que isso vai dar? Esses garotos serão os médicos, cientistas, engenheiros e juristas do futuro? Ou só chegarão a isso excepcionalmente bem dotados, que, cada vez em menor número, ainda existem? Ao ouvir que o aluno estava comprando uma calça durante a aula, minha amiga disse: "Oba! Vou aproveitar e fazer minhas compras da semana!"

Texto enviado pela psicóloga Miria Senra

Aromaterapia - tratamento com óleos essenciais

A aromaterapia é uma prática terapêutica secular que utiliza as propriedades dos óleos essenciais 100% puros para recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo, promovendo a promoção da saúde física e mental. O aroma e as partículas liberadas pelos óleos estimulam diferentes partes do cérebro ajudando a aliviar diversos sintomas e patologias. O óleo essencial é um composto orgânico volátil que consiste em pequenas moléculas com aromas distintos que passam rapidamente do estado líquido para o gasoso. São altamente concentrados, ou que se tornam muito potentes. Escondido nas raízes, casca, sementes e flores de plantas, não pode ser visto a olho nu. Assim tratando de numerosos casos como: ansiedade, insônia, depressão, tdh, dores musculares, dores crônicas, entre outros. Faça já seu agendamento e consulte cuidar da sua saúde de forma natural!



Jonathan Oliveira
Aromaterapeuta
@vidaessencialdaterra_
(37)9 9935 7331

DPP FOGÕES

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
Madeira 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

marmoraria
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 - Vô)
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 9919.0704

Panificadora Amaral

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 Amaral

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 assessoria contábil, não é aquela que
fecha o balanço da sua empresa todo mês,
mas aquela que proporciona crescimento
e resultados para o seu negócio!

José Eustáquio de Souza
Contador
Warlei Eustáquio de Souza
Contador

Fone: 37 3242.3739 R. 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

Produção de motos no Brasil atinge melhor marca em 12 anos



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

A produção de motocicletas no Polo Industrial de Manaus (PIM) atingiu 868.076 unidades no primeiro semestre de 2024, um aumento de 13,5% em comparação ao mesmo período do ano anterior. Segundo dados da Associação Brasileira dos Fabricantes de Motocicletas, Ciclomotores, Motonetas, Bicicletas e Similares (Abraciclo), este foi o melhor desempenho nos primeiros seis meses de um ano desde 2012. Em junho, foram produzidas 106.273 motocicletas, volume 11,5% superior ao do mesmo mês de 2023, embora 33,8% inferior ao registrado em maio, devido às férias coletivas programadas pelas associadas. "Tivemos um primeiro semestre bastante positivo, acima do esperado. Porém, temos pela frente um segundo semestre bastante desafiador, principalmente com a previsão de uma estiagem ainda mais severa do que a do ano passado, que já afetou a produção de motocicletas em Ma-

naus", explicou Marcos Bento, presidente da Abraciclo.

Vendas no varejo crescem 19,6%

No primeiro semestre de 2024, foram licenciadas 933.158 motocicletas, um aumento de 19,6% em relação ao mesmo período do ano passado, marcando o melhor desempenho em 17 anos. As categorias mais vendidas foram Street (48,5%), Trail (18%) e Motoneta (17,7%). Em junho, os emplacamentos totalizaram 165.877 unidades, um aumento de 18,2% em relação ao mesmo mês de 2023 e 0,8% em relação a maio, sendo o melhor resultado desde 2008. As posições no ranking mensal foram mantidas: Street (49%), Trail (18,6%) e Motoneta (16,5%). Com 20 dias úteis, a média diária de vendas foi de 8.294 unidades. Os modelos de baixa cilindrada lideraram o ranking de emplacamentos, com 80% do mercado, seguidos

pelos motocicletas de média cilindrada (16,8%) e alta cilindrada (3,2%).

Exportações caem 23,5%

No acumulado do ano, as associadas da Abraciclo exportaram 15.706 unidades, uma retração de 23,5% em comparação ao mesmo período de 2023. Em junho, foram exportadas 2.203 motocicletas, volume 38,4% inferior ao do mesmo mês do ano passado. Em relação a maio, houve um crescimento de 49,3%.



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

Uvooffee

Ingredientes
250g de biscoito maizena
125g de manteiga
400g de uva verde sem caroço
1 lata de leite condensado
1 caixinha de creme de leite
3 colheres de leite em pó
Castanha de caju triturada
250g de creme de leite fresco.

