



DE 09 DE NOVEMBRO DE 2024 A 15 DE NOVEMBRO DE 2024

Nº 1.060 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

**Surge um novo clube rotário, Rotary Club Satélite de Itaúna Cidade Universitária - Juatuba**

Página 02

**Dois aninhos da Maria**

Página 05

**Envelhecer é engraçado por Dra. Heloísa de Sousa Matos**

Página 05

**No sinte-se em casa Receita de Coq au vin**

Página 04

**Veículos Alinhamento e Balanceamento**

Página 04

**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

**AGENDA Aberta**  
Atendimentos:  
Unimed | Convênios

**LETÍCIA GONÇALVES**  
Psicóloga  
37 99156-1370

**TopClean Express**

QUALIDADE, PONTUALIDADE, EFICIÊNCIA, CONFABILIDADE

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

com informações de casa.abril.com.br

**ESPECIAL ARQUITETURA**

Para iniciar o ano com as energias renovadas, Belisa Mitsuse (Bel) e Estefânia Gamez (Tef), do BTliê Arquitetura, especializadas em Feng Shui, explicam como preparar sua casa para o Ano Novo com essa técnica

As arquitetas recomendam um ritual de limpeza e organização completo. Além de ser uma prática essencial do Feng Shui, essa

limpeza especial ajuda a remover a energia estagnada e permite que novos ciclos fluam com mais leveza e clareza.

**DETOX DOS OBJETOS**  
Um dos princípios do Feng Shui é que itens quebrados ou sem uso prendem a energia do passado. Por isso, as arquitetas sugerem fazer um verdadeiro "detox" no lar: separe o que pode ser consertado

(se realmente for utilizado), descarte o que não tem mais serventia e doe o que está em bom estado, mas que não é mais necessário.

**DEFUMAÇÃO PARA RENOVAR AS ENERGIAS SUTIS**  
Após a limpeza física, chega o momento de cuidar das energias mais sutis. Uma defumação com sálvia ou outra erva de preferên-

cia é uma ótima maneira de dissipar qualquer resquício de energia negativa, trazendo leveza e bem-estar ao ambiente.

**REVISÃO DO FENG SHUI DA CASA**  
"Esse é o momento ideal para aplicar as curas do Feng Shui que ficaram pendentes ao longo do ano, como instalar um espelho, pendurar um quadro ou fazer uma nova pintura", explica Bel. Esse cuidado extra ajuda a pre-

parar o espaço para receber as boas energias do ano novo.

**PROGRAME SEU 2025**  
Outro princípio importante do Feng Shui é a intenção. Após preparar o ambiente, reserve um tempo para planejar seus objetivos para o próximo ano. Escreva suas metas e intenções, visualizando como cada área da casa pode ajudá-lo a alcançar seus propósitos.

## O TROFÉU CINCO ESTRELAS 2024 VAI PARA...

UM TROFÉU QUE VAI PARA AS MÃOS DE EMPRESÁRIOS E PROFISSIONAIS DE DESTAQUE DO ANO!

ENTREGA DO TROFÉU CINCO ESTRELAS 2024 | 09 DE NOVEMBRO | BUFFET ISAURA ARAÚJO

- ★ ALESSANDRA NOGUEIRA
- ★ ANSELMO PIZZARIA
- ★ AUTO CECÍLIA
- ★ BAH DESIGN
- ★ BARBEARIA DO ANDRÉ
- ★ CCAA ITAÚNA
- ★ CGC CONTABILIDADE
- ★ CHIQUE DOG & CIA
- ★ CLÍNICA VETERINÁRIA SÃO FRANCISCO
- ★ COGITARE CLÍNICA DE PSICOLOGIA
- ★ COLÉGIO SANT' ANA
- ★ CONTABILIDADE PONTUAL
- ★ CONVERSARE CLÍNICA DE PSICOLOGIA
- ★ CRIARTE CAMISARIA E UNIFORMES
- ★ CVC ITAÚNA
- ★ DROGAREDE
- ★ EVERTON SILVA
- ★ FLORES.COM
- ★ GELADASSA DISTRIBUIDORA DE BEBIDAS
- ★ GOX INTERNET
- ★ GULA E GOLE
- ★ HERA GESTÃO DE CONFOMÍNIO

