



DE 26 DE OUTUBRO A 01 DE NOVEMBRO DE 2024

Nº 1.058 R\$ 3,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MG

Av. Central, 197 - Padre Eustáquio - Itaúna - MG - 35680-159

journalsocialluizparreiras@gmail.com 37 99118.3000 - @journalsocial.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

O Rotary de Itaúna Cidade Universitária realizou a 17ª edição de seu Passeio Ciclístico que incentiva o bem viver e o bem comum

Pág. 02



Especial Veículos
Gerações Z, Y e X, hábitos e preferências na hora de comprar carro

Pág. 04

Como cuidar bem de seu coração

As doenças das valvas ou válvulas do coração

Por Dr. Élvio Marques da Silva

Pág. 05

ESTÉTICA E BEM ESTAR
@talitanataliaestetica
@anaguimaraes_massoterapeuta
R. Ovidio Silva, 336 - sala 401
Nogueira Machado, Itaúna - MG
(37) 99804-7718 Ana Paula
(37) 99936-6274 Talita Natália

Especial Odontologia
Como limitar os efeitos do ácido nos dentes

Pág. 05

Especial Arquitetura
As novas funções dos quartos de serviços nos projetos residenciais

Pág. 05

Troféu 5 Estrelas 2024

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

CRIANÇAS DE ONTEM, ADULTOS DE HOJE

EM COMEMORAÇÃO AO DIA DAS CRIANÇAS, DURANTE TODO O MÊS DE OUTUBRO REALIZAMOS NO JORNAL SOCIAL A PUBLICAÇÃO DESSA GALERIA DE FOTOS DE CRIANÇAS DO PASSADO E QUE HOJE ADULTOS, MUITO COLABORAM COM O ENGRANDECIMENTO DE NOSSA REGIÃO. ESSA PUBLICAÇÃO É TAMBÉM UMA FORMA DE DESPERTARMOS A CURIOSIDADE DE NOSSOS LEITORES E PRESTARMOS UMA HOMENAGEM AOS PARTICIPANTES DA GALERIA. VOCÊ CONSEGUE ADIVINHAR QUEM SÃO ESSAS CRIANÇAS? CONFIRA AS RESPOSTAS NO FINAL DA PÁGINA!

01

QUEM SOU EU?

Essa criança sorridente é hoje uma mulher destemida, atua como contadora há mais de 30 anos, engajada em projetos sociais visando o bem coletivo.

02

QUEM SOU EU?

Dentista de grande competência profissional, dona de uma concorrida agenda em seu consultório localizado na R. Gonçalves da Guia em Itaúna.

03

QUEM SOU EU?

Uma criança muito especial que hoje adulto é um grande empresário na cidade e sempre envolvido com as causas sociais e ambientais, contribui de forma significativa para o engrandecimento de Itaúna.

04

QUEM SOU EU?

Essa criança de sorriso fácil, na vida de gente grande foi cobrador, vendedor, funcionário público e professor, mas hoje é Químico com Especialização em Gestão Ambiental, Perícia e Auditoria, sendo proprietário de uma grande empresa de consultoria e análises ambientais.

05

QUEM SOU EU?

Desde criança bela e muito meiga, hoje dedica o seu dia a dia à causa das pessoas com deficiência, exemplo em nossa sociedade.

06

QUEM SOU EU?

Essa criança que contava com 4 ou 5 anos, foi fotografada ainda na Escola Ana Cintra, local que sempre amou, adorava escola, sempre de alto astral e na perspectiva de ser feliz é hoje uma mulher dedicada à causa social, à frente de importante instituição de acolhimento em Itaúna. Aos 64 anos celebra cada dia o seu bem viver.

07

QUEM SOU EU?

Essa criança de lacinho na cabeça toda charmosa nasceu em Sete Lagoas, veio para Itaúna em 2008 e hoje é proprietária de uma super loja na cidade. Ela ama pessoas, ama moda e adora empreender.

Rosilene Mesquita
Aluguel de trajes para festa

O sorriso de uma criança é capaz de iluminar o mundo inteiro!