Preparo
Triture os biscoitos até virarem uma farinha e depois misture a manteiga até formar uma massa homogênea. Se a massa ficar esfarelhando, coloque um pouco de leite para dar liga. Abra a massa em uma forma de fundo removível e leve ao forno por 10 minutos e deixe esfriar. Em uma panela, coloque o leite condensado, a manteiga e o leite em pó e mexa até virar um creme, depois acrescente o creme de leite. Coloque as uvas picadas por cima da massa, depois o brigadeiro branco. Bata o creme de leite fresco na




batedeira com 3 colheres de açúcar até o ponto de chantilly e coloque por cima do brigadeiro. Jogue as castanhas por cima para enfeitar.

Contribuição Valéria Campos

Dicas de culinária

Quando o purê fica muito aguado, basta salpicar a mistura com um pouco de leite em pó.




Confira essa e outras receitas deliciosas

receitas:
bonsmomentos_valeriacampos
Programa Bons Momentos

Para Refletir

Nunca estamos atrasados para aquilo que é nosso



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor



Muito mais vantagens para você!

FarMelhor
Faz bem por 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

Frango NAVES



AGORA EM NOVO ENDEREÇO!
R. Arnaldo 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

“A MONARQUIA CONSTITUCIONAL – 1820-1910

76 – A GUERRA CIVIL

A situação da guerra civil dominou o País de 1828 até 1834. A primeira reação militar contra o novo absolutismo deu-se logo em 1828, com uma revolta que, centrada no Porto, alargou a quase todas as cidades a norte de Mondego, com a adesão de oficiais que sublevaram as guarnições. Já nessa altura estavam refugiados em Inglaterra os principais chefes da causa liberal: Palmela, Terceira, Saldanha. Ao saberem dos acontecimentos de Portugal, fretaram um velho vapor, o *Belfast*, que os levou ao Porto, onde instalaram um governo provisório. O mesmo navio lhes serviu para abandonar a cidade à aproximação do exército miguelista. Esse episódio serviu para crismar a revolta, que ficou conhecida como a “Belfastada”. As tropas liberais saíram da cidade e conseguiram chegar à Galiza, onde uma parte embarcou para a Inglaterra. O rescaldo da revolta foi o ensejo da primeira grande manifestação de terror miguelista: mais de mil prisões, julgamentos sumários, numerosas condenações à força, das quais só se puderam cumprir doze, porque a maioria dos condenados estava na Inglaterra. As profissões dos enforcados são uma boa amostra da composição social do partido liberal: quatro juristas, quatro funcionários públicos, quatro militares (três oficiais e um sargento). Desde 1820, as ideias liberais tinham conquistado muita gente, e agora já não apenas no sector intelectual, mas em todas as camadas da população. (...)

Pela mesma altura revoltaram-se a favor dos liberais a Madeira e a ilha Terceira. A primeira foi dominada pelos miguelistas, mas a revolta terçoense aguentou-se firmemente e veio a ter consequências decisivas. Para ali se dirigiram os refugiados da Inglaterra quando o Governo inglês lhes começou a criar dificuldades e ali se puderam reunir as forças dispersas do liberalismo perseguido.

Mas em 1830 deu-se uma viragem na política europeia. Em Paris, a revolução de Julho derrubou de vez a sobrevivência do antigo regime, representada pela monarquia aristocrática de Carlos X. A Santa Aliança revelou ter perdido então toda a sua força de dique anti-revolucionário, e os movimentos liberais reanimaram-se fogueiramente na Europa. Em Lisboa, houve duas revoltas em 1831, uma delas movida pelos sargentos e liquidada por furiosos combates que fizeram mais de duzentos mortos. No próprio Brasil o vento de 1830 fez-se sentir, aumentando a oposição popular ao Governo do imperador. A 7 de Abril de 1831, perante um tumulto, D. Pedro abdicou da coroa imperial e embarcou para Inglaterra, parece que com a in-

tenção de recuperar o trono português. Mas não encontrou apoio político de França nem de Inglaterra e passou a usar o título de duque de Bragança, regente de Portugal até que a rainha, sua filha, pudesse exercer o poder.

Durante os meses que passou em Londres, conseguiu dinheiro emprestado, comprou navios de guerra, armas, recrutou mercenários. No ano imediato, seguiu para os Açores e ali organizou a expedição que, em 8 de Julho de 1832, desembarcou no Mindelo, uma praia escusa que ficava a cerca de três léguas da cidade do Porto.

A esperança em que D. Pedro ia de ser recebido triunfalmente como libertador não se confirmou. O primeiro oficial que foi enviado a terra para convencer as tropas miguelistas a aderir foi ameaçado de fuzilamento e reembarcou entre apupos e vivas a D. Miguel. A resistência ao desembarque ficou por aí.

O exército invasor avançou para o Porto, que o exército miguelista abandonou sem combater.

