

AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

www.luizparreiras.com.br



DE 28 DE DEZEMBRO DE 2024 A 03 DE JANEIRO DE 2025

Nº 1.067 R\$3,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MG

Jornal Social



#ESPALHENOTICIABOA

Av. Central, 197 - Padre Eustáquio - Itaúna - MG - 35680-159
jornalsocialluizparreiras@gmail.com ☎ 37 99118 3000 @jornalsocial.luizparreiras

LUIZ PARREIRAS

Transforme sua tranquilidade em prioridade!

Monitoramento 24h
Segurança ininterrupta:
Proteção 24/7,
esteja onde estiver.

ULTRA
MONITORAR
MONITORAMENTO 24H

A portaria remota

Redução de até
50% nos custos
operacionais

Condo
Ultra

Entre em contato
agora mesmo!
☎ 37 3241-9153

VENHA PARA A ULTRA
R. João Ferreira da Silva,
169 - Veredas - Itaúna



Alisson Araújo recebe o prêmio Time Holding Brasil nível platina

Página 02

Audiovisual Tour Itaúna, cultura e arte através da produção audiovisual independente

Página 02

Maneiras de manter uma boa higiene dental enquanto envelhece

Página 06



TRANQUILIDADE É CONTAR COM UMA EMPRESA QUE CUIDE COM EXCELÊNCIA DO SEU MAIOR PATRIMÔNIO.

VENDA, INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO DE ALARMES, CÂMERAS, MOTORES E INTERFONES

MONITORAMENTO 24 HORAS

Av. Jove Soares, 1582
Graças - Itaúna - MG
(37) 3242-7224
☎ (37) 98818-8008

CENTRALSEG

CAJURU
Contabilidade e Advocacia

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

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!

50 anos

FAÇA DAS PRÓXIMAS PÁGINAS DA SUA VIDA UM LIVRO QUE VOCÊ SEMPRE TERÁ PRAZER EM RELER.

Feliz Ano Novo!

JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

Feliz Ano Novo!

ÓTICA VISUAL

Sua ótica de confiança.

R. Gonçalves da Guia, 56 - Centro - Itaúna - MG
(37) 3241-0035 ☎ (37) 98823.7653
@oticavisualitauna



Estilo VISUAL

Audiovisual Tour Itaúna, cultura e arte através da produção audiovisual independente

Com o objetivo de promover o turismo sustentável e a diversificação socio-cultural na região, foi realizada a gravação de vídeos de diversos pontos turísticos na cidade de Itaúna - MG, com recursos da Lei Federal Complementar nº 195/2022, também conhecida como Lei Paulo Gustavo, por meio da Secretaria de Cultura e Turismo do município no ano de 2024.

A obra contou com o registro de fonogramas pela Associação Brasileira de Música e Artes (ABRAMUS), garantindo a profissionalização e a preservação do conteúdo artístico produzido.

Essa iniciativa impulsiona o turismo em Itaúna, posicionando a cidade como um polo criativo e inovador no cenário cultural mineiro, reforçando o

impacto positivo das políticas públicas no fortalecimento e valorização da produção artística nacional. Além disso, as atividades incentivam a participação ativa de moradores voluntários de Itaúna e região, especialmente de grupos minoritários, permitindo que contribuam com ideias e perspectivas diversificadas, enriquecendo o projeto e promovendo a inclusão social.

Para assistir, escaneie o QR Code disponível na imagem abaixo ou acesse:

www.cantidio.com
www.youtube.com/@c-mello
www.soundcloud.com/cantidio
www.instagram.com/cantidio.mello



Alisson Araújo

Alisson Araújo recebe o prêmio Time Holding Brasil nível platina

O ilustre advogado e contador, Alisson Araújo, CEO da Contabilidade Cajuru, mais um vez foi reconhecido pela sua alta performance profissional e empresarial, recebeu o reconhecimento a nível nacional, Prêmio Time Holding Brasil Nível Platina. A honraria é dedicada a empresas e profissionais que alcançam excelência na entrega de soluções estratégicas para planejamento sucessório e proteção patrimonial em seus serviços. É um dos maiores reconhecimentos na área de Holdings Familiares e Sucessão Patrimonial no Brasil. Nossos parabéns.



