



DE 18 DE JANEIRO DE 2025 A 24 DE JANEIRO DE 2025

Nº 1.069 R\$3,00

Circulação:  
Itaúna - MG  
Mateus Leme - MG

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

# Jornal Social

#ESPALHENOTICIABOA

LUIZ PARREIRAS



## ÓTICA VISUAL

Sua ótica de confiança.

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



UM NOVO CAPÍTULO  
IRÁ COMEÇAR  
EM 2025...

VEM AÍ A INAUGURAÇÃO  
DA NOSSA SEDE PRÓPRIA!



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

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



Create Joy, escola de Robótica e  
Programação para crianças **Página 03**

Como cuidar bem de seu coração  
O tabagismo e seus efeitos no coração,  
circulação e no nosso corpo  
Por Dr. Élvio Marques **Página 05**

Bilionário brasileiro decide  
doar 60% da fortuna **Página 05**



D. Yedda de Paula  
completa cem anos de  
bem viver **Página 02**

Experimente  
a eficiência da  
**PORTARIA  
REMOTA**



Elimine a necessidade de um  
porteiro físico no seu condomínio,  
garantindo **mais segurança**,  
praticidade e **economia** para  
todos os moradores.

Entre em contato  
agora mesmo!  
☎ 37 3241-9153

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



Dr. José Francisco Coelho, Dra. Cláudia Batista, Bráulio, Margareth Corradi e Luiz Parreiras  
Troféu Feminino Plural 2024

## Dra. Cláudia Batista

Médica veterinária pela Universidade Federal  
de Minas Gerais, mestrado e doutorado em  
produção animal pela UFMG. Responsável  
técnica na Cooperativa dos Produtores Ru-

rais de Itaúna, responsável pelo setor de  
esterilização animal da Prefeitura Municipal  
de Itaúna. Médica veterinária e proprietária da  
clínica Chique Dog e Cia.



Banho e Tosa - Hospedagem - Rações  
Atendimento Veterinário - Acessórios

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



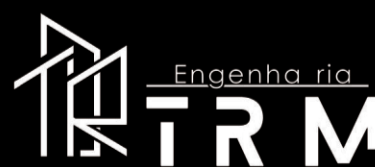
Dr. José Francisco Coelho, Leonardo Fonseca, Thuane Rezende, Renato Federici e Luiz Parreiras  
Troféu Feminino Plural 2024

## Thuane Rezende

Engenheira Civil, graduada pela Universi-  
dade de Itaúna em 2018, especialista em  
Estruturas pela PUC-MG e Especialista em  
Patologia das Construções pelo IPOS. Perita  
da Construção Civil pelo TJMG. Membro da  
Academia de Patologias - ADPAT Brasil.  
Associada ao Instituto Brasileiro de Avalia-  
ções e Perícias de Engenharia de Minas  
Gerais - IBAPE/MG.

Atua na área de construção civil há 10 anos,  
possui também experiência em projetos e  
obras de infraestrutura urbana e de sanea-  
mento. Graduada em inglês pelo Number One  
Idiomas, técnica em gestão de negócios pelo  
SENAI/CETEF.

Empreendedora e sócia da Hidroúna Solu-  
ções em Saneamento desde 2014.



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

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

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

## Gem anos de bem viver

No primeiro dia de janeiro um ilustre nome de Itaúna celebrou 100 anos de existência, estamos falando de nossa querida professora, D. Yedda de Paula Machado Borges. Com gestos de alegria, sabedoria e serenidade atravessou gerações, da invenção da televisão mecânica à inteligência artificial não se afastou de sua essência de bem viver, muitos foram os avanços tecnológicos, pena que nesses 100

anos D. Yedda ainda não presenciou um mundo pacificado, pois o homem ainda engatinha na sua evolução moral e se prende à raiz de todo o mal, o egoísmo. Foi no ofício de ensinar no Colégio Sant'Ana que D. Yedda fez história e deixou o seu nome registrado na história e mais do que isso foi alguém que transformou vidas através da transmissão do saber.



Luzia Celestino e Expedita Gomes em visita à D. Yedda

## Aniversariantes da Semana

**18/01**  
Luciana Mendes de Oliveira  
Ana Paula Ferreira Quintão  
Rafael Magalhães Neves  
Marcelo Villefort Parreiras  
Marcelo Souza – MS Viagens

**19/01**  
Priscila Messiane  
Ana Paula Bechtluft  
Rosse Andrade

**20/01**  
Selma Conceição  
Darlan Henrique  
Ricardo Monteiro  
Carla Bugdol  
Tiago Teles  
Dra. Heloisa de Sousa Matos

Maria Helena Quadros  
Rafael Falcão  
**21/01**  
André Melo  
**22/01**  
Bethânia Bechtluft  
Alexandre Falcão  
Consuelita  
**23/01**  
Valdirene Ferreira – Finos Doce  
**24/01**  
Santuzia Daniele Parreiras Queiroz

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

## Bodas de Jaspe

No dia 06 de janeiro foi Dia de Reis mas também foi dia de celebrar as bodas Bodas de Jaspe do querido casal Márcia Antunes e Antônio Fernandes Quadros o Tondé. Dessa união duradoura frutificou uma família muito especial, três filhos, Carolina Faria Quadros, Luciana Faria Quadros e Marcelo Faria Quadros e seis netos, Beatriz, Cecília, Eduardo, Laura, Maria e Mateus. Que sejam abençoados hoje e sempre, afinal Márcia e Tondé são exemplos de bem viver em nossa sociedade.



Márcia Antunes e Antônio Fernandes

## OAB Presente

A notável advogada, Tânia Regina de Faria Batista, 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, já está se mostrando muito empenhada no exercício de sua ati-

vidade, realizando visitas e marcando presença em importantes eventos da cidade, buscando parcerias para que sua gestão seja um marco em sua vida e na história da OAB Itaúna. Na foto abaixo, Tânia presente na posse do prefeito Gustavo Mitre.



Gustavo Mitre, Tânia e o vice-prefeito, Hidelbrando Neto

## Psicanalista



Daniel Pires

Daniel Pires concluiu em dezembro de 2024 pelo Instituto Brasileiro de Psicanálise Clínica o IBPC o curso de formação em psicanálise clínica. Um novo nome que surge para bem atender quem busca orientação através da psicanálise. Com atendimento on-line já iniciou os atendimentos. Contato (48)99199 9325

## Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

### Levante o rosto para a Luz

"Acredite mais profundamente. Levante o rosto para a Luz, ainda que, no momento, você não possa ver."

### Na opinião Bill

"Num domingo de outubro, durante minha meditação matinal, olhei pela janela (a árvore de) freixo no pátio da frente. Uma vez mais, fui dominado pela sua magnífica cor dourada!

Enquanto olhava com admiração a obra de arte de Deus, as folhas começaram a cair e, dentro de minutos, os galhos estavam nus. A tristeza assaltou-me quando pensei nos meses de inverno à frente, mas, enquanto estava refletindo no processo anual do outono, a mensagem de Deus apareceu.

Como as árvores, despedidas de suas folhas no outono, germinam novas flores na primavera, eu, despojado de meus modos compulsivos e egoístas removidos por Deus, posso florescer

como um sóbrio e alegre membro de A.A. Obrigado, Deus, pela mudança das estações e por minha vida em mudança contínua."

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

**Nanda Engenharia**  
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  
thuaneng@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

## Galeria de Fotos da Entrega do Troféu 5 Estrelas 2024 para empresários e profissionais de destaque do ano



Foto Cantídio Mello

César, Isa Leila Pio, Thomás Augusto Pio (Pesque e Solte do Thomás), Priscila Souza e Luiz Parreiras



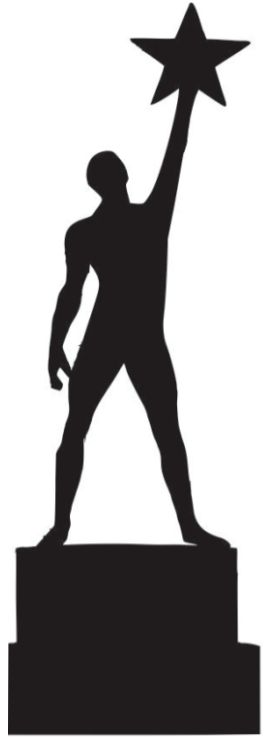
Foto Cantídio Mello

Gisele Cristina, Aline Coutinho, Patrícia Leopoldino, Michele Souza (Clínica Cogitare) e Luiz Parreiras



Foto Cantídio Mello

Reison, Sheila Micaela, André Emanuel (Barbearia do André) e Luiz Parreiras



### Troféu

## Robótica e Programação

Luiz Parreiras no último dia 14 de janeiro esteve realizando gravação de conteúdo digital para a escola de robótica e programação a CreateJoy que está transformando a educação em Itaúna há seis anos. Na CreateJoy

os alunos aprendem a criar novas tecnologias. As matrículas da CreateJoy já estão abertas. Agende uma aula experimental e garanta que seu filho esteja preparado para o futuro.



A empresária, Livia Moura, Clara Saadj e Luiz Parreiras

### 11 de janeiro de 2025: dia que ficou marcado na vida de muitas pessoas

A cultura coreana adentrou o território brasileiro com a força de um tornado, através dos doramas que conquistaram o coração brasileiro. O professor coreano Kevin Lee, que mora há mais de 20 anos no Brasil, em 2022 iniciou um projeto de ensino do idioma coreano, curso chamado fale coreano. O curso hoje é reconhecido como extensão universitária e tem mais de 5 mil alunos e mais de um milhão de seguidores nas redes sociais. E ultrapassou as fronteiras do Brasil para outros países, como Estados Unidos e Portugal. Neste último final de semana foi realizado em São Paulo, no hotel Tivoli Mofarrej, um encontro que reuniu pessoas de vários estados da federação e outros países (Portugal e Estados Unidos). Não é sobre aