

AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

www.luizparreiras.com.br



DE 07 DE DEZEMBRO DE 2024 A 13 DE DEZEMBRO DE 2024

Nº 1.064 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

#ESPALHENOTICIABO

LUIZ PARREIRAS



SINCE 2004

Há 40 anos sua ótica de confiança.
Rua Gonçalves da Guia, 56 - Itaúna - (37) 3241-0035 - @oticavisualitauna





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



Gerusa Assis celebra seus 65 anos de bem viver Página 02



Rotary de Itaúna realiza noite de homenagens Página 03



#Especial Arquitetura
Decorando a casa para o Natal Página 03

NOSSO OBJETIVO É PROTEGER VOCÊ!

EXPERIÊNCIA EM CFTV
CONTROLE DE ACESSO
ALARMES E DETECÇÃO DE INTRUSÃO
SISTEMAS DE SEGURANÇA ELETRÔNICA

THIAGO SAT
Segurança Eletrônica




PC. JOSÉ FLÁVIO DE CARVALHO,
126 - PIEDADE - ITAÚNA
☎ (37) 99966-0816
(37) 3242-7888

AGENDA Aberta

Atendimentos:
Unimed | Convênios

LETÍCIA GONÇALVES
Psicóloga
37 99156-1370



CONFIRA O QUE FOI DESTAQUE NO JORNAL NO SITE E PELO INSTAGRAM
WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR @JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

ASSINE O JORNAL E RECEBA O LADO BOM A VIDA NO CONFORTO DE CASA!
ENTRE EM CONTATO ☎ (37) 99118.3000

NO CAC DA CÂMARA DE ITAÚNA, SUA IDENTIDADE É UM DIREITO!

- Agendamento presencial, com distribuição de senhas semanalmente.
- Emissão da 1ª e 2ª via da carteira de identidade.
- 1ª via do novo modelo: gratuita!

Documentos necessários: CPF, Comprovante de endereço, Certidão de nascimento ou casamento

Endereço: Centro de Atendimento ao Cidadão (CAC) - Av. Getúlio Vargas, 807

Mais informações: (37) 3201-2042




VALOR BRUTO: R\$ 1.600,00



ACESSE E SAIBA MAIS
WWW.CMITAUNA.MG.GOV.BR



65 Anos de Gerusa Assis

No dia 30 de novembro a elegante Gerusa Assis recebeu amigos e familiares em uma linda festa que teve como cenário a Boate Papagaios do Tropical Tênis Clube. O especial encontro foi para celebrar os 65 anos de bem viver da anfitriã. Um casal de atores com belo figurino, fizeram a recepção dos convidados ao lado de Gerusa. Estava tudo perfeito, bela decoração e um menu especial assinado pelo Isaura Araújo Buffet agradou aos paladares mais exigentes. Deixando o metro quadrado da pista super concorrido estava, Deisy Carvalho e banda, com um repertório muito especial. Desejamos vida longa e feliz a essa nossa querida aniversariante.

Veja mais fotos no site www.luizparreiras.com.br



Rodrigo Dias, Gerusa Assis e Luiz Parreiras



Rafael, Renata, Gerusa, Miguel, João e Pedro



Gerusa Assis entre os familiares, João, Pedro, Rafael e Renata

Inovações na OAB - MG

O notável advogado e professor, Dr. Ronaldo Brêtas foi convidado pelo novo presidente da OAB - MG, eleito recentemente, Dr. Gustavo Chalfun para participar da criação da Consultoria de Assuntos Jurídicos e Estratégicos - COJUR - na entidade. O novo

órgão estará vinculado diretamente à Presidência da OAB-MG. Ares novos anunciam grandes conquistas vindouras através da nova direção da OAB-MG.



O presidente Dr. Gustavo Chalfun recebendo a visita do professor Dr. Ronaldo Brêtas, do professor Dr. Vitor, do Dr. Sanders Barão, Secretário-Geral da OAB-MG e reeleito para o triênio 2025/2027, e da Dra. Helena Delamonica, futura Diretora das Comissões da OAB-MG.