Aniversariantes da Semana

- 28/12**
Valéria Campos
Fabrício Antônio Costa – Academia Total Fitness
Warlei Eustáquio de Souza – Cont. Central
- 29/12**
Brenia Faria
Selma Oliveira
Sandra Freitas - decoradora
Magella Moreira 1987
- 30/12**
Marcinho Hakuna
Rafael Alemão
Fabiana Mello
Fabiola Fares
Denilson Pinheiro Resende
Bodas de Ênio Moraes Borges e Cássia Regina da Rocha 1995
- 31/12**
Cláudia Gonçalves – Chique Dog

- Arilda Coelho Corradi
Silvânia Maria Machado dos Santos
01/01/25
Maria Helena Corgosinho
02/01/25
Naron Tabajara Silva
Ramon Marra
Imaculada Amorim
03/01/25
Expedita Lopes Gomes
Camila Magela Bernardes – Lojas Ana Milla
Mariana Falcão
Dr. Marcos Estevam Duarte
Andréa Guimarães
Renata Zaidan
Claudete Teixeira

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

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

11º passo
Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.

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



Solte-se e entregue-se a Deus

“... rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.”

Os doze Passos e as doze Tradições, décimo primeiro Passo

“Quando eu “me solto e entrego-me a Deus”, penso mais clara e sabiamente. Sem ter que pensar a respeito, rapidamente livro-me das coisas que me causam dor e desconforto. Como acho difícil livrar-me da espécie de pensamentos e atitudes preocupantes que me causam uma imensa angústia, tudo que preciso fazer nestas horas é permitir que Deus, como eu O concebo, liberte-me delas e, no mesmo instante, solto-me de pensamentos, recordações e atitudes que estão me incomodando. Quando recebo ajuda de Deus como eu O concebo, posso viver minha vida um dia de cada vez e lidar com os desafios que apareçam no meu caminho. Somente então posso viver uma vida de vitória sobre o álcool, numa sobriedade confortável.”

CONHEÇA O NOVO SITE DO JORNAL
WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR

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_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 MUUUUITO MAIS!

VEM FAZER A DIFERENÇA!
37 99123.6172 @bah.design_

Nanda Singuer

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

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

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

Pensando em construir ou reformar?

Mãos à Obra
CONSTRUÇÕES

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

AQUI TEM TUDO PARA SUA CONSTRUÇÃO!

CGC
CONTABILIDADE

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

Chique Dog e cia

Clínica veterinária e pet shop
O seu pet merece o melhor!

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

Engenharia TRM

Projetos / Regularização de Imóveis
Engenharia Diagnóstica
Engenharia Condominial
Engenharia Legal (Avaliações e Perícias)

(37) 9 9108-6079 (37) 9 9829-0804
thuaneeng@gmail.com

DELÍCIAS DA Luzia
DOCES GOURMET

37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405
@deliciasdaluzia



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



Dr. José Francisco Coelho, Paulo José Azevedo, Dr. Fares José Neto, Sandra Fares e Luiz Parreiras
Troféu Feminino Plural 2024

Sandra Fares

Nascida em Uberaba, morando há 35 anos em Itaúna, casada com o médico Dr. Fares José Neto, tem 2 filhas e 2 netos, formada em

História Geral e Designer de Interiores e atualmente é presidente voluntária da Avacci.