(31) 9 7121.6959
www.rosilenemesquita.com.br
R. Miguel Alves Diniz, 705 - Centro - Mateus Leme - MG
@studiorosilenemesquita
@rosilenemesquita_noivasefestas

RESPOSTAS: 01 - MÁGNA PAIVA (MÉRITU CONSULTORIA CONTÁBIL E TRIBUTÁRIA) / 02 - DRA. HELOÍSA COUTINHO (DENTISTA) / 03 - MARCOS VINÍCIUS FERREIRA (FARMÁCIA ITAÚNA) / 04 - THIAGO AMORIM (TERRA CONSULTORIA E ANÁLISES AMBIENTAIS) / 05 - GEÓRGIA MENDONÇA (APAE ITAÚNA) / 06 - JANICE CARVALHO SILVA (PRESIDENTE DA FUNDAÇÃO FREDERICO OZANAN DE ITAÚNA) / 07 - PAULA SANTOS - BECO ACESSÓRIOS

O Rotary de Itaúna Cidade Universitária realizou a 17ª edição de seu Passeio Ciclístico que incentiva o bem viver e o bem comum



No último domingo, 20 de outubro, mesmo com o céu nublado e chuva insistente, a comunidade se uniu em um espetáculo de solidariedade e entusiasmo durante o 17º Passeio Ciclístico do Rotary de Itaúna Cidade Universitária. A participação foi simplesmente impressionante. Ciclistas, famílias e rotarianos mostraram que nada pode parar a paixão pelo bem e a determinação em fazer a diferença. A energia contagiante do evento foi ampliada pela presença especial do Clube Satélite de Juatuba. O sorteio de três bicicletas foi um momento de pura alegria, refletindo o espírito vibrante do Rotary. Cada pedalada nesse dia chuvoso simbolizou o compromisso coletivo em transformar vidas. E mais importante, o sucesso deste passeio vai além da celebração, os fundos arrecadados são essenciais para ampliar o banco de cadeiras de rodas, que já faz a diferença na vida de tantas pessoas na comunidade itaunense. Cada participação, cada sorriso, cada gesto de apoio ao clube rotário ajuda a chegar mais longe, a magia do Rotary acontece quando nos unimos por um propósito maior. O Rotary de Itaúna Cidade Universitária agradece a todos que contribuíram para que esse evento fosse um verdadeiro triunfo. O Rotary Cidade Universitária já está se preparando para o 18º Passeio Ciclístico, e garante: será ainda mais impactante.



Fotos Arthur Andrade



VERTICE
ARQUITETURA E ENGENHARIA

PROJETOS DE ARQUITETURA | PROJETOS DE INTERIORES | PROJETOS DE PAISAGISMO | PROJETOS HIDRÁULICOS, ELÉTRICOS, AUTOMAÇÃO RESIDENCIAL, ACOMPANHAMENTO DE OBRAS E CONSULTORIAS

(37) 99925-2558 | Vértice Construtora
vertice_construtora@itauna.com.br
Rua Agripino Lima, 55, Sala 104, Centro - Itaúna - MG
luanfermandesarqurb@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 Burger

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

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

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

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

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

Galeria de Fotos da Noite FEMININO PLURAL 2024
Entrega do Troféu Feminino Plural 2024 para mulheres de destaque



Foto Mariana Rezende

Reginaldo Motta, Marlene Motta, Leonardo Fonseca, a homenageada, Thuane Rezende (TRM Engenharia) e Luiz Parreiras



Foto Mariana Rezende

Pedro Cauã, a homenageada, Fabiana Guimarães (Pérolas Recreação), Isac Vieira, Esther e Luiz Parreiras



Foto Mariana Rezende

Luiz Parreiras, Beatriz Federici, Nicole Federici, a homenageada, Renata Federici (psicóloga) e Renato Federici



Troféu
Feminino
Plural

Desfile

Aniversariantes da
Semana

26/10
Kelen Moreira
Caroline Salera
Bodas de Marcus Júnior Diniz e Souad Zorkot 2018
27/10
Guilherme Drumond Marinho
Beatriz Queiroz - Brincarte
28/10
Michel Faber (Center Oil)
Otacília Barbosa
Fundação Ótica Visual 1981
29/10
Mônica Corradi Machado
Fares José Neto
Beth Menezes
Paula Braz
Francis Oliveira - Oficina do Doce
Ícaro Alves
Renata Abreu
Fabiana C. Xavier de Resende - CCR
Contabilidade
30/10

