



DE 24 DE AGOSTO DE 2024 A 30 DE AGOSTO DE 2024

Nº 1.049 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

#ESPALHENOTICIABO

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

TOPÁZIO IMPERIAL HOTEL

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



APAE de Itaúna dá início à Semana Nacional da Pessoa com Deficiência Intelectual e Múltipla Página 02



O Califórnia está de casa nova... o mesmo endereço e a mesma qualidade com muito mais conforto para você Página 06



Troféu 5 Estrelas 2024

27 DE AGOSTO
DIA DO
psicólogo

Nossa homenagem a quem domina a arte de ouvir, compreender e auxiliar o outro a suavizar as próprias dores e dilemas.

CONVERSARE
CLÍNICA DE PSICOLOGIA
Atendimento psicológico e multiprofissional
(37) 99934.2161 (37) 99906.7416
Praça Dr. Augusto Gonçalves, 146 - sala 910
Centro - Itaúna-MG
@conversareclinicaidepsicologia

27 de Agosto - Dia Nacional do Psicólogo

A Psicologia chegou ao Brasil no início do século XX. No entanto, foi regulamentada como profissão a partir da publicação da Lei nº 4.119, em 27 de agosto de 1962, pelo presidente João Goulart. Em 1971, por meio da Lei nº 5.766, foram criados o Conselho Federal e os Conselhos Regionais de Psi-

ciologia – que constituem o Sistema Conselhos de Psicologia. Atualmente, são mais de 440 mil psicólogas e psicólogos em todo o território nacional, o que faz do Brasil o país com o maior número de profissionais da Psicologia em todo o mundo. A atuação está nas clínicas, nas políticas públicas da saúde, da assis-

tência social, no sistema de justiça, na segurança pública, no trânsito, nos esportes e em todos os contextos de cuidado à saúde mental.

Com informações de Conselho Federal de Psicologia



- CASAMENTOS
- 15 ANOS
- FORMATURAS
- EVENTOS
- EMPRESARIAIS

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!**

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

APAE de Itaúna dá início à Semana Nacional da Pessoa com Deficiência Intelectual e Múltipla

Na tarde do dia 20 de agosto a APAE de Itaúna realizou em sua sede a abertura da Semana Nacional da Pessoa com Deficiência Intelectual e Múltipla. O tema desse ano é - Nossa História: O que Somos e o que Fazemos. Em Itaúna a semana será realizada no período de 20/08 a 31/08 com uma programação especial que será encerrada no dia 31/08 com uma passeata inclusiva. Serão dias dedicados à conscientização, inclusão e valorização das pessoas com deficiência em nossa sociedade. Na programação da cerimônia de abertura, momentos emocionantes tomaram conta do ambiente, como apresentação artística dos alunos e uma entrevista realizada com alunos tendo como mediadora a assistente social, Natália Bernadine. Também foi apresentado o notável projeto, Literarte pintura de quadros através do método de aquarela em gotas que homenageiam escritores nacionais e internacionais, sendo coordenado pelo educador social, Alan Guimarães Couto. Durante o processo de criação das telas, os escritores representados são apresentados aos alunos fragmentos de suas obras.

Representantes da Superintendência Regional da Administração Fazendária de Divinópolis e da AF de Itaúna

também estiveram presentes para apresentar o Programa Nota Fiscal Mineira, um novo programa do Governo Estadual que incentiva o cidadão a solicitar em suas compras o cupom fiscal, informando o CPF e assim estará concorrendo a prêmios de R\$100 a R\$1.000.0000 e ainda podem indicar 3 instituições para receberem prêmios também. Bastando para isso baixar o aplicativo e fazer o cadastro uma única vez. Com essa prática o governo pretende aumentar a arrecadação de impostos para serem aplicados em políticas públicas. Esse ano a APAE Brasil completa 70 anos e a de Itaúna 54 anos, e a luta hoje é por equidade, a igualdade trata a todos da mesma forma, sem distinção, a equidade parte do princípio de que as pessoas tem diferentes necessidades e que nem sempre largam do mesmo ponto de partida. Acompanhe a programação completa no instagram da APAE de Itaúna.



