



DE 28 DE SETEMBRO DE 2024 A 04 DE OUTUBRO DE 2024

Nº 1.054 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

## Vestibular da Universidade de Itaúna - página 06



**O festival Cultura de Buteco 2024 chega ao seu final, com direito a Saideira**

Página 02

**Como cuidar bem de seu coração**  
O coração fraco, a insuficiência cardíaca

Por **Dr. Elvio Marques da Silva**

Página 05

**Especial Veículos**  
Top 5 - Os motores de carros mais resistentes e duráveis no Brasil

Página 04

**ESPECIAL ARQUITETURA**  
Decor, mais por menos

Por **Luan Fernandes**

Página 05

**No sinta-se em casa dessa semana**

Macarrão com molho de atum

Página 04

Um Troféu que vai para as mãos de empresários e profissionais de destaque do ano

### Troféu 5 Estrelas 2024

## #DICASAÚDEEODONTOLOGIA

## Falta de cálcio nos dentes: sinais e sintomas

### Cálcio nos dentes e nos ossos

O cálcio é o mineral mais abundante no corpo humano, sendo que 99% dele está presente nos ossos e nos dentes. O International Journal of Scientific Research relata que, nos dentes, o cálcio é encontrado como "hidroxiapatita", que é composta de cálcio e fosfato. O cálcio e o fosfato se combinam durante o desenvolvimento dos dentes para formar a sua estrutura dura característica. A vitamina D desempenha um papel fundamental no equilíbrio da absorção de cálcio e fosfato pelo organismo, bem como da absorção de cálcio no desenvolvimento dos dentes. Nos dentes de leite, a formação de hidroxiapatita (mineralização) ocorre por volta dos 4 meses no útero. Já nos dentes permanentes, ocorre desde a época do nascimento até os 13 anos, incluindo os terceiros molares (dentes do siso).

### O que é falta de cálcio?

A hipocalcemia, também conhecida como falta de cálcio, é um distúrbio em que os níveis de cálcio no sangue são baixos. Se os níveis de cálcio estiverem muito baixos, podem ocorrer osteoporose (problema médico em que os ossos podem se tornar frágeis por falta de cálcio ou de vitamina D ou alterações hormonais) e osteopenia (problema médico que envolve a diminuição da densidade óssea e que pode ser um precursor para o desenvolvimento de osteoporose). Nos Estados Unidos, a ingestão diária recomendada de cálcio para pessoas de 14 a 18 anos é de 1300 mg, para pessoas de 19 a 70

anos, é de 1000 mg e, para pessoas acima de 71 anos, é de 1200 mg. As pessoas afetadas pela falta de cálcio são mulheres na pós-menopausa, mulheres com amenorreia, veganos e pessoas intolerantes à lactose. A Medical News Today informa que, em 2015, 3,5 bilhões de pessoas no mundo corriam o risco de ter falta de cálcio.

### Sintomas da falta de cálcio

- Os sintomas da falta de cálcio podem não ser facilmente detectáveis no início, mas podem incluir:
- Dormência na boca
- Dormência nas mãos ou nos pés
- Dificuldade para engolir
- Unhas fracas ou quebradiças
- Cãrie
- Dificuldade para engolir
- Depressão
- Sintomas de osteoporose (dor nas costas, postura curvada)

A osteoporose pode afetar o maxilar (osso alveolar) e provocar os sintomas mencionados acima, como mobilidade e possível perda dos dentes e próteses dentárias mal ajustadas.

### Alimentação e o processo de remineralização e desmineralização

A sua alimentação é muito importante para ajudar a manter os níveis ideais de cálcio em seu corpo e sua

boca. Alimentos ricos em cálcio incluem: leite, queijo, iogurte, sardinha, salmão, couve, brócolis, espinafre, sucos enriquecidos com cálcio, alimentos baseados em cálcio, nozes, sementes de gergelim, cereais fortificados e feijão. A ingestão de uma dieta bem balanceada com alimentos variados pode ajudá-lo a obter o nível de cálcio necessário e a proteger os dentes mantendo os níveis ideais de cálcio na saliva. Precisamos de cálcio na saliva para ajudar na remineralização dos dentes após ataques ácidos que resultam na perda de minerais dos dentes (desmineralização). Podemos minimizar os ataques ácidos reduzindo a quantidade e a frequência da ingestão de alimentos e bebidas com alto teor de açúcar e de bebidas ácidas em

nossa dieta.