Sem parágrafos

Iniciei o ano, em luto. Vivi um ano de profunda saudade da minha madrinha. Vivi dias de tristeza, de lembranças, de vontade de rever, de reencontrar, de desejo de um abraço, de um elogio daquela que me abriu as portas de sua casa e de seu coração, sempre, ilimitadamente, me concedendo a chave de ambos. Perdi um poço, sem fundo, de carinho, proteção e cuidados, de risadas, brincadeiras, admiração recíproca. Perdi alguém que rezava por mim todos os dias, várias vezes ao dia, e que me amou como filha, tenho certeza. Guardo em minha casa suas lembranças, seus presentes e no meu coração suas palavras e a nítida recordação da delicadeza de suas mãozinhas. E fiquei com a herança da amizade e do carinho de sua filha, minha afilhada. Passei meu aniversário de forma simples, junto ao meu marido, filhos e noras. Mesmo assim, sentindo dor, patrocinei cafés e encontros com os mais amados, visitei várias cachoeiras, cidades, comemorei aniversário de amigos, ri, trabalhei intensamente. Vivi a melhor Semana Santa da minha vida, redimensionando a minha fé, de forma a não vivê-la somente de maneira sensível, mas atuante. Tentei viver o que propago. Celebrei o lançamento do livro de um dos meus cunhados. Tive duas viagens nas férias. Apreciei entardeceres e amanheceres. Não fechei os olhos a nada do que foi me proporcionado, apreciando belezas indescritíveis, mesmo no cotidiano. Tirei inúmeras fotos de mim mesma, dos meus, do que tive vontade de compartilhar no anseio de que alimentasse a alma de outros também. Assisti um dos filhos a defender sua tese de doutorado,

vivi a alegria de ver a firmeza de suas palavras e de minha nora ao demonstrar o amor dela por ele. Fiz palestras, passei um pouco de minhas experiências, dancei muito e repetidas vezes, sem nenhuma timidez, pois sempre entre aqueles que não me julgam. Estudei muito, li dezenas de livros, alguns discutidos na nossa comunidade literária. Abracei e conheci pessoas incríveis. Senti frio, calor, estreei vestidos, casacos e sonhos. Reformei a casa da minha mãe, que não consigo dizer que é minha, no meu coração continua sendo a casa da minha mãe. Celebrei os noventa e três anos de minha sogra, com toda a alegria que me era possível. Fiz ginástica até falar chega. Vi minha personal inaugurar seu studio. Sofri a dor e o desconforto de tristezas e decepções de pessoas a quem muito amo. Senti a dor, a tristeza e o desconforto como se fossem minhas, e são. Vivo a esperança do retorno breve de uma sobrinha há algum tempo internada. Coloquei dois stents numa coronária doente, sabia que isto aconteceria algum dia, pela história familiar que carrego no sangue, mas pensei que seria mais adiante. Voltei rápido a tudo o que amo, não parei, pois meus dias não são tão longos quanto eu desejaria que fossem e sei que breve é a vida, por mais longa que pareça aos olhos dos outros. Carrego sonhos e ilusões sem medo. Hoje, não temo mais nada. Reinaugurei a Associação Médica de Itaúna, após sua reforma, desejando que ali os colegas se encontrem para fortalecer o estudo, a união e a força da classe médica. Me empenhei o mais que pude na festa de Nossa Senhora das Graças, e en-

contrei tanta amizade e carinho em todo o grupo empenhado neste objetivo. Conheci pessoas aqui do bairro que são maravilhosas e cuja dedicação e zelo são exemplo para mim. Hoje, enfeitei minha casa para o Natal, o qual espero com ansiedade de criança. Nesta semana, com o coração alegre, serei homenageada pelo Rotary, embora eu não compreenda bem o motivo. Há tantos tão brilhantes! Eu sou ainda muito pequena. Mas, tenho planos, e neles estão incluídos o amor e a empatia ao próximo. Que Deus me ajude, como tem feito desde sempre. Fiz uma retrospectiva antes de finalizar o ano, sem parágrafos, como a minha vida, intensa e densa, sem parágrafos.

