



DE 17 DE AGOSTO DE 2024 A 23 DE AGOSTO DE 2024

Nº 1.048 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

**20 de Agosto  
Dia do Maçon**

Página 06

**Como cuidar bem de seu coração  
Arteriosclerose, o desafio da ciência e o mal do século!**

Página 05



**A escritora Ilma Rodrigues, lança seu segundo livro - O Rio está morrendo**

Página 02

**Governadora do Rotary, distrito 4560, Cármem Toledo visita o Rotary Club Itaúna Cidade Universitária**

Página 03

**TOPÁZIO IMPERIAL HOTEL**

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

Agenda

**Aberta**

Atendimentos  
convênios e Unimed

Psicóloga  
Letícia Gonçalves

Terapia online e presencial  
37 9 9156-1370 @goncalvespsi

**Rotary de Itaúna realiza entrega de doações do projeto Boi no Rolete**

Página 03

**Colégio Sant'Ana realiza com grande êxito sua Feira Literária**

Página 03



**Troféu 5 Estrelas 2024**



**UM TROFÉU QUE VAI PARA AS MÃOS DE EMPRESÁRIOS E PROFISSIONAIS DE DESTAQUE NO ANO!**

09 DE NOVEMBRO | BUFFET ISAURA ARAÚJO

REALIZAÇÃO JORNAL SOCIAL  
Luiz Parreiras

TROFÉU  
**CINCO ESTRELAS**  
2024



**CASAMENTOS FOR  
15 ANOS EMPRESAR  
FORMATURAS EVE  
EVENTOS CASAME  
EMPRESARIAIS 15**

Realizamos a produção completa da sua festa, oferecendo todos os serviços necessários para o sucesso do seu evento. Oferecemos também modernas estruturas de boate, sonorização, iluminação, pista de LED e painel de LED. Entre em contato e agende um orçamento sem compromisso!

DEMETRIO LAURENTYS  
FOTOGRAFIA

www.suafestapronta.com.br  
suafestaprontaeventos@gmail.com  
(37) 99904-0574 / 99984-5030

Edifício 5ª Avenida - Pça. João Nogueira, 28, sala 20, Centro, Itaúna/MG

**SUA FESTA PRONTA**



Pedro Henrique, Jardel Rodrigues, Mikael, Isabella, Maria Flor e Ilma

## A escritora Ilma Rodrigues, lança seu segundo livro

Na noite do dia 07 de agosto, no hall de entrada do Teatro Sílvia de Matos em Itaúna, a notável escritora Ilma Rodrigues Silva realizou noite de autógrafos lançando assim o seu segundo livro infanto-juvenil, O rio está morrendo. Na programação da noite teve a apresentação das crianças Isabela que cantou bela canção Não mate o rio e Maria Flor dançou lindamente a música de louvor, Preciosa Graça, o escritor Mikael Thomas declamou um poema da Coletá-

nia Falas do Rio, e os artistas Pedro Henrique e Jardel Rodrigues deram o tom musical a noite literária. Ao final um delicioso coquetel foi servido enquanto a escritora autografava os livros. 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 foi 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 "Flores, bichos e brinquedos" em maio de 2023, esgotada a 1ª edição no lançamento. É acadêmica da Academia Itau-nense de Letras e em 2023 recebeu o Troféu Feminino Plural em reconhecimento ao seu trabalho. Contato com a escritora @yerre.silva



Ilma Rodrigues entre a filha Aline, o genro Vítor e a neta Maria Flor



Mikael Thomas, Ilma e Luiz Parreiras



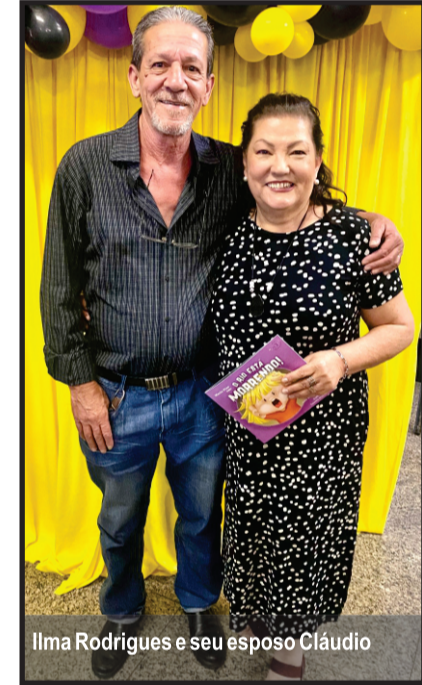
Júlia, Virgínia, Ilma Rodrigues e Luciene Parreiras



