

AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

www.luizparreiras.com.br



DE 11 DE JANEIRO DE 2025 A 17 DE JANEIRO DE 2025

Nº 1.068 R\$3,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MG

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

Jornal Social

#ESPALHENOTICIABO

LUIZ PARREIRAS



SINCE 2004

UM NOVO CAPÍTULO
IRÁ COMEÇAR
EM 2025...

VEM AÍ A INAUGURAÇÃO
DA NOSSA SEDE PRÓPRIA!

MARMORARIA
AVENIDA

R. Márcio de Faria Campos, 106
Aeroporto - Itaúna - MG

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



O Cortar de fitas da
Drogaria Saúde Total e Você **Página 02**

Governo de Minas
apresenta calendário
de pagamento do IPVA
2025 com início em
fevereiro

Página 04



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

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



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



ESPECIAL ARQUITETURA

Projetando sonhos e realizações para 2025

Página 06



Valéria Campos
celebra nova idade

Página 03

AGENDA
Aberta

Atendimentos:
Unimed | Convênios

LETÍCIA
GONÇALVES

Psicóloga

☎ 37 99156-1370




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 Sindimei) - Centro - Itaúna - MG
☎ 37 99802-3378 / 37 3242-1624 / 37 3242-2269
www.contabilidadecajuru.com.br @contabilidadecajuru

SIGA O NOSSO perfil
NO INSTAGRAM

@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

Ferro e Aço JK celebra as conquistas de 2024 e seus 15 anos de fundação

No dia 27 de dezembro o notável empresário Antônio Augusto Fonseca, o Tunico dos Garcias, reuniu funcionários e amigos nos galpões de sua empresa para juntos celebrarem mais um ano de grandes conquistas e suces-

so empresarial. A ocasião também foi uma comemoração dos 15 anos de fundação da Ferro e Aço JK, uma empresa que é líder no mercado regional na comercialização ferro e aço para construção.

Tunico se destaca no meio empresarial pelo seu grande dinamismo e carisma, ele que já foi vereador em Itaúna em quatro mandatos, foi secretário municipal de obras do Bandinho e presidente da Câmara Municipal por duas

vezes, sempre contribuindo com o engrandecimento de Itaúna.



Gláucio, Lúcia, Donizete, Tunico, Lucas, Leno e Israel



Donizete, Gláucio, Leno, Tunico, Israel, Lucas e Clênio



Edson, Pedro, Gláucio, Tunico, Nicolas, Maria Helena e Lucas



Lúcia, Tunico, Luciene Parreiras, Tamires e Talita

FERRO E AÇO JK

FERRO, AÇOS E ARMAÇÕES PARA CONSTRUÇÕES DE TODAS AS BITOLAS / CA 50 E CA 60 / ARAME COZIDO / PREGOS
AV. JK, 1429 - B. ALAÍTA - ITAÚNA - MG - 37 3243.6505



Luiza, Francisco, Luciana Maia, Tarcísio e Poliana Gois

O Cortar de fitas da Drogaria Saúde Total e Você

No dia 20 de dezembro foi inaugurada na concorrida Rua Antônio de Matos em Itaúna, a Drogaria Saúde Total e Você, ela está no número 101 com completa linha de produtos e medicamentos para saúde, beleza e bem-estar. Os proprietários José Tarcísio Maciel, e o casal, Francisco Machado e Luiza Machado com essa inauguração completam a sexta farmácia na cidade administrada por eles, demonstrando assim grande capacidade de gestão dos negócios, bom atendimento e preços competitivos. Ficou sensacional a estrutura e uma equipe de profissionais de alto padrão de profissionalismo e carisma esperam por você.



Luiza, Francisco, Luciana Maia, Tarcísio, Poliana Gois e Luiz Parreiras



O casal Luiza e Francisco e os filhos Lucas e Bruno



Tarcísio, Poliana e Túlio Santos

Aniversariantes da Semana

11/01

Walter Galvão
Paula Ferrari
Marcos Adelário
Francisco Mourão
Eros Soares

Isabela Castanheira
Maira Caroline
Daniel da Latinha

12/01

Iuri Andrade – Eletrolube
Bodas de Naara Amim e Júlio Oliveira 2019

Lucas Fortunato
Ingrid Campos
Cláudia Aparecida Bernardes
Luís Eduardo Alves Morais