Durante um ano, a guerra limitou-se ao cerco do Porto. A desproporção das forças era grande: cerca de 80.000 homens do lado miguelista, 7.500 liberais. Mas uma hábil linha de fortificações foi criada à volta da cidade e todos os esforços esbarraram nela. A esquadra garantiu sempre o acesso ao mar, e isso permitiu o abastecimento de armas, mantimentos e soldados comprados ou recrutados em Inglaterra e França. A população portuense aderiu com firmeza à causa de D. Pedro e ajudou-o com dinheiro, trabalho, contingentes de soldados. Mas a situação agravava-se de mês para mês. A derrota chegou a parecer inevitável e fizeram-se diligências para uma mediação inglesa.

Em Junho de 1833, foi enviado ao Algarve um corpo de tropas para obrigar o exército absolutista a distrair forças, aliviando a pressão sobre o Porto. As províncias do Sul não estavam preparadas para a guerra e a pequena expedição pôde, quase sem resistência, apoderar-se do Algarve e marchar depois para Lisboa, onde entrou sem luta, a 24 de Julho.

A ocupação da capital decidiu a guerra. A Inglaterra e a França reconheceram o Governo liberal. A luta continuou ainda, sangrenta e movimentada, por mais um ano, mas os absolutistas, enfraquecidos pelo desânimo, pelas deserções e pelas sucessivas derrotas, acabaram por depor as armas em Maio de 1834 (Convenção de Évora-Monte). D. Miguel embarcou para o exílio entre vaías populares, protegido por um esquadrão de cavalaria do exército vencedor.”

O leitor contumaz – 20/07/2024

Mensagem Recebida

Luiz Parreiras
É com honra muita e alegria que venho lhe parabenizar pelos 20 anos do Jornal Social Luiz Parreiras. Na qual é diferenciado por divulgar o lado bom da vida. Sou muito grato a Deus e a você por fazer parte dessa história. Muito obrigado pela atenção e que venham longos anos de conquistas, realizações e muito sucesso. São os meus sinceros votos a sua pessoa. Parabéns!

Fabrizio Costa



Notas Literárias

Série – Sobre a poesia - 27
A POESIA BRASILEIRA: João Dornas Filho, o modernista de Itaúna

Nascido em Itaúna, no ano de 1901, João Dornas Filho é conhecido entre nós, itaunenses, como um escritor de história, de modo particular, de história de Itaúna. Isso ocorre porque João Dornas Filho presenteou a sua cidade natal com duas obras muito utilizadas pelo município e historiadores: Contribuições para a história de Itaúna e Efemérides Itaunense. Nessas obras, João Dornas escreve fatos sobre os primórdios da História do Município de Itaúna, um pouco antes e depois de sua emancipação político-administrativa. Sem dúvida, a obra de João Dornas Filho é muito importante para se conhecer um pouco de nossa própria história, muito embora não se trata de uma obra fundamentada em documentos oficiais, mas sim uma história memorialista. Isso não tira o valor desta obra e merece ser lida, relida, consultada e estudada.

João Dornas não era um poeta. Sim, escreveu alguns poemas, mas não era um escritor de poemas. Seus textos eram narrativos, historiográficos, genealógicos e resultantes de anotações e do ouvir dizer. Produziu um único romance – Bagana apagada – alguns poemas, bem poucos, na verdade, mas muitos estudos e pesquisas historiográficas muito importantes na época (década de 1940 e 1950) e alguns apontamentos etnográficos da cultura popular mineira. Produziu 28 livros, dentre eles destacamos: Aspectos da Economia Colonial; Acheugas de Etnografia e Folclore; Capítulos da Sociologia Brasileira; Apontamentos para a história da República; O ouro das Gerais e a Civilização da Capitania; Silva Jardim; Figuras da Província; Aescravidão no Brasil; Eça e Camilo; Os Andradas na História do Brasil; O Padroado e a Igreja Brasileira; Bagana Apagada; A Influência Social do Negro no Brasil; Contribuições para a História de Itaúna e Efemérides Itaunense. Mas há outros inúmeros trabalhos e participação de João Dornas, tanto na Revista Verde – um dos expoentes modernistas de Minas Gerais.