Convidados e equipe APAE



Marcelo, Alan, Ricardo, Geni, Dalila, Alexandra, Viviane e Larissa



Geórgia com os representantes da Administração Fazendária, Marina Coutinho, Mercês Soares, Adriane de Paula e Eduardo Mendonça



Convidados e equipe APAE



Geórgia Mendonça e Luiz Parreiras



Geórgia Mendonça e o educador social, Alan Guimarães, tendo nas mãos, uma tela do projeto, Literarte



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

BAHDESIGN

- CRIAÇÃO DE IDENTIDADE VISUAL
- CRIAÇÃO DE CONVITE VIRTUAL
- PLANEJAMENTO, CRIAÇÃO E GERENCIAMENTO DE CONTEÚDOS PARA REDES SOCIAIS - E MUUUUITO MAIS!

VEM FAZER A DIFERENÇA!
37 99123.6172 @bah.design_

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

Quero apenas Ser

Guimarães Rosa escreveu: "Chega um tempo na vida da gente em que o único dever é lutar ferozmente por introduzir, no tempo de cada dia, o máximo de eternidade."

Pronto! Cheguei neste tempo. Tenho a impressão que passou muito rápido, mas analisando cuidadosamente todo o processo, sei que não. Foram longas e muitas jornadas. Todas imprescindíveis, essências para o meu crescimento pessoal. Mas, agora, o momento é outro. Vejo que fico a me perguntar como fazer para eternizar o tempo de cada dia. Reconheço que é realmente um dever sagrado, necessário e a única forma de viver plenamente o tempo que me resta.

Sei o quanto brinquei com o tempo, na adolescência e juventude, desperdiçando horas com bobagens, sofrendo desnecessidades, conversando desinteressados. Sei o quanto aproveitei o tempo lendo estantes inteiras de bibliotecas, abusando da saúde em noites pouco dormidas por opção. Aproveitei o tempo em plantões noturnos infundáveis, mas o cansaço não me vencia. Estava inteira no dia seguinte. Tanto se passou... Vivi dores que só eu sei, cresci aprendendo a quase não reclamar, desfiz de mágoas e agora aqui estou, tentando a cada dia, colocar o máximo de eternidade no que faço.

Porém, não quero mais tanto fazer. Não quero me preocupar com o que tenho, nem em ter além. Quero ser, a única maneira de eternizar o tempo é ser. Talvez, por isso, esteja pontuando tanto o que não me agrada, expressando o que me contraria com doce sinceridade, correndo risco de não ser aceita. Só quero ser. Quero ser a mãe/sogra de olhos atentos, a esposa amorosa, a médica acolhedora, a mulher que busca a sabedoria, a estudante voraz, a leitora assídua. Quero ser a filha de Deus que deseja ser melhor a cada dia, mesmo errando, consciente de suas limitações e imperfeições, mas tentando ser, pelo menos, um pouco mais apurada. Quero ser o ser alegre a cada amanhecer, mesmo que a dor me inquiete a alma. Quero estar em

paz, mesmo que alguém tente me irritar. Quero ser, apenas ser. Quero ser a dona destas linhas mal escritas e de tantas outras, com a humildade de saber que não sou escritora, mas que sou autora de textos que organizam meus pensamentos e que são acolhidos pela bondade das pessoas. Quero ser esta entrega. Entregar o melhor de mim, em cada contato. E o melhor de mim é ser verdadeira e plenamente quem sou, nada fluida, mas transparente, desta densa transparência que caracteriza algumas pessoas que eu admiro. Quero introduzir o meu ser no tempo de cada dia. Talvez, o máximo de eternidade diária esteja fora do meu alcance, pode ser que eu me distraia em algum instante desta feroz luta e me veja vencida por alguma banalidade cotidiana, mas se o fizer, não foi porque assim desejei.

Na verdade, quero conjugar com cuidado o verbo ser, na primeira pessoa, porém consciente que a eternidade de Cristo também habita em mim. E é assim que encontro o sentido de querer apenas ser.

Dra. Heloisa de Sousa Matos Médica



ASSINE O JORNAL
E RECEBA O LADO BOM DA VIDA EM CASA!
37 99118.3000

Redes Sociais e seu impacto na saúde mental dos jovens

A Bíblia pode ajudar os pais a tomar boas decisões e proteger seus filhos. O mau uso de redes sociais na infância e adolescência pode ter efeito prejudicial significativo na vida de crianças e jovens, de acordo com pesquisas e estudos recentes.