- ★ DR. HIATAN OLIVEIRA
- ★ ILMA RODRIGUES
- ★ ISAURA ARAÚJO BUFFET
- ★ JANICE ALVES DE CARVALHO SILVA
- ★ DR. JOSÉ LÚCIO BRAZ DE MATOS
- ★ KARINE HONORATO
- ★ KELLY CORTINAS E PERSIANAS
- ★ LABORATÓRIO CARLOS CHAGAS
- ★ LAVANDERIA LÍDER
- ★ LUCAS NUNES - MINEIRINHO FILMES
- ★ MÁRIO DEBIQUE
- ★ MARMORARIA AVENIDA
- ★ OFICINA DO DOCE
- ★ OPUS EMPREENDIMENTOS
- ★ PENSAO DA ANA
- ★ PÉROLAS RECREAÇÃO
- ★ PESQUE E SOLTE DO THOMÁS
- ★ ROSILENE MESQUITA NOIVAS E FESTAS
- ★ RX FIT ACADEMIA
- ★ SICOOB CENTRO OESTE
- ★ SIDERAL FUNDAÇÃO E SIDERURGIA
- ★ SIMONE MACIEIRA

- ★ SOLAR IMÓVEIS
- ★ SOMOS PROTEÇÃO VEICULAR
- ★ DRA. STAEL LORENA
- ★ SUA FESTA PRONTA
- ★ THIAGO NOGUEIRA
- ★ THIAGO SAT SEGURANÇA ELETRÔNICA
- ★ TOC FRIO SORVETES
- ★ TROPICAL TÊNIS CLUBE
- ★ ULTRA MONITORAR
- ★ VALÉRIA CAMPOS
- ★ VÉRTICE ARQUITETURA E ENGENHARIA
- ★ WANDERSON FONTELLA - FACULDADE FAMART



REALIZAÇÃO  
**JORNAL SOCIAL**  
Luiz Parreiras



## Surge um novo clube rotário, Rotary Club Satélite de Itaúna Cidade Universitária - Juatuba

Rotarianos integrantes do Rotary de Itaúna Cidade Universitária estiveram reunidos na sede do clube, no último dia 04 de novembro em reunião festiva, tendo um motivo muito especial, a constituição de um novo clube, O Rotary Club Satélite de Itaúna Cidade Universitária - Juatuba, sendo o clube de Itaúna padrinho do clube da cidade vizinha de Juatuba. No encontro a

ilustre governadora, Cármen Sílvia Toledo Da Pós Rodrigues esteve presente para a especial noite da família rotária. O quadro diretor do novo clube ficou assim composto: Pedro Henrique Nunes de Oliveira - presidente, Maísa de Oliveira Aquino Teodoro - vice-presidente, Ada Aparecida da Silva - secretária, Aurea Wilma Queiroz de Oliveira Zucheratto - tesourei-

ra, Sarah Jorge Alves - imagem pública. Demais integrantes do clube: Regiane Moreira Cortim Oliveira, Eliana Moreira de Assis, Mara Aparecida Santos Moraes, Maria Eduarda Batista de Almeida, Silvana da Conceição Lopes de Oliveira, Walter Matias Machado, Dayane Cristina Machado Lino, Rafaela Vieira Barbosa, Renata Assunção e Cíntia Apare-

cida Cruz. Na mesma noite a jovem Vivian Ingrid Paula de Sousa tomou posse como nova integrante do Rotaract Club de Itaúna Cidade Universitária. Após a cerimônia de constituição e posse foi servido um delicioso jantar. Veja mais fotos no site [www.luizparreiras.com.br](http://www.luizparreiras.com.br)



Luiz Parreiras, Júlia Pereira, presidente do Rotary de Itaúna Cidade Universitária e governadora, Cármen Rodrigues e Pedro Nunes, presidente do Rotary Club Satélite de Itaúna Cidade Universitária - Juatuba



Integrantes do Rotary Club Satélite de Itaúna Cidade Universitária - Juatuba



Integrantes do Rotary de Itaúna Cidade Universitária e do Rotary Club Satélite de Itaúna Cidade Universitária - Juatuba



Heitor Mourão e Vivian de Sousa



Cármen Rodrigues, Júlia Pereira e Ângelo Freitas

## Alcoólicos Anônimos - Grupo Alvorada

### Compartilhar total

"A única coisa que importa é o fato de ser ele um alcoólico que encontrou a chave da sobriedade.

Esses legados de sofrimento e reabilitação são facilmente transmissíveis entre os alcoólicos, passando de indivíduo para indivíduo.