Comarca de Itaúna-MG. Vara de Família e Sucessões. Edital para conhecimento de terceiros. O poder judiciário da Comarca torna público que se processou por este juízo e respectiva secretaria a ação de interdição nº 5007572-35.2023.8.13.0338, tendo como requerente Regina Aparecida de Araújo, nascida em 17/03/1966, divorciada, filha de Waldevino Sebastião de Araújo e Ilza Adelia de Araújo, possuidora do RG MG-4.395.716 e do CPF nº 580.987.986-15, residente na Rua José Carreiro, nº 8, Bairro Várzea da Olaria, Itaúna/MG, e requerido(a) Geise Aparecida da Silva, nascida em 17/04/1991, filha de José Luiz da Silva e Regina Aparecida da Silva, portadora do RG MG-17.146.781 e CPF nº 106.027.856-18 com endereço à Rua José Carreiro, nº 8, Bairro Várzea da Olaria, Itaúna/MG, sendo que na ação foi decretada a interdição do(a) requerido(a), mediante sentença proferida em 18/07/2024, que transitou em julgado, nomeando-se-lhe curador(a) o/a requerente, por termo de compromisso prestado nos autos, declarando-o(a) relativamente incapaz. Itaúna/MG, data da assinatura eletrônica. Eu, gerente de secretaria, digitei. Dr. Breno Rego Pinto Rodrigues da Costa, MM. Juiz de Direito.

Aniversariantes da Semana

- 07/12
Ângela Penido Machado
Beto Fagundes
- 08/12
Tânia Regina Batista
Cláudia Nakandakari
Rogério Rezende
- 09/12
Luan Alexander
Anderson Alves
Augusta Nogueira Andrade
- 10/12
Gerusa Assis
Phillipe Nogueira
Jordane Carla Alves Braz

- 11/12
Moacir Eustáquio de Sousa – Moacirzinho
Deilon Santos
Leticia Alencar
- 12/12
Ordilma Lúcia da Silva
- 13/12
Bodas Paulo César Gonçalves Guimarães e Lígia Monteiro 1969
Maria Luzia Celestino de Araújo
Andrea Fortunato

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

ASSINE O NOSSO JORNAL ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP
37 99118.3000

Vértice
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
Rua Agripino Lima, 55, Sala 104, Centro - Itaúna - MG
luanfernandesarqurb@gmail.com

Karine Honorato
INSTITUTO DE BELEZA

Há mais de 10 anos atuando na área
Especialista em alongamento

Venha realçar sua beleza e aumentar sua autoestima. Agende sua avaliação:
R. Agripino Lima, 61 - Centro - Itaúna
☎ 37 999283139
@karine.honoratomegahair

Cabelos Itaúna

Venda de cabelos humanos e orgânicos / Tic Tac / Rabos de cavalo / Coque Puff / Jumbos
Enviamos para todo Brasil!

Vendas e preparações
R. Agripino Lima, 61 - Centro - Itaúna
☎ (37) 99822-1913
@cabelos_itauna | Gleisson Vendedor

BAHDESIGN

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

VEM FAZER A DIFERENÇA!
37 99123.6172 | @bah.design_

Nanda 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

HIDROUNA
Soluções em Saneamento

TUDO PARA POÇOS ARTESIANOS E PERFURAÇÃO

EQUIPAMENTOS E DISPOSITIVOS PARA PISCINAS, CASCATAS E HIDROMASSAGENS

SISTEMA E EQUIPAMENTOS PARA IRRIGAÇÃO

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



ESPECIAL ARQUITETURA

Decorando a casa para o Natal

O Natal é mais do que uma data festiva; é um momento de união e reflexão. Decorar a casa para essa ocasião especial não apenas enche os ambientes de beleza e magia, mas também ajuda a criar um clima acolhedor para receber familiares e amigos. Aqui vão algumas ideias para transformar sua casa em um verdadeiro refúgio natalino:

Dicas de Decoração Natalina

Árvore de Natal: É o centro das atenções! Use enfeites como bolas vermelhas e douradas, luzes pisca-pisca e uma estrela no topo. Complemente com presentes coloridos ao pé da árvore.