Sintomas de ansiedade, estresse e depressão têm sido associados à presença desequilibrada e desregulada dos jovens nessas plataformas digitais. Segundo Vivek Murthy, cirurgião-geral dos Estados Unidos, a "crise de saúde mental entre os jovens é uma emergência. E as redes sociais contribuem muito para isso." É apropriado o tom de urgência sobre os perigos das mídias sociais e seu potencial para afetar o desenvolvimento social, educacional, psicológico e neurológico de adolescentes. "Eu sempre dizia a mim mesma que entraria na rede social só para conferir algumas novidades dos meus amigos. Os 15 minutos viravam duas, três ou mais horas todos os dias", conta a jovem Maria Amorim, de 17 anos. "Percebi que aquilo estava afetando o meu sono, como eu utilizava o meu tempo e o meu estado emocional, porque vivia me comparando com outros".

Os pais ou responsáveis têm um papel fundamental nesse cenário. Recorrer à Bíblia em busca de ajuda e orientação tem sido a boa decisão de milhões de famílias em todo o mundo. No site oficial das Testemunhas de Jeová — o jw.org — é possível acessar conteúdo baseado em ensinamentos bíblicos sobre o tema das redes sociais. Os artigos Autoridade na área da saúde alerta sobre os efeitos das redes sociais nos jovens — O que a Bíblia diz? e As redes sociais estão prejudicando seu filho? — Como a Bíblia pode ajudar os pais são alguns dos recursos no site que, além de matérias, oferece vídeos e animações no quadro branco para pais e filhos.

"As redes sociais podem trazer algum benefício, mas, como pais, precisamos pensar nos perigos e decidir se nossos filhos devem ou não fazer uso delas. Ensino minha filha a identificar e a evitar conteúdos perigosos, estabeleço limites de tempo e como se comportar online", diz Kênia de Oliveira, que é mãe de uma adolescente de 16 anos.

A jovem Maria Eduarda de Amorim tomou medidas práticas para recuperar o controle e seu bem-estar emocional. "Conversei com meus pais e pesquisamos princípios bíblicos que me ajudaram a superar aquela fase, como por exemplo, o que está em Filipenses 1:10, que diz: 'Certifiquem-se de quais são as coisas mais importantes'. No site jw.org encontrei muitas dicas úteis, que me incentivaram a passar tempo com meus amigos pessoalmente, a priorizar meu sono e meus trabalhos escolares".

Para mais informações sobre esse assunto, visite jw.org. O site é acessível em mais de mil idiomas, incluindo a língua brasileira de sinais.

Porta-voz das Testemunhas de Jeová
Hugo Parenza
hugoparenza@hotmail.com



DPP FOGÕES

SERVIÇOS
CONSERTOS
REGULAGENS
MANUTENÇÕES

- EXAUSTOR
- MICROONDAS
- FOÇÃO 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

Aniversariantes da Semana

- 24/08**
Eduardo Mendonça
Zenaide Gomes - Jornal Gazeta
Priscila Lara
Diego Francis
Solange Alves Guimarães Morais
Ângela Gonçalves do Amaral - Farme-lhor
- 25/08**
Adriana Souza Fonseca
Renato Diniz
Nathália Nogueira
Roberta Guimarães
- 26/08**
Zélia Lúcia Rijhsinghani
- 27/08**
Cláudia Nunes (Pet Griff)
Mônica Neves
Frederico Souza Leão Braz de Matos
Débora de Castro Castanheira
Maurício Corradi
Glória Tupinambás
Laila Nobre
Maria Tereza Moreira
- 28/08**
Ana Faleiro
- 29/08**
Roberta Alves
Antônio de Miranda
Maria Pompeia Soares Machado
30/08
Jordania Martins
Camila Rodrigues
Lucilene Cunha - Gula e Gole

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

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

AUTO ESCOLA
SÃO JUDAS TADEU

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

CLÍNICA VETERINÁRIA CENTRAL

Atendimento, cirurgia, pet shop, banho e tosa.

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

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
Sabor incompáável!