Trata-se de nossa dádiva divina, e cuidar que ela seja também conferida a outros como nós é o único objetivo que hoje em dia move os AAs em todo o mundo."

### Os doze Passos e as doze Tradições Quinta Tradição

"A força de Alcoólicos Anônimos repousa no desejo de cada membro e

### Desde 16/08/74, salvando Vidas

de cada Grupo, em todo o mundo, de compartilhar com os outros alcoólicos seus sofrimentos e os Passos tomados para ganhar e manter a recuperação.

Mantendo um contato consciente com meu Poder Superior, fico certo de que sempre nutro meu desejo de ajudar outros alcoólicos, garantindo assim a continuidade da maravilhosa fraternidade de Alcoólicos Anônimos."

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

### 10º passo

Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitimos prontamente.

AA Grupo Alvorada  
Rua Hermínio Corradi, s/n. Anexo 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



**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 | Vertice 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 MUITO MAIS!

**VEM FAZER A DIFERENÇA!**  
37 99123.6172 @bah.design\_

**Nanda Buzquer**

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



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

**São Francisco**  
Clínica Veterinária

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

**HIDROÚNA**  
Soluções em Saneamento

TUDO PARA POÇOS ARTESIANOS E PERFURAÇÃO

EQUIPAMENTOS E DISPOSITIVOS PARA PISCINAS, CASCATAS E HIDROMASSAGENS  
SISTEMA E EQUIPAMENTOS PARA IRRIGAÇÃO

(37) 99813-7844 (37) 99108-6079  
Hidroúna Hidrouna  
www.Hidrouna.com.br  
Av. Castro Alves, 1827 Irmãos Auler - Itaúna - MG

## Galeria de Fotos da Noite FEMININO PLURAL 2024

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



Foto Mariana Rezende

Bruno Braga, a homenageada, Mariana Rezende, Giovana Alves, Nivaldo Júnior e Luiz Parreiras



Foto Mariana Rezende

Gleisson Cunha, a homenageada, Karine Honorato, Ana Luiza Cunha, Franciely Aparecida e Luiz Parreiras



Foto Mariana Rezende

João Emmanuel, Eduardo Mendonça, a homenageada, Geórgia Mendonça, Danielle Chaves e Luiz Parreiras



**Troféu Feminino Plural**

## Aniversariantes da Semana

**09/11**  
Medeirinho  
Wagner Pio  
Fabiano Nogueira  
Bodas Fernando Freitas Nogueira e Vilma Freitas Nogueira 1991

**10/11**  
Orlando Resende

**11/11**  
Gildo Naves (Frango Naves)  
Fundação Mãos a Obra 1992  
Taisa Pio  
Noelson Correia (Califórnia Lanches)

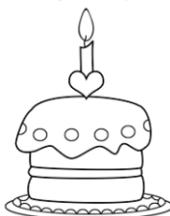
**12/11**  
Ana Lúcia de Faria Parreiras  
Vera Rezende  
Paulo Lima

**14/11**  
Gislaine Santos (Lavanderia Líder)  
Prof. Cláudia Helena  
Vando José (Geladassa)  
Maira Miranda  
Flávia Caetano

Rômulo Monteiro – Radiografi  
Filipe Correa  
Bodas Enerson Bueno e Lilian Chequer 2015  
Glenda Ferreira Silveira Pimenta

**15/11**  
Virgínia Célia Alves de Lima  
Victor Rosse  
Marcelio Alberto Gomes  
Miguel Nogueira

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



## Corrida da Saúde

A Corrida da Saúde, em Itaúna, movimentou cerca de duas mil pessoas no dia 27/10, que saíram do Boulevard Lago Sul para o percurso de cinco quilômetros. O evento esportivo que se consolidou como um dos maiores do interior mineiro é patrocinado pela Mineração Usiminas, via Lei Federal de Incentivo ao Esporte. Além do fomento à prática esportiva, o destaque ficou para a solidariedade: aproximadamente cinco toneladas de alimentos não-perecíveis foram doadas pelos participantes e destinadas ao Banco de Alimentos Elza de Oliveira Lopes, em Itaúna.

União de pessoas de todas as idades em torno do esporte foi um marco da Corrida da Saúde. Um dos destaques foi a presença do senhor com 99 anos de idade, Teotônio Rosa, que caminhou no circuito e recebeu o Troféu Superação na cerimônia de premiação.