O que justifica figurar João Dornas Filho nesta coluna sobre Poesia Brasileira, se disse acima que não era um escritor com grande envergadura na escrita poética? A justificativa é mais pelo seu envolvimento com o movimento modernista, ainda da primeira fase. João Dornas criou e manteve um caderno literário com circulação significativa no Jornal do Estado de Minas, denominado “Leite Criolo”. Este caderno literário teve grande

repercussão em Minas Gerais, em São Paulo e Rio de Janeiro e foi um dos grandes faróis do modernismo em Belo Horizonte e em Minas Gerais. Em 1948, em obra “A mulher na poesia do Brasil” organizada por Da Costa dos Santos, publicada pela editora “Mantiqueira”, escreveu João Dornas Filho, um poema ritmado e inovador chamado “Cangote Cheiroso” que transcrevemos abaixo:

CANGOTE CHEIROSO

Cangote cheiroso,
Moreno, gostoso,
Meu bem!
Não tenha receio
Do meu galanteio
Pois ele aqui veio
Louvar-te também...

Essa cor de canela de cheiro,
Que cheira, que queima, que abraça
e palpita,
Endoidece qualquer coração brasileiro
Que o sinta por baixo da blusa de chita...

Tem gosto de fruta madura,
Cajá, murici.

Tem caldo, tem sumo, tem cheiro,
Sabor brasileiro,
Tupi, guarani.

Ai, cangote cheiroso, gostoso,
Moreno e sedoso,
Que igual eu não vi!...

Por esta produção e por sua influência na literatura mineira, onde viveu boa parte de sua vida, João Dornas foi eleito para uma cadeira na Academia Mineira de Letras. Pela grandiosidade de sua obra e pela sua importância João Dornas é merecedor deste lugar na história da poesia e da literatura brasileira. Um desconhecido dos próprios itaunenses. Viva João Dornas Filho!!



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

Xadrez Ilumina



O Projeto Xadrez Ilumina do CEPEX que é desenvolvido na Escola Estadual Padre Luiz Turkenburg em Itaúna, apoiado pelo Vereador Gleisinho e pelo ex-Deputado Gustavo Mitre, nesse segundo semestre estará ampliando o projeto para mais escolas de Itaúna.

ASSINE O NOSSO ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP
jornal **37 99118.3000**

Como cuidar bem de seu coração

Pressão alta ou hipertensão arterial, o que devemos saber.

Esta é sem dúvida a doença mais comum em nossos consultórios e um enorme desafio entre os pesquisadores, uma vez que entre cem pessoas com pressão alta ou hipertensão, noventa e cinco destas não se acha a causa e os exames estão normais. Estima-se que em 2025 teremos um bilhão de pessoas no mundo com hipertensão arterial ou seja um terço da população do mundo. No Brasil de acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde a porcentagem de pessoas com pressão alta ou hipertensão arterial varia de vinte e dois a trinta e dois por cento de nossa população ou seja, de cada três pessoas, uma tem pressão alta. Os dados da CDB ou Carga Global das Doenças em 2017 revelou que a elevação da pressão arterial foi o principal fator de risco responsável por 10,4 milhões de mortes isso indica alta prevalência e é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares e renais. Mas como definir se uma pessoa tem ou não pressão alta ou hipertensão arterial? A Sociedade Brasileira de Cardiologia em suas diretrizes recomenda que todas as pessoas devem aferir a pressão arterial pelo menos uma vez ao ano. Estamos autorizados a dizer que a pessoa tem pressão alta ou é hipertensa após duas ou três medições em dias diferentes com pressão arterial igual ou superior a 140 x 90. De acordo com os Arquivos Brasileiros de Cardiologia de 2021, novos conceitos foram introduzidos como pressão ótima, quando inferior a 120 x 80; pressão arterial normal, se 120 x 80. Outro conceito novo é o de pre-hipertenso, quando pressão estiver entre 130 a 139 de pressão sistólica ou maior e 85 a 89 de diastólica ou mínima. A partir de 140 x 90 existem estágios variados da doença 1, 2 e 3, este último se pressão igual ou superior a 180 x 110. É necessário entender algumas apresentações da doença pressão alta como pressão alta do idoso quando apenas a pressão maior ou sistólica fica elevada como por exemplo 180 x 80; ou pressão do avental ou jaleco branco que se eleva na presença do médico, ou quando se afere a pressão; existe a hipertensão mascarada, quando está normal a pressão no consultório e elevada fora dele; existe ainda a hi-

perensão diastólica isolada, quando apenas a pressão diastólica ou mínima fica elevada. Todas estas apresentações da doença pressão alta deve ser consideradas, acompanhadas e tratadas. Vale ressaltar que outras diretrizes como as americanas recomendam a aferição da pressão arterial deve acontecer em todos adultos acima de dezoito anos. A hipertensão arterial ou pressão alta é denominada de assassina silenciosa porque é a doença crônica, não transmissível se sintomas, e que se não for tratada agride, lesa os vasos sanguíneos, coração cérebro e rins. Portanto, sintomas como dores de cabeça, tontura, vista embaçada, falta de ar, dores na nuca e palpitações não são específicos e exclusivos de pressão alta, porque várias outras doenças produzem estas manifestações. O diagnóstico de pressão alta ou hipertensão arterial é feito apenas e exclusivamente pela aferição da pressão arterial em duas ou mais ocasiões com pressão igual ou superior a 140 x 90. Na próxima semana voltaremos a este tema com abordagem sobre fatores de risco, prevenção e tratamento.