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
@californiahamburgueriaa

COMERCIAL maferje

Comercialização de sucatas metálicas ferrosas e não ferrosas, materiais de aproveitamento, máquinas, equipamentos e resíduos industriais

Av. Dr. Walter Mendes Nogueira, 965
B. Antunes - Itaúna - MG
(37) 3243-4891

CONTABILIDADE CENTRAL

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

José Eustáquio de Souza
Contador
Warlei Eustáquio de Souza
Contador

Fone: 37 3242.3739
R. Antônio Luiz, 224
Bairro das Graças
Itaúna - Minas Gerais

SOLAR IMÓVEIS

LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

CONTABILIDADE J. FRANCO

Rua Canadá, 20 - Pio XII
Itaúna - MG
Telefone: (37) 3249-3650
@contabilidadejfranco



POSTODELTA

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



ESPECIAL VEÍCULOS

Volkswagen Amarok muda pouco no design e mantém preços



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

A picape lançada em 2010 recebeu uma reestilização dianteira e reforços na lista de equipamentos de série, ficando mais longe do modelo vendido fora da América do Sul, que é inteiramente novo e aproveita o projeto da Ford Ranger comercializada no Brasil.

O que mudou?

A equipe de design da Volkswagen na América do Sul fez algumas modificações na frente da Amarok. Faróis em formato de bumerangue são envolvidos pela grade frontal com elementos tridimensionais que remetem ao Nivus. O para-choque também é novo e tem um visual mais agressivo. As rodas de 20 polegadas são novas e, na traseira, as lanternas exibem lentes inéditas. A cabine merecia mais atenção e ostenta apenas novas opções de revestimento interno. A central multimídia tem uma tela acanhada de 9 polegadas, mas possui uma nova interface.

Mais segurança e itens de série

Todas as versões da Amarok agora saem de fábrica com 6 airbags. Antes, a picape tinha apenas as bolsas infláveis frontais e laterais. A Amarok também ganhou bancos dianteiros com regulagens elétricas, câmera de ré, um par de entradas USB do tipo C e faróis full LED. A partir da versão Highline, ela vem com uma faixa horizontal em LED acima da grade frontal.

Maior garantia

Opcionalmente, a picape pode vir com o assistente de condução passiva Safer Tag, um item com cara de acessório de mercado paralelo desenvolvido pela empresa israelense Mobileye. Ele incorpora alerta de saída de faixa de rolagem, alerta de colisão frontal com detecção de pedestres e indicador de limite de velocidade. A Volkswagen decidiu ampliar a garantia de fábrica, que agora é de cinco anos. Além disso,

quem comprar uma Amarok pode encomendar a blindagem homologada de fábrica por R\$ 85 mil extras.

Pacotes exclusivos para a Extreme

A versão Extreme tem dois pacotes de opcionais que mudam o visual da picape. O pacote Hero está disponível somente na cor Cinza Oliver e acrescenta maçanetas e emblemas na cor preta, rodas de 20 polegadas escuras e santanônio pintado em preto. Já o pacote Dark vem com os mesmos itens mais o para-choque traseiro pintado em preto brilhante — o original tem acabamento cromado. Esse kit pode ser encomendado com todas as cores, menos o Cinza Oliver. Motorização V6 sem mudanças. Não há mudanças no motor 3.0 V6 de 258 cv (que chega a 272 cv na função temporária overboost) e 59,1 kgfm. O câmbio é o automático de oito marchas com opção de trocas sequenciais. De acordo com a Volkswagen, a nova Amarok leva oito segundos para



acelerar de 0 a 100 km/h e atinge a velocidade máxima de 190 km/h. Os preços não tiveram alteração em comparação com a linha 2024:
Nova Amarok Comfortline: R\$ 309.990

Nova Amarok Highline: R\$ 328.990
Nova Amarok Extreme: R\$ 350.990

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

Tagliatelle com Burrata

Ingredientes
250g de macarrão Tagliatelle
400g de tomatinhos
2 dentes de alho picados
1/2 xícara de extrato de tomate
500 ml de creme de leite fresco
80g de queijo parmesão ralado
1 colher(café)de pimenta calabresa
Sal a gosto
Manjerição picado
1 ou 2 burratas

Preparo
Coloque a massa para cozinhar em uma panela com água e sal, no tempo determinado na embalagem e depois escorra a água. Em outra panela, coloque os tomatinhos com um fio de azeite e deixe em fogo médio por volta de 3 minutos, até começarem a estourar, coloque o alho e esprema os tomates com a colher. Em seguida coloque o extrato de tomate junto com os tomatinhos e o alho, adicione o creme de leite e mexa.