Detalhes na Sala: Almofadas temáticas, mantas vermelhas ou verdes e velas aromáticas criam um ambiente confortável. Decore a lareira (se houver) com guirlandas de pinheiro e meias penduradas.

Mesa de Centro: Coloque arranjos de pinhas, velas e pequenos itens decorativos como miniaturas de renas ou anjos.

Entrada da Casa: Um tapete temático e uma guirlanda na porta dão as boas-vindas aos convidados com estilo.

Iluminação: Prefira luzes de tonalidade quente para criar uma atmosfera intimista e acolhedora.

A Importância dos Encontros em Família

A decoração é importante, mas o verdadeiro espírito do Natal está em compartilhar momentos especiais com quem amamos. Resgatar o encontro familiar neste período é fundamental para reforçar laços, trocar histórias e celebrar juntos as conquistas do ano.

O ritual de decorar a casa em conjunto, por exemplo, pode se tornar

uma tradição divertida e emocional. Cada detalhe escolhido, cada enfeite pendurado na árvore, traz memórias e cria novas histórias que serão lembradas por todos.

Prepare um ambiente que estimule conversas, risadas e a troca de presentes, mas, principalmente, de afeto. Afinal, o maior presente do Natal é o tempo de qualidade que passamos com nossos entes queridos.

Feliz Natal!

Mariana Resende



Mariana Resende
arquiteta e interiores

☎ 37 9 9957-1705
📍 Mariana Resende Arquitetura
📧 marianaresende_arquitetura
📍 Itaúna - MG

MARMORARIA AVENIDA

LAVATÓRIOS, PIAS, BANCADAS, PISOS, SOLERAS E NICHOS.

(37) 3242-4007 - (37) 9 9967-4716 (Ênio - Vó)
marmorariaavenida@hotmail.com
www.marmorariaavenida.com

Zélia de Paula
APRESENTA

NATUREZA EM PROFUSÃO

UM ESPETÁCULO COMO VOCÊ NUNCA VIU!

Garanta já seu ingresso!

DIA 19 DE DEZEMBRO | 19:30

NO GRANDE TEATRO DA UNIVERSIDADE DE ITAÚNA

INGRESSOS ANTECIPADOS A R\$30,00
VENDAS NO ZÉLIA DE PAULA
R. ANTÔNIO CORRADI, 28 - (37) 3241-3091

Rotary de Itaúna realiza noite de homenagens

Na noite de 27 de novembro de 2024, o Rotary de Itaúna promoveu uma cerimônia especial de entrega de Títulos Paul Harris, marcando um momento de reconhecimento e celebração no clube. O evento destacou a importância das parcerias privadas e homenageou personalidades que se dedicam a causas humanitárias e ao fortalecimento da comunidade. Entre os homenageados da noite, com placa especial de agradecimento, o Sindimej – Sindicato Intermunicipal das Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas e do Material Elétrico de Itaúna foi destacado pelo seu apoio contínuo ao Rotary. Ao longo dos anos, a parceria resultou em projetos significativos, como o plantio de árvores, visitas educacionais ao depósito de resíduos Tarcísio Cardoso, além de reuniões e palestras realizadas no Edifício Sindimej. Mais recentemente, o Sindicato apoiou iniciativas como os projetos "Não Deixe Essa Luz Apagar" e "Boi no Rolete".

Em reconhecimento a essa colaboração, o Sindimej foi homenageado pelo Rotary de Itaúna, reafirmando a importância das parcerias que fortalecem o impacto das ações voluntárias na sociedade.

A cerimônia também celebrou a entrega dos Títulos Paul Harris à Dra.

Heloisa de Sousa Matos e ao gerente do Sindimej, Erivelton Santos. Este título, concedido pela Fundação Rotária, é uma das mais altas honrarias do Rotary, reconhecendo indivíduos cujas contribuições ajudam a financiar programas humanitários globais. Os homenageados se unem a uma lista ilustre de agraciados ao longo dos 60 anos do Rotary de Itaúna, que inclui nomes como Albert Sabin, Bill Gates, Papa Francisco, entre outros. O título leva o nome de Paul Harris, fundador do Rotary, e representa o espírito de união e trabalho voluntário que transcende fronteiras. Na cerimônia, destacou-se que os valores

promovidos por Paul Harris continuam a inspirar ações concretas em prol da paz e do desenvolvimento comunitário. Heloisa e Erivelton foram enaltecidos por representarem com excelência os ideais rotários, reafirmando a importância do trabalho voluntário para transformar a comunidade local e global.

