



DE 27 DE JULHO DE 2024 A 02 DE AGOSTO DE 2024

Nº 1.045 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 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



Solar Imóveis inaugura filial em Itaúna

Página 06



Rotary de Itaúna dá posse ao seu novo conselho em reunião festiva

Página 02

Posse da nova diretoria da CAVI Confraria dos Amigos do Vinho de Itaúna

Página 05

TOPÁZIO IMPERIAL HOTEL

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

Eletrólube
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

Feliz dia dos avós!
Iuri Júnior ao lado da vovó Daniela Diniz

AV. PLATINA, 589 - PADRE EUSTÁQUIO
ITAÚNA - MG - 37 3241.9078

Como cuidar bem de seu coração



Página 05

ESPECIAL ARQUITETURA

Murais ecológicos: a tecnologia da tinta que filtra o ar

Diversas cidades do mundo estão recebendo as cores e os benefícios de murais pintados com tinta fotocatalítica, reconhecida por ajudar a limpar o ar. Os murais são parte do projeto Converse City Forests, da criadora do famoso modelo de tênis All Star. O objetivo foi pintar mais de 14 mil metros quadrados murais ao redor do mundo até o final do ano de 2020. Juntos, os murais equivalem ao plantio de aproximadamente 40 mil árvores. A tecnologia da tinta fotocatalítica usa a energia da luz para decompor os poluentes atmosféricos nocivos e convertê-los em substâncias inofensivas. Qualquer superfície revestida com esta tinta torna-se uma superfície purificadora de ar ativa, que ajuda a proteger as pessoas de gases nocivos. A tinta faz o papel de árvores em lugares que não podem crescer. Os murais são produzidos com dióxido de titânio, que atrai poluentes e os transforma em nitratos inofensivos, graças a um processo químico ativado pelo sol. A capital paulista está entre as cidades que fazem parte do projeto. O mural foi assinado por Rimon Guimarães, artista autodidata e multidisciplinar de Curitiba, que já criou murais em 27 países e atualmente está envolvido em vários projetos sociais que buscam integrar à sociedade grupos marginalizados através da arte. Inspirado pelos povos indígenas originários, o mural foi pensado para celebrar e destacar a importância das raízes culturais, e teve a

colaboração de Nazura, artista multidisciplinar da zona leste de São Paulo formada em artes visuais e pesquisadora do afroturismo. Intitulado de "Pindorama", que era como os nossos povos originários chamavam a terra antes da chegada dos europeus, o mural faz referência aos quatro elementos reverenciados pelos índios: terra, vento, água e fogo, além do pássaro, onça pintada e a cobra, considerados animais de poder. Já a figura feminina indígena teve seu traje inspirado na tribo Jurupixuna, que viveu na região amazônica até o século XVIII e, sua máscara é inspirada em pinturas faciais de tribos como Kayapó e Xikrin. O projeto no Brasil filtrará a mesma quantidade de ar que 750 árvores.

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



Em recente viagem a Curitiba, o arquiteto Luan Fernandes, participou do 7º Congresso Internacional de Arquitetura da Paisagem, onde foi discutido que a paisagem é um paradigma fundamental para lidar com os desafios que a Terra tem enfrentado nas últimas décadas. Sua essência holística possibilita que várias dimensões da realidade sejam amalgamadas e, assim, suportem uma ampla gama de atividades profissionais, ligadas ao projeto, ao planejamento e à gestão. A compreensão desse potencial permite o desenvolvimento de propostas justas, inovadoras e sustentáveis para os grandes problemas que estão à nossa volta, desde as desigualdades socioespaciais ao enfrentamento da crise climática.



Luan aproveitou para conhecer a arquitetura local da cidade

Vértice
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_construtoraitauna

Rua Agripino Lima, 55, Sala 104,
Centro - Itaúna - MG
luanfermandesarqurb@gmail.com

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

Rotary de Itaúna dá posse ao seu novo conselho em reunião festiva

Com grande notoriedade e finalizando as cerimônias de posse das novas diretorias dos clubes rotários em Itaúna, no dia 03 de julho no Restaurante Flamingos do Tropical Tênis Clube o Rotary de Itaúna deu posse ao seu novo conselho que ficou assim

constituído: Luiz Antônio Reimão Nogueira (presidente), Homero Lara (vice-presidente), Irdevan Nogueira (administração), Thiago Amorim (desenvolvimento quadro associativo), José Márcio Lara (fundação rotária), Henrique Penido (imagem pública),

Renato Gatti (projetos), Weder Oliveira (juventude), Patrícia Nogueira (secretária), Warlei Sousa (financeiro) e Roberto Bicalho (protocolo). Com certeza farão um brilhante trabalho como tem sido até os dias de hoje.



Warlei Sousa, José Márcio Lara, Roberto Bicalho, Weder Oliveira, Henrique Penido, Thiago Amorim, Irdevan Nogueira, Luiz Antônio Reimão Nogueira, Patrícia Nogueira e Homero Lara



Fabrício Oliveira (presidente anterior), Luiz Reimão (atual presidente) e Luiz Parreiras,



Luiz Reimão ao lado do amigo e notável empresário, Jorge Vasconcelos (Ótica Visual)

Em Paris



Paulo Santana em registro especial para o Jornal Social, ele que reside em Paris há mais de 10 anos, sempre que encontra uma folga em sua concorrida agenda no velho mundo, retorna a Itaúna para rever amigos e familiares.

1º Aninho



O querido casal Henrique Penido e Ana Virgínia prepararam uma bonita festa de aniversário para o amado filho Luca, que completa amanhã seu primeiro aninho. Desejamos a essa família dias especiais, vida longa e feliz. Na foto Henrique, Ana Virgínia, Luca e Bia

Beco Acessórios

A querida e dinâmica empresária Paula Santos, também Feminino Plural 2024, recebeu amigos e clientes em sua loja Beco Acessórios para um delicioso café, na manhã do dia 19 de julho, o motivo foi para celebrar ao lado deles os seus 19 anos de Beco Acessórios. Parabéns para essa notável empreendedora que também possui uma unidade na capital mineira.



Luiz Parreiras e Paula Santos



Paula Santos, Luiz Parreiras, Ana Virgínia e Bia

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 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

Chique 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
Hidrouna Hidrouna
www.Hidrouna.com.br
Av. Castro Alves, 1827 Irmãos Auler - Itaúna - MG

Presença Paterna

No dia 19 de julho Luiz Parreiras recebeu a visita do querido colunista e escritor Geraldo Phonteboa o motivo do encontro foi para entregar a Luiz Parreiras um presente especial, o próximo livro do escritor que será lançado em setembro, um mini livro que mede 3cmx3cm com 95 páginas, costurado e com capa dura, uma verdadeira obra prima literária, intitulado

Presença Paterna que traz três crônicas e uma poesia, inspiradas na vivência do autor com o seu amado pai, é o reconhecimento da presença paterna. Uma presença silenciosa, suave, leve. Uma presença decisiva para a formação de uma vida. Tendo como princípios básicos: o trabalho, a honestidade e a simplicidade. Assim declarou Geraldo Phonteboa.



Geraldo Phonteboa e Luiz Parreiras com o mini livro em mãos

Conselheiro Federal no CONFEA

O engenheiro mecânico, Francis Saldanha no último dia 19 de julho foi eleito Conselheiro Federal junto ao CONFEA, ao lado de seu colega de chapa o engenheiro de produção, Maycon Juan (suplente) com 3.232 votos. No Conselho Federal de Engenharia e Agronomia, Francis e Maycon estarão fazendo um elo de ligação entre os profissionais de engenharia de Minas Gerais, com a direto-

ria do CREA-MG e com Plenário do CONFEA em Brasília. Agora a classe de engenheiros de Minas Gerais voltará ao cenário nacional, visto que já há alguns anos MG não tinha representatividade no CONFEA. Francis e Maycon irão defender a maior valorização dos profissionais, pela união da classe e pela atualização da lei da engenharia. Desejamos sucesso.



Maycon Juan, Francis Saldanha e Luiz Parreiras

O Rio está morrendo

No dia 07 de agosto das 18 às 21h, no hall do Teatro Silvío de Matos em Itaúna, a notável escritora Ilma Rodrigues Silva estará lançando o seu segundo livro infantojuvenil, O rio está morrendo, a obra relata uma história real acontecida em Itaúna no ano de 2000, quando da criação da primeira ong infantil de Itaúna, criada com a finalidade de proteger o Ribeirão Joanica, um afluente do Rio São João. De maneira lúdica e prazerosa o livro conta ainda com ilustrações maravilhosas de Thiago Rodrigues. O lançamento é pela Editora Rodrigues.

