



DE 23 DE NOVEMBRO DE 2024 A 29 DE NOVEMBRO DE 2024

Nº 1.062 R\$3,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MGAv. Central, 197 - Padre Eustáquio - Itaúna - MG - 35680-159
jornalsocialluizparreiras@gmail.com ☎ 37 99118 3000 @jornalsocial.luizparreiras

Jornal Social

#ESPALHENOTICIABOA

LUIZ PARREIRAS



SINCE 2004

Há 40 anos sua ótica de confiança.

Rua Gonçalves da Guia, 56 - Itaúna - (37) 3241-0035 - @oticavisualitauna

**ÓTICA VISUAL**

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

**O ator Filipe Correa celebra os seus 35 anos de bem viver**

Página 02

**Eleita a nova diretoria da 34ª Subseção da OAB - MG**

Página 02

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

ROSA CHÁ CERIMONIAL
Por Josy Albano

R. Josias Machado, 100 - Centro - Itaúna
contato@rosachacerimonial.com.br
37 9 9906-6955 vivo



especial festas

Fim de Ano chegou.....



Chegou o final do ano e com ele vem todos os preparativos e festividades para o natal e ano novo. Mas como organizar uma festa de final de ano? É importante passar essas datas com a família compartilhando diversos sentimentos que apenas essa época do ano pode proporcionar. Porém, se o seu dinheiro estiver curto e mesmo assim você não quiser passar por essas datas comemorativas em branco, está aqui algumas dicas de como organizar uma festa de final de ano sem gastar muito.

1 - Planejar com antecedência a festa de final de ano

Um bom planejamento antecipado é quase metade do trabalho feito. Como o comércio fica muito agitado e tudo aumenta de preço, não deixe nada para última hora.

compras, apenas não deixe para última hora.

2 - Opte por um cardápio saboroso e barato

Quando for planejar o seu cardápio opte por pratos mais baratos. Use a criatividade e seu conhecimento culinário para conseguir fazer um cardápio agradável e com preço mais acessível. Peça para os convidados ajudarem com as despesas também, não há nenhum problema em cada um contribuir com alguma coisa, seja levando algum prato ou ajudando com dinheiro, afinal de contas é uma época de solidariedade.

3 - Decoração simples e criativa
Você deve apostar na simplicidade, ao invés de comprar as decorações prontas, faça você mesmo.

4 - Quantas pessoas convidar
Sabemos que natal e ano novo são datas de se passar entre família e amigos queridos. Convide poucas pessoas, festas mais contidas e isso irá beneficiar o seu bolso também.

Durante as comemorações vale fazer aquela chamada de vídeo com as pessoas queridas que não puderam estar juntas a você, pois o que vale é estar junto, mesmo longe.

5 - Presentes planejados por você
Dá para economizar com os presentes também, invista mais no valor emocional do presente do que monetário.

Assim como a decoração, porque

comprar presentes se você pode fazê-los? Os presentes feitos por você vão ficar muito legais e as pessoas que vão recebê-los vão amar. O importante é a demons-

tração de carinho e de lembrança de quem você gosta.

Não se esqueça de fazer cartões com mensagens bem bonitas para as pessoas que você for presentear dizendo

o quanto elas são importantes em sua vida e escreva tudo o que deseja para elas no próximo ano.

Esses cartões vão dar uma grande valorizada no seu presente.

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

O TROFÉU CINCO ESTRELAS 2024 FOI PARA...

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

- ★ 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
- ★ PENSÃO 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

Celebrando seus 35 Anos

O aniversário dele foi no dia 14 de novembro mas a celebração foi realizada em alto estilo no dia 15 de novembro, assim o ator e professor de teatro, Filipe Correa celebrou em alto estilo os seus 35 anos de bem viver, tendo como palco o Mirra Espaço de Festas. Para surpresa dos convidados após o parabéns para você, a Bateria Vem

que é Show, entrou pelo salão e assim o clima foi de pré-carnaval. Em um certo momento da recepção Filipe em uma fala emocionante agradeceu familiares, amigos por estarem sempre presentes na vida dele, sendo força para momentos difíceis e alegria nos bons momentos. Fotografia Paula Gomes Fotografia