Além dos cinco primeiros lugares nas categorias feminina e masculina, também houve premiação para corredo-

res com deficiência. Confira abaixo como ficou o pódio da edição de 2024 da Corrida da Saúde:

**Masculino 5km**  
1- Humberto Aparecido Alves Jorge  
2- André Luiz Henriques  
3- Juvenil Galvão Pereira  
4- Geovane Ribeiro  
5- Luciano Luiz Mendes de Oliveira

**Feminino 5km**  
1- Christiane Magalhães Antunes  
2- Eldite Clemente de Souza  
3- Naiara Priscila da Costa Silva  
4- Graziela Augusta Costa  
5- Márcia Soares da Cunha

**PcD 5km**  
1- Wellington Miguel  
2- Wander Fonseca  
3- Bianca Stefanie Davi de Jesus  
4- Alex Júnior Silva  
5- Daniela Lopes Pio Silva

**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 - 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**  
Padaria, Mercearia, Lanchonete e Conveniência

Sabor inimitável!

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

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

**HERA**  
GESTÃO DE CONDOMÍNIOS

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

**COMERCIAL mafeje**

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



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



## ESPECIAL VEÍCULOS

### Alinhamento e balanceamento o que é, como se faz e para que serve?

A manutenção do veículo é fundamental para garantir a segurança e o bom desempenho do carro. Entre os cuidados essenciais, o alinhamento e o balanceamento das rodas se destacam.

Segundo a Bridgestone, maior fabricante de pneus do mundo, esses procedimentos são cruciais para a vida útil dos pneus e para a segurança do motorista.

"O alinhamento e o balanceamento devem ser realizados a cada 10 mil quilômetros, mas podem ser necessários com maior frequência em caso de troca de pneus, impactos ou vibrações", alerta Roberto Ayala, gerente de engenharia de vendas da Bridgestone.

**Por que o alinhamento e o balanceamento são tão importantes?**

**Desgaste uniforme dos pneus:** O alinhamento incorreto pode causar o desgaste prematuro dos pneus, comprometendo a aderência e a segurança do veículo.

**Estabilidade e conforto:** O balanceamento elimina as vibrações que podem ser sentidas no volante e no veículo, proporcionando uma direção mais suave e confortável.

**Economia de combustível:** Pneus bem alinhados e balanceados contribuem para a redução do consumo de combustível.

**Segurança:** A falta de alinhamento e balanceamento pode comprometer a dirigibilidade do veículo, aumentando

o risco de acidentes.

**Quais são os principais ângulos ajustados no alinhamento?**

**Cambagem:** Inclinação da roda em relação ao solo.

**Caster:** Ângulo de inclinação do pino mestre.

**Convergência/divergência:** Diferença de distância entre as partes dianteiras e traseiras dos pneus.

**Como funciona o balanceamento?** O balanceamento consiste na adição de pequenos pesos metálicos ao redor da roda para equilibrar sua massa e eliminar as vibrações. Existem dois tipos de balanceamento: estático e dinâmico.

**Dicas extras**

**Calibragem dos pneus:** Verifique a

pressão dos pneus semanalmente, conforme as recomendações do fabricante do veículo.

**Escolha do pneu:** Opte por pneus adequados ao tipo de veículo e às condições de uso.

**Manutenção da suspensão:** Uma suspensão em bom estado contribui para um melhor desempenho do alinhamento e balanceamento.

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



**ALEX AUTO PEÇAS**

Peças automotivas para nacionais e importados

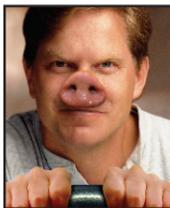
**DIVIDIMOS EM 3X NO CARTÃO O VALOR NORMAL**

(37) 3241-2452 / (37) 3241-1877  
(37) 3242-1966 / (37) 99156.0148  
Av. São João, 4324 - Itaúna - MG  
[alexautopeças@veloxmail.com.br](mailto:alexautopeças@veloxmail.com.br)



**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.



Av. São João, 5478  
Nova Vila Mozart - Itaúna - MG  
[geraldoradiadores@gmail.com](mailto: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](mailto: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