Um pouco mais sobre a escritora
Ilma nasceu no dia 12 de agosto de 1951 em Lagoa da Prata -MG e veio morar em Itaúna ainda criança. Segunda filha de Benedito e Ivolina. Graduada e pós graduada em Pedagogia e Psicopedagogia pela Universidade de Itaúna. Após 30 anos dedicados à educação, ao aposentar-se, dedicou-se à arte de escrever, tendo lançado seu primeiro livro de literatura infantojuvenil, de nome "Flo-

res, bichos e brinquedos" em maio de 2023, esgotada a 1ª edição no lançamento. É acadêmica da Academia Itaunense de Letras e em 2023 recebeu o Troféu Feminino Plural em reconhecimento ao seu trabalho.

Luiz Parreiras adorou o livro que já foi enviado a ele, belas imagens, rico conteúdo e uma aula de meio ambiente para nossos pequenos.

Contato com a escritora @yerre.silva

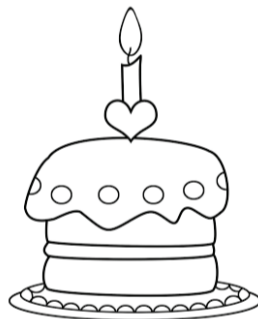


Aniversariantes da Semana

- 27/07
Delmo Faria
Samuel Castanheira da Silveira
Daniela Starling
Júnior Capanema
Sandra Maria Silva Fares
Vitor Fernandes
Terezinha Fonte Boa
- 28/07
Alexandre Mourão
- 29/07
Jordania Silva Souza
- 30/07
Alessandra Nogueira
Huáscar Soares Gomide
Dr. Iwens Moreira de Faria
Débora Nogueira
Márcia Antunes
Maria Virgínia Morais Garcia
Daniel Pires
Bodas de Isabela Naves e Mateus Souza 2022

- 01/08
Danilo Lopes
Rafaela Caetano
- 02/08
Elaine Cerri

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



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

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 - 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 9919.0704

Amarel
Panificadora

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
@contabilidajfranco

DPD 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

18 Anos Academia Total Fitness



Luiz Parreiras e Guilherme Sousa

Atingindo a maior idade, 18 aninhos foi a comemoração do dia 19 de julho na Academia Total Fitness, do empresário Guilherme Sousa, esse que é uma graça de pessoa, proprietário da Total Fitness localizada no Bairro Padre Eustáquio em Itaúna. A festa de celebração teve como tema o Arraiá do Gui, com muitas guloseimas, pipoca e até bolo. Grande animação entre os alunos.



POSTODELTA

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



ESPECIAL VEÍCULOS

Toyota desenvolve banco de carro que exercita as pernas



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
alexautopeças@veloxmail.com.br

Um estudo da Universidade de Medicina da Prefeitura de Kyoto, no Japão, revelou um risco alarmante: a cada duas horas adicionais sentado por dia, o risco de mortalidade aumenta em 15%.

Para motoristas, que passam horas ao volante, essa realidade exige soluções criativas. Pensando nisso, a Toyota está desenvolvendo um assento revolucionário, que permite exercícios aeróbicos discretos e eficazes enquanto dirige.

Assento que 'malha' as pernas?

O segredo do assento adaptado da Toyota reside em sua base triangular, onde um dos suportes é mais curto. Essa assimetria gera uma inclinação suave e constante do assento, alternando a direção da inclinação em 360° ao longo de um minuto.

A rotação sutil, quase imperceptível, aciona os "reflexos posturais" inatos do corpo, movendo a pélvis naturalmente e tensionando e relaxando os

músculos de forma cíclica.

Benefícios para além do conforto

O efeito da cadeira inclinada é similar ao de bolas de equilíbrio, mas com a vantagem de um movimento constante e multidirecional. Segundo Tadashi Odashima, gerente de projeto da Toyota, "após 20 minutos sentado, você sente um leve cansaço, sinal de que está usando músculos negligenciados, mas muito importantes para a saúde."