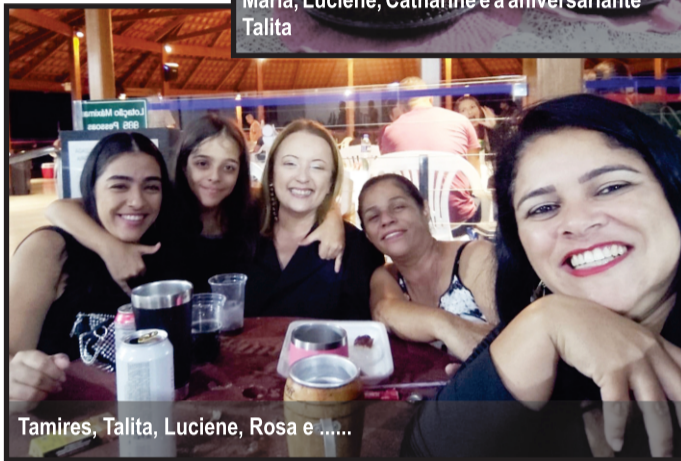
O ilustre aniversariante, Filipe Correa

10 Aninhos

Talita Heliodora, filha de Tamires e Bráulio, comemorou seu aniversário, em dose dupla. A primeira comemoração aconteceu no dia 14/11, no late Clude de Itaúna, e a segunda em sua residência, com um cardápio maravilhoso, preparado pela vóvó Rosa. A esta lindeza, desejamos muitos anos de vida, paz, saúde e sabedoria.



Maria, Luciene, Catharine e a aniversariante Talita



Tamires, Talita, Luciene, Rosa e

Aniversariantes da Semana

23/11 Rosilene Mesquita
Taty Alves
24/11 Manuel da Zinha
Kátia Portes de Melo Rêda
25/11 José Márcio Lara
Abdala Neto
Agliice Amaral Janô
26/11 Thiago Amorim – Terra Consultoria
27/11 Débora Barbosa

28/11 Carminho Ferrari
Carla
29/11 Haidee Antunes
Wilsinho di Assis
Rosa Pércopo
Edna Amaral
Renata Pádua

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

Nova diretoria da OAB

Anotável advogada, Tânia Regina de Faria Batista foi eleita no dia 17 de novembro para ocupar a cadeira da presidência da 34ª Subseção da OAB MG para o Triênio 2025-2027, com 66% dos votos de seus pares. A nova diretoria ficou assim composta: vice presidente, Tiago Antunes Gonçalves de Oliveira, secretaria geral, Maria Solange Costa Fonseca, secretaria- geral adjunta, Bárbara Fabiane Alves e Silva Resende, tesoureiro, Marcelo Gonçalves Amaral, conselheiros, Mauro Pereira de Abreu Júnior, Amon Luis Moura Silva,

Raquel da Silva Caetano, Rúbia de Freitas Marques Maromba, Juliana Paula de Amorim, e Marco Aurélio da Silva. Com certeza será um triênio de grandes realizações para a comunidade jurídica de Itaúna. A chapa de Dra. Tânia apoiou também a chapa vitoriosa mineira que elegeram Gustavo Chalfun como presidente da OAB MG e como conselheira estadual, Suzana Bretas.

Foto abaixo



EDITAL DE CONVOCAÇÃO DA ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA PARA A ELEIÇÃO E POSSE DA CURADORIA E DEMAIS MEMBROS DO CONSELHO DA FUNDAÇÃO FREDERICO OZANAN DE ITAÚNA

A Fundação Frederico Ozanan de Itaúna, com sede na Rua Maria Lima Coutinho,93 Graças Itaúna-MG, convoca através do presente edital, toda população itaunense, e a sociedade civil organizada deste Município, para Assembleia Geral Ordinária, destinada à ELEIÇÃO E POSSE DA CURADORIA E DEMAIS MEMBROS DO CONSELHO DA FUNDAÇÃO FREDERICO OZANAN DE ITAÚNA, que será realizada na sede da Fundação, na Rua Maria Lima Coutinho,93 Graças Itaúna – MG no dia 29 de novembro de 2024 às 18:00.

ser inscritas até 48 horas antes do pleito, ou seja até o dia 27/11/2024 às 18h, e entregues na rua Maria Lima Coutinho, 93 Graças Itaúna-MG. 2.Os candidatos inscritos deverão estar em conformidade com estatuto da entidade.

Itaúna, 18 de Novembro de 2024

Janice Alves de Carvalho Silva
Presidente da Fundação Frederico Ozanan de Itaúna

1.As CHAPAS concorrentes deverão

VERTICE
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
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 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

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
(37) 99951-1344 / (37) 99939-0868

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



O TROFÉU CINCO ESTRELAS 2024 FOI PARA...