Ilma Rodrigues entre os irmãos, José Raimundo, Toninho Machado e Benedito Júnior



Ilma Rodrigues e o ilustrador, Thiago Rodrigues



Ilma Rodrigues e seu esposo Cláudio



Ilma Rodrigues e Luiz Parreiras



Ilma Rodrigues e Anna Alves



Fara Lúcia e Luiz Parreiras

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

## Visita da Governadora

O Rotary Club Itaúna Cidade Universitária recebeu na noite do dia 12 de agosto a visita oficial da Governadora do Distrito 4560, Cármen Toledo acompanhada de seu esposo João Otávio. Em reunião festiva convidados e rotarianos se confraternizaram

com delicioso coquetel e jantar servido na noite. Também estiveram presentes integrantes do novo clube rotário que está sendo criado em Juatuba, será o Rotary Club Itaúna Cidade Universitária Juatuba Satélite. Veja mais fotos no site [www.luiziparreiras.com.br](http://www.luiziparreiras.com.br)



O casal visitante, Cármen e João Otávio entre os integrantes do Rotary Club Itaúna Cidade Universitária



Integrantes do Rotary Club Itaúna Cidade Universitária Juatuba Satélite, Ada, Rose, Maísa, Sara, Pedro Nunes, Júlia e Silvânia

## Rotary de Itaúna realiza entrega de doações do projeto Boi no Rolete

O Rotary de Itaúna tem a satisfação de informar que, na última semana, foram realizadas as últimas entregas das doações destinadas às entidades beneficentes contempladas pelo projeto Boi no Rolete. O evento, que aconteceu no último dia 15 de junho de 2024, no Pesque e Solte do Thomas, celebrou sua 11ª edição com grande sucesso.

Desde sua primeira edição, em 2010, o Boi no Rolete tem sido um evento marcante em nossa cidade, promovendo um ambiente familiar e acolhedor, onde a diversão se alia à solidariedade. A cada ano o evento reúne pessoas dispostas a apoiar instituições que prestam serviços essenciais à nossa comunidade.

Nesta edição as entidades beneficiadas foram: Associação de Voluntários no Apoio ao Combate do Câncer em Itaúna e Região (Avacci), Associação Beneficente Lar Fraterno, Fundação

Frederico Ozanan de Itaúna – Casa do Idoso, APAC Masculina, Comunidade Magnificat, Sagrada Família, Associação Desenvolver – Centro Integrado, Creche Branca de Neve e Fundação Rotária.

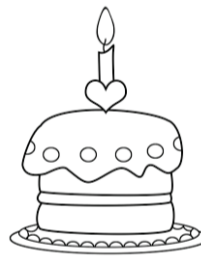
Toda a renda líquida foi direcionada para a comunidade, no importe aproximado de R\$ 60.000,00, apoiando diversas instituições filantrópicas/beneficentes. As doações incluíram itens variados como leites especiais e suplementos, louças sanitárias e torneiras, fraldas, itens de cozinha, violões, eletrodomésticos, itens de segurança eletrônica, televisores, entre outros.

Agradecemos sinceramente a todos que estiveram conosco e a cada patrocinador que, junto com nossos associados, apoia e fortalece os ideais do Rotary International. Sem o apoio de cada um de vocês, essas realizações não seriam possíveis.



23/08  
Alexandre Barbosa Silva Ribeiro  
1978  
Cristiane Santos

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



## Aniversariantes da Semana

17/08  
Lúcio Ferreira Diniz – Eletrolube  
Sinara Rodrigues  
Marcelo Faria Quadros  
Douglas Abreu  
D. Geralda Dias da Fonseca  
18/08  
Ângela Nogueira  
Denise Machado  
Alencar Camargos  
19/08  
Nathan Rodrigues  
20/08

Sônia Araújo  
Daniel Marques  
Natália Fernanda  
Naédes Alves  
Cila Diniz  
21/08  
Gisele Israel  
Junio Resende  
Antônio José Fernandes  
22/08  
Vera Macêdo  
Elza do Couto Araújo  
Tanya Mello



**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 FRANCO
- COIFAS/DEPURADORES

**ITAÚNA - MG**

VAMOS ONDE VOCÊ PRECISAR

**FAÇA JÁ SEU ORÇAMENTO!**

**(37) 99964-0147**

## Feira Literária

No dia 13 de 14 de agosto o Colégio Sant'Ana realizou com grande êxito a Feira Literária "Histórias em Movimento" com diversas apresentações artísticas, diversão, exposição, venda de livros e muita criatividade. Todos os alunos do colégio foram envolvidos no projeto o que tornou grande o movimento literário. Escritores itaunenses foram homenageados durante as apresentações, como forma de enaltecimento daqueles que

dedicam seus dias à escrita. Todo o projeto foi baseado no livro - O menino, a toupeira, a raposa e o cavalo - História em movimento de Charli Mackesy, é a história de um menino, uma toupeira, uma raposa e um cavalo, a jornada deles e a busca do menino por um lar. Um livro que se baseia na coragem e que faz você se sentir amado.