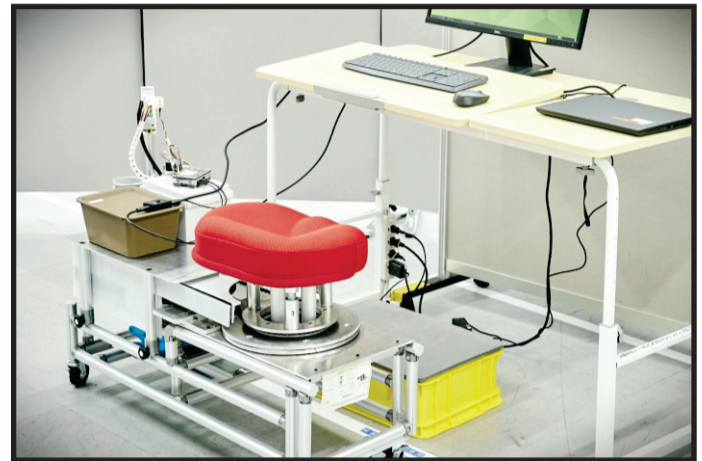
Estudos da Toyota já comprovaram que o novo tipo de assento promove a ativação de músculos internos na região pélvica e em todo o corpo, fortalecendo áreas negligenciadas e aprimorando habilidades que antes eram perdidas ao ficar sentado por longos períodos.

Alívio para as dores nas costas

Ao contrário de assentos tradicionais que pressionam os quadris e podem causar dor lombar, o novo tipo de

banco em desenvolvimento pela Toyota promove movimento constante, dificultando a adoção de posturas fixas e, conseqüentemente, reduzindo a dor nas costas.

Apesar da novidade, a Toyota não faz nenhuma menção sobre quando a nova tecnologia poderá ser implementada em veículos da marca ou mesmo em outros setores da indústria.



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
alexautopeças@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

Filé de Peixe com Banana

Ingredientes
1 kg de filé de tillápia
Fubá
8 batatas
Banana prata
1 caixinha de creme de leite
2 colheres de requeijão
Mussarela

Preparo
Temperar o filé ao seu gosto e depois empanar no fubá e deixar na geladeira por 20 minutos, isso ajuda o empanado a fixar no peixe. Pique as batatas em rodelas com aproximadamente um dedo de largura e coloque para cozinhar na água com sal até ficar ao dente. Grelhe os filés no azeite com um pouco de manteiga dos dois lados, coloque a batata em um pirex e coloque os filés por cima. Parta as bananas ao meio no sentido vertical e coloque por cima do peixe. Misture o creme de leite e o requeijão e coloque esse molho por cima das bananas. Co-



loque mussarela por cima de tudo e leve ao forno para gratinar. Sirva com purê de batata e arroz.

Contribuição Valéria Campos

Dicas de culinária

Para congelar crepes e panquecas, intercale-os com papel impermeável, embrulhe em um papel alumínio na quantidade que irá utilizar e congele.



Confira essa e outras receitas deliciosas

receitas:
bonsmomentos_valeriacampos
Programa Bons Momentos

Para Refletir

Nós escutamos o barulho do carvalho que cai, mas não escutamos o barulho da floresta que cresce. Hoje se fala muito das coisas que estão desmoronando, que fazem barulho, mas o mais importante é aquilo que não se ouve, é preciso prestar atenção às sementes de consciência que estão brotando.
Jean-Yves Leloup



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor



FarMelhor
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. 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**

Posse da nova diretoria da CAVI - Confraria dos Amigos do Vinho de Itaúna



Sophia Corradi, Jefferson Souza, Nádia Moreira e Mozart Nogueira

No dia 07 de julho estiveram reunidos no salão de festas da Loja Maçônica Itaúna Livre, os confrades da CAVI – Confraria dos Amigos do Vinho de Itaúna. No menu de degustação os vinhos italianos, Costa Furra (espumante) e o tinto seco, Reserva que foram servidos e apresentados pelo casal Nádia Maria Moreira e Jefferson Souza. E nessa reunião de número 199 também foi realizada a posse da nova diretoria para o biênio 2024-2026, tendo como presidente a dinâmica educadora, Nádia Moreira, ficando assim composta: Carlos Roberto Oliveira Souza (vice-presidente)- Arnaldo de Souza Ribeiro (secretário) - Miraci Maria da Silva Machado (vice-secretária) - Maria Solange Costa Fonseca (diretora de finanças) - Celita Gonçalves (vice-diretora de finanças)

Dr. Arnaldo Ribeiro também realizou o lançamento de seu livro Ouro Preto e Mariana – Histórias e Personalidades. O livro tem o propósito de levar o leitor a descobrir os segredos fascinantes das cidades mais emblemáticas de Minas Gerais. Neste livro o professor Dr. Arnaldo de Souza Ribeiro, um profundo conhecedor e amante da região dos inconfidentes, levará o leitor a uma viagem no tempo. Após os trabalhos da noite foi servido um delicioso jantar.