Gula e Gole
Luiz Parreiras, Lucilene Cunha e Delber Batista



Hera Gestão de Condomínios
Luiz Parreiras e Michelle Oliveira



Dr. Hiatan Oliveira
Luiz Parreiras, Dr. Hiatan Oliveira, Massias Belo, Maria Sylvania e Hilton Fonseca



Ilma Rodrigues
Luiz Parreiras, Ilma Rodrigues e Cláudio



Isaura Araújo Buffet
Luiz Parreiras, Isaura Araújo e Márcia



Janice Alves de Carvalho
Luiz Parreiras e Janice Alves de Carvalho



Dr. José Lúcio Braz de Matos
Luiz Parreiras e Dr. José Lúcio Braz de Matos



Karine Honorato Instituto de Beleza
Luiz Parreiras e Karine Honorato



Kelly Cortinas e Persianas
Luiz Parreiras, Nathália Barboza e José Barboza



Laboratório Carlos Chagas
Luiz Parreiras e Camila Chitarra



Lavanderia Líder
Luiz Parreiras, Ronnie Santos, Gislaine Santos e João Marcelo



Lucas Nunes - Mineirinho Filmes
Luiz Parreiras, Lucas Nunes e Daiene Marques



Mário Debique
Luiz Parreiras, Mário Debique e Cleuza Souza



Marmoraria Avenida
Luiz Parreiras, Ênio Moraes Borges e Eduardo



Oficina do Doce
Luiz Parreiras, Francis Oliveira e João Silva



Opus Empreendimentos Imobiliários
Luiz Parreiras, Vagner Silva e Mônica Melo



Pérolas Recreação Infantil
Luiz Parreiras, Fabiana Guimarães, Esther e Isac Vieira



Pesque e Solte do Thomaz
Luiz Parreiras, Thomas Augusto Pio e Priscila Souza



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



ESPECIAL VEÍCULOS

Novo golpe virtual tem CNH suspensa como isca

Motoristas de todo o Brasil estão sendo alvo de um novo golpe virtual que simula notificações de suspensão da Carteira Nacional de Habilitação (CNH). As mensagens, enviadas por SMS, WhatsApp e e-mail, direcionam as vítimas para sites falsos que imitam portais oficiais do governo.

O golpe da CNH suspensa

Conforme o alerta feito pela Associação Nacional dos Detrans (AND), os golpistas direcionam as vítimas para páginas falsas que simulam o portal GOV.BR.

Após inserir seus dados, os condutores recebem informações falsas sobre supostas infrações sendo incentivados a realizar pagamentos para "regularizar" a situação.

Os Estados com mais casos registrados até então incluem São Paulo, Paraná, Santa Catarina, Pernambuco, mas pelas redes sociais já há relatos desta nova tentativa de golpe em Minas Gerais.

"Os contatos dos Detrans são realizados pelos canais oficiais, como correspondências enviadas pelos Correios ou plataformas digitais devidamente identificadas", reforça Givaldo Vieira, presidente da AND.

Vieira orienta que notificações sobre suspensão ou cassação de CNH recebidas por meios não oficiais sejam imediatamente denunciadas às ouvidorias, ou à polícia.

Confie apenas nos canais oficiais
Para consultar informações sobre

infrações ou processos, os motoristas devem acessar os sites oficiais dos Detrans ou utilizar o aplicativo Carteira Digital de Trânsito (CDT).

A ferramenta permite a adesão ao Sistema de Notificação Eletrônica (SNE), garantindo o recebimento de notificações de infração de forma segura e exclusivamente digital.

Como identificar o golpe?

Mensagens com tom alarmista, URLs que não têm o domínio ".gov.br" e solicitações de pagamento por QR Code ou PIX são indícios claros de fraude. Em caso de dúvida, o motorista deve sempre consultar os canais oficiais do Detran de seu estado.

A AND destaca que os órgãos de trânsito estão atentos ao golpe e

reforçam suas orientações para proteger os cidadãos e garantir a segurança das informações.

O que fazer se você já caiu no golpe?

Se você já realizou algum pagamento, entre em contato imediatamente com a sua instituição financeira para tentar cancelar a transação.

Faça um boletim de ocorrência na delegacia mais próxima, relatando o ocorrido. Além disso, informe o Detran do seu Estado sobre o ocorrido.

Com informações
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
alexautopecas@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
(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

Romeu e Julieta Assado

Ingrediente

3 ovos
300g de goiabada em barra
1 caixinha de creme de leite
250g de requeijão

Preparo

Fatie a goiabada em fatias finas, coloque-as em um pirex que possa ir ao forno. Misture bem o creme de leite, o requeijão e os ovos, coloque por cima da goiabada e leve para assar. Sirva quente com uma bola de sorvete por cima.

Contribuição Valéria Campos



**Confira essa e outras
receitas deliciosas
receitas:**

Dicas de culinária

Todo alimento a ser congelado deve ser fresco, limpo e de boa qualidade. O congelamento deve ser providenciado logo após a compra dos produtos. Os alimentos que serão congelados prontos devem ser levemente temperados e cozidos apenas pelo tempo mínimo necessário, pois o congelamento tende a acentuar os temperos e amaciar os alimentos.

bonsmomentos_valeriacampos
Programa Bons Momentos

Para Refletir

Muito conhecimento leva a pessoa ao desprendimento, pouco conhecimento portanto a ignorância, leva ao materialismo



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor



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



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**

Galeria de Fotos da Noite FEMININO PLURAL 2024

Entrega do Troféu Feminino Plural 2024 para mulheres de destaque



Foto Mariana Rezende

José Barboza, Maysa Barboza, Geraldo Oliveira a homenageada, Nathalia Barboza (Kelly Cortinas e Persianas) e Luiz Parreiras



Foto Mariana Rezende

Paulo José Azevedo, a homenageada, Dra. Alessandra Aparecida Borges Azevedo, Sarah Júlia Caetano Meireles, Fernanda Aparecida Vieira e Luiz Parreiras



Foto Mariana Rezende

Valdir Morais, Maria Fernanda Morais, Dênis Araújo, a homenageada, Marilda Morais (Nanda Burguer) e Luiz Parreiras



Troféu Feminino Plural

Como cuidar bem de seu coração

As atividades físicas e o coração

Os exercícios físicos bem planejados e periódicos sem sombra de dúvida são bons aliados e amigos do coração. Você sabia que se deixar para praticar atividade física apenas uma vez por semana, por exemplo, aos sábados por duas a ou três horas, como jogar futebol, significa stress para seu coração e de consequências danosas? E mais, para reduzir as doenças do coração, de todas as ações possíveis, o exercício físico é o principal fator de risco modificável, e capaz de influenciar também os outros fatores de risco, tornando um estilo de vida mais saudável. De acordo com estudos recentes, a atividade física regular dentro dos vasos arteriais promove ação anti-inflamatória, reduz obstruções (anti-iscêmica) e pode diminuir a frequência das arritmias ou falhas no funcionamento elétrico do coração. Um excelente benefício dos exercícios é sobre o sistema nervoso central ou cérebro, com liberação das endorfinas, causando um bem-estar,

com melhora da auto-estima, a qualidade do sono, reduz a gordura corporal e aumenta a massa magra, os músculos; efeito notório sobre a depressão e ansiedade tornando o indivíduo mais tranquilo e alegre. Outras ações da atividade física são melhorar seu desenvolvimento humano e bem estar, com vida plena e de melhor qualidade, auxilia no controle do peso e redução da obesidade, reduz a glicemia, reduz a pressão arterial, o colesterol total, LDL-colesterol, triglicérides. Porém apesar dos inúmeros benefícios a população de modo geral, principalmente os diabéticos, obesos, distúrbios do colesterol, com pressão alta ou hipertensos em quase oitenta por cento, não fazem atividade física regular por inúmeros motivos como falta de indicação de seu médico, falta de comunicação entre as equipes que o estão assistindo, acesso limitado e custos e mais, destes que iniciam, quase 50% desistem. Em idosos, ou pessoas acima de sessen-

ta anos reduz o risco de demência e Alzheimer. Atualmente de acordo com a Organização Mundial de Saúde o ideal são no mínimo cinco dias de exercícios na semana, por um tempo mínimo de trinta minutos de exercícios moderados. As pessoas de modo geral, antes de iniciarem a atividade física deverão procurar um profissional, não necessariamente um cardiologista mas um bom clínico ou médico de sua confiança para uma avaliação e programação de atividades físicas. Quais atividades físicas devo realizar? O Ministério da Saúde, em 2021, lançou para nossa orientação um excelente Guia de Atividade Física para a População Brasileira, a disposição de todos, nas redes sociais e que detalha exercícios para crianças, adolescentes, jovens, adultos idosos. Mas qualquer atividade física é válida, desde andar, correr, pedalar, dançar, subir degraus e abandonar o elevador, deixar seu carro longe de seu serviço e caminhar