Dra. Heloisa de Souza Matos
Médica



E por falar em silêncio

Leio por aí tudo que se pode ou não fazer para estar contente consigo mesmo, com a vida observada. Também contam da necessidade de andar de acordo com o tempo, tempo de quem? Pode o acaso poder influenciar? Não conseguimos aprender muito além do que somos, de ouvir o que não falamos, de sentir o que não sentimos. A bondade e empatia pertence à inocência, e quando a perdemos resta apenas o interesse em todas suas formas; resta o respeito como disfarce do medo. Pode o vazio e o silêncio ser o início, mas aprendemos a evitá-los. A quietude dá espaço mais aos monstros negados do que aos anjos preferidos, por crermos santos, imaculados à

imagem e semelhança. Quando ainda não compreendemos a validade dos átomos vazios e que somos feitos de átomos, solidificamos não apenas nossos corpos, visíveis, também nossas emoções, as quais são por natureza as que mais causam dano. É necessário muito mais do que desligar um rádio, encontrar um lugar para estar sozinho, uma viagem, um paraíso, uma sessão de yoga, um templo, pode ser que o mais urgente seria a treinar o não pensamento. A intensidade dos pensamentos e diálogos internos determinam suas emoções, ou seja, a capacidade de avaliar o que vale a pena levar em conta e o que não, e, com muito ruído é impossível. Sem conseguir calar ou diminuir de

uma forma considerável todo este diálogo interno não conseguiremos estar em paz e contentes com o que temos. O início é um pleno silêncio.

Nodege Araújo Mesquita
Madrid - Espanha



Grande alegria para os avós



Maria Tereza Moreira e Tadeu Moreira, avós da querida jovem Larissa Emanuele Nogueira Moreira celebram esse momento tão especial, a colação de grau da amada neta primogênita em Medicina pela UNIBH, filha do querido casal, o médico, Dr. Wilian Vagner Moreira e Tatiana Nogueira Moreira



ASSINE O NOSSO JORNAL E RECEBA O LADO BOM DA VIDA EM SUA CASA!

37 9 9118.3000



Dr. José Francisco Coelho, Sara Santos Marques, Renato Federici e Luiz Parreiras
Troféu Feminino Plural 2024

Sara Marques

Sara Marques é uma empreendedora na área da saúde. Proprietária da loja Cuidare Itaúna e de um consultório de tratamento de feridas

com tecnologias de ponta, ela oferece produtos hospitalares inovadores para transformar a qualidade de vida de seus clientes.



Cuidare Itaúna

R. Diógenes Nogueira,
11 loja 02 - Centro - Itaúna
(37) 99986-0003

CONFIRA O LADO BOM DA VIDA PELO SITE DO JORNAL
WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR





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

ESPECIAL VEÍCULOS

10 carros com menores custos de manutenção

A manutenção de um automóvel é um fator crucial a ser considerado por todos os proprietários de veículos, é essencial escolher um carro que não só atenda às suas necessidades de transporte, mas também seja econômico em termos de manutenção.

1. Volkswagen Gol
O Volkswagen Gol é conhecido por sua durabilidade e baixos custos de manutenção. Peças de reposição são amplamente disponíveis e acessíveis, tornando-o uma escolha popular entre os brasileiros. Outro ponto a favor do Gol é sua desvalorização relativamente baixa, marcada em -6,9%. O modelo 1.0 do Gol tem um consumo médio de 11,8 km por litro quando abastecido com etanol.

2. Chevrolet Onix
O Chevrolet Onix é outro carro que se destaca quando se trata de custos de manutenção. Sua simplicidade mecânica o torna fácil de consertar, e suas peças são facilmente encontradas em todo o país.

3. Fiat Uno
O Fiat Uno é um veículo compacto que oferece baixos custos de manutenção. Sua economia de combustível também contribui para reduzir os gastos gerais com o carro. O Uno é eficiente em termos de consumo de combustível, oferecendo aproximadamente 13 km/l com gasolina e 9 km/l com álcool na cidade, e 15 km/l com gasolina e 11 km/l com álcool nas estradas.