Bruno Santiago
31/10
Magda Andrade Fonseca
Clécio Camargos - Salão Gloss
Daiana Rose - nutricionista
Michelle Cristina de Oliveira - Hera Gestão de Condomínios
01/11
Telma Martins do Amaral
Karina Chitarra - Laboratório
Carlos Chagas
Bodas Inácio Campos Cordeiro e Ana Maria Parreiras Campos 1986

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



Registro especial de duas queridas, a estilista, Andréa Aquino e Valéria Penna Corradi, em uma noite de glamour, moda, arte e ofício na Serraria Souza Pinto em Belo Horizonte, em concorrido desfile ocorrido no dia 20 de outubro, onde Andréa participou com a produção de um look lindíssimo.

DPP FOGÕES

SERVIÇOS
CONSERTOS
REGULAGENS
MANUTENÇÕES

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

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

GS
CALHAS E RUFOS EM GERAL

Arquiteto para auxiliar em seu projeto!
Orçamentos sem compromisso.
Av. São João, 3484 (junto com a 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 - Vô)
marmorariaavenida@hotmail.com
www.marmorariaavenida.com

AUTO ESCOLA SÃO JUDAS TADEU

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

CLÍNICA VETERINÁRIA CENTRAL

Atendimento, cirurgia, pet shop, banho e tosa.

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

GELADASSA

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

AV. JOVE SOARES, 1239 - CENTRO - ITAÚNA - MG
DELIVERY: 37 3242.1384 / 37 9 9919.0704

PANIFICADORA Amaral

Sabor incomparável!

PADARIA, MERCEARIA, LANCHONETE E CONVENIÊNCIA

Segunda à sexta - de 06h às 20h
Sábado - de 06h às 18h
Domingo e feriados - de 06h às 12:30h
R. Manoel Zacarias, 05 Bairro das Graças
Itaúna - MG - 37 3241.1515
@amaralpanificadora
Panificadora Amaral

HÁ MAIS DE 13 ANOS OFERECENDO SERVIÇOS QUE FACILITAM O DIA A DIA DE SÍNDICOS E CONDÔMINOS.

HERA
GESTÃO DE CONDÔMÍNIOS

Pça. Dr. Augusto Gonçalves, 418 - sala 302 - Itaúna - MG
(37) 3402-2523 / (37) 3073-2523

COMERCIAL maferje

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

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

CONTABILIDADE CENTRAL

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

José Eustáquio de Souza
Contador
Warlei Eustáquio de Souza
Contador

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

SOLAR IMÓVEIS

LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

CONTABILIDADE J. FRANCO

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



POSTODELTA

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



ESPECIAL VEÍCULOS

Gerações Z, Y e X, hábitos e preferências na hora de comprar carro

Uma pesquisa recente do Data OLX Autos revelou hábitos e preferências de diferentes gerações na hora de comprar um carro. A pesquisa, realizada em julho de 2024, entrevistou mais de 2.800 pessoas e trouxe percepções interessantes sobre as diferenças e semelhanças entre a Geração Z, Y, X e Baby Boomers.

Geração Z: aposta nos usados e nos híbridos

A Geração Z, composta por jovens entre 18 e 28 anos, demonstra um grande interesse em carros usados e híbridos. Cerca de 60% busca veículos com até 8 anos e um quarto considera a opção de carros elétricos ou híbridos. As cores preferidas são prata, branca, preta e vermelho.

Geração Y: Prioriza o custo-benefício

A Geração Y, com idades entre 29 e 40 anos, também mostra preferência por carros usados e com preços mais acessíveis. A maioria busca carros com até 8 anos e com valor de até R\$ 69.999. O financiamento é a forma de pagamento mais popular entre essa geração.

Geração X: Busca por veículos mais novos e versáteis

A Geração X, com idades entre 41 e 60 anos, demonstra um interesse maior por carros seminovos e híbridos. Cerca de 56% busca veículos com até 8 anos e 32% considera a opção de carros elétricos ou híbridos. Além de carros, muitos também de-

monstram interesse por caminhonetes.

Baby Boomers: Valorizam a experiência de compra

A Geração Baby Boomer, com mais de 61 anos, busca carros com até 8 anos e com preços acessíveis. Muitos preferem pagar à vista, mas o financiamento também é uma opção para essa geração. A preferência por carros é alta, mas também há um interesse significativo por caminhonetes.

Hatch é o preferido de todas as gerações. Independentemente da idade, o hatch é o tipo de carro mais popular entre todas as gerações. A pesquisa também mostrou que a maioria das

pessoas pesquisa e compara preços antes de comprar um carro, e que a opinião do cônjuge é um fator importante na decisão de compra.

Com informações
www.otempo.com.br/autotempo



Alex Auto
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



SILVÉRIO Motos

MAIS DE 30 ANOS DE EXPERIÊNCIA

PEÇAS, CONSERTOS E TÉCNICO EM INJEÇÃO

R. AMADO AMARAL, 66
VILA TAVARES - ITAÚNA - MG
37 3242-6141



Tem gente virando cachorro.

Não xingue. Não vire bicho no trânsito.



Tem gente virando porco.

Não suje as ruas. Não vire bicho no trânsito.



Tem gente virando onça.

Não brigue. Não vire bicho no trânsito.



GERALDO Radladores

Av. São João, 5478
Nova Vila Mozart - Itaúna - MG
geraldoradladores@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



TOPÁZIO IMPERIAL HOTEL

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



Center Oil

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

Almôndega com muçarela de búfala

Ingredientes
1kg de carne moída de sua preferência

1 lata de tomate pelati
1 cebola de cabeça roxa
2 dentes de alho
250g de muçarela de búfala em bolinhas

Preparo
Amasse a carne moída com tempero até dar liga para fazer as bolinhas. Em uma panela, sele as bolinhas de todos os lados e depois retire. Coloque na mesma panela a cebola e deixe refogar, coloque o alho e deixe refogar mais, depois acrescente o tomate e deixe apurar e por último acrescente as bolas de carne e deixe até ficarem cozidas. Depois acrescente a muçarela e coloque salsinha e cebolinha por cima.



Contribuição Valéria Campos

Dicas de culinária

Uma cobertura de bolo rápida e fácil? Misture partes iguais de creme de leite e iogurte natural. Adoce com açúcar de confeiteiro

Confira essa e outras receitas deliciosas

receitas:
[bonsmomentos_valeriacampos](https://www.instagram.com/bonsmomentos_valeriacampos)
[Programa Bons Momentos](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Para Refletir

Você colhe tudo que planta. Não tem como enganar alguém sem ser enganado depois, não tem como fazer alguém chorar sem chorar depois, não tem como dar amor sem recebê-lo de volta. Tudo na mesma medida. O Universo é simples nos pagamentos ele não deixa dívidas para trás.
Chico Xavier



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



Frango NAVES

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**



ESPECIAL ODONTOLOGIA

Como limitar os efeitos do ácido nos dentes

É difícil imaginar quais são os efeitos que o ácido pode causar no esmalte do seu dente enquanto você está bebendo um copo de limonada. No entanto, o consumo diário de alimentos e bebidas muito ácidos pode prejudicar os dentes se não tomarmos os cuidados necessários. Com o passar do tempo, alimentos como frutas cítricas podem desgastar o esmalte dos dentes se ingeridos com frequência. E essa pode ser a causa de problemas como desmineralização dentinária e sensibilidade nos dentes.

O que significa "desmineralização"?

Segundo a RDH Magazine, a desmineralização é a perda gradual de minerais do esmalte e surge, especificamente, quando o pH bucal cai para 5,7. As bactérias em sua boca se alimentam de açúcares e produzem ácidos que dissolvem esses minerais. O esmalte pode se tornar fino quando desmineralizado, o que permite a penetração mais profunda de bactérias no dente, formando a cárie.

Quando o esmalte começa a se des-

mineralizar, seu dente pode ficar mais sensível, reagindo dolorosamente ao consumo de alimentos quentes ou frios, bebidas e doces. Para evitar futuros problemas no esmalte, é aconselhável o monitoramento do consumo desses alimentos causadores de desmineralização.

Sinais de desmineralização

A desmineralização dental não é tão óbvia de ser identificada e nem sempre aparece da mesma forma. Alguns sintomas mais frequentes incluem:

- Sensibilidade: alimentos quentes e

gelados, doces com sabor acentuado e até mesmo ar frio podem desencadear a dor da sensibilidade quando entram em contato com o seu dente.

- Mudança de coloração: seu dente pode ficar um pouco amarelado na superfície conforme o esmalte se torna mais fino, expondo a opaca dentina abaixo dele.

- Dentes arredondados: as pontas dos dentes podem parecer arredondadas e perder a anatomia natural deles

- Transparência: as bordas dos seus

incisivos (dentes da frente) perdem opacidade, o que dá a sensação de que podemos enxergar através deles.

Prevenção da erosão ácida

Apesar do incômodo, muitas pessoas sofrem com desmineralização dentinária. Mas você pode ficar tranquilo, pois esse quadro tem tratamento e há diversos jeitos de prevenir os efeitos do ácido que conduzem às condições acima. Escovar os dentes duas vezes ao dia ajuda a remover comida e biofilme, além de remineralizar o esmalte antes que desgaste

completamente. Além disso, certifique-se de usar o fio dental diariamente para remover os resíduos que ficam entre os dentes.

A sensibilidade já deve fazer com que você evite certas temperaturas, mas é recomendável não mastigar gelo, pois isso pode enfraquecer o esmalte do dente. Considere também o uso de um enxaguante bucal que tenha propriedades protetoras do esmalte. E, por razões que vão além da saúde do esmalte, tenha uma dieta variada, especialmente

uma que inclua alimentos com alta quantidade de cálcio e minerais.

Diminua os alimentos ácidos, como refrigerantes, sucos de fruta, laranjas, limões, tangerinas, limas e vinho tinto, que podem ajudar na erosão dentária se consumidos em excesso. No final das contas, sua saúde bucal vale o esforço.

Com informações de colgate.com.br



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

Dra. Dirlene de Melo Carneiro
Especialista em Endodontia
(37) 3242-2811

Dra. Mônica de Melo Rezende
Especialista em Dentística
restauradora e estética
(37) 3241-6283

Dr. Jardel F. Melo
Especialista em Ortodontia
e Ortopedia Facial
Pós Graduado pela
University of New York

Dra. Tânia Mara J. Melo
Especialista em Periodontia
e Clínica Geral
Pós Graduada em Implantodontia
(37) 3243-5758



Terapia online e presencial
37 9 9156-1370 @leticiagoncalvespsi_

TRABALHAMOS COM *excelência*
PARA UM DIAGNÓSTICO PRECISO.



2 UNIDADES EM ITAÚNA

MATRIZ: R. DR. JOSÉ GONÇALVES
(37) 3242-2333 / (37) 99921-6688
FILIAL ED. BENFICA: PÇA. DR. AUGUSTO GONÇALVES
(37) 3242-8420 / (37) 99996-2461
@imagemradiologiaitauna



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 InvisibleFast

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

Como cuidar bem de seu coração

As doenças das valvas ou válvulas do coração

Nosso aparelho cardiovascular é de fácil compreensão e entendimento. O coração possui quatro cavidades ou câmaras, duas superiores ou átrios e duas inferiores ou ventrículos, os átrios são cavidades menores e de musculatura mais fina, já os ventrículos tem tamanho maior e musculatura mais reforçada. Entre os átrios e ventrículos existe uma estrutura ou parede denominada de septo. O sangue para se dirigir dos átrios aos ventrículos passa por uma porta ou portão, que denominamos valva ou válvula, duas dentro do coração, uma a direita a tricúspide e a esquerda a bicúspide ou mitral. Existem outras duas valvas ou válvulas uma dentro da artéria pulmonar, a direita, valva ou válvula pulmonar para o sangue chegar aos pulmões para serem feitas as trocas gasosas e purificar o sangue com oxigênio e a esquerda, dentro da artéria aorta, a valva ou válvula aórtica que rica em oxigênio distribui sangue para todo o organismo.