a pé, procurar serviços públicos do SUS e da prefeitura com estas atividades. Hoje as atividades físicas podem e devem se iniciar até dentro de hospitais nas internações e pós cirurgias e de início imediato com equipe multidisciplinar que inclui fisioterapeuta, médico, nutricionista, fonoaudiólogo. Os exercícios podem ser aeróbios ou de moderada intensidade como caminhada, dança, onde o oxigênio é o fator principal, funcionando como fonte de energia. Já os exercícios anaeróbios não dependem do uso de oxigênio, envolvem esforço mais intenso e envolvem um grupo de músculos, com produção de ácido láctico, e são exemplos a musculação. Seja exercício aeróbio ou anaeróbio, antes de inicia-los todos devemos procurar um profissional das áreas da saúde, o médico de sua confiança, fazer um exame clínico, exames laboratoriais, já sabendo que a indicação do tipo de exercício e tempo é individualizada, ou seja de pessoa a

pessoa, especialmente se você tem pressão alta, ou é diabético, ou seu colesterol está elevado, ou ainda se submeteu a cirurgia, seja ela qual for. Não saia por aí correndo, sem limites, sem avaliação emuito menos sem as informações devidas. Lembre-se, o Criador nos deu dois membros inferiores, as pernas para exercitá-las diariamente e bem. Até o próximo tema onde abordaremos o excesso de peso, o sobrepeso e a obesidade e o coração! Até lá.

Referências:
Herdy AH, López-Jimenez F, Terzic CP, Milani M, Stein R, Carvalho T, et al. Diretriz sul-americana de prevenção e reabilitação cardiovascular. Arquivo Brasileiro de Cardiologia. 2014; 103 (2 Suppl 1):1-31
Neto AS, Hajjar LA, Filho RA. Cardiologia Diagnóstica Prática Hospital Sírio Libanês. 2018. São Paulo. Editora Manole.

Elvio Marques da Silva
Cardiologista Clínico
crrmmg 17383-rqe 10984
Clínica do Coração Itaúna
(37) 99915 3585 ou
(37) 32022440



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 - V6)
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 CONDOMÍNIOS

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

#DICA ODONTOLOGIA

Edentulismo: como você pode evitar essa condição tão comum?

Todos nós lembramos da experiência de perder nossos dentes quando crianças. Lembramos da empolgação e do choque inicial daquele primeiro dente mole, as horas ou dias de espera para que ele caísse e a emoção de acordar com um presente ou bilhete da fada do dente. Embora perder os dentes seja um rito de passagem da infância, também pode acontecer na idade adulta. A perda dentária em adultos, também conhecida como edentulismo, é uma condição de saúde bucal que afeta muitas pessoas. De acordo com o National Institute of Dental and Craniofacial Research, 27,27% dos idosos, com 65 anos ou mais, perderam todos os dentes. Embora isso possa ser uma estatística esmagadora, saiba que é evitável. Vamos rever os métodos de prevenção, fatores de risco e sinais de edentulismo.

Você pode estar se perguntando o que é edentulismo e se o edentulismo é um problema permanente. Uma vez que essa condição se manifesta, a perda dentária em adultos é irreversível e só pode ser tratada com a substituição dos dentes. Portanto, embora não haja "cura" para o edentulismo, isso não precisa representar

um papel prejudicial em sua vida. Com as diferentes opções de substituição de dentes, você poderá reganhar a confiança para sorrir outra vez! Recomendamos que converse com seu dentista sobre qual substituição é a melhor para você.

Fatores de risco de edentulismo
Existem diversos fatores de risco associados à perda total dos dentes. Muitos deles são fatores de risco doença periodontal para, que, por sua vez, causam a perda dentária. Portanto, se você corre risco de desenvolver doença gengival, provavelmente está em um caminho lento, mas evitável, para o edentulismo. Vamos repassar os principais fatores de risco que você deve conhecer ao considerar sua suscetibilidade à perda dentária:

- Idade. De acordo com a Academia Americana de Periodontologia, mais de 70% das pessoas com mais de 65 anos têm alguma forma de doença periodontal (na gengiva). O que é o principal motivo

pelo qual as pessoas perdem os dentes. A doença periodontal pode se tornar um problema para adultos por causa de hábitos inconsistentes de higiene oral pessoal, falta de acesso a cuidados bucais preventivos ou incapacidade de pagar por cuidados dentários.