13/01

Lêda Souza Vieira
Maria Alice Mamão
Maria Lúcia Castanheira
Ênnela Corradi Gomes

14/01

Osmando Pereira Silva
Geraldo Morais
Maria Alice
Naara Amim de Souza Nunes

15/01

Luciene Parreiras
Heitor Marinho (Topázio Imperial Hotel)
Adriana Kênia Guimarães
Bodas de Leticia Gonçalves e Guilherme Oliveira 2024

16/01

Carlos Nogueira (Clínica Vet. São Francisco)
Helder Clemente

17/01

Vitório Corradi

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

Natureza em Profusão

A tão competente dançarina e professora de dança, Heloísa Machado Corradi, levou para o palco do Grande Teatro da Universidade de Itaúna o espetáculo Natureza em Profusão, ocorrido na noite do dia 19 de dezembro. No palco os alunos do Zélia de Paula apresentaram um espetáculo de dança maravilhoso, entoados por músicas que elevam o ser e belas mensagens enaltecendo o meio ambiente foram ditas. Foi um momento de arte e conscientização ambiental, uma forma de entretenimento que encanta e nos fazem refletir sobre as maravilhas que foi oferecido a nós pelo nosso planeta TERRA.



Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Uma sensação de pertencer

"Talvez uma das maiores recompensas que conseguimos obter com a meditação e a oração seja a sensação de pertencer que vem a nós."

Os doze Passos e as doze Tradições, décimo primeiro Passo

"É isso: "pertencer". Após uma sessão de meditação, sabia que o sentimento que experimentava era uma sensação de pertencer, porque sentia-me tão à vontade.

Eu sentia muita quietude interna, com mais disposição para deixar de lado pequenas irritações. Apreciava meu senso de humor. O que também experimento na minha prática diária é o puro prazer de pertencer ao fluxo criativo do mundo de Deus.

Como é favorável para nós que a oração e a meditação estejam es-

critas diretamente em nosso modo de vida de A.A."

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

ASSINE O JORNAL
E RECEBA O LADO BOM DA VIDA EM CASA!
37 99118.3000

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 Barquer
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

Mais dois livros



Lauer Araújo, Ilma Rodrigues e Luiz Parreiras

A brilhante escritora Ilma Rodrigues Silva no dia 17 de dezembro lançou mais dois livros de sua autoria, Tiquim de Mim - lembranças poéticas, seu primeiro livro para adultos e Binta Tomido?, sendo o seu terceiro livro infantojuvenil. A tarde de autógrafos ocorreu na sede da Editora Rodrigues.

Sobre a escritora

Graduada e pós graduada em pedagogia e psicopedagogia pela Universidade de Itaúna. Após 30 anos dedicados à educação, ao aposentar-se, dedicou-se à arte de escrever, é ainda acadêmica da Academia Itanuense de Letras.

Redimensionando

Muitos de nós costumam com frequência dizer que o tempo passa muito depressa. Principalmente, nesta época do ano, é comum ouvirmos como este ano passou depressa. Porém, quando fazemos uma retrospectiva de nossa vida, tipo um currículo, percebemos quão bem o tempo foi preenchido. Abro um parêntese para dizer que sei que muitos desperdiçam o tempo e passa ano, entra ano, estão do mesmo tamanho. Voltemos ao tempo bem preenchido.

Nesta retrospectiva, neste currículo podemos perceber o quanto estudamos, os nossos anos escolares de formação para o exercício de uma profissão, ou para aprender a ler, escrever e calcular. Posteriormente, lutamos por nossa independência financeira e reconhecimento profissional. Se trabalhamos bem, damos o nosso nome ao setor de trabalho na empresa que abraçamos, tamanha a responsabilidade e o zelo com o exercício profissional. Depois, casamos, fundamos um lar, uma fa-

mília, educamos filhos. E no nosso dia a dia, muitas vezes não percebemos a importância de tudo o que fazemos. Acostumados com a nossa rotina, nos passa despercebido o quanto nossa vida é repleta de responsabilidades e de afazeres, que por mais simples que pareçam nos dignificam. E temos a sensação de que o tempo não foi bem aproveitado. É isto que nos traz a consequente sensação de que tudo passou tão depressa.