Coloque metade do queijo parmesão, a pimenta e deixe fervendo até começar a engrossar o molho. Despeje o macarrão cozido e mexa bem para o molho misturar com a massa. Polvilhe o parmesão ao redor da massa,

o manjerição por cima e coloque as burratas no meio da panela, para que o calor da massa as derreta. Regue as burratas com bastante azeite, polvilhe pimenta do reino e sirva!

Dicas de culinária

Para descongelar carne em pedaços inteiros coloque-a embrulhada, numa vasilha com água. Coloque sal na água e no pacote e tampe por uma hora.

Confira essa e outras receitas deliciosas

bonsmomentos_valeriacampos
Programa Bons Momentos

Para Refletir

Entre ser e ter, prefira ser. A essência tem valor, as coisas têm preço. Todo mundo pode ter o que você tem, mas ninguém pode ser o que você é.




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



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**

Notas Literárias

Série – Sobre a poesia - 30
A POESIA BRASILEIRA: Ainda Cecília Meireles

Na semana passada falamos de Cecília Meireles, mas pela grandeza desta poetisa não nos permite restringir comentários sobre sua produção em um único texto, ou apresentando apenas um de seus poemas. Lembrando que na semana passada apresentamos o poema "Retrato" que termina com os versos "E um dia sei que estarei mudo: - mais nada." Há de considerar que embora a poetisa tenha falecido em 09 de novembro de 1964, sua voz continua presente em seus versos e continua a nos encantar.

Hoje analisaremos com mais cuidado a obra "Romanceiro da Inconfidência".

Em primeiro lugar, para nós mineiros, a leitura dessa obra é um mergulho em nossa própria história. Lançado em 1953, a obra traz 85 "poemas" ou "Romances". Cada um desses poemas conta um pouco da história da Inconfidência Mineira, ocorrida em Ouro Preto no final do século XVIII (1789). A "Fala inicial", existe um narrador que introduz a história e faz reflexões sentimentais acerca do tempo; depois é apresentado o cenário de Minas Gerais e claro o pano de fundo do acontecimento principal que é a Inconfidência Mineira. Fala da ambição em torno do ouro de Minas Gerais. Tece versos sobre figuras lendárias como Chico Rei, Chica da Silva, sobre uma donzela assassinada pelo pai com um punhal de ouro e sobre o minerador inconformado e revolucionário Filipe dos Santos.

Já a segunda parte é apresentado ao leitor os aspectos culturais de Vila Rica, a morte do príncipe D. José I, e introduz a Inconfidência Mineira e seu principal líder, o Tiradentes, destacando a ação dos traidores Joaquim Silvério dos Reis, além, é claro das testemunhas falsas e da ideia de que Tiradentes teria sido utilizado como "bode expiatório".

Já na terceira parte os "Romances" contam o suposto suicídio de Cláudio Manuel da Costa e o arremate dos bens dos inconfidentes.

Na quarta parte é a vez da história do desterro de Tomás Antônio Gonzaga para Moçambique, bem como de Alvarenga Peixoto. E, por fim, na quinta parte, o narrador destaca a Marília já envelhecida – Marília de Dirceu –, e apresenta a Rainha Louca, D. Maria I. O que é interessante, além da beleza dos versos, e de percorrer toda a his-

tória da Inconfidência, o narrador é aquele tipo de narrador onisciente, que conhece profundamente os segredos de cada personagens, e joga para o leitor aquele ar de mistério que o instiga a saber mais... como se sussurrasse aos ouvidos certos segredos íntimos de um "imenso tempo". Quanto a forma o Romanceiro da Inconfidência é escrito com versos regulares (metrificadas e com rima), sendo alguns decassílabos e outros redondilhas, o que traz uma sonoridade e um ritmo musical, e para quem conhecer Ouro Preto, ou a velha Vila Rica, nos traz a ideia de estarmos andando por aquelas tortas ruas, cheia de mistérios ao som de suspense e de inconfidências. Ao final, a Inconfidência continua presente ou foi um evento naquele "imenso tempo"? A resposta a esta pergunta caberá a cada leitor.