Dr. Arnaldo Ribeiro, Dra. Maria Solange, Nádia Moreira e Carlos Roberto



Rosiane Gontijo, Nádia Moreira e o irmão, Elmo Nélio Moreira



Dr. Elton Moreira a irmã, Nádia Moreira e a esposa, Cássia Moreira



Lúcio Bom Conselho, Jeisy Amorim e Nádia Moreira



Ariovaldo, Nádia Moreira e Maria Cleusa



Nádia Moreira e Luiz Parreiras



Ângelo Freitas e Nádia Moreira



Nádia Moreira e Cláudia Bernardes



Nádia Moreira e Márcia Franklin

Como cuidar bem de seu coração



O que devo saber sobre pressão alta ou hipertensão arterial!
Parte 02

É importante mais uma vez definir hipertensão arterial como uma doença crônica não transmissível, caracterizada pela elevação da pressão arterial, uma doença que depende de vários fatores genéticos, ambientais e sociais. Caracterizada pela elevação constante da pressão arterial em adultos igual ou superior a 140 x 90 mmHg, medida com boa técnica em duas ou mais ocasiões diferentes. É uma doença silenciosa e que pode não causar sintomas mas que com o passar do tempo pode lesar os chamados órgãos – alvo como o coração que pode primeiro hipertrofiar e depois crescer ou dilatar; no cérebro a hipertensão acelera a aterosclerose e contribui para o acidente vascular cerebral; nos rins a hipertensão pode levar a insuficiência renal crônica, hemodiálise e nas artérias podem com a evolução da doença pressão alta se-

rem danificadas em qualquer setor do organismo seja com obstrução e ou dilatação. Mas quais seriam os fatores de risco para hipertensão arterial? Os estudos indicam que fatores genéticos podem influenciar os níveis de pressão arterial; a idade leva ao envelhecimento do sistema arterial e sabe-se que mais de 65% de idosos apresentam hipertensão; também fatores hereditários, por exemplo, se pai e mãe são hipertensos a possibilidade do filho ou filha ficar hipertenso chega a 50%; entre os homens a prevalência é maior; e parece haver uma relação linear entre sobrepeso/obesidade e níveis de pressão; a ingestão elevada de sódio é um fator de risco para hipertensão, doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral, especialmente se a ingestão média de sal for superior a 5 g de sal de cozinha de acordo com a literatura científica. De forma inversa a ingestão de potássio reduz os níveis pressóricos. Existe uma relação direta entre sedentarismo e pressão

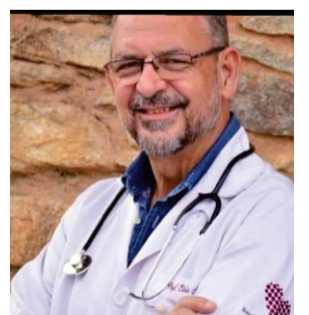
alta e no Brasil, mais de 40% dos adultos não alcançam um mínimo suficiente de atividade física. O consumo de cerveja acima de uma garrafa ao dia ou duas taças de vinho ou ainda uma dose de uísque, vodka ou aguardente / diária eleva a pressão arterial. Outros fatores que contribuem com elevação da pressão arterial são a apneia obstrutiva do sono, medicações como hormônios, anti inflamatórios e drogas ilícitas, além de descongestionantes nasais entre outras drogas. Alguns conceitos precisam ser bem esclarecidos: o tratamento da pressão arterial é para o resto da vida, bem como um rigoroso controle médico periódico; os hipertensos devem pelo menos a cada seis meses se submeterem a exames sorológicos, eletrocardiograma, controle médico; o tratamento da hipertensão é individualizado ou seja a medicação para João não é o mesmo para José porque são pessoas diferentes; hoje se trabalha com a indicação de mais de uma medi-