Não foi assim. Não é assim. O tempo nos traz o ensejo de bem nos organizarmos para bem aproveitá-lo, considerando nossas prioridades e necessidades em cada fase da vida. Passamos por processos e fases, somos agraciados com oportunidades. Temos dons individuais, cada um de nós com suas capacidades e aptidões, mas muitas vezes nos perdemos em direções opostas ao que deveríamos nos dirigir. Com calma, refletindo e relembando cada ano de nossas vidas, podemos compreender

que o tempo não passou assim tão depressa. Ele foi devidamente desenhado com cada ação nossa, com cada tarefa cumprida, com cada sonho realizado, com cada projeto finalizado. Parar um pouquinho e refletir sobre o conteúdo de nossa vida nos faz compreender a dimensão exata do tempo bem vivido.

Dra. Heloisa de Souza Matos
Médica



Duas belas apresentações

Na noite do dia 22 de dezembro, foi realizado em Itaúna dois especiais encontros musicais onde se celebrava o Natal, o nascimento DAQUELE que veio trazer a mensagem do amor incondicional. Em tons de sublime entonação foram as apresentações da Orquestra de Câmara de Itaúna sob a regência de Charles Roussin e o Coral Una Voz com a regência de Juliana Lima que se apresentaram na bela capela do Colégio Sant'Ana e na mesma noite o Coral de Sant'Ana de Itaúna sob a regência de Carlos Henrique se apresentou na imponente Igreja Matriz de Sant'Ana. Com repertório maravilhoso e vozes belíssimas esses músicos de notório saber propor-



Coral de Sant'Ana de Itaúna



Orquestra de Câmara de Itaúna e Coral Una Voz

cionaram momento de enlevo em uma atmosfera envolvente e reconfortante. Itaúna celeiro de grandes artistas que sempre nos trazem o encantamento.

E por falar do olhar

Quando vai durar o brilho de seus olhos?

Não daquele brilho estampado também em seu rosto que se nota ao descobrir o outro e sim aquele brilho inocente e confiado da infância.

Aquele antes da primeira decepção, do primeiro sentir enganado, usado, ignorado. Antes de conhecer a não garantia de retorno de uma boa intenção, ação, paixão.

É coisa de gigante sobreviver brilhando diante dos primeiros e seguidos dardos envenenados encobertos de incertezas e más relações, ir-se acostumando a não sentir-se bem, a sentir-se culpado e dando por normal a falta do encantamento perdido que conhecia.

Pode ser que volte a recuperar entre uma e outra relação quando alguém lhe faça recuperar esta doçura e inocência perdida, alguém capaz de notar esta criança dentro de infinitas capas protetoras, algo raro, pois na maioria das vezes apenas é outra pessoa má capaz de usar apenas sua

boa-fé.

Pouco vale o contrato de manter este encantamento pela vida, pois com o tempo, se não existe um consciente propósito, o brilho vai pouco a pouco se apagando. Dura apenas o tempo de uma ilusão em ver o outro diferente dos outros, de ser visto diferente a outros.

Alguns raros gigantes, contra tudo e todos conseguem manter este brilho enquanto a maioria vai perdendo este olhar, vão morrendo em vida, esperando encontrar alguém com esta energia que perderam. São incapazes de reconhecer em si mesmos uma energia igual buscada no outro. Por preguiça, costume, genética, falta de conhecimento ou qualquer outro motivo passam a vida buscando outra metade que não existe, porque assumir-se como completo e inteiro custa, necessita coragem para estar diante do espelho sozinho. São demasiados demônios!

A cada qual lhe toca os seus e ninguém consegue lutar em duas

frentes, com os seus e com os do outro, assim que a única arma existente esquecida ou desconhecida é a inocência encoberta pela compassividade, consigo mesmo e com o outro.

Primeiro consigo mesmo, com uma plena aceitação capaz de transformar o constante enfado em sorriso, em uma gostosa gargalhada, daquelas que era capaz de dar antes de...

Nódege Araújo Mesquita
Madrid - Espanha



Assinatura Ata de Posse na OAB

No dia 19 de dezembro de 2024, foi realizada a assinatura da ata de posse da Diretoria eleita da 34ª Subseção da OAB/MG para o triênio 2025/2027, com efeitos a partir do dia 1º de janeiro de 2025.

A notável 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 com 66% dos votos de seus pares. A nova diretoria ficou assim composta: vice presidente, Tiago Antunes Gonçalves de Oliveira, secretária geral, Maria Solange Costa Fonseca, secretária-geral adjunta, Bárbara Fabiane Alves e Silva Resende, tesoureiro, Marcelo Gonçalves Amaral, conselheiros, Mauro Pereira de Abreu Júnior, Amon Luís 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.

Valéria Campos celebra nova idade

Na noite do dia 28 de dezembro nossa querida colunista e notável cabeleireira, Valéria Campos reuniu em seu salão amigos e clientes para juntos celebrarem sua nova idade. No menu delícias que foram preparadas com muito carinho. Foi um momento muito agradável, de celebração da vida. Que Valéria seja abençoada em seu novo ano de paz e saúde. Mais fotos veja em nosso site. www.luizparreiras.com.br



Regina Saldanha, Margarida, Beatriz Chaves, Gerusa Assis, Valéria Campos, Lesley Corradi, Cecília, Cidinha e Cleusa Moreira

Lembranças e Promessas

Belíssima foi a apresentação do corpo de baile do Núcleo Artístico Dançar no dia 21 de dezembro da Igreja Batista Betel em Itaúna. A apresentação intitulada, Lembranças e Promessas: Uma história de Natal foi de rara beleza, os dançarinos foram excepcionais nas coreografias e interpretação, passaram uma bela mensagem bíblica através da arte. A notável dançarina e empresária Bruna Vaz muito bem conduziu os trabalhos dessa notável escola de dança em Itaúna que ensina ballet clássico, dança contemporânea, danças urbanas, aula de aéreos, jazz, hot pace e acrobacias.



Pelas Ihas do Caribe

As queridas amigas Tânia Camargos, Elaine Melgaço, Janete Silveira e Stael Freitas (SL Viagens) arrumaram as malas e partiram em uma recente e especial viagem com destino à Martinica e algumas outras ilhas do Caribe. Um tour pela ilha das flores, Martinica, proporciona uma profusão de cores e aromas, é coberta por uma vegetação exuberante que a torna um jardim gigantesco. Uma viagem marcante, vivenciada ao lado de pessoas queridas, que buscam viver a vida com mais leveza.



Tânia Camargos, Elaine Melgaço, Janete Silveira e Stael Freitas (SL Viagens)

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



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



ESPECIAL VEÍCULOS



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

Governo de Minas apresenta calendário de pagamento do IPVA 2025 com início em fevereiro

A Secretaria de Estado de Fazenda de Minas Gerais (SEF/MG) publicou no dia 27/12/24, no Diário Oficial, a Resolução 5.861 contendo o calendário de vencimentos e as regras do Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores (IPVA) para 2025. A partir deste ano, o tributo passa a ser cobrado em fevereiro, dando mais fôlego às famílias mineiras no início do ano, quando há diversas outras despesas e contas para pagar. O proprietário que pagou em dia todos os débitos do veículo nos anos de 2024 e 2023 ainda terá, automaticamente, o desconto extra de 3% do programa "Bom Pagador". Ou seja, quem paga em cota única e ainda têm o benefício de "Bom Paga-

dor" poderá deduzir quase 6% do IPVA. Esses descontos estão ligados ao Registro Nacional de Veículos Automotores (Renavam) e não ao CPF/CNPJ do proprietário, por isso dependem da situação de veículo a veículo. A base de cálculo e o valor do imposto podem ser consultados no Diário Eletrônico da SEF (diarioeletronico.fazenda.mg.gov.br). **Contra golpes, use o novo IPVA Digital** A SEF/MG registrou, em 2024, denúncias de tentativas de fraudes e golpes envolvendo o IPVA. Para aumentar a segurança das operações e facilitar o pagamento do contribuinte, a recomendação é que o proprietário

de veículo acesse somente a plataforma IPVA Digital, no site da Secretaria de Estado de Fazenda (www.fazenda.mg.gov.br). No IPVA Digital, o contribuinte faz a consulta informando o número do Renavam ou, se possuir mais de um veículo, pode acessar usando a conta (login) do "gov.br", que possibilitará a emissão de guia única para pagamento. A principal dica para fugir dos golpes é não clicar em links recebidos por e-mail, redes sociais ou aplicativos de mensagens e não acessar páginas patrocinadas nos buscadores de internet. O meio mais seguro para consultar ou pagar o IPVA é digitando www.fazenda.mg.gov.br.