Do ouro incansável
Por ódio, cobiça, inveja,
vai sendo o inferno traçado.
Os reis querem seus tributos,
- mas não se encontram vassallos.
Mil bateias vão rodando,
mil bateias sem cansaço.
Mil galerias desabam;
mil homens ficam sepultos;
mil intrigas, mil enredos
prendem culpados e justos;
já ninguém dorme tranquilo,
que a noite é um mundo de sustos.
Descem fantasmas dos morros,
vêm almas dos cemitérios:
todos pedem ouro e prata,
e estendem punhos severos,
mas vão sendo fabricadas
muitas algemas de ferro.

E por fim...

Liberdade – essa palavra
que o sonho humano alimenta:
que não há ninguém que explique,
e ninguém que não entenda!



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

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Redobrando nossos esforços

"Até certo ponto, tal exame já foi feito quando fez o inventário moral, mas agora chegou a hora em que deve redobrar seus esforços para ver quantas pessoas feriu e de que forma."

Os doze Passos e as doze Tradições, oitavo Passo

"A medida que continuo a crescer em sobriedade, torno-me mais consciente de mim mesmo como uma pessoa de valor. Neste processo, sou mais capaz de ver os outros como pessoas e, com isto, vem a percepção de que são pessoas a quem magoei nos meus dias de bebida,

Eu não mentia apenas, mentia sobre João. Não enganava apenas, enganava Zé. O que pareciam atos impessoais, foram na realidade afrontas pessoais, porque foram pessoas – pessoas de valor – a quem prejudiquei.

Preciso fazer alguma coisa a respeito das pessoas que magoei para que possa desfrutar de uma sobriedade cheia de paz."

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

8º passo

Fizemos uma relação de todas as pessoas que tinha-mos prejudicado e dispusemo-nos a reparar todos os danos causados.

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

ASSINE O NOSSO jornal
ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP
37 99118.3000

Travel Next Minas



A notável empresária e advogada Stael Lorena de Freitas da SL Viagens esteve presente na segunda edição da Travel Next Minas, realizada no Expominas BH nos dias 16 e 17 de agosto onde Diana Carvalho foi a grande estrela do evento, com a palestra sobre o posicionamento estratégico para agências de viagens.

Xadrez



Aluno do Losango e do CEPEX Gabriel Oliveira Antunes Vilaça participará no dia 31/08 no Colégio Maquenzie em BH da final do Circuito Mineiro de Xadrez Escolar Mentes de Aço, promovido pela ArcelorMittal e Federação Mineira. Desejamos sucesso

Programa nota fiscal mineira

O Programa Nota Fiscal Mineira destina-se ao cidadão/consumidor final, maior de 18 anos, e às entidades de assistência social em atividade há mais de dois anos no Estado de Minas Gerais.

Como funciona:

O cidadão faz o seu cadastro, baixando o aplicativo Nota Fiscal Mineira disponível para os dispositivos IOS e Iphone, e passa a solicitar a inclusão de seu CPF na emissão do documento fiscal, em especial a Nota Fiscal de Consumidor Eletrônica – NFC-e (que substitui o antigo cupom fiscal) em todas as suas compras em empresas sediadas em Minas Gerais. Não é necessário inserir os dados da NFC-e. O próprio aplicativo buscará tais dados através do CPF informado.

Premiação:

- Ao cidadão, premiação direta, por meio de sorteio, de prêmios em dinheiro, que variam de R\$100,00 a R\$1.000.000,00.
- Às entidades assistenciais: cada vez que o cidadão é sorteado, as entidades indicadas por ele – no máximo 3 – são beneficiadas e recebem

valores em dinheiro que variam de R\$200,00 a R\$30.000,00. Para cada cidadão premiado, 3 entidades assistenciais serão beneficiadas.

Os primeiros sorteios acontecerão na segunda quinzena de setembro/2024. Os demais sorteios acontecerão em sequência: semanal e mensal.