Da direita para a esquerda, Luiz Parreiras, a coordenadora do Ensino fundamental I Marilene, a escritora Michelle Helena Carvalho, Tia Eliana, o escritor Geraldo Fonte Boa, a escritora Maria Lúcia Mendes, a coordenadora do maternal e primeiro período Valéria, a coordenadora do segundo período e primeiro ano Marleide e a bibliotecária Leidiane.

## 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



## 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



## califórnia

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**

**Continental lança novo pneu que promete durar até 80 mil km**

A marca de pneus alemã Continental acaba de lançar no Brasil o UltraContact, um pneu que promete revolucionar o mercado com sua durabilidade fora dos padrões. Com garantia de até 80 mil km, o UltraContact promete superar em muito a vida útil média de um pneu de carro de passeio, que costuma variar entre 40 mil e 60 mil km. Desenvolvido na Europa e adaptado às condições brasileiras, o UltraContact conta com um composto espe-

cial, mais resistente e durável, capaz de enfrentar as exigências das ruas e estradas do país. A estrutura reforçada do pneu oferece maior proteção contra danos causados por impactos, proporcionando maior segurança e tranquilidade ao motorista. Produzido na fábrica da Continental em Camaçari (BA), o UltraContact passa por um rigoroso processo de fabricação. A planta, com 800 mil m², utiliza tecnologia de ponta e processos altamente automatizados para

garantir a qualidade e a precisão de cada pneu. A jornada do UltraContact começa com a combinação de borracha natural com materiais sintéticos e químicos em misturadores industriais. Após diversas etapas de processamento, o composto é moldado e recebe as ranhuras da banda de rodagem, que contribuem para um melhor desempenho em diversas condições. Uma das características mais inova-

doras do UltraContact são os "noise breakers", redutores de ruído que minimizam o som transmitido para o interior do veículo, proporcionando uma experiência de condução mais silenciosa e confortável. Com 18 versões disponíveis para rodas de 14 a 19 polegadas e mais quatro opções previstas para 2025 o UltraContact atende a uma ampla gama de veículos. O novo pneu da Continental tem preço a partir de R\$ 379.




**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

**Incêndios em carros elétricos na Coreia do Sul acendem alerta mundial**

A Coreia do Sul está vivendo um novo problema: o aumento exponencial de incêndios em veículos elétricos (EVs) acendeu o alerta no país sobre a segurança deste tipo de veículo cada vez mais popular no mundo, inclusive no Brasil. O último caso, registrado na cidade de Incheon, no dia 1º de agosto, onde um Mercedes-Benz elétrico destruiu 140 carros em um estacionamento subter-

râneo, expôs a fragilidade da infraestrutura atual das edificações e a necessidade urgente de novas regulamentações. **Incêndios triplicaram** De acordo com dados oficiais, os incêndios em baterias de EVs triplicaram em um ano na Coreia do Sul, atingindo 72 casos em 2023. A causa? A dificuldade em controlar as chamas de baterias de lítio, que podem

durar horas e causar danos irreparáveis. "Esses incêndios não podem ser apagados com os extintores convencionais, devido à explosão térmica das baterias de lítio de grande capacidade", afirmou a Agência Nacional de Incêndios da Coreia do Sul em comunicado. **Falta de protocolos** A situação é ainda mais preocupante

em países como a Coreia do Sul e o Brasil, onde a população vive em grandes complexos de apartamentos com estacionamentos subterrâneos. A falta de protocolos específicos para esses ambientes aumenta o risco de propagação do fogo e coloca em perigo a vida de moradores. Diante desse cenário, especialistas e grupos cívicos da Coreia do Sul estão pedindo ao governo que introduza

novas regulamentações de segurança. **Muros de contenção e recarga limitada** Entre as propostas, estão o financiamento para mover estações de carregamento de carros elétricos de estacionamentos subterrâneos para áreas ao ar livre e a exigência de que os veículos não sejam carregados acima de 90% em locais fechados.

Além disso, há sugestões de instalação de muros de contenção e sistemas de sprinklers nos estacionamentos. Medidas parecidas com as recentemente sugeridas, em consulta pública, pelo Corpo de Bombeiros de São Paulo. Com informações [www.otempo.com.br/autotempo](http://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

**Taça Merveilleux**

**Creme de confeitiro de chocolate**  
01 litro de leite  
05 gemas  
250g açúcar cristal  
120g chocolate em pó (70% ou 100%)  
01 colher de sopa de amido de milho  
castanhas (nozes, avelã)  
**Preparo**  
Batas as gemas com açúcar até clarear. Coloque o leite para aquecer. Retire um pouco de leite morno e coloque sobre as gemas aos poucos, mexa cuidadosamente. Misture o chocolate com o amido de milho. Misture bem e acrescente às gemas com açúcar. Adicione este creme ao resto do leite. Leve em fogo baixo até ponto de mingau.  
**Caramelo**  
500 ml de creme de leite  
400g açúcar  
35g manteiga



flor de sal  
**Preparo**  
Derreta o açúcar até ponto de caramelo. Acrescente o creme de leite em temperatura ambiente. Misture e coloque a manteiga e a flor

de sal a gosto. Montagem, Em uma taça grande, monte camadas de chocolate e caramelo. Finalize com as castanhas de sua preferência.


**Dicas de culinária**

Se os biscoitos grudarem na assadeira, coloque-os sobre a chama do fogão durante alguns segundos. Eles soltarão facilmente.

**Para Refletir**

Qual é a coisa mais corajosa que você já disse? Me ajuda. Pedir ajuda não é desistir. É se recusar a desistir

do livro - O menino, a toupeira, a raposa e o cavalo de Charlie



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor



Muito mais vantagens para você!


**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

**AÇOUGUE SERV BEM**



AV. PLATINA, 303 - PADRE EUSTÁQUIO  
ITAÚNA - MG - 37 3242.4434  
37 9 9925.7443 / 37 9 9941.4171

**Frango NAVES**



**AGORA EM NOVO ENDEREÇO!**  
R. Amaldo Lima, 17  
(esquina com a R. 13 de Maio)  
Piedade - Itaúna - MG  
(37) 99934-8932

**Valéria cabeleireiro**



Av. Jove Soares, 1683 - Graças - Itaúna - MG  
37 3241-4129

**ISAURA ARAÚJO BUFFET**



Contato 037 99981-7606

## História Concisa de Portugal de José Hermano Saraiva

“A MONARQUIA CONSTITUCIONAL – 1820-1910  
82 – DESENVOLVIMENTO ECONÓMICO: PROGRESSOS E ENTORSES

a) As fases da evolução  
A evolução da economia portuguesa no século XIX é tão acidentada como a evolução política. Podem distinguir-se nela os seguintes períodos: 1º - fase de continuação dos níveis positivos resultantes do dirigismo pombalino, que se mantém de 1800 a 1808, apesar das dificuldades resultantes da guerra entre a França e a Inglaterra; 2º - fase de grande depressão, que corresponde ao período da separação económica do Brasil, invasões francesas, domínio comercial inglês, confrontação e guerra civil entre o absolutismo e o liberalismo, agitação política nos anos que se seguiram ao triunfo liberal. Decorre de 1808 a 1850 e não foi interrompida pelas tentativas de recuperação registradas em 1820-1824 e 1834-1838: as condições políticas, a falta de capitais, o arcaísmo dos equipamentos e a pressão da concorrência estrangeira não permitiram que essas tentativas tivessem continuidade. Assim, a primeira metade do século XIX, que na Europa de além-Pirinéus foi de intensa expansão económica, foi em Portugal de estagnação e de depressão, o que acentuou gravemente o atraso português; 3º - fase de recuperação e expansão, iniciada com a Regeneração e marcada por intensa actividade do sector privado e intervenção do Estado, que chamou a si a realização de um vasto programa de vias de comunicação; 4º - fase de estagnação e de depressão, iniciada pela crise de 1891 e que se prolongou no século seguinte. (...)

d) Os camponeses: fuga para a cidade e emigração para o Brasil (...)

A passagem do mundo rural ao mundo burguês é apertada e difícil; há muitos prédios, mas poucas fábricas, portanto muitos lugares de criada, mas poucos de trabalho masculino. O campo continuou até muito tarde a ser o principal estaleiro do trabalho português: em 1900 trabalhava na agricultura 61% da população e apenas 18% na indústria. A importação impede a criação de empregos urbanos. Sem futuro no campo e sem lugar na cidade, o camponês vai tentar a vida fora do País. Também neste ponto a história moderna repete a medieval, mas, porque já não havia mundos sem dono, a expansão chama-se agora emigração.