4. Toyota Corolla
O Toyota Corolla é um dos carros mais vendidos no Brasil, e parte de sua popularidade se deve aos custos de manutenção relativamente baixos. Além disso, sua alta confiabilidade significa menos visitas à oficina.

5. Honda Fit
O Honda Fit é conhecido por sua versatilidade e espaço interno, mas também é um dos carros mais econômicos em termos de manutenção. Seu motor eficiente e design simples tornam as reparações acessíveis.

6. Ford Ka
O Ford Ka é uma escolha sólida para quem procura um carro com baixos custos de manutenção. Sua manutenção preventiva é direta e eficaz,

mantendo-o nas estradas por muito tempo.

7. Hyundai Hb20
O Hyundai HB20 é um dos carros mais recentes a conquistar o mercado brasileiro. Além de seu design moderno, ele também oferece custos de manutenção acessíveis, graças à disponibilidade de peças.

8. Renault Kwid
O Renault Kwid é um dos veículos mais econômicos em termos de consumo de combustível, o que também contribui para sua baixa manutenção. Sua mecânica simples facilita as reparações. Ao pensar em adquirir um Kwid usado, é importante estar ciente de possíveis defeitos crônicos, como problemas no trambulador e na em-

breagem, que foram relatados por proprietários.

9. Nissan March
O Nissan March é uma opção compacta com custos de manutenção que não pesarão no bolso do proprietário. Ele é apreciado por sua confiabilidade e facilidade de manutenção.

10. Peugeot 208
O Peugeot 208 combina estilo com custos de manutenção acessíveis. Embora possa ser um pouco mais caro em comparação com alguns concorrentes, sua durabilidade compensa ao longo do tempo. Ao escolher um carro com menores custos de manutenção, você economizará dinheiro a longo prazo e des-

frutará de uma experiência de condução mais tranquila. Lembre-se sempre de realizar a manutenção regularmente e utilizar peças de qualidade para garantir o desempenho ideal do seu veículo.



Com informações
www.carrodegaragem.com

Alex Auto
ALEX AUTO PEÇAS
Peças automotivas para nacionais e importados
DIVIDIMOS EM 3X NO CARTÃO O VALOR NORMAL
(37) 3241-2452 / (37) 3241-1877
(37) 3242-1966 / (37) 99156.0148
Av. São João, 4324 - Itaúna - MG
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.

GD 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

TOPAZIO 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

Terrine Campanha

VIP VAREJÃO IRMÃOS PEREIRA

VERDURAS, FRUTAS E LEGUMES
DIRETO DO PRODUTOR

AV. JOVE SOARES, 580
ITAÚNA - MG
37 9 9967.1047
37 3241.4047



Ingredientes

500g de carne de boi moída temperada
500g de peimil moído temperado
400g de bacon fatiado em fatias finas

Preparo

Junte as duas carnes em uma tigela e amasse bem, com tempero a gosto, até virar uma massa homogênea. Em uma travessa de bolo ingles, coloque o bacon de maneira que sobre um pedaço das fatias para fora da forma, coloque a massa de carne na forma e aperte para ficar bem compactado na forma e depois vire os pedaços das fatias de bacon por cima dessa massa. Coloque papel alumínio por cima e leve para assar por 30 minutos, depois retire o papel e deixe até o bacon ficar dourado.



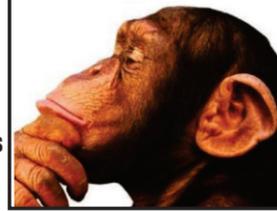
Contribuição Valéria Campos

Dicas de culinária

Para conservar melhor o aroma e o sabor do café, junte um pouco de açúcar ao pó fresco antes de guardá-lo num recipiente fechado.

Confira essa e outras receitas deliciosas receitas:

[bonsmomentos_valeriacampos](#)
Programa Bons Momentos



Para Refletir

Qualquer coisa para qual nos sentimos atraídos intuitivamente é a direção certa a seguir.