- Tabagismo. Você tem uma chance muito maior de perder os dentes e danificar as gengivas se for fumante ou já foi fumante. Fumar ataca seu corpo de diversas maneiras, desde reduzir a capacidade de recuperação após a cirurgia até torná-lo mais suscetível a doenças gengivais. Fumar é, por sua vez, um fator de risco grave para a perda de dentes.

- Diabetes. A Associação Americana de Odontologia nota que 22% das pessoas com diagnóstico de diabetes têm doença periodontal. O diabetes faz com que a capacidade de cura do seu corpo seja mais lenta e isso compromete sua resistência a infecções. Esses fatores aumentam sua suscetibilidade ao desenvolvimento de uma doença periodontal, o que pode levar a perda dos dentes.
- Gênética. A Associação Americana de Odontologia também afirma que a genética não tem um papel isolado nos problemas de saúde bucal. A genética pode impactar os dentes e gengivas quando combinada a fatores conexos, como tabagismo e

diabetes.

- Outros fatores. Estresse, medicamentos que você toma para outras doenças diagnosticadas e os tipos de alimentos que você ingere também podem influenciar suas chances de se tornar edêntulo. O estresse pode causar o ranger de dentes, fazendo com que os dentes quebrem e se fragilizem. Os medicamentos prescritos podem causar boca seca como um efeito colateral, o que, por sua vez, limita a saliva da boca que quebra as bactérias causadoras de doenças na gengiva. Alguns medicamentos também podem torná-lo mais suscetível a sangramento. Ambos os efeitos colaterais dos medicamentos podem deteriorar a saúde das gengivas, por isso é importante informar ao dentista quais medicamentos você está tomando. E assim como alimentos grudentos e açucarados podem levar a outros problemas de saúde bucal, é

melhor evitá-los ao tentar eliminar a perda dos dentes!

É possível prevenir a perda total dos dentes?
Prevenir o edentulismo significa incorporar à sua vida práticas cotidianas que promovam uma boa saúde bucal. Com a manutenção preventiva de seu dentista, você pode ajudar a diminuir os fatores de risco. Pense nessas consultas como se fosse um regime de exercícios cardiovasculares que pode ajudar a saúde do coração, apesar dos fatores de risco para a família. Seu dentista atuará como um personal trainer, colocando você no caminho para manter seus dentes saudáveis e fortes. Recomendamos escovar os dentes duas vezes ao dia e limpar entre os dentes com fio dental uma vez ao dia. Em seguida, enxágue com enxaguante bucal para eliminar qualquer bactéria remanescente no final de sua rotina de higiene bucal.

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

TRABALHAMOS COM excelência PARA UM DIAGNÓSTICO PRECISO.

imagem..

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

Arte ODONTO

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

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

Dr. José Francisco Coelho, Paulo José Azevedo, Máгна Paiva e Luiz Parreiras
Troféu Feminino Plural 2024

Dr. José Francisco Coelho, Maria Rita Londe, Margareth Corradi, Maurílio Pinheiro e Luiz Parreiras
Troféu Feminino Plural 2024

Máгна Paiva

Máгна Paiva é filha de Juraci de Souza Paiva e Geraldo Inacio Paiva, e há 30 anos no mercado atua como contadora, perita contábil e empresária. Sócia proprietária da Méritu Consultoria Contábil e Tributária, mãe de Victor Henrique, uma mulher destemida bem a frente do seu tempo, que atua de forma humanitária em prol

do bem comum, na religião e no papel de voluntária em projetos sociais, atualmente é presidente da Associação Comunitária do bairro Residencial Santanense, onde é muito atuante e participativa nas questões em prol da sua comunidade. Máгна Paiva é multifacetada por isso é Feminino Plural 2024!

MÉRITU
CONSULTORIA CONTÁBIL E TRIBUTÁRIA

Av. Getúlio Vargas, 1133 - Centro - Itaúna
(37) 3242-4838 / (37) 99951-1534

Maria Rita Londe

Maria Rita Londe, escritora, poetisa e tradutora literária. Membro da Academia Mineira de Belas Artes (AMBA). Membro correspondente da Academia Itatiaiuçuense de Letras, Ciências e Artes (AILCA). Autora das obras literárias

Tempestades de Amor, Mosaisos e A Sétima Filha. Coautora na antologia poética Vozes Femininas e na coletânea 300 Poemas de Amor.