Finais de placa	Cota única/1ª parcela FEVEREIRO	2ª parcela MARÇO	3ª parcela ABRIL
1	03	06	07
2	03	06	07
3	04	07	08
4	04	07	08
5	05	10	09
6	05	10	09
7	06	11	10
8	06	11	10
9	07	12	11
0	07	12	11



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



TOPAZIO IMPERIAL HOTEL
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

Carne de boi com Creme de Batata

Ingredientes
1 kg de carne de boi picada em palitinho
6 batatas inglesas
1 caixa de creme de leite
200g de requeijão cremoso

Preparo
Temperar a carne e refogar, depois deixe cozinhar. Cozinhe as batatas com sal e depois bata-as no liquidificador com o creme de leite e o requeijão em seguida misture com a carne. Coloque salsinha e cebolinha por cima para servir.



Contribuição Valéria Campos

Dicas de culinária

Para que as linguças não arrebenhem na hora da fritura, faça o seguinte: lave bem as linguças, enxugue-as, e depois fure cada uma com um garfo para retirar toda a água. Assim que estiverem bem secas pode fritá-las.

Confira essa e outras receitas deliciosas receitas:
@bonsmomentos_valeriacampos
Programa Bons Momentos

Para Refletir

*A vida gera vida.
A energia cria energia.
É quando nos damos que ficamos mais ricos.*
Sarah Bernhardt



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor



Muito mais vantagens para você!

Far Melhor
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 Entrega do Troféu 5 Estrelas 2024 para empresários e profissionais de destaque do ano



Foto Cantídio Mello

Paulo Barcelar, Amanda Caetano, Valéria Morato, Morato, Lindice Xavier, Gil Xavier (CVC Itaúna) e Luiz Parreiras



Foto Cantídio Mello

Luiz Parreiras, ladeando o casal Aline Oliveira Guimarães Sinhorini (RX Fit Academia) e Bruno Victor Sinhorini e os filhos Erick Luiz Guimarães Sinhorini e Cauã Luiz Guimarães Sinhorini



Foto Cantídio Mello

João Silva, Daniel Rabelo, Francis Oliveira (Oficina do Doce) e Luiz Parreiras



Troféu

História Concisa de Portugal

de José Hermano Saraiva

REPÚBLICA – 1910-1974

Este é o último capítulo de História Concisa de Portugal, e trata dos tópicos: o movimento republicano; do 5 de outubro ao 28 de maio, e a ditadura e o Estado Novo. Deixaremos de detalhar esse capítulo por ser relacionado a um período da história que pode ser considerado "recente", e que já foi bastante divulgado na imprensa falada e escrita. Finalizamos assim a série com a "ADENDA EM 1992", através do tópico A SAÍDA DA ÁFRICA E A ENTRADA NA EUROPA: "Quando a normalidade constitucional se consolidou, estava completado o processo da descolonização. Vimos como, em 1974, se contrapunham as soluções de autodeterminação controlada e de independência imediata. O triunfo da segunda solução é, em parte, explicado pela situação de guerra e pela recusa das tropas em continuarem a bater-se por uma causa que o Governo, em Lisboa, considerava perdida. De qualquer modo, o preço dessa opção foi muito severo

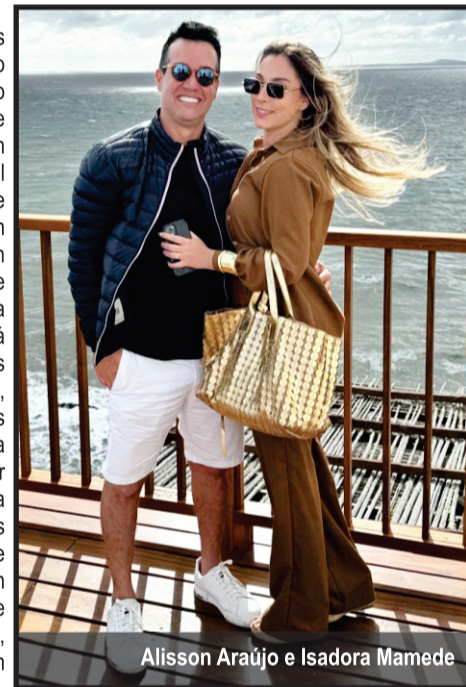
para Portugal. O abandono sem negociação nem processo deixou sem proteção as centenas de milhares de portugueses que se achavam instalados nas províncias africanas. Numa debandada de terror, cerca de meio milhão de pessoas veio acolher-se em Portugal, apresentando-se como credor de indenizações materiais e morais. Esse difícil problema dos "retornados" foi um dos fatores que contribuíram para os graves desequilíbrios dos princípios dos anos 80. Por outro lado, e confirmando as previsões dos Governos anteriores à Revolução, os países africanos não estavam preparados para uma independência sem a cooperação técnica, política e económica de outros Estados (a evidência dessa realidade foi, desde logo, mostrada por Angola, que substituiu o exército português por um exército cubano). Os resultados imediatos foram o afundamento de Angola e de Moçambique em situações de miséria e de guerra civil. No caso de Timor, a guerra civil ori-