Mestre Kuthumi

Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor



Muito mais vantagens para você!
FarMelhor
Faz bem pra sua saúde. Faz bem pro seu bolso.
Tel: (37) 3241-4563 | 3073-3690
Wpp: (37) 9 9823-5537
Av. Jove Soares, 860 - Centro - Itaúna - MG



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**

#DICA ODONTOLOGIA

Maneiras de manter uma boa higiene dental enquanto envelhece

Bons hábitos de higiene bucal e cuidados dentais são importantes em qualquer idade. Mas à medida que você envelhece, você pode se perguntar se sua rotina dental precisa de alguns ajustes, ou se certas mudanças na sua vida também causaram mudanças em sua boca. Se você tem todos os seus dentes originais, alguns deles ou um conjunto completo de prótese dentária, os cuidados intensos quando você está mais velho quanto como era importante quando você era criança.

O flúor continua sendo importante
O flúor não é só para crianças. Mesmo que você esteja com mais de 50 anos, ainda é importante proteger a superfície de seus dentes e evitar a cárie. Indivíduos mais velhos têm um risco aumentado de terem cárie tornando-se duplamente importante a utilização do flúor como parte da rotina diária. Ao escovar os dentes – três vezes por dia – use creme dental com flúor. Beber água fluoretada também pode ajudá-lo a se defender da cárie dentária à medida que você envelhece. Se você está particularmente preocupado com a cárie ou já possui alguns dentes cariados, seu

dentista pode sugerir um tratamento com flúor no consultório para um nível adicional de proteção.

Cuidado com a boca seca

Embora envelhecer não signifique necessariamente a probabilidade de boca seca, certas características do envelhecimento, como medicamentos mais regulares ou uma condição crônica, podem aumentar o risco da boca seca – juntamente com cárie. A boca seca também pode afetar o ajuste de suas próteses dentárias muitas vezes causando atrito entre as dentaduras e a gengiva.

Se você sofre de boca seca, há algumas melhorias que você pode fazer em relação à sua higiene dental para reduzir os sintomas. Você pode usar um enxaguante ou spray bucal hidratante ou mascar chicletes sem açúcar, para estimular a produção de saliva. Outra opção é utilizar saliva artificial, que seu dentista poderá recomendar para você.

Você também pode consultar seu médico

ou dentista se sua medicação estiver causando a boca seca. O ajuste da dose ou a tentativa de um novo medicamento pode ajudar a aliviar alguns sintomas.

Cuidados com suas próteses dentárias

Se você pertence ao grupo de usuários de prótese, ainda é importante cuidar delas da mesma forma como você cuidaria dos dentes naturais. Use creme dental e limpe-as diariamente. Você também deve escovar a gengiva e a língua com uma escova macia para remover bactérias e partículas de alimentos da boca. Se você possui próteses parciais, use o fio dental entre os implantes antes de

colocar a prótese de volta. Seu dentista pode fornecer instruções específicas de como cuidar de suas próteses para que elas durem o máximo possível.

Não se esqueça da doença gengival

Se você possui dentes naturais ou não, a gengivite ainda é uma preocupação entre indivíduos mais velhos. Apesar de comum, a gengivite não precisa ser sinônimo de envelhecer. Manter uma boa higiene dental e ir ao dentista regularmente o ajudará a evitar ou tratar da gengivite o mais brevemente possível.

Um sorriso saudável cai bem em qualquer idade. Manter bons hábitos



de higiene, consultar o dentista regularmente e fazer alterações na sua rotina de acordo com a mudança do seu corpo, vai ajudá-lo a manter uma

ótima aparência do seu sorriso por a vida toda.

Com informações

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

CONFIRA O JORNAL online NO SITE
WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR

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

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

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

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

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



HÁ 21 ANOS CRIANDO ambientes únicos PARA MOMENTOS INESQUECÍVEIS!

SANDRA FREITAS
decoração

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

ENTRE EM CONTATO 37 99827-4778 | @sandra_freitasdecoracao