Em 1873, a saída de trabalhadores portugueses para o estrangeiro era já suficientemente forte para constituir um problema político. É desse ano o primeiro inquérito parlamentar sobre a emigração; o relatório concluiu que a causa não era a miséria, era a cobiça. A média de saídas registradas nas repartições oficiais até o fim do século foi de cerca de vinte mil traba-

lhadores por ano. Nas primeiras décadas do século XX cresceu muito; entre 1930-1950 declinou e depois dessa data acendeu-se de novo.

A emigração do século XIX dirigiu-se quase toda para o Brasil, em especial para o Rio de Janeiro. Uma estatística já do século XX (1913) dá bem a ideia de composição social do contingente emigrante: 28.000 rurais, 20.000 sem profissão, 5.000 artífices (pedreiros, carpinteiros, ferreiros), apenas 200 operários fabris. Na sua maioria, era gente sem nenhuma cultura literária e sem especialização profissional. Parte ficava no Rio, onde o pequeno comércio de retalho chegou a estar quase todo nas mãos de portugueses; a maioria foi trabalhar para o interior, substituindo a mão-de-obra escrava emancipada pela lei de 1888. A vida que aí levavam não foi diferente da dos escravos. O arroteamento de terras novas e a enorme expansão da área do café foram em boa parte feitos por portugueses trabalhando por conta alheia.

Os que ficaram nas cidades organizaram-se em colectividades de convívio, beneficência, cultura. Ao contrário do que se passou com outras colónias estrangeiras, os portugueses do Brasil não criaram duradouras empresas económicas (há algumas excepções), mas excederam-nas na capacidade para a criação de instituições desinteressadas: grandes instituições hospitalares e culturais. São monumentos desse tempo a Beneficência Portuguesa do Rio, o Hospital de S. Paulo, o Gabinete Português de Leitura do Rio de Janeiro. Um dos mais famosos clubes desportivos do Brasil, o Vasco da Gama, foi obra de emigrantes portugueses e a sua história é significativa: clube de gente bisonha, foi de início marginalizado porque se entendia que o futebol era desporto de *dandies*, reservado à burguesia alta. Uma das censuras mais graves era a de que os portugueses metiam pretos nas equipas. Mas foi por isso que eles ganharam sensacionalmente o primeiro campeonato brasileiro a que foram admitidos; o Vasco transformou-se então no grande clube do povo e o selecto jogo inglês abriu-se a todos e transformou-se depressa no desporto predileto das massas populares.

O número de emigrantes regressados a Portugal não foi grande. A imensa maioria partiu pobre e morreu pobre. O Brasil era, dizia-se, o “cemitério dos Portugueses”. O humor nacional cobriu de sátiras e de epigramas os que voltaram e o “brasileiro” foi eleito como tema favorito da chocarrice literária. O sarcasmo não deixou tempo para fazer justiça a uma obscura epopeia colectiva que é uma das mais vigorosas afirmações das qualidades do povo português na época contemporânea. (...)

O leitor contumaz – 17/08/2024

## Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

**Obom e o mau**  
“Meu Criador, agora estou pronto para entregar-me inteiramente, tanto o que tenho de bom como de mau.”  
**Alcoólicos Anônimos, entrando em ação**

“Alegria da vida está em dar.  
Ficar livre de minhas imperfeições para que possa mais livremente fazer meu serviço, permite que cresça em mim a humildade. Minhas imperfeições podem ser colocadas humildemente ao cuidado amoroso de Deus para serem removidas.  
A essência do sétimo Passo é a humildade, e a maneira de buscá-la é

poder dar tudo de mim para Deus – o bom e o mau – para que Ele possa remover o mau e devolver-me o bom.”  
Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA 7º passo  
Humildemente, rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.

AA Grupo Alvorada  
Rua Herminio Corradi, s/n. Ane-xo 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

## Cultura de Buteco 2024



Os anfitriões do Cultura de Buteco, Washington Damião e Simone Macieira, ladeando Luciene Parreiras, Carlinhos de Brito e Luiz Parreiras no restaurante Gula e Gole



O elegante casal, Patricia Bessa e Marcos Vinicius Ferreira (Farmácia Itaúna), prestigiando o Cultura de Buteco no concorrido restaurante Gula e Gole