Referencias:
Zipes DP, libby P, Bonow RO, Mann DL, Tomaselli GF. Braunwald: Tratado de Doenças Cardiovasculares. 11.ed.Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2022. **Livro impresso.**
<https://www.portal.cardiol.br/diretrizes>

Elvio Marques da Silva – CRMG 17383- Cardiologista Clínico – RQE 10984
Mestre em Medicina pela UFMG - Clínica do Coração – 37 999 15 3585



Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

O coração de uma verdadeira sobriedade

“Verificamos não haver necessidade de que ninguém tenha dificuldade com a espiritualidade do programa.

Boa vontade, honestidade e uma mente aberta são os elementos essenciais à recuperação. E são indispensáveis.”

Alcoólicos Anônimos, das trevas a luz

“Sou bastante honesto para me aceitar como sou e deixar que isto seja o “eu” que deixo os outros verem? Tenho a boa vontade para ir a qualquer distância e fazer o que for necessário para manter-me sóbrio? Tenho a mente aberta para ouvir o que preciso ouvir, pensar o que preciso pensar e sentir o que preciso sentir?”

Se minha resposta a estas questões é “sim”, quer dizer que sei o suficiente sobre a espiritualidade do

programa para manter-me sóbrio.

À medida que continuo a praticar os doze Passos caminho em direção ao coração da sobriedade verdadeira: serenidade comigo mesmo, com os outros e com Deus como O conceito”.
Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

7º passo

Humildemente, rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.

AA Grupo Alvorada
Rua Hermínio Corradi, s/n.
Anexo ao Ginásio Poliesportivo JK - Bairro Cerqueira Lima – Itaúna – MG - Horário: aos domingos às 09:00 horas
Telefone do escritório de A.A.: (37) 3221-3500

O Troféu Feminino Plural 2024 foi para...
UM TROFÉU PARA MULHERES DE DESTAQUE!



Dr. José Francisco Coelho, Paulo José Azevedo, Alexandre Ribeiro, Paula Ferrari e Luiz Parreiras



Dr. José Francisco Coelho, Margareth Corradi, Paula Santos e Luiz Parreiras



Dr. José Francisco Coelho, Beatriz Federici, Renato Federici, Renata Federici, Nicole Federici e Luiz Parreiras



Dr. José Francisco Coelho, Paulo José Azevedo, Dr. Fares José Neto, Sandra Fares e Luiz Parreiras



Dr. José Francisco Coelho, Yago, Breno, Marcelo, Sandra Freitas, Margareth Corradi e Luiz Parreiras



Dr. José Francisco Coelho, Sara Santos Marques, Renato Federici e Luiz Parreiras



Dr. José Francisco Coelho, Paulo José Azevedo, Dra. Roberta Rodrigues, Selma Maria e Luiz Parreiras



Dr. José Francisco Coelho, Margareth Corradi, Simone Macieira e Luiz Parreiras



Dr. José Francisco Coelho, Marcelo Figueiredo Ziegelboim, Simone Ziegelboim, Renato Federici e Luiz Parreiras



Dr. José Francisco Coelho, Paulo José Azevedo, José Martins, Tânia Alves Martins e Luiz Parreiras



Dr. José Francisco Coelho, Dra. Tânia Regina Batista, Margareth Corradi e Luiz Parreiras



Dr. José Francisco Coelho, Leonardo Fonseca, Thuane Rezende, Renato Federici e Luiz Parreiras



Dr. José Francisco Coelho, Paulo José Azevedo, Daniel Rezende, Dra. Vaneida Andrade e Luiz Parreiras

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
Fabiana Guimarães
Geórgia Mendonça
Giselle Israel
Heloísa Machado Corradi
Isaura Araújo
Jordane Braz
Karine Honorato
Mágda Andrade Fonseca
Mágna Paiva
Mária Rita Londe
Dra. Maria Solange 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 Ziegelboim
Tânia Alves Martins
Dra. Tânia Regina Batista
Thuane Rezende
Dra. Vaneida Andrade



REALIZAÇÃO JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

PADRINHO DA NOITE

DR. JOSÉ FRANCISCO COELHO

EMPRESAS PARCEIRAS