### Boa saúde dentária

Recomenda-se escovar os dentes duas vezes ao dia com um creme dental fluoretado que contenha cálcio e fosfato em sua fórmula, para restabelecer o esmalte do dente enfraquecido e ajudar a fortalecê-lo. O uso do fio dental uma vez ao dia antes de dormir ajudará a remover a placa e restos de comida entre os dentes e a margem gengival. Consulte o médico para verificar os níveis de cálcio e determinar se a suplementação é necessária para restaurar sua saúde e bem-estar.

Com informações colgate.com.br



### Ortodontia Inovadora

Aparelhos Ortodônticos de alta tecnologia

**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 **SLIMCLEARFAST**

R. Cap. Vicente, 26 - Centro - Itaúna - MG - 37 3241.4040

Agenda

## Aberta

Atendimentos convênios e Unimed

Psicóloga  
Leticia Gonçalves

Terapia online e presencial  
37 9 9156-1370 @leticiaconcalvespsi\_

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

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

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

O festival Cultura de Buteco 2024 chega ao seu final, com direito a Saideira



Na noite do dia 23 de setembro nos salões do Isaura Araújo Buffet foi realizado o coquetel de encerramento do festival gastronômico, Cultura de Buteco 2024 que teve seu início em 07 de agosto e percorreu trinta e um bares da cidade. A saideira foi uma noite especial que contou com a presença de representantes de todos os bares que participaram dessa edição. Na noite os três primeiros colocados que tiveram seus pratos analisados pelas juradas, Roberta Nágela, Valéria Campos, Aparecida Carvalho e Isaura Araújo receberam premiação especial. O primeiro lugar foi para o Fogo Parrilla com o prato Oxente Mainha, em segundo lugar, Botequim Gourmet com o prato Buraco Quente e em terceiro lugar ficou o Villa 96 com o prato Brisket. No encontro receberam também homenagens as juradas e Gustavo Mitre, padrinho do projeto. Passaram pelo palco, Zênite, Breno Costa e Simone Rocha e Banda. Nessa edição o ingrediente principal e obrigatório nos pratos foi a proteína bovina e como complementos com obrigatoriedade de ao menos duas opções de: queijo, cebola, tomate, espinafre, pimentão, agrião e jiló. O festival foi realizado através da Lei de Incentivo à Cultural com o patrocínio da Minerita.

Fotos - Cantídio Mello



Simone Macieira e as juradas, Valéria Campos, Aparecida Carvalho, Roberta Nágela e Isaura Araújo



Marco do Fogo Parrilla



Bruno Freitas e Augusto César do Botequim Gourmet



Luiz Parreiras, Paulinho do Villa 96 e Carlinhos de Brito



Simone Macieira e Luiz Parreiras



Simone, Washington e Márcio Mariano



Luiz Parreiras, Anselmo (Anselmo Pizzaria - pizzaria Troféu 5 Estrelas 2024) e Washington Damião



Luiz Parreiras, Lucilene e Delber (Gula e Gole - restaurante Troféu 5 Estrelas 2024)



Washington Damião e Luiz Parreiras



Jéssica Guimarães, Magno Lamounier e Caroline Lamounier



Tenente Máximo, Dra. Lucimar, Simone e Rafael Máximo



Natália Mitre e Gustavo Mitre



Simone Macieira e Luciene Parreiras

Os pratos vencedores



**Oxente Mainha** - carne de sol caseira de baby fibe feita na parrilla argentina com creme de queijos, espinafre e chipps de jiló, finalizada com tomate confit e pétalas de cebola roxa.



**Buraco Quente** - medalhões de jiló envolvidos em tiras de bacon e alcatra. Levados ao forno e finalizados no molho Roti. Creme de moranga com catupiry e farofinha panko de banana e cebola roxa



Hidelbrando Neto, Lediane Fonseca, Marcus Freitas, a deputada federal, Gláucia Santiago e Beto



**Brisket Enfumaçado** - peito bovino levemente enfumaçado, acompanhado de crocante de mandioca com queijo e calabresa, farofa de torresmo com espinafre com cobertura de pimentões em conserva e molho de jiló



## Galeria de Fotos da Noite FEMININO PLURAL 2024

### Entrega do Troféu Feminino Plural 2024 para mulheres de destaque



Foto Mariana Rezende

Evaldo Gomes, Alessandra Márcia, Gislene Cássia a homenageada, Dra. Tânia Batista e Luiz Parreiras



Foto Mariana Rezende

Luiz Parreiras, Poliana Rocha, Gabriela Rocha, a homenageada, Cássia Regina da Rocha e Ênio Moraes Borges (Marmoraria Avenida)



Foto Mariana Rezende

Isadora, Poliana, a homenageada, Cássia Regina (Marmoraria Avenida), Gabriela e Vitória



**Troféu Feminino Plural**

## Aniversariantes da Semana

28/09  
Elina Dirce Oliveira Bernardes  
29/09  
Leo Alves  
Gleiciara Rios Araújo Gontijo  
Toni Ramos Gonçalves  
Bodas Eduardo Mendonça e Geórgia Mendonça  
Maria do Socorro Oliveira – Socorro do INSS  
30/09  
Bodas de Dr. Rodrigo Carvalho Leão e Lorena Amaral 2005  
01/10  
Arionaldo Silva  
Silvânia Fernandes Santos  
Dr. Roberto Maia  
Giovanni Vinícius  
02/10  
Fabrício Oliveira  
Alexandre Oliveira  
Gilliard Duarte

Thiago Carvalho  
Ana Clara Braz de Matos  
Cleonice Rezende  
Suzete Salomão  
Sara Castanheira  
Isaias Nogueira  
Érica Mendes  
03/10  
Valdir Moraes 1967  
Paulo Moraes  
04/10  
Marco Aurélio Herculano

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

UMA CIDADE EDUCATIVA MERECE UMA EDUCADORA NO LEGISLATIVO!

Sou Progressista 11

**LUCIENE PARREIRAS** PROFESSORA  
CANDIDATA A VEREADORA DE ITAÚNA  
**11011**

VALOR: R\$150,00 / CNPJ: 07.156.170/0001-09

COLIGAÇÃO ITAÚNA EM BOAS MÃOS  
PP / PODE / PRD / PRB / NOVO / UNIÃO / REPUBLICANOS / PSDB  
CNPJ: 16.560.824/0001-27 / CNPJ CAMPANHÃO: 16.499.987/0001-95

**DPP FOGÕES**

SERVIÇOS  
CONSERTOS  
REGULAGENS  
MANUTENÇÕES

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

ITAÚNA - MG  
VAMOS ONDE VOCÊ PRECISAR  
f @dpp fogões  
FAÇA JÁ SEU ORÇAMENTO!  
(37) 99964-0147

**GS**

CALHAS E RUFOS EM GERAL

Arquiteto para auxiliar em seu projeto!  
Orçamentos sem compromisso.  
Av. São João, 3484 (junto com a Madeireira SB) - Itaúna - MG  
(37) 3241-1885

**PANIFICADORA EBENESER**

Salgados por encomenda

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

**MAURILIO**  
Mudanças

Desde 1995

Residencial e Comercial  
Itaúna - MG

- Montador
- Caminhão Baú
- Equipe de ajudantes
- Personal Organizer

37 99953-0169

**Baiano**  
lanches  
O original

DELIVERY  
37 3241.0994  
37 9 9825.4388  
37 9 9953.6833  
37 9 9962.0191  
37 3241.2519

R. Marechal Deodoro, 53  
Centro - Itaúna - MG

**AVENIDA**  
Mármore e Granitos

Lavatórios, pias, bancadas, pisos, soleras e nichos.  
Av. Manoel da Custódia, 856  
São Geraldo - Itaúna - MG  
(37) 3242-4007  
(37) 9 9967-4716 (Ênio - Vó)  
marmorariaavenida@hotmail.com  
www.marmorariaavenida.com

**AUTO ESCOLA SÃO JUDAS TADEU**

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

**CLÍNICA VETERINÁRIA CENTRAL**

Atendimento, cirurgia, pet shop, banho e tosa.

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

**GELADASSA**

GRANDE VARIEDADE DE BEBIDAS  
ALUGUEL DE CAIXAS DE GELO, MESAS E CADEIRAS

AV. JOVE SOARES, 1239 - CENTRO - ITAÚNA - MG  
DELIVERY: 37 3242.1384 / 37 9 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

**SIGA O NOSSO perfil**  
NO INSTAGRAM

@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

JORNAL SOCIAL  
Luiz Parreiras

**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

R. Antônio Luiz, 224  
Bairro das Graças  
Itaúna - Minas Gerais

Fone: 37 3242.3739

**SOLAR IMÓVEIS**

LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

**CONTABILIDADE J. FRANCO**

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



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



## ESPECIAL VEÍCULOS

# Top 5 - Os motores de carros mais resistentes e duráveis no Brasil



**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

Na busca por um carro durável e econômico, o motor é um dos componentes mais importantes. Ao longo dos anos, alguns propulsores se destacaram pela robustez e longevidade, conquistando a fama de "inquebráveis" no Brasil.

Na lista abaixo, o **AUTOTEMPO** relembra cinco dos motores mais confiáveis da história automobilística no país, conforme os mecânicos, explorando sua história, os modelos que os utilizavam e quais foram seus sucessores no mercado.

Conheça 5 famílias de motores que marcaram gerações e ainda são referência em confiabilidade nas oficinas mecânicas do Brasil.

### 1. Motor AP (Volkswagen)

**Período de produção:** 1985 a 2012  
**Modelos que utilizam:** Gol, Voyage, Saveiro, Santana, Quantum e Passat, entre outros.

O sigla AP, significava Alta Performance. Foi um dos motores mais icônicos da Volkswagen no Brasil. Ga-

nhou fama por sua robustez, simplicidade mecânica e versatilidade. O motor AP também era sinônimo de baixo custo de manutenção e longa durabilidade, o que o consolidou em modelos populares como Gol e Santana.

**Sucessores:** A família de motores EA111 e EA211, com mais tecnologia e eficiência energética, substituíram gradualmente o motor AP nos modelos da Volks.

### 2. Motor Fire (Fiat)

**Período de produção:** 2000-presente

**Modelos que utilizam:** Uno, Palio, Siena, Punto, Strada e Mobi  
Lançado em 2000, o motor Fire, da Fiat, de quatro cilindros, é conhecido por ser econômico e extremamente confiável. Já equipou vários modelos da marca com versões 1.0 e 1.4, e segue em oferta na linha do Mobi com o sobre nome EVO. O motor Fire deve se despedir do mercado em breve, em 2025, com as novas regras

de emissões.

**Sucessores:** Os motores Firefly 1.0 e 1.3, com melhorias em eficiência e menor consumo de combustível.

### 3. Motor Família I (Chevrolet)

**Período de produção:** 1994 a 2015  
**Modelos que utilizam:** Corsa, Prisma, Montana (a antiga), Meriva, Onix (1ª geração), entre outros

Os motores Família I, da Chevrolet, também marcaram uma geração de carros populares, sendo elogiada pela confiabilidade e resistência. Com litragem 1.0, 1.4 e 1.6, equipou modelos que se tornaram grandes sucessos no Brasil, como o Corsa e o Prisma. Esses motores são até hoje reconhecidos pela sua durabilidade e pela manutenção simples, o que ainda os torna atraentes no mercado de usados.

**Sucessores:** Alinha Ecotec, lançada em 2011, trouxe mais tecnologia e eficiência energética aos motores da GM.

### 4. Motor CHT (Ford)

**Período de produção:** 1984 a 1997  
**Modelos que utilizam:** Escort, Corcel II, Del Rey, entre outros

O motor CHT, da Ford, foi um dos pilares da marca nos anos 80 e 90, equipando veículos populares como o Escort e o Corcel. Ele se destaca pela economia de combustível e pela simplicidade mecânica. Mesmo em condições severas de uso, o CHT mantinha-se confiável, conquistando uma legião de admiradores.

**Sucessores:** Os motores Zetec Rocam e Duratec foram introduzidos posteriormente, trazendo mais desempenho e tecnologia.

### 5. Motor 1ZZ-FE (Toyota)

**Período de produção:** 1998 a 2007

**Modelos que utilizam:** Corolla, RAV4, Fielder, entre outros  
O motor 1ZZ-FE, da Toyota, é conhecido mundialmente por sua suavidade e confiabilidade. No Brasil, ele equipou o Corolla e tornou-se um dos motores mais duráveis já vistos. Com alta

resistência e baixo consumo de combustível, ele ajudou a consolidar a reputação da Toyota em oferecer veículos com longa vida útil e baixa manutenção, características que fizeram do Corolla um dos sedãs mais populares do país.

**Sucessores:** A linha de motores ZR e

2ZR-FAE, com melhorias em eficiência e menor impacto ambiental.

Para os mecânicos e motoristas que valorizam a confiança debaixo do capô, esses propulsores continuam sendo referências no mercado de usados.

Com informações [www.olempo.com.br/autotempo](http://www.olempo.com.br/autotempo)



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



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



**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

## Macarrão com molho de atum

**Ingredientes**

2 latas de atum no óleo  
1 cebola roxa picada  
2 dentes de alho  
300g de kani  
250g de macarrão de sua preferência  
400g de tomatinho italiano  
150g de queijo parmesão ralado no ralo grosso  
Salsinha  
Cebolinha

**Preparo**

Em uma panela coloque um fio de azeite, e depois a cebola e deixe dourar, depois acrescente o alho e também deixe dourar, coloque os tomatinhos partidos ao meio e um pouco de açúcar para tirar a acidez e deixe apurar bem. Quando o tomate tiver amolecido, coloque o atum amassado (tire o óleo do atum antes de colocar na panela) e o kani. Em outra panela, coloque água para ferver com uma colher de sal grosso e cozi-



nhe o macarrão pelo tempo sugerido na embalagem. Quando o macarrão estiver cozido, despeje na panela do molho e use um pouco da água do cozimento para dar mais sabor. Coloque salsinha, cebolinha, o queijo e

tampe para depois servir.

Contribuição Valéria Campos

## Dicas de culinária

Para empanar pedaços de frango sem fazer sujeira, coloque a farinha dentro de um saco plástico. Junte os pedaços de frango e chacoalhe até misturar bem.

**Confira essa e outras receitas deliciosas**

**receitas:**  
bonsmomentos\_valeriacampos  
Programa Bons Momentos

## Para Refletir

*A pessoa legal é a que trata bem aqueles com quem convive. A expressão "no fundo é boa alma" é uma hipótese que jamais poderá ser confirmada.*

Flávio Gikqvate



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. 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**

## Como cuidar bem de seu coração

### O coração fraco, a insuficiência cardíaca

Entender o funcionamento do coração é muito simples, fácil e praticamente matemático. Na verdade ele é composto de quatro câmaras ou lojas ou ainda compartimentos, os da parte superior chamamos de átrios e os da porção inferior, os ventrículos; à direita temos o coração direito que recebe sangue venoso ou cheio de impurezas para serem trocadas por oxigênio nos pulmões e à esquerda do coração esquerdo que recebe o sangue rico em nutrientes e oxigênio e os distribui para todo o organismo. O coração possui quatro portas ou válvulas e válvulas que se abrem para o sangue passar, duas dentro do coração e duas fora do mesmo. Como já referimos anteriormente o coração possui dois movimentos apenas mas essenciais, a contração ou sístole e o relaxamento ou diástole graças ao trabalho de um poderoso músculo, o miocárdio e isto acontece vinte e quatro horas por dia e durante toda a vida. Para que este dois movimentos, contração e relaxamento ocorra, o miocárdio deve receber uma quantidade boa de sangue por dois canais ou artérias, as coronárias, uma a direita e outra a esquerda que se originam da artéria aorta. Por fim este movimento do coração depende também da integridade de um circuito elétrico próprio do coração que se origina no lado direito e envolve todas as câmaras ou lojas e compartimentos. Quando ocorre incapacidade do coração em bombear sangue de forma a atender às necessidades do organismo, denominamos esta situação de insuficiência cardíaca, que poderá se dar de forma aguda, de algumas horas ou dias e crônica, após semanas ou meses. Outra situação são anormalidades na contração ou sístole ou relaxamento ou diástole. São causas de insuficiência cardíaca ou coração fraco a isquemia ou obstrução das artérias coronárias, a hipertensão arterial, doença de chagas, a doença das válvulas cardíacas, a dilatação do músculo cardíaco ou miocar-

diopatias, o alcoolismo, as doenças do coração ligadas a gravidez entre outras. Os sinais mais frequentes de pessoas com coração fraco ou insuficiência cardíaca são a falta de ar, cansaço aos esforços, palpitações, o edema ou inchaço em membros inferiores, a tosse seca, a redução do volume urinário. Existem inúmeros exames como eletrocardiograma, raio x do tórax, ecocardiograma, exames de sangue entre outros que vão revelar a causa da insuficiência cardíaca e o melhor tratamento. Na próxima edição conversaremos sobre o tratamento da insuficiência cardíaca, os cuidados e prevenção. Até lá.

Referência: Arquivos Brasileiros de Cardiologia. Diretriz Brasileira de Insuficiência Cardíaca Crônica e Água. 2018;111(3):436.

Dr. Elvino Marques da Silva – Cardiologista Clínico pelo Instituto de Doenças Cardio-Pulmonares E.J. Zerbine – Hospital da Beneficência Portuguesa São Paulo – CRMMG 17383 – RQE 10984-Mestre em Medicina pela Faculdade de Medicina da UFMG. Clínica do Coração Itaúna (37) 34022.440 – (37)999153585 @clinicadocoracoaitauna elvimarquesdasilva@yahoo.com.br



## ESPECIAL ARQUITETURA

### Decor, mais por menos

Está decorando o primeiro apartamento ou quer dar um up na decoração sem gastar muito dinheiro? O arquiteto Luan Fernandes, do escritório Vértice Arquitetura, traz dicas de como investir em pequenas mudanças que vão mudar o visual e dar mais personalidade ao projeto sem grandes investimentos. Opte por tapetes, além de darem mais graça para o espaço, adicionam aconchego e aquecem o ambiente. "É interessante que ele saia 15 cm para as laterais do sofá ou da poltrona e tenha a mesma medida sob os móveis". As almofadas são um charme a parte, normalmente, os primeiros itens que optamos em mudar para renovar o décor. Investir em acessórios novos é sim uma ótima saída. Neste caso, entram os tapetes e os quadros – este último pode ajudar a dar um toque de personalidade e refletir hobbies e gostos dos moradores. É importante ter parcimônia no mix de cores entre os acessórios e, caso haja estampas, que elas conversem entre si. As prateleiras são ótimas aliadas, elas ajudam a organizar os ambientes deixando tudo sempre à mão e podem ocupar todos os cômodos da casa, do banheiro à cozinha. Os pufes podem ser móveis multifuncionais. Além de servirem para acomodar mais pessoas, alguns têm baú, ótimo para adicionar espaço para armazenamento. "Invista em modelos com mesmo acabamento do

sofá e com rodinhas, para facilitar a movimentação". Os espelhos são a saída perfeita para dar impressão de amplitude num espaço mais enxuto. "Os espelhos funcionam muito bem na sala de jantar, refletindo a mesa – o que, no Feng Shui, significa prosperidade". A iluminação é um ponto primordial na decoração. Investir em luminárias que permitem mudar a direção e acrescentar novos pontos de luz, como os trilhos compostos por spots, pode ser mais econômico do que as versões embutidas. Esse tipo permite que os focos de luz se adaptem a novos layouts. "Com o tempo, se o morador quiser trocar o sofá por um modelo maior ou acrescentar uma poltrona, o trilho permite mudar a posição dos spots e direcioná-los para as novas peças, além de haver a possibilidade de aumentar ou diminuir a quantidade de pontos de luz". Trazer um cantinho verde em casa não precisa demandar um grande investimento. Vasos simples de plástico pendurados com ganchos em ripas de madeira, parafusadas na parede, são suficientes para compor o jardim vertical ou a horta com temperos fresquinhos. É uma ideia rápida de executar. "Os vasos de concreto ou cerâmica também são ótimas opções. Eles combinam com quase tudo e são baratos". Luan sugere, o uso de suculentas, espécies que não demandam muitos cuidados e podem ser encontradas até mesmo em mer-

cados. "As plantas dão um toque mais humano para a decoração".

**Luan Fernandes**  
Proprietário da Vértice Arquitetura e Engenharia, Arquiteto Urbanista, especialista em Design de Interiores, Iluminação e Paisagismo.



*fn.*  
**Fabiana Nogueira**  
E ARQUITETOS ASSOCIADOS

ARQUITETURA | INTERIORES  
CONSTRUÇÃO | REFORMA  
LEVANTAMENTO | CONSULTORIA

(37) 99902-1592

**TopClean**  
SERVIÇO PROFISSIONAL DE  
LIMPEZA EM ESTOFADOS  
37 9 9814.0790

**AVENIDA**  
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

**VÉRTICE**  
ARQUITETURA E ENGENHARIA

PROJETOS DE ARQUITETURA | PROJETOS DE INTERIORES | PROJETOS DE PAISAGISMO | PROJETOS HIDRAULICOS, 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  
luanfernandesarquib@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 Bunker**

AV. GETÚLIO VARGAS, 648  
CENTRO - MATEUS LEME - MG  
31 3535.3450

**DR. JOSÉ LÚCIO BRAZ DE MATOS**  
Ortodontista - CROMG 5771 / Pós-Graduado em nível de mestrado pela UFRJ / Habilitado e credenciado para as seguintes opções de tratamento: Sistema INVISALIGN (alinhadores transparentes) Sistema DAMON Sistema InvisibleFast

R. Cap. Vicente, 26 - Centro Itaúna - MG - 37 3241.4040

Pensando em construir ou reformar?

**Mãos à Obra**  
CONSTRUÇÕES

37 3249 3269  
maosaobraconstrucoes@gmail.com  
www.maosaobraconstrucoes.com.br

AQUI TEM TUDO PARA SUA CONSTRUÇÃO!

**CGC**  
CONTABILIDADE

Rua Santana, 230 - B. das Graças Itaúna - MG - CEP 35680-329  
Telefax: (37) 3242-1491  
e-mail: contabilidadecgc@gmail.com

**Dchique Dog e cia**

Clínica veterinária e pet shop  
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

**São Francisco**  
Clínica Veterinária  
Desde 1994

AV. JK, 1270 - BAIRRO TROPICAL  
ITAÚNA - MG - 37 3241-1344

COMPLETO SERVIÇO VETERINÁRIO  
A PEQUENOS ANIMAIS  
RAÇÕES, ACESSÓRIOS, MEDICAMENTOS  
BANHO E TOSA

**HIDROUNA**  
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

 **Universidade de Itaúna**  
UMA GRANDE UNIVERSIDADE



# VESTIBULAR<sup>20</sup><sub>25</sub>

ADMINISTRAÇÃO-----	R\$607,00
ARQUITETURA E URBANISMO-----	R\$824,45
BIOMEDICINA-----	R\$716,05
CIÊNCIAS CONTÁBEIS-----	R\$607,00
DIREITO DIURNO/NOTURNO-----	R\$658,49
EDUCAÇÃO FÍSICA-----	R\$582,83
ENFERMAGEM-----	R\$493,70
ENGENHARIA MECÂNICA-----	R\$824,45
FISIOTERAPIA-----	R\$716,65
MEDICINA-----	R\$6.845,00
NUTRIÇÃO-----	R\$607,00
ODONTOLOGIA-----	R\$1.991,00
<b>CURSO SUPERIOR DE GRADUAÇÃO TECNOLÓGICA</b>	
GESTÃO COMERCIAL (2 ANOS)-----	R\$493,70

\*valores até 31/12/2024 para pagamento até um dia antes do vencimento

**DESCONTOS DE ATÉ 56%\***  
CONSULTE CONDIÇÕES

**CURSOS 100% PRESENCIAIS!**

**Inscrições até:**  
**04 de outubro às 16h**

**Provas online (demais cursos):**  
**20 de outubro**

**Provas presenciais (Medicina):**  
**19 de outubro**

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:**  
**WWW.UIT.BR**  
**@UNIVERSIDADEDEITAUNAUIT**

**INFORMAÇÕES: 32 3721-1225 | 0800 100 4790**