## Notas Literárias

Série – Sobre a poesia - 29  
A POESIA BRASILEIRA: A poesia de Cecília Meireles

Algumas coisas não podem ser facilmente modificadas. Quando pensamos em poesia, o nome de Cecília Meireles está sempre associado. Sem dúvida a poesia de Cecília Meireles é transversal, atravessa tempos, gerações, escola literária e atinge a alma do povo. Por isso a poetisa carioca Cecília Meireles, nascida em 1901, tornou-se inesquecível para todos nós. Mesmo depois de seu “fechar os olhos para sempre” em 1964, sua poesia intimista e visceral, repleto de musicalidade e que tematiza o isolamento, a solidão, a passagem do tempo a efemeridade da vida, a identidade e ao mesmo tempo o abandono e a perda, continua a nos encantar, nos obrigando, de tempos em tempo, a colocar nossos olhos sobre o alinhavo de suas palavras e nos provocam novos encantamentos. Esta é a eternidade da poesia de Cecília Meireles: a cada vez que lemos seus versos, os seus arranjos de palavras, na musicalidade de seus poemas, somos convidados e mergulhados num novo movimento de encantamento únicos, que nos prende, que nos envolve e que nos faz emocionar. Isso podemos ver no poema “Motivo”, que diz assim:

*Eu canto porque o instante existe  
E a minha vida está completa.  
Não sou alegre nem sou triste:  
Sou poeta.*

*Irmão das coisas fugidias,  
Não sinto gozo nem tormento.  
Atravesso noites e dias  
No vento.*

*Se desmorono ou se edifico,  
Se permaneço ou me desfazo,  
– não sei, não sei. Não sei se fico  
Ou passo.*

*Sei que canto. E a canção é tudo.  
Tem sangue eterno a asa ritmada.  
E um dia sei que estarei mudo:  
– mais nada.*

Estes belíssimos versos de Cecília, nos convidam para perceber o encantamento existente entre os verbos escrever e viver. Enquanto escreve, vive, e enquanto vive escreve. Escrever e viver são coisas de uma mesma dimensão, de um mesmo momento. Mesmo não sabendo se edifica ou se desmorona, se permanece ou se desfaz-se, escreve e vive; e então a única certeza é que canta, e enquanto canta a canção é tudo. Ou seja, enquanto vive a vida é tudo, e a escrita é tudo. E quando enfim, estiver mudo, isto é, sem poder escrever, não terá mais vida, não mais viverá. Este poema, escrito em 1939, publicado em seu livro “Viagem” ainda é muito conhecido e muito apreciado por todos nós que gostamos e estudamos poesia.

Enfim, este é um poema existencialista em que aborda a transitoriedade de vida, mas uma transitoriedade presa no aqui e no agora, talvez por isso vale a pena verificar o tempo de verbal – presente do indicativo, presente no poema. E talvez, por este motivo o poema nos faz pensar o aqui e o agora, como se ela estivesse o lado a nos dizer: Vai, cante, pois a canção é tudo! Vai, fale, escreva enquanto vive!  
Vai ouse, escreva, viva, cante, e mesmo na incerteza que esteja tudo no seu devido lugar, se lance na aventura de ser poeta.  
No próximo vamos ver um pouco mais da poesia de Cecília Meireles!



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

## Como cuidar bem de seu coração

### Arteriosclerose, o desafio da ciência e o mal do século!

Parte 02

As duas doenças que mais matam atualmente a população adulta em todo o mundo são o ataque cardíaco ou infarto do miocárdio e o acidente vascular cerebral, AVC ou derrame cerebral, mas entre as duas, sem sombra de dúvida estatisticamente o que mais leva ao óbito é a doença isquêmica do coração, angina ou infarto.

Sabemos que o controle rigoroso, contínuo e permanente da pressão arterial está diretamente relacionado a redução da prevalência de acidente vascular cerebral. Mas o que leva uma pessoa a ter infarto ou ataque cardíaco? Desde o século dezanove, estudiosos destacavam o papel da arteriosclerose ou aterosclerose com inflamação e também da degeneração de segmentos ou setores da artéria; no século seguinte a função da camada mais interna da parede arterial o endotélio foi valorizada e especialmente hoje, inúmeros medicamentos atuam exatamente na camada e função endotelial ou porção mais íntima da artéria. Reforça-se através de novos estudos que mães com aterosclerose estabelecida já dão a luz a bebês com estrias gordurosas, ou seja a doença aterosclerose já está presente no nascimento deles.

O fator de risco principal para doenças cardiovasculares é o colesterol, ele é o motor, embrião e condicionante maior para a lesão da artéria, seu adocimento, degeneração e formação da placa ateromatosa, placa de gordura ou ateroma. Sabemos que o colesterol é importante para a formação de hormônios e estruturas celulares porém, os estudos mostram que quanto menor o nível de colesterol total especialmente a fração LDL, menor o risco de doenças do coração e das artérias, então vejamos: em recém-nascidos de pais saudáveis o nível de colesterol total é de 50 mg/dl e de 30 mg/dl de LDL colesterol, bem como nos índios. As novas diretrizes demonstram que o valor ideal no adulto do colesterol é de 180 a 200 mg/dl e de LDL não deve ultrapassar 130 mg/dl, porém sabe-se agora que indivíduos com colesterol LDL igual ou inferior a 90 mg/dl tem menor chance de eventos ou complicações cardíacas. Os estudos de Framingham foram os pioneiros e identificaram a perigosa associação entre pressão alta ou hipertensão, colesterol LDL elevado, tabagismo, sedentarismo, diabetes mellitus, HDL colesterol baixo e doenças do coração, especialmente angina e infarto, principal causa de morte em todo o mundo.