A noite foi um marco para o Rotary de Itaúna, celebrando colaborações frutíferas e o compromisso com um mundo mais justo e solidário.

Veja mais fotos no site www.luizparreiras.com.br



Luiz Parreiras, Margareth Corradi, Mônica Corradi, Tuca Corradi e Dr. José Francisco Coelho
Troféu Feminino Plural 2024

Mônica Corradi

Enfermeira aposentada atuante com serviços sociais e instituições carentes. Sempre dedicada em favor ao bem-estar do próximo, perseverante na fé, doação e esperança de

dias melhores. Visando sempre os necessitados, familiares, parentes e amigos.

CAJURU
Contabilidade e Advocacia

50 anos

1ª contabilidade no interior de Minas Gerais 100% digital!

Alex Celestino Araújo
Alisson Celestino Araújo

Escritas contábeis | Direito Tributário
Consultoria de empresas

Convênio com o Estacionamento do Alemão para nossos clientes!

NOVO ENDEREÇO! R. Godofredo Gonçalves, 304 - 9º andar (prédio do Sindimej) - Centro - Itaúna - MG
☎ 37 99802-3378 / 37 3242-1624 / 37 3242-2269
www.contabilidadecajuru.com.br @contabilidadecajuru



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



ESPECIAL VEÍCULOS

Higienizar interior do veículo: o passo a passo completo

A limpeza do interior do seu carro é mais do que uma questão de estética; é uma necessidade para manter um ambiente saudável e seguro para você e seus passageiros.

Com o passar do tempo, o acúmulo de poeira, detritos, e até mesmo bactérias pode transformar o interior do seu veículo num local não muito convidativo.

Antes de começar, é importante reunir todos os materiais necessários.

Você vai precisar de aspirador de pó, produtos específicos para limpeza de tecido, carpete e plástico, pano de microfibra, limpa-vidros, um bom desinfetante, escova de cerdas suaves para painel e partes plásticas e es-

cova de cerdas mais duras para carpetes e tecidos, Comece retirando todos os itens pessoais, lixo, e qualquer coisa que não pertença ao carro. Isso inclui verificar embaixo dos assentos, nos porta-copos, e nos compartimentos das portas. Uma área livre de objetos facilita a limpeza e assegura que você alcançará todos os cantos.

Passo a passo para limpar o interior do carro

Aspiração
O primeiro passo da limpeza é aspirar todo o interior, incluindo assentos, carpetes, e o porta-malas. Não esqueça de usar os acessórios do aspirador para alcançar as áreas mais difíceis.

Carpets e assentos

Para carpetes e assentos, use um produto específico para o tipo de material do seu veículo. Aplique o produto conforme as instruções e, se necessário, use uma escova para remover manchas persistentes.

Painel e componentes plásticos

O painel e outros componentes plásticos devem ser limpos com um produto próprio para plásticos, aplicado com um pano de microfibra para evitar arranhões.

Limpeza de vidros

Use um limpa-vidros e um pano de microfibra ou papel toalha para limpar todos os vidros por dentro. Movimentos circulares ajudam a evitar marcas de limpeza.

Desinfecção de superfícies

Após a limpeza, é importante desinfetar as superfícies que são frequentemente tocadas, como volante, manopla do câmbio, botões do painel, e maçanetas.

Dicas para manter o interior do carro limpo

Evite comer dentro do carro para minimizar resíduos e odores.

Tenha sempre um linxinho à mão.

Faça uma limpeza rápida regularmente, evitando o acúmulo de sujeira.

Com que frequência devo higienizar o interior do meu veículo?

Idealmente, uma limpeza profunda deve ser feita a cada três meses, mas a frequência pode aumentar dependendo do uso do veículo.



Com informações www.centrodegaagem.com

ALEX AUTO PEÇAS
Peças automotivas para nacionais e importados

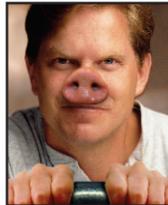
DIVIDIMOS EM 3X NO CARTÃO O VALOR NORMAL

(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.

GERALDO Radiadores

Av. São João, 5478
Nova Vila Mozart - Itaúna - MG
geraldoradiadores@gmail.com
(37) 3242-7980
(37) 9 9951-5462 / (37) 9 9817-4193

Pedra Negra
CORRETORA DE SEGUROS

37 3242-1940
atendimento@pedranegraseseguros.com.br

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

Torta deliciosa sem farinha de trigo

Ingredientes

- 200g de bacon
- 1 cebola de cabeça
- 2 dentes de alho
- 400g de frango desfiado e cozido
- 1 lata de milho verde
- 1 sachê de molho de tomate
- 3 ovos
- 150g de queijo mussarela picado
- 1 creme de leite
- 2 colheres de amido de milho
- 1 colher de fermento em pó

Preparo

Frite o bacon e acrescente a cebola e o alho e refogue, depois coloque o frango, o milho, o molho de tomate, salsinha e cebolinha e reserve. Bata no liquidificador os ovos, o queijo e o creme de leite, depois de bater bastante, acrescente o amido de milho e bata mais, por último acrescente o fermento em pó e misture. Em um pirex untado coloque metade da massa, coloque o molho por cima



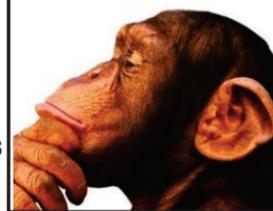
e depois a outra metade da massa. Coloque mussarela por cima e leve ao forno para gratinar. Contribuição Valéria Campos

Dicas de culinária

Se for cozinhar ovos que estejam com a casca rachada, coloque um pouco de vinagre na água e as claras não sairão pelas rachaduras.

Confira essa e outras receitas deliciosas receitas:

[bonsmomentos_valeriacampos](#)
Programa Bons Momentos



Para Refletir

Ninguém quer saber o que fomos, o que possuíamos, que cargo ocupávamos no mundo, o que conta é a luz que cada um já tenha conseguido fazer brilhar em si mesmo.

Chico Xavier

Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor



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

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
Alexandre Ribeiro, a homenageada, Paula Ferrari (Exting do Brasil) e Luiz Parreiras



Foto Mariana Rezende
Dalton Miranda, a homenageada Heloísa Corradi (Zélia de Paula) e Luiz Parreiras



Foto Mariana Rezende
José Martins Barroso, a homenageada Tânia Alves Martins (Mirra Espaço de Festas) e Luiz



Foto Mariana Rezende
Hebert Silvério, a homenageada Giselle Israel (Gigi Festas) e Luiz Parreiras



Troféu Feminino Plural

Como cuidar bem de seu coração

O excesso de peso ou sobrepeso, a obesidade e o coração

Como cuidar bem de seu coração? Atualmente o número de pessoas no mundo e no Brasil com excesso de peso vem crescendo a níveis alarmantes. Segundo a Organização Mundial de Saúde, em torno de 13% da população mundial está obesa. No Brasil o mesmo acontece inclusive com crianças e adolescentes chegando a obesidade a mais de 30% entre 5 e 9 anos, o que com certeza terá repercussões para as futuras gerações e entre adultos o excesso de peso supera 55% da população. Na verdade a obesidade é uma doença crônica, complexa e originária de vários fatores, na verdade um problema de saúde pública. A obesidade é o excesso de gordura corporal estando associada a várias complicações como diabetes tipo2, hipertensão, dislipidemia ou excesso de colesterol e ou triglicérides, além de pancreatite, cânceres, cálculos na vesícula, ap-

néia do sono e fígado gorduroso ou esteatose, infertilidade e osteoartrite entre outras doenças. Sabe-se hoje que a obesidade é fruto de fatores genéticos, ambientais e comportamentais e que a obesidade resulta da oferta excessiva de alimentos e estilo de vida moderno. A industrialização dos alimentos, seu consumo em alta quantidade e velocidade, a baixa ingestão de verduras e alimentos nutricionalmente ricos, associados ao sedentarismo são situações que vem contribuindo para a o sobrepeso e obesidade na atualidade, além de outros fatores neurológicos, psicológicos e sócio-econômicos. O diagnóstico de obesidade ou sobrepeso é simples, através do peso corporal e altura, o IMC, e também das medidas da circunferência abdominal, pescoço e panturrilha. Existem exames como a tomografia computadorizada e ultrassonografia que podem medir a

gordura bem como a ressonância magnética. O que fazer para tratar a obesidade e ou sobrepeso? Todos as pessoas com sobrepeso e obesidade devem obrigatoriamente mudarem seu estilo de vida, praticar atividades físicas regularmente e sob supervisão de profissionais da área da saúde, parar de fumar e reduzir a ingestão de bebidas alcoólicas. Sobre atividade física vale ressaltar mais uma vez que de acordo com a Organização Mundial de Saúde, deve-se incluir no mínimo 150 minutos por semana ou 30 minutos em cinco dias da semana combinando exercícios aeróbios e resistidos, uma programação de perda de peso de 0,5 a 1 kg por semana, reduzindo a quantidade de gorduras, açúcares e massas da dieta. A melhor dieta é aquela que você consegue seguir, porém as mudanças no estilo de vida são fundamentais. O tratamento com medicamentos é reser-

vado em um segundo momento para quem não conseguiu perder peso com as medidas anteriores, além de ter um IMC maior que 30 e na presença de outras doenças. Um grande problema é que 50% das pessoas recuperam o peso em 12 meses, razão da importância da mudança do estilo de vida, presença de uma equipe multidisciplinar com médico, nutricionista e educador físico. Existem vários medicamentos no mercado nacional com validação científica que seu médico após criteriosa avaliação poderá indicar. O tratamento cirúrgico é indicado em casos específicos, IMC acima de 40, o que nós médicos denominamos de obesidade mórbida e a presença de doenças que ameaçam a vida. Lembrem-se que dietas milagrosas, sem conteúdo científico podem trazer prejuízos e problemas. Por fim, procure um profissional de saúde habilitado,

um médico de sua confiança, com experiência no tratamento da obesidade, além da presença do nutricionista e educador físico. A determinação e a persistência além da mudança do estilo de vida são fundamentais para o êxito do tratamento e seu coração como todo o seu corpo agradecem. Na próxima edição vamos conversar sobre o Hábito de fumar e o coração.

Referências: Castro I, Precoma BD, Albuquerque DC, Bacal f, Queiroga M, Dutra OP, Martins WA. Livro-Texto da Sociedade Brasileira de Cardiologia. São Paulo: Manole; 2021.

Dr. Elvio Marques da Silva
CRM/MG 17383
Cardiologista Clínico
RQE 10984
Mestre em Medicina pela Faculdade de Medicina da UFMG
Clínica do Coração Dr. Elvio / Itaúna -

(37) 999153585
elviomarquesdasilva@yahoo.com.br



GS
CALHAS E RUFOS EM GERAL

Arquiteto para auxiliar em seu projeto!
Orçamentos sem compromisso.
Av. São João, 3484 (junto com a
Madeiraira 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

MARMORARIA AVENIDA

Lavatórios, pias, bancadas,
pisos, soleras e nichos.

(37) 3242-4007
(37) 9 9967-4716 (Ênio - Vô)

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,
LANÇONETE 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
@contabilidadejfranco

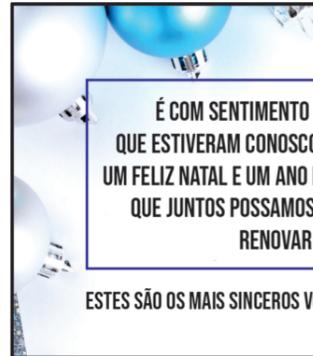


Que a paz, a saúde e o amor estejam presentes em todos os dias da sua vida no ano que se inicia.
Feliz Natal e um próspero 2025!

Dchique Dog e cia

Banho e Tosa - Hospedagem - Rações
Atendimento Veterinário - Acessórios

Rua Manoel Gonçalves, 115 - Centro
Itaúna - MG - 37 3241-5976



É COM SENTIMENTO DE GRATIDÃO POR TODOS QUE ESTIVERAM CONOSCO NESTE ANO, QUE DESEJAMOS UM FELIZ NATAL E UM ANO NOVO REPLETO DE CONQUISTAS! QUE JUNTOS POSSAMOS VENCER NOVOS DESAFIOS E RENOVAR AS ENERGIAS!

ESTES SÃO OS MAIS SINCEROS VOTOS DE TODA EQUIPE FERRO E AÇO JK

FERRO E AÇO JK

AV. JK, 1429 - B. ALAÍTA - ITAÚNA - MG
37 3243.6505
FERROEACJJK@GMAIL.COM



É HORA DE COMEÇAR A TRAÇAR NOVOS PLANOS E PERMITIR QUE A MAGIA ACONTEÇA.
Boas Festas!

Pedra Negra
CORRETORA DE SEGUROS

37 3242-1940
atendimento@pedranegraseguros.com.br



Celebrar o Natal é crer na força do amor e é isso que transforma o mundo!
Te desejamos um feliz Natal e um iluminado 2025!

CCAA Matrículas abertas!
37 3241.4313



O Natal, é o período em que o amor está em alta e a esperança de dias melhores se renovam. Desejamos um Natal e Ano novo repleto de felicidades e esperança numa Itaúna melhor!

Wenderson e Bruninha



ABENÇOADA SEJA A ÉPOCA DO AMOR, DA GENEROSIDADE E NA QUAL TUDO É POSSÍVEL ACONTECER.

Um Natal repleto de amor e um iluminado Ano Novo!

SÃO OS VOTOS DE CLÁUDIA BERNARDES




QUE NESTE NATAL A LUZ DO AMOR E DA PAZ BRILHE NA SUA CASA E O ANO NOVO TRAGA DIAS FELIZES REPLETOS DE ALEGRIA, SAÚDE E SUCESSO.

Boas Festas!

HERA
GESTÃO DE CONDOMÍNIOS

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



QUE O NATAL LHE TRAGA PAZ E AMOR E QUE VOCÊ INICIE O ANO NOVO COM ESPERANÇA E ALEGRIA!

UMA HOMENAGEM A TODOS QUE TORNARAM O NOSSO ANO AINDA MAIS ESPECIAL E INCRÍVEL. BOA FESTAS!

PENSÃO DA ANA
— A MELHOR DE ITAÚNA —

25 anos de história
R. Geralda Feliciano Ramos, 125
Conj. Hab. Jardim Marinho
Itaúna - MG
(37) 9 9964-2162
@pensaodaanaoficial



Que a alegria do Natal contagie seus dias e a esperança ilumine seus caminhos no ano novo. *Boas Festas!*

DROGA REDE

Unidade I - Loja 24h
(37) 99983-1075
(37) 3241-2045
Praça Dr. Augusto Gonçalves, 554, Centro, Itaúna-MG

Unidade II - Drugstore
(37) 98851-9229
(37) 3241-3000
Praça Dr. Augusto Gonçalves, 226, Centro, Itaúna-MG

Pedidos: 0800 000 2045



Natal é tempo de renascimento, de despertar o nosso melhor para vivermos intensamente o ano novo, acolhendo, agregando, amando e fazendo a diferença.

Feliz Natal e um próspero 2025!

Sideral
Fundição e Siderurgia

Que não te falte motivos para celebrar o ano que está chegando ao fim e que possa receber 2025 com a esperança de que ele será ainda melhor!

Feliz Natal e um próspero Ano Novo!

São os votos de Ana Virgínia, Henrique Penido, Bia e Luca Família @versatilidade.a




Que a prosperidade, o sucesso e a felicidade sejam os ingredientes principais de sua vida no ano novo.

Feliz Natal e um próspero 2025!

ISAURA ARAÚJO
BUFFET

doce tempero
Alimentação Industrial