As valvas ou válvulas são acometidas em nosso meio especialmente por duas principais doenças, a mais comum é a febre reumática, um tipo de reumatismo ou doença onde o organismo agride a ele mesmo, neste caso, após infecção das vias aéreas, pelo estreptococos, que vão de uma simples infecção de garganta, a amigdalite, que muitas vezes pode passar despercebida e a outra causa é a congênita onde a pessoa já nasce com lesões nas valvas. As lesões podem ser de três tipos, a estenose ou estreitamento da valva que fica empenada com dificuldade em abrir; a regurgitação ou valva insuficiente, onde a mesma fica aberta quase que o tempo todo com dificuldade em fechar e a terceira lesão onde temos um pouco de estenose e um pouco de regurgitação. Estas lesões podem ser

de graus variados desde leve, moderado ou grave e requerem um acompanhamento com médico especialista ou cardiologista pelo menos anualmente, seguido de exames complementares e de imagem como o ultra som do coração ou ecocardiograma par acompanhamento destas lesões das valvas, se estão estáveis ou se agravando. Muitos casos permanecem com lesões leves, outros evoluem de leve a moderada e de moderada a grave ou severa e requerem tratamento cirúrgico, seja um reparo ou plástica na valva ou a sua substituição ou troca.

Uma valva ou válvula doente, seja com estreitamento ou insuficiente evoluem com quadros de falta de ar ou cansaço aos esforços e no repouso, palpitações, tosse seca, edema ou inchaço nas pernas e abdome entre outros sintomas como tontura ou desmaio. Sempre um médico especialista deverá estar acompanhando periodicamente, no mínimo anualmente.

Existem várias opções de tratamento, nos casos de lesões leves a moderadas das valvas em geral a opção são os medicamentos, dieta e atividade física supervisionada. Em casos de lesões severas ou graves o tratamento varia de plástica ou reparo da valva a troca da mesma por uma prótese que poderá ser mecânica ou de metal, que requer o uso contínuo de medicamentos anticoagulantes e exames mensais para acompanhar a medicação e próteses biológicas, de porco ou boi.

Com o intenso e grandioso avanço da tecnologia as cirurgias do coração podem se dar por abertura do osso esterno ou através das artérias radial ou femoral. As próteses têm se aprimorado e podem ter longa duração, chegando a décadas, porém pre-

cisam ser acompanhadas de perto.

Uma outra observação é que podem serem feitas uma, duas, três ou mais cirurgias de troca de valvas com boa evolução.

Nas pessoas com doença da valva de origem reumática se faz a necessário o uso de antibiótico profilático por um tempo determinado. Por fim é necessário saber que as lesões das valvas do coração precisam ser acompanhadas de perto e periodicamente e que podem não requerer tratamento ou medicamentos ou mesmo cirurgia. Cuide bem de seu coração, faça atividades físicas regulares, pelo menos trinta minutos ao dia, durante todos os dias da semana, abonde o cigarro, reduza o consumo de bebidas alcoólicas, dose anualmente seu colesterol, glicose e esteja em dia com sua pressão arterial, estimule sua espiritualidade tenha bons e saudáveis relacionamentos. Até a próxima edição onde abordaremos o tema: As atividades físicas e o coração.

Referência: Castro I. Livro Texto da Sociedade Brasileira de Cardiologia. 3 edição. 2021. Editora Manole. SP Até lá

Dr. Elvío Marques da Silva
Cardiologista Clínico
CRMMG 17383-RQE 10984
Clínica do Coração - (37) 999153585



ESPECIAL ARQUITETURA

As novas funções dos quartos de serviços nos projetos residenciais

O cômodo, que vem de um contexto histórico problemático, hoje é reimaginado em closets, suítes, despensas, lavanderias e outros.

Com o passar dos anos, os antigos quartos de serviço deixaram de ser um elemento obrigatório nas plantas residenciais. À medida que as necessidades dos moradores evoluíram e os estilos de vida se transformaram, esses ambientes anacrônicos, comumente encontrados em imóveis construídos no Brasil desde a década de 1930, passaram a ser repensados nos projetos de reforma.

O pequeno cômodo, tradicionalmente localizado junto à cozinha ou lavanderia, hoje ganha novos encargos, se adaptando ao ritmo contemporâneo das moradias e contribuindo para layouts mais flexíveis, refletindo um novo comportamento de nossa sociedade.

Com uma configuração bastante modesta, sendo até, na maioria das vezes, desrespeitoso com quem que ali repousava, sua extinção na arquitetura de interiores tanto é percebida nas reformas das casas e apartamentos datados desse extenso período, como nas plantas atuais.