ginou a invasão estrangeira e uma ocupação contra a vontade da população. As independências da Guiné, Cabo Verde, São Tomé e Príncipe e Moçambique foram imediatamente reconhecidas. A independência de Angola apresentava especial melindre, porque ali existiam três movimentos nacionalistas, inimigos entre si e com apoios estrangeiros divergentes. A 15 de janeiro de 1975, o Governo português assinou, com os representantes dos três movimentos, o Acordo do Alvor, que estabeleceu um "governo de transição" formado por elementos daqueles três movimentos e representantes portugueses, ficando a independência marcada para 11 de novembro desse mesmo ano. Durante o período de transição, o movimento de índole comunista MPLA, dispondo do armamento que as autoridades portuguesas lhe facultaram, aniquilou os movimentos rivais e para ele foi transmitido o poder na data marcada. A saída da África representava o fim de um projecto históri-

co, iniciado na época dos descobrimentos, mas reafirmado consecutivamente pelos políticos da Restauração, do Liberalismo, da Revolução de Setembro e que estivera entre os grandes motores ideológicos do movimento republicano português. O epílogo do império abriu assim um vazio que, sob certos aspectos, tem semelhança com a crise de consciência portuguesa, após a separação do Brasil, em 1822. Um novo projecto nacional foi proposto aos Portugueses com a adesão à CEE, cuja cerimónia de assinatura do respectivo tratado decorreu a 1 de Junho de 1985, no Mosteiro dos Jerónimos, para, desse modo, se sublinhar o carácter histórico da opção. Essa integração implicou mudanças profundas em muitos aspectos da vida portuguesa e pressupõe uma renovação em todos os aspectos da realidade nacional. É esse processo de adaptação para a inserção no mundo europeu que está actualmente em curso. "O leitor contumaz

Noivado

Já nas primeiras horas de 2025 o belo casal, Alisson Araújo e Isadora Mamede assumiram um especial compromisso entre eles, pois ficaram noivos no Réveillon em Punta del Este no Uruguai. Uma viagem que marcará para sempre suas vidas. Na bagagem, trouxeram planos especiais para uma relação onde o amor a cada dia aumenta mais. Desejamos dias especiais, e que venha o duplo sim do enlace matrimonial, noticiaremos com alegria.



Alisson Araújo e Isadora Mamede

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

MARMORARIA AVENIDA

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

(37) 3242-4007
(37) 9 9967-4716 (Enio - 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 GELÔ, MESAS E CADEIRAS

AV. JOVE SOARES, 1239 - CENTRO - ITAÚNA - MG
DELIVERY: 37 3242.1384 / 37 9 99 19.0704

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
@contabilidadefranco



ESPECIAL ARQUITETURA

Projetando sonhos e realizações para 2025

O ano de 2025 já começou, e com ele surge a oportunidade de dar vida aos sonhos e planos que há tanto aguardamos para realizar. Seja um novo projeto arquitetônico ou uma renovação de interiores, o início do ano é o momento perfeito para tirar as ideias do papel e transformá-las em realidade. Na arquitetura e no design de interiores, cada detalhe conta, e o planejamento é a chave para o sucesso. Quem deseja construir ou renovar um espaço – seja a casa dos sonhos, um escritório acolhedor ou até um jardim que inspire tranquilidade – deve aproveitar os primeiros meses do ano para alinhar ideias, definir metas e colocar os primeiros passos em ação.