Apesar de toda evolução do conhecimento, tecnologia o homem continua morrendo pelo que ingere e pelo

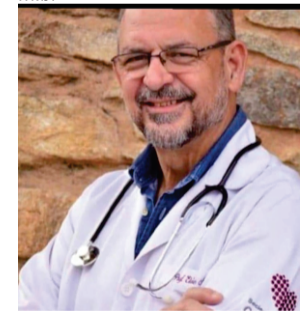
seu estilo de vida. Cabe aqui um rigorosa reflexão para cada um de nós! Como estamos vivendo, fazemos prevenção, como está nossa pressão arterial, glicemia, colesterol, peso, atividade física? A mais importante atitude de cada um de nós é mudar o estilo de vida, a começar por conhecer nossa pressão arterial, nosso colesterol, glicemia, nosso peso, nível de stress, como anda nossa alimentação. Os adultos devem praticar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada (por exemplo caminhar).

O controle do peso com padrões alimentares saudáveis; abolição do cigarro ou tabaco em todas as suas formas e desestimular o uso de bebidas alcoólicas ou uso moderado das mesmas; controle rigoroso da pressão arterial, exercitando a espiritualidade seja ela qual for e da forma que se sentir melhor além de periodicamente se fazer a prevenção com o profissional de sua confiança. Ênfase que somos hoje o resultado de nossas ações, ente elas o que fazemos, como alimentamos e as atitudes que tomamos. Duas grandes realidades são: tanto pressão alta, colesterol elevado e glicemia alterada podem vir sem nenhum sintoma e a segunda é que os estudos mostram que a grande maioria das pessoas com estas doenças ou não aderiram ao tratamento ou não conseguiram o controle adequado, fica este alerta!

Na próxima oportunidade abordaremos o tema dores no peito. Até lá!

Referencias: CAPTEC/2024 – Sociedade Brasileira de Cardiologia; Zipes PD, Libby P, Bonow OR, Mann LD, Tomaselli FG. Braunwald Tratado de Doenças Cardiovasculares. 11 edição Guanabara Koogan. 2022.

Elvio Marques da Silva – Cardiologista Clínico – CRMMG 17383/RQUE 10984  
Clínica do Coração  
37 999153585  
elviomarquesdasilva@yahoo.com.br



Dr. Elvio Marques e sua amada filha Gabriella Marques celebrando o Dia dos Pais no Anselmo Pizzaria

## MAÇONS: HOMENS QUE LUTAM PELA

*liberdade, igualdade e fraternidade.*

PARABÉNS AOS IRMÃOS DA LOJA MAÇÔNICA ITÁUNA LIVRE E A TODOS ESPALHADOS POR TODOS OS RECANTOS DA TERRA, PELA ESCOLHA QUE FIZERAM EM AJUDAR A CONSTRUIR UMA SOCIEDADE MELHOR.

20 DE AGOSTO - DIA DO MAÇOM

LOJA MAÇÔNICA ITÁUNA LIVRE



## O dia do Maçom no Brasil é comemorado em 20 de Agosto

De acordo com pesquisas históricas, a origem da Maçonaria data de 1.175, quando pedreiros ingleses organizaram-se em uma sociedade no intuito de guardar em segredo a forma das construções góticas de igrejas e catedrais.

Em 1717, foi fundada em Londres a primeira loja maçônica, que tinha como finalidade espalhar o deísmo, doutrina que considera a razão como a única via capaz de assegurar a existência de Deus, rejeitando, para tal fim, o ensinamento ou a prática de qualquer religião organizada. Em 1723, foi promulgada a primeira Constituição Maçônica, elaborada pelo reverendo anglicano James Anderson com o objetivo de unir os homens sem distinção religiosa.

Segundo historiadores, a partir da aceitação de ateus pelo Grande Oriente de França ocorreu o grande cisma da maçonaria, nascendo, então, as duas primeiras potências maçônicas no mundo: a francesa e a inglesa.

A maçonaria chegou ao Brasil no início do século 19, e as primeiras lojas maçônicas foram formadas por brasileiros que voltavam da Europa. Foi criado, nessa época, o Grande Oriente do Brasil (GOB), reconhecido pelo Grande Oriente da França.