FLEXIBILIDADE E REAPROVEITAMENTO

Hoje, o destino do antigo quarto de serviço varia conforme o perfil dos moradores e suas particularidades. Em alguns casos, ele é mantido para incumbências práticas como despensa, depósito ou extensão da lavanderia e, em outros, é completamente reimaginado.

DE SUÍTES ATÉ HOME OFFICES

A reconfiguração do quarto de serviço oferece uma oportunidade valiosa para agregar outras finalidades às moradas. Em reformas, a área pode ser convertida em novos ambientes ou, por meio de sua eliminação, repensar a planta baixa contribui para o conforto e a fluidez quando a ideia é otimizar e ampliar cômodos como cozinha, lavanderia ou banheiros.

Outras intervenções já converteram esses quartos em closets, alongaram banheiros para incluir banheiras de hidromassagem e até executaram novos dormitórios estrategicamente posicionados.

O CONTEXTO HISTÓRICO E A QUEBRA DE PARADIGMA

Embora hoje essas mudanças sejam comuns, o quarto de serviço tem raí-

es históricas que refletem uma sociedade com relações de trabalho doméstico distintas. Nos apartamentos construídos entre as décadas de 1940 e 1970, era usual que estivesse associado às tarefas domésticas, muitas vezes em condições limitadas e incômodas.

Frequentemente pequenos e sem ventilação, essa dependência surgiu em um contexto em que o trabalho doméstico era intensivo e com poucas preocupações com o bem-estar de quem o realizava, histórico da arquitetura que carrega traços mais antigos, desde a época da escravidão. Com o tempo, alterações sociais e leis trabalhistas trouxeram novas exigências e, gradualmente, essa configuração foi sendo substituída por soluções mais adequadas às demandas do momento.

Com informações de casa.abril.com.br/arquitetura



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



PROJETOS INOVADORES *e imponentes!*



MESA DE DOCES COM ÁRVORE FRANCESA



TRANSFORME SEU EVENTO EM UM MOMENTO ÚNICO E MEMORÁVEL
COM UMA FLORAL DESIGNER CONCEITUADA EM ITAÚNA E REGIÃO

ENTRE EM CONTATO 37 99827-4778 | @sandra_freitasdecoracao



Dr. José Francisco Coelho, Margareth Corradi, Geórgia Mendonça, Eduardo Mendonça e Luiz Parreiras
Troféu Feminino Plural 2024

Geórgia Mendonça

Superintendente da APAE de Itaúna, trabalhou de forma voluntária na Associação durante 9 anos. Esposa de Eduardo Mendonça (Superintendente Regional da Secretaria Estadual da Fazenda - SEF/MG de Divinópolis), mãe do André Luiz e do João Emmanuel, conheceu o movimento das APAEs há 16 anos, quando buscava atendimento para seu filho mais velho André Luiz, tornou-se militante no movimento em defesa dos direitos da pessoa com deficiência.

Atuou como Conselheira Regional das

APAES, Diretora Secretária da Federação Estadual das APAES de MG e Coordenadora Estadual da Família. Além do trabalho que realiza na APAE, atualmente compõe a mesa Diretora do Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente - CMDCA/Itaúna e do Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa com Deficiência - COMPED/Itaúna (cargos voluntários), atua como Evangelizadora Infantil no Grupo Espírita Eurípedes Barsanulfo - GEEB Itaúna.



Dr. José Francisco Coelho, Renato Federici, Giselle Israel, Hebert Silvério e Luiz Parreiras
Troféu Feminino Plural 2024

Giselle Israel

Giselle Israel, advogada por profissão, decoradora de festas por paixão há mais de 14 anos. Iniciou os trabalhos dentro de casa e com o crescimento fundou juntamente com a irmã Andressa a maior loja de locação de itens

decorativos para eventos da região, a Gigifestas. Atendendo eventos infantis, 15 anos, casamento e eventos empresariais. Um acervo moderno com um toque sofisticado para abrilhantar seu evento!



**LOCAÇÃO DE MATERIAIS
E KITS PARA FESTAS**

RUA MARECHAL DEODORO, 221
CENTRO - ITAÚNA - MG

☎ 37 99151.9081

📱 @gigifestas_e_casa_de_locacao