cação para o controle da pressão arterial. O que a pessoa com pressão arterial elevada pode fazer, a chamada prevenção primária: redução do peso e / ou sobrepeso e ser o mais magro possível dentro da normalidade; dieta saudável com baixo teor de gordura e de carboidratos, redução da ingestão de sal e consumo adequado de frutas e cereais; ingestão adequada de potássio. Todos adultos devem praticar pelo menos 150 minutos por semana de atividade física moderada; a ingestão de bebidas alcoólicas deve ser reduzida. O estresse emocional, uma epidemia nos dias de hoje deve ser bem abordado e tratado. O tabagismo deve ser desestimulado por seus inúmeros malefícios sobre o organismo. Gostaria de enfatizar que a espiritualidade, que transcende a religiosidade, mas que significa um conjunto de valores morais, emocionais, de comportamento e atitudes com relação ao mundo e à vida tem se mostrado com enormes benefícios

sobre as doenças cardiovasculares, mortalidade e controle da pressão arterial. Enfim o grande desafio da doença pressão alta é a adesão ao tratamento, que é pequena, porém o controle e normalização da pressão arterial é capaz de mudar por completo a evolução da doença mais frequente e comum e este poder não está nas mãos dos médicos mas de cada pessoa portadora de hipertensão arterial. Na próxima edição abordaremos o tema: Aterosclerose, o maior desafio da ciência! Até lá!

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

Elvio Marques da Silva/Cardiologista Clínico/CRMMG 17383/RQE 10984
Clínica do Coração – 37 999153585



Solar Imóveis inaugura filial

Na manhã do dia 20 de julho a Solar Imóveis inaugurou na Av. Manoel da Custódia 1.571 uma filial, trazendo mais uma opção de atendimento, em uma estrutura ampla e super moderna, sendo um projeto assinado pela arquiteta, Fernanda Villefort. O cortar das fitas esteve prestigiado pela alta sociedade itaunense que deixou o metro quadrado super concorrido. A Solar nasceu do empreendedorismo e do compromisso com a qualidade em 1993, os sócios visionários, Paulo Guimarães e Otacílio Mânio, deram vida a essa sólida imobiliária em Itaúna. Hoje, destaca-se como a imobiliária mais moderna e respeitada de Itaúna, um verdadeiro farol no mercado imobiliário local. A transição para uma nova geração de líderes foi conduzida pelos filhos, Alexandre Monteiro e Daniel Mânio.



Paulo Guimarães, Alexandre Monteiro, Daniel Mânio e Otacílio Mânio



Daniel Mânio e Luiz Parreiras



Luiz Parreiras e Alexandre Monteiro



Daniel Mânio e Roberta Monteiro



Marlene e Otacílio Mânio



Fernanda Villefort e Alexandre Monteiro



Fabricio Oliveira, Paulo Guimarães, Lígia Monteiro e Carolina Monteiro

#DICASAÚDEEODONTOLOGIA

Alimentos que clareiam os dentes?

Manter um sorriso mais branco e saudável nem sempre é fácil, certo? Mas você sabia que existem alimentos que clareiam os dentes ou ajudam a manter sua cor?

Sim, e você pode inclusive comer alguns deles no seu dia a dia sem nem saber.

Clareamento dental e alimentação podem ser aliados quando o assunto é sorriso mais branco e saudável. Nenhum alimento substitui a higiene bucal, como a escovação e o uso de fio dental, porém alguns deles ajudam os dentes, ajudando a minimizar pigmentos que aderiram ao esmalte de refeições anteriores.

Por isso, veja uma listinha com alguns desses alimentos tão amigos da sua saúde bucal.

Nem todo mundo sabe, mas há frutas que, por exemplo, podem, à medida que você come, ajudar a eliminar naturalmente restos de alimentos que mancham os dentes

Queijo

O queijo, em específico o queijo cheddar, pode aumentar a produção de saliva, proporcionando uma proteção extra ao esmalte dentário. Mas, tem um ponto aí: ele é um dos queijos de cor mais forte. Ou seja, consumo excessivo pode ter efeito contrário.

Queijos mais duros, como é o caso do parmesão, também podem auxiliar na regulação do pH da boca, além de eliminar restos de alimentos.

Brócolis

O brócolis tem em sua composição o ferro e o cálcio, que formam uma barreira que protege o esmalte dos dentes.

Além disso, pelo fato de o brócolis ser um alimento crocante, quando você o come, ela ajuda a aumentar a salivagem, o que pode ajudar na remoção de manchas.

Leite

O leite, assim como o queijo e outros alimentos derivados, tem em sua composição a caseína, proteína que pode auxiliar na reparação do esmalte dentário, uma primeira barreira de proteção para sorrisos mais brancos. Esse alimento também auxilia no combate às bactérias e fortalecimento dentário.

Cenoura

A cenoura é um legume com vitamina A, que pode ajudar no cuidado do esmalte dentário. Além disso, comer cenoura crua pode aumentar a salivagem, colaborando para a remoção de manchas.

Abacaxi

No abacaxi, é possível encontrar uma enzima chamada bromelina, que atua como um removedor natural de manchas sem prejudicar o esmalte dos dentes. Mas tem uma pegadinha: frutas ácidas, quando comidas em excesso, podem ajudar a aumentar o desgaste do esmalte. Por isso, é importante você falar sobre esses temas com o(a) dentista.

Maçã

A maçã é uma fruta rica em fibra e pode auxiliar na limpeza dentária a cada mordida, além de colaborar positivamente para o aumento da salivagem.

Gengibre

O gengibre com suas propriedades anti-inflamatórias pode colaborar pa-

ra a beleza e saúde bucal, mantendo os tecidos bucais saudáveis e, conseqüentemente, um sorriso em dia e mais branco.

Castanha do Pará

A castanha do Pará tem óleos em sua composição, que em contato com os dentes formam uma película protetora, o que pode ser um excelente aliado quando você consumir algum alimento muito pigmentado.

Mas, afinal, o efeito é de clareamento ou conservação do tom dos dentes?

Em geral, o efeito é de conservação do tom dos dentes, porém em alguns casos, dependendo da profundidade e da causa das manchas ou tonalidade mais escura, é possível transparecer um aspecto de dentes mais brancos. Por exemplo, a bromelina do abacaxi pode atuar como um clareador natural, porém não conseguirá remover manchas escuras de hemorragias internas, por exemplo. O que ela pode fazer é ajudar no branqueamento de dentes que te-

nham escurecido pelo consumo de alimentos muito pigmentados, como vinho.

Agora vamos falar dos alimentos que devem ser evitados

Na prática, o que é recomendado deixar de lado para evitar que os dentes fiquem manchados é:

• café, chá, vinho tinto, frutas vermelhas, molho para macarrão e curry. E não se esqueça: visite regularmente o(a) dentista!

Quando o assunto é saúde bucal, a prevenção pode ser o segredo, portanto, visitar o(a) dentista é imprescindível.

Pense assim: diagnosticar que determinados hábitos têm colaborado para o amarelamento dos dentes pode ser o diferencial antes de iniciar tratamentos que demandam mais recursos financeiros, como é o caso de clareamento a laser.

Você também pode pedir uma indicação ao seu(sua) dentista de confiança, já que eles são profissionais treinados para entender suas necessi-

dades específicas.

Dúvidas frequentes sobre alimentos que clareiam os dentes

Alimentos alcalinos clareiam os dentes?

Os alimentos alcalinos são apenas parte de uma dieta e rotina de cuidados bucais que garantem que seus dentes se mantenham saudáveis e com a coloração natural. Porém, não clareiam milagrosamente seus dentes, auxiliam no processo de limpeza

dos dentes, no sentido de evitar que resíduos permaneçam nos dentes e depositem pigmentos permanentes.

É verdade que casca de banana clareia os dentes?

Boa pergunta: na verdade, essas práticas que você encontra na internet não são indicadas. O melhor sempre é consultar o(a) dentista antes de se automedicar ou improvisar com a sua saúde bucal.



com informações de colgate.com.br

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

EXAMES ODONTOLÓGICOS

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

<p>Dra. Dirlene de Melo Carneiro * Especialista em endodontia.</p> <p>Dra. Jamile Santos Hosni * Cirurgiã Dentista (37) 3242-2811</p> <p>Dr. Jardel F. Melo * Especialista em Ortodontia * Especialista em Ortopedia Facial * Pós-Graduado pela University of New York</p>	<p>Dra. Tânia Mara J. Melo * Especialista em Periodontia (tratamento de gengiva) * Clínica Geral * Pós Graduada em Implantodontia. (37) 3243-5758</p> <p>Dra. Mônica de Melo Rezende * Especialista em Dentística restauradora e estética (37) 3241-6283</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------