O dia 20 de agosto é a data de celebração da maçonaria brasileira porque foi o momento da fundação do GOB, com a fusão das lojas Esperança, Comércio e Artes, União e Tranquilidade, em 1822. Seu primeiro grão-mestre foi o patriarca da Independência, José Bonifácio de Andrada e Silva. Além de lutar pela independência do país, a ordem maçônica defendeu a abolição da escravidão e a proclamação da República.

A Maçonaria é uma

entidade filantrópica que tem como propósito reunir pessoas comprometidas com o bem comum para atuar na defesa das mudanças sociais. Fonte: Agência Senado

## Curiosidades



Muitos associam o bode à magia negra praticada na Maçonaria, o que é uma inverdade. Trata-se de uma representação simbólica: para se expurgar o mal, os hebreus cochichavam suas faltas junto à orelha do "bode". Por isso, mais tarde se derivou o termo "bode expiatório".

*assinatura* ::



**Três pontos:** os três pontos substituem o Delta luminoso, daí sua importância; simboliza a Trindade, Pai, filho e Espírito Santo.

**Compasso:** indica a busca da perfeição e sempre está junto ao esquadro

**Religião:** a Maçonaria não é uma religião e seus membros são livres para ter a religião que desejarem. Requisitos para aceitação nas lojas maçônicas: A) Indicação, porém não se veta um pedido direto B) Trabalhar para se auto-sustentar C) Ter rendimentos para contribuir com as despesas sem prejudicar a família D) Ser maior de idade E) Frequentar a loja uma vez por semana F) Ser casado G) Ter moral, dignidade e todas as qualidades de uma pessoa de bem etc.

**Livros sagrados:** a Bíblia e, em algumas lojas, o Al Corão e a Torá são encontrados sobre o altar do templo.

Com informações de [istoe.com.br](http://istoe.com.br)

Ser maçom é desbastar a pedra bruta da nossa ignorância, levantar templos à virtude e construir masmorras aos vícios. Ser maçom é ser reconhecido como tal no caminho em que se possa ver a estrela flamejante e conhecer os mistérios da linda flor da acácia.

*Maçom, parabéns pelo seu dia!*

20 de agosto - Dia do Maçom



**Pedra Negra**

CORRETORA DE SEGUROS

37 3242-1940

atendimento@pedranegraseseguros.com.br



A :: R :: L :: S :: Mestre Chaue Chequer, n. 3.072, GOBMINAS, Or :: Itáuna, saúda todos os maçons.

*Parabéns pelo dia do Maçom!*



Dr. José Francisco Coelho, Dra. Adriana Ferreira, Paulo José Azevedo e Luiz Parreiras  
Troféu Feminino Plural 2024



Dr. José Francisco Coelho, Renato Federici, Alessandra Nogueira, Jardel Araújo e Luiz Parreiras  
Troféu Feminino Plural 2024

## Dra. Adriana de Lourdes Ferreira

Dra. Adriana de Lourdes Ferreira é filha de Geraldo Frederico e Dona Tina, nascida na Comunidade de São José dos Rosas, Município de Santo Antônio do Monte/MG. Começou a trabalhar aos oito anos de idade na fabricação de fogos de artifício e também foi babá e empregada doméstica.

Atualmente é advogada, escritora, analista política do Jornal Agora de Divinópolis e colu-

nista jurídica da Revista Xequê Mate. É mãe de Maria Elvira de Moura Ferreira Guimarães e Maria Clara de Moura Ferreira Chiaretti. Desde 2019 lidera uma campanha que envolve poder público e sociedade civil na valorização da vida, tendo como foco ajudar pessoas em depressão.

## Alessandra Nogueira Santos Araújo

É graduada em Física, mestre em materiais para engenharia pela Universidade Federal de Itajubá e doutora em Engenharia Metalúrgica e de Minas pela Universidade Federal de Minas Gerais. Graduada também em pedagogia e graduanda do 10º período do curso de Direito pela Universidade de Itáuna. Durante o mestrado na Universidade Federal de Itajubá, desenvolveu um biossensor multienzimático para analisar colesterol, glicose e ureia, simultaneamente. Já no doutorado tra-

balhou com vidro bioativo para regeneração óssea. Seus trabalhos renderam artigos publicados em renomadas revistas internacionais de pesquisa. A educadora contabiliza mais de 17 anos de experiência na educação. Foi Secretária Municipal de Educação, Chefe de gabinete, Assessora do prefeito e hoje luta pela causa dos menos favorecidos como Secretária Municipal de Desenvolvimento Social.