Benefícios do programa para o cidadão e o estado de MG:

- participação em sorteios, com prêmios em dinheiro.
- exercício do consumo solidário, pois permite ao cidadão participante a indicação de até 3 entidades de assistência social, sendo, no mínimo, uma delas de seu município ou região.
- oportunidade de exercer a cidadania fiscal e entender o papel social do tributo como viabilizador das políticas públicas.
- aumento do movimento econômico e da arrecadação de ICMS que geram melhorias nos índices do Valor Adicionado Fiscal (VAF), gerando aumento da arrecadação municipal sem acréscimo da carga tributária.
- incentivo à concorrência leal.



Como cuidar bem de seu coração

A dor no peito...

Representa uma das queixas mais frequentes nos consultórios de cardiologistas e dos atendimentos em pronto socorro, unidades de urgência e quase 40% de causas de internação hospitalar.

Destes internados a grande maioria ou 75% recebem alta com diagnóstico de doença extra cardíaca ou não cardíaca, mas 25% recebem o diagnóstico de angina ou isquemia e infarto ou ataque cardíaco.

O coração ao contrário do que muitos pensam, quando doente pode sim apresentar dor e as dores do coração que podem levar ao adoecimento ou morte. São duas, a da angina de peito, quando a artéria coronária, que envolve o coração está obstruída mas alguma quantidade de sangue ainda consegue passar pelo vaso ou artéria.

A outra dor no peito, que significa uma emergência é o infarto do miocárdio ou ataque cardíaco e nesta situação a artéria está cem por cento obstruída e o músculo cardíaco, que recebe a nutrição pela artéria fica comprometido completamente sem oxigênio, glicose e outros elementos com destruição total e morte ou necrose.

Na verdade, é extremamente fácil entender o funcionamento do coração, uma vez que ele, o coração funciona com dois únicos movimentos, a contração ou sístole e relaxamento ou diástole, na sístole os ventrículos ou coração do coração jogam o sangue nos pulmões e na circulação como um todo e na diástole eles, os ventrículos, recebem o sangue, mas para que tudo isso aconteça há necessidade das artérias coronárias direita e esquerda, verdadeiros canos ou tubos que se originam da artéria aorta e envolvem o coração como uma coroa, daí o nome de coronárias, estejam desobstruídas com ampla passagem de sangue.

Como diferenciar a dor da angina de peito, ou isquemia, quando a lesão ou obstrução é inferior a cem por cento e existe passagem de sangue pela artéria do ataque cardíaco ou infarto do miocárdio, quando a artéria está completamente obstruída e os nutrientes, oxigênio, glicose entre outros é interrompida, com isso o músculo cardíaco que recebe a nutrição das artérias coronárias entra em sofrimento culminando com sua morte ou necrose.

Se a obstrução por placa de gordura ou ateroma acomete o início da artéria, grande parte do músculo nutrido por ela entra em sofrimento e a pessoa pode inclusive falecer ou o músculo enfraquecer levando a arritmias e dilatação do coração.

A dor da angina de peito, onde a obstrução da artéria é inferior a 100 por cento e existe alguma passagem de sangue tem algumas características importantes como sua duração que é inferior a dez minutos, a dor aparece quando de esforços físicos, emoções, após refeições copiosas, stress e melhora com o repouso ou o uso de medicamentos que dilatam as artérias como os nitratos.

A dor do ataque cardíaco ou infarto do miocárdio, uma urgência ou emergência tem duração de trinta minutos em média, não tem relação com esforço físico e só melhora com analgésicos potentes e em ambiente hospi-

talizar após tratamento adequado.

Tanto a dor da angina quanto a do infarto aparecem no lado esquerdo do peito, podendo irradiar para o braço esquerdo, habitualmente, mandíbula ou costas ou até mesmo para o abdome, região do estômago, daí a importância de que nós médicos chamamos de diagnóstico diferencial, uma vez que estamos diante da caixa torácica e esta dor no peito pode estar relacionada não com doenças do coração mas moléstias do pulmão, pleura, estômago, esôfago, coluna cervical ou torácica, musculatura ou até mesmo lesões de pele como o herpes-zóster.

Fica a recomendação de que, dores no peito exige um bom atendimento clínico, a realização do eletrocardiograma, exames de sangue, lembrando que não só o coração mas inúmeras outras doenças podem estar relacionadas a este sintoma, mas precisamos descartar ou diferenciar ou mesmo excluir a presença da angina de peito e do infarto do miocárdio, o temido ataque cardíaco, responsável pela maior parte de óbitos em todo o mundo.