Porquê começar agora?

O tempo é implacável, e sabemos que, sem organização, o ano pode passar num piscar de olhos. Projetar no início de 2025 significa criar um cronograma claro e garantir que as metas sejam alcançadas a tempo. Mais do que isso, planejar é um ato de cuidado consigo mesmo e com aqueles que partilharão esses espaços, transformando simples projetos em realizações emocionantes.

Tendências para 2025

O novo ano traz consigo tendências marcantes:

- Sustentabilidade em alta, com foco em materiais recicláveis e soluções energéticas eficientes.
- Estética minimalista, onde "menos é mais", e cada peça tem propósito e significado.
- Natureza integrada, com jardins internos, elementos verdes e uma forte conexão com o exterior.

Seja qual for o seu estilo ou desejo, o importante é não deixar o tempo escorregar. O segredo está em dar os primeiros passos: contratar um profissional, pesquisar inspirações e, principalmente, acreditar que 2025 pode ser o ano em que tudo se concretizará. Comece agora! Planeje, projete e realize. O futuro que você sonha depende apenas das ações que você toma hoje.

Dica do Dia: Não sabe por onde começar? Crie uma lista de prioridades e procure profissionais especializados para transformar as suas ideias em realidade. O sucesso de qualquer projeto depende de um bom planejamento inicial!

Vamos juntos construir um 2025 inesquecível?

Mariana Resende

Mariana Resende
arquitetura e interiores

37 9 9957-1705 | Itaúna - MG
Mariana Resende Arquitetura
marianaresende_arquitetura

Top Clean
SERVIÇO PROFISSIONAL DE LIMPEZA EM ESTOFADOS

37 9 9814.0790

MARMORARIA AVENIDA

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

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



Dr. José Francisco Coelho, Margareth Corradi, Simone Macieira e Luiz Parreiras
Troféu Feminino Plural 2024

Simone Macieira

Simone Macieira é Mateuslemense e iniciou sua carreira na prefeitura Municipal de Mateus Leme, onde foi secretária municipal por 12 anos, foi diretora da Faculdade UNIPAC e logo após se consolidou na realiza-

ção, produção e coordenação geral de grandes eventos a nível nacional. Também atua na área de assessoria política e gerenciamento de marketing.

SIMONE MACIEIRA
PRODUÇÕES



Dr. José Francisco Coelho, Paulo José Azevedo, Dra. Roberta Rodrigues, Selma Maria e Luiz Parreiras
Troféu Feminino Plural 2024

Selma Maria

Durante 38 anos foi comerciante em Itaúna sendo proprietária da tradicional loja Criações Selma, sempre atuante nas causas sociais foi domadora presidente e diretora social do Lions Clube Itaúna, onde recebeu o título de mãe do ano pelos seus relevantes trabalhos realizados como Acácia cunhada na loja Maçônica Itaúna Livre, sempre muito dedi-

cada. No Grupo Espírita Francisco de Assis, como dirigente de reuniões públicas e recepcionista acolhedora, exerce sua espiritualidade na prática, uma mãe dedicada e vovó amada que a filha Dra. Roberta Rodrigues e o neto Leonardo não cansam de enaltecê-la.



Dr. José Francisco Coelho, Yago, Breno, Marcelo, Sandra Freitas, Margareth Corradi e Luiz Parreiras
Troféu Feminino Plural 2024

Sandra Freitas

Formada em Decoração e Design Floral pela Escola Brasileira de Arte Floral, há anos, com paixão, transforma os mais diversos espaços em ambientes belos e aprazíveis para qualquer tipo de evento, clássicos ou casuais. Com seus filhos e sócios, Yago e Breno, comanda a empresa Sandra Freitas Decoração Isso depois de ter tido uma floricultura e ter sido florista freelancer com mais de 40 decoradores viajando pelo Brasil para concretizar

projetos. Para estar sempre inovando, não perde os cursos anuais em Holambra. Para ela, não há melhor retorno do que a reação de cada cliente quando se surpreende com o ambiente meticulosamente planejado que almejou para celebrar seus sonhos. A realização profissional só é possível devido ao apoio incondicional do amado marido Marcelo.

SANDRA FREITAS
decoração

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

37 99827-4778
@sandra_freitasdecoracao