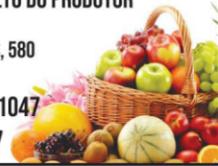
## Sinta-se em casa

dicas, receitas, sugestões

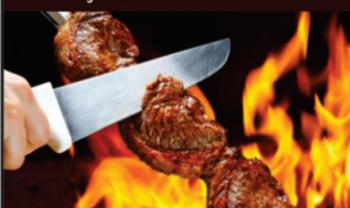
**VIP**  
**VAREJÃO IRMÃOS PEREIRA**

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

### Coq au vin

**Ingredientes**

1 sobrecoxa por pessoa (no caso dessa receita, foram utilizadas 4 sobrecoxas)  
500g de cebola de cabeça pequena  
300g de bacon  
1 colher de maisena

**Preparo**

Coloque as sobrecoxas marinando no vinho de um dia para o outro. Depois desse tempo, elas ficarão avermelhadas, então você tira, enxuga o excesso com papel toalha e depois tempera. Parta as cebolas ao meio e vá selando uma por uma em uma panela e depois retire. Frite o bacon na panela e depois retire. Na própria gordura do bacon, sele as sobrecoxas de todos os lados e retire. Volte para a panela as cebolas, o bacon e as sobrecoxas. Pegue o caldo da marinada, misture com a maisena e jogue na panela para



cozinhar e coloque salsinha e cebolinha. Sirva com purê de batata.

Contribuição Valéria Campos

### Dicas de culinária

Peixe e frutos do mar: adicione uma colher de sopa ou mais de vinagre ao fritar ou ferver peixe para reduzir o gosto e o cheiro fortes e manter a carne macia.

**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

*A ponte mais difícil de cruzar é aquela que separa as palavras das atitudes.*



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor



**FarMelhor**  
Faz bem por 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



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**

## História Concisa de Portugal

“A MONARQUIA CONSTITUCIONAL – 1820-1910  
84- O ÚLTIMO IMPÉRIO  
c)A questão da foz do Zaire

Foi ainda a propósito da escravatura que se deu o primeiro conflito com a Inglaterra. Os Ingleses acusavam-nos de não reprimirmos a escravatura feita nos portos a norte de Luanda (Ambriz, Molemo e Cabinda). Em 1855, o Governo de Lisboa mandou instalar tropas nesses pontos, que estavam abandonados e porque era esse abandono que tornava possíveis os embarques clandestinos. Mas a Inglaterra protestou contra a ocupação. Tratava-se de uma zona próxima da foz do rio Zaire, que nesse tempo se considerava a chave estratégica, cuja posse permitiria o domínio económico de grande parte da África a sul do equador. A discussão da questão de Ambriz durou anos e Inglaterra acabou por aceitar o facto consumado, mediante a nossa renúncia em fazer novas ocupações na região. Os cruzadores ingleses ficaram a fiscalizar os nossos movimentos. A partir da guerra franco-prussiana de 1870, a disputa por África entrou numa fase muito activa. A formação do Império Alemão alterou o equilíbrio político europeu e as potências procuraram reforçar as suas posições com grandes domínios económicos em África. A pequena Bélgica, com a população a crescer, a indústria em expansão e com Bismarck por vizinho, lançou-se na criação de um império e escolheu para isso a bacia do Congo. A corrida pela posse das embocaduras do rio assumiu então o aspecto de competição desportiva; Stanley, dirigindo uma expedição ao serviço dos Belgas, atingiu a região em Julho de 1881. Mas teve o des-

gosto de ver que Brazza, um italiano que conduzia uma expedição francesa, chegara primeiro. Como a bandeira francesa estava na margem direita, os Belgas arvoraram a deles na margem esquerda. Nasceram assim as cidades de Brazzaville e de Stanleyville, ambas em locais onde, durante muito tempo, se exercera a soberania portuguesa. Depois disso, a atitude inglesa para com os Portugueses mudou. Do ponto de vista britânico, e uma vez que a soberania da zona da foz do Zaire estava perdida para a Inglaterra, era preferível que ficasse nas mãos de Portugal, país aliado e sem grande força. Em 1884, a Inglaterra e Portugal concordaram em assinar o Tratado do Zaire, que reconhecia a Portugal a soberania sobre ambas as margens do rio, mas garantia a liberdade da navegação internacional e reservava vantagens aos Ingleses. Os outros interessados protestaram, considerando o tratado uma manobra britânica que se servia dos velhos direitos dos Portugueses para dominar a foz do Zaire e impedir assim o acesso ao mar dos que entretanto se tinham instalado no interior. O tratado não chegou a ser ratificado e Portugal propôs que o assunto fosse discutido numa reunião internacional, com a participação de todos os interessados. Essa reunião foi a Conferência de Berlim (1884-1885).”

*O leitor contumaz*

## Envelhecer é engraçado

Com frequência, tenho dito que envelhecer é engraçado. Percebi que algumas pessoas não concordam comigo e acham desagradável ou temeroso ou destrutivo o processo. Realmente, o tempo é cruel, e deixa marcas de quedas, rugas, arranhões, cicatrizes de veias e artérias puncionadas, inchaços, mudança na cor dos cabelos, sintomas, dores... Mas, o tempo também é benevolente, pois permite alcançar sabedoria, ter maior discernimento, ter consciência das limitações, compreensão das virtudes, maior benevolência, entendimento do que é realmente a vida, permite demonstrar o amor com mais clareza...

Quando digo que envelhecer é engraçado é porque tenho, realmente, achado assim. Estou mais leve, mais cheia de graça, tenho me divertido mais, desfrutado mais também da minha própria companhia. Ainda tenho muita força e coragem para empreender meus planos, embora os tenha reduzido ao que realmente quero, sem qualquer ambição de mostrar para alguém qualquer feito. Gosto de estar na minha pele, de ser quem sou. E gosto cada vez mais...

Envelhecer é engraçado! A gente vai ficando casca grossa. Aquilo que nos magoava anteriormente, não passa mais de um leve beliscãozinho, só atinge a superfície, não chega jamais ao coração e muito menos à alma. Casca grossa, gostei disso, rio sozinha. Casca grossa mesmo, não no sentido de ser mal educado, pelo contrário, ficamos mais gentis e solidários, temos pena do mundo que se contorce em dores desnecessárias e inúteis. Mas, casca grossa por não nos importarmos com insultos, fofocas, desmerecimentos, falas com segundas intenções... e por aí afora.

Envelhecer é engraçado! Eu pensava que estava mais lenta em me arrumar, gastando mais tempo para ficar pronta, e ao observar melhor, percebi que estou mais carinhosa comigo, que passo minha maquia-

gem com mais leveza na mão, que passo o creme em meu corpo com mais cuidado. Tenho zelado mais por mim. Envelhecer me mostrou que sou valiosa, e quando olho meus braços sei o quanto trabalhei, e quando olho meus olhos sei o quanto me empenhei. Estou inteira, com minhas rugas, imperfeições, cicatrizes... Não estou à cata de oportunidades, mas em busca de lugares onde eu possa cantar, dançar, rezar, conversar e rir, com pessoas que não me julgam, que somente me amam.

Envelhecer é engraçado! Amo minha casa como se ela fosse o paraíso. Amo seu colorido que é tão semelhante ao meu e a alegria posta em cada canto é a alegria que me habita. Sou parecida com tudo o que tenho e esta autenticidade me abraça. Aprecio meus livros, na estante ou espalhados, e sinto o cheiro da terra, do meu pedacinho de terra neste mundo com prazer imenso. Envelhecer é engraçado! Crio raízes aqui e no coração de alguns que há muito já moram em meu coração. Não quero mudanças nem inovações. Quero me deixar estar... Zelar pelo que me convém, lutar pelo que vale a pena, rir muito até realçar bem as minhas rugas... e continuar achando engraçado o envelhecer. Afinal, tornar-se velho é uma oportunidade que não pode ser desperdiçada. Que seja cheia de graça!

Dra. Heloísa de Sousa Matos  
Médica



Maria com a vovó Luciene e a tia Catharine

## 2 Aninhos da Maria

A pequena Maria Parreiras Soares, completou 2 aninhos de vida no último dia 19 de outubro e para celebrar a data, Maria soprou suas velinhas ao lado de familiares e amigos, em uma recepção preparada na casa da vovó Luciene Parreiras, que foi produzida com muito carinho pela mamãe Bárbara Parreiras e pelo papai Daniel Soares. Desejamos que a vida sempre traga motivos para essa encantadora criança nunca tirar o seu sorriso do rosto!



A madrinha Raíssa, Bárbara, Maria e a madrinha Bárbara



Vovó Eugênia, Bárbara, Maria, Daniel e Vovó Sassá



Amanda, Bárbara, Maria, Daniel e o padrinho Frederico

## zap do leitor



Obrigada, caro amigo Luiz Parreiras, pelo privilégio de me enviar, todo fim de semana, as boas notícias que nos fazem sentir que o bem continua sendo praticado! Parabéns por preferir publicar o que se pode colocar como boa notícia! Ótima semana!

Elina Dirce de Oliveira Bernardes  
Educatora



## Automóvel Clube de Itaúna

Quem estará ocupando a cadeira da presidência do Automóvel Clube de Itaúna é o dinâmico empresário e político, Rosse Andrade. Com certeza será uma gestão de grandes feitos para esse tradicional ponto de encontro da sociedade itaunense. Desejamos sucesso. Foto ao lado.

## 65 Anos de Gersa Assis



No dia 30 de novembro, a querida e elegante, Gersa Assis, estará recebendo convidados na Boate do Tropical Tênis Clube para celebrar seus 65 anos de bem viver. Será um momento muito especial.

SIGA O NOSSO  
perfil NO INSTAGRAM  
@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS



Dr. José Francisco Coelho, Margareth Corradi, Isaura Araújo e Luiz Parreiras  
Troféu Feminino Plural 2024

## Isaura Araújo

É nutricionista, graduada pela UFOP (Universidade Federal de Ouro Preto) e chefe de cozinha pela Estácio de Sá.

Proprietária da Doce Tempero Alimentação Industrial e do Buffet Isaura Araújo, empresas que estão no mercado há mais de vinte e cinco anos.

Trabalha com dedicação e cuidado para sempre oferecer o melhor para seus clientes, com qualidade, beleza e claro... Muito sabor!

Ama viajar, conhecer novas culturas e explorar a riqueza da culinária de cada lugar que conhece, aplicando sempre os conhecimentos adquiridos na elaboração de menus especiais.

Seu lema é: "Coloque sempre Deus na frente de cada projeto que idealizar e nunca se esqueça que família e amigos são quem nos ajuda na nossa caminhada".



R. Alzira Gonçalves, 480 - Itaúna - MG - (37) 99981-7606



Dr. José Francisco Coelho, Renato Federici, Jordane Braz e Luiz Parreiras  
Troféu Feminino Plural 2024

## Jordane Braz

A fisioterapeuta Jordane Carla Alves Braz é graduada em Fisioterapia pela Universidade de Itaúna Pós-Graduada / Especialista em Fisioterapia Ortopédica e Desportiva pela Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais.

Com grande êxito tem realizado a fisioterapia domiciliar que a cada dia conquista novos pacientes devido ao seu grande carisma e profissionalismo.



Dr. José Francisco Coelho, Margareth Corradi, Karine Honorato e Luiz Parreiras  
Troféu Feminino Plural 2024

## Karine Honorato

É especialista em alongamento de cabelos (megahair), atua há mais de 10 anos no mercado resgatando e renovando a autoestima das mulheres.

Sempre em busca de novos conhecimentos se especializou e criou uma técnica juntamente com seu marido que é exclusiva em

visagismo e acabamento perfeito que permite atender e solucionar o problema de todas as mulheres: desde as que sofrem com alopecia, queda capilar, pontas ralas, transição ou deseja mais comprimento.

É apaixonada pelo que faz e agradece a Deus por a confiar essa missão.

Karine Honorato

INSTITUTO DE BELEZA

R. Agripino Lima, 61 - Centro - Itaúna

☎ 37 999283139 📧 karine.honoratomegahair



Dr. José Francisco Coelho, Renato Federici, Antônio Augusto Fonseca, Mágda Andrade Fonseca, Lucianara Andrade Fonseca e Luiz Parreiras - Troféu Feminino Plural 2024

## Mágda Andrade Fonseca

Não bastasse ser Mágda formada em economia pela Universidade de Itaúna e ter feito sua própria carreira no banco, ela também atuou na vida política do esposo Antônio - onde foi peça fundamental, mesmo no anonimato e distante dos holofotes.

Sempre foi presente na sociedade itaunense, tendo presidido o Lions Clube de Itaúna no período 90/91, e se engajado nos serviços pastorais da paróquia de São José de Garcias

- bairro no qual foi coordenadora do Clube de Mães por vários anos.

Sua elegância já é conhecida, mas também foi reconhecida pelo menos duas vezes: em 1983, foi convidada pelo saudoso Cosme Silva, participou das "Senhoras mais elegantes de 1983". E em 1989, participou das "Elegantes Tropical Tênis Clube 89". É mãe orgulhosa de 3 filhos maravilhosos.