A prevenção é o melhor remédio através de uma consulta no mínimo anual com o médico de sua confiança e a realização de exames complementares entre eles a dosagem do colesterol e frações, glicemia e a mudança do estilo de vida com a adoção de hábitos saudáveis como dieta rica em verduras, frutas, carnes magras; atividade física permanente de cento e cinquenta minutos semanais; abolição do fumo e do álcool; combate ao stress, obesidade, sobrepeso; controle rigoroso da pressão arterial e da glicemia, estimular a espiritualidade e o bom convívio social.

Na próxima edição conversaremos sobre as arritmias cardíacas, até lá.

Referências:

Nicolau e at. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia sobre Angina Instável e Infarto Agudo do Miocárdio. 2021
Kalil Filho R, Hajjar LA, Neto SC. Cardiologia Diagnóstica Prática Hospital Sirio Libanês. Editora Manole. Barueri SP. 2018.

Elvio Marques da Silva – Cardiologista Clínico – CRMGM 17383/RQUE 10984

Clinica do Coração Itaúna
37 999153585
@clinicadocoracaoitauna
elviomarquesdasilva@yahoo.com.br



SIGA O NOSSO perfil NO INSTAGRAM
@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

O CALIFÓRNIA ESTÁ DE CASA NOVA!

O MESMO ENDEREÇO E A MESMA QUALIDADE COM MUITO MAIS CONFORTO PARA VOCÊ!

Com 30 anos de história em Itaúna, o Califórnia Hamburgueria sempre se preocupa em oferecer o melhor para cada um de seus clientes.

Por isso, passou por uma super reforma, visando o maior conforto, com um projeto

moderno e muito aconchegante.

Com a estrutura repaginada, não faltam motivos para ir saborear um cardápio repleto de opções deliciosas, com a qualidade incomparável que fez do Califórnia uma referência em Itaúna.



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



Dr. José Francisco Coelho, Paulo José Azevedo, Aline Prado, Daniel Prado e Luiz Parreiras
Troféu Feminino Plural 2024

Aline Prado

Itaunense, casada com Daniel Prado há 19 anos e mãe de Valentina, de 10 anos. Proprietária da Projetar Viagens, Aline é engenheira de formação e agente de viagem de coração. Há 8 anos no turismo e há 6 anos à frente da Projetar Viagens, ela tem ajudado famílias a viajar mais e melhor, facilitando o planeja-

mento e proporcionando uma experiência de viagem mais conveniente, segura e agradável. Aline quer reforçar a importância de ter um tempo de qualidade ao lado de quem amamos e acredita que todos podem viajar, basta Projetar.



Rua Treze de Maio, 336
Piedade - Itaúna - MG
(37) 98840-1755
contato@projetarviagens.com.br



Dr. José Francisco Coelho, Renato Federici, Andréa Aquino, Francisco Ferreira e Luiz Parreiras
Troféu Feminino Plural 2024

Andréa Aquino

Estilista, natural de Itaúna. Filha da Lourdes e de Carlos Aquino. Caçula de 6 irmãos, cresceu brincando entre lápis de cor, tecidos que transformava em roupas de boneca e brincadeiras de rua.

Aluna do Colégio Sant'Ana, onde fortaleceu os princípios familiares e seu caminhar como cristã. Aluna de desenho e bordado da saudosa Dona Arthumira, uma menina que aos 15 anos se mudou para Belo Horizonte junto com sua família, mas manteve o coração em sua cidade natal.

Mãe do Pedro e esposa do Chico. É designer

de moda / estilista e mentora de projetos criativos. Acredita que a Criatividade precisa estar em tudo na vida. Apaixonada por movimento e pessoas, graduou-se em Educação Física, mas encontrou na Moda sua paixão e seus desafios, graduando-se também em Estilismo e Modelagem pela UFMG. E a moda já tinha um plano na sua vida. Com três décadas de profissão como estilista, sendo privilegiada por passar por diferentes empresas de âmbito nacional e internacional em diferentes segmentos, segue apaixonada pela vida e grata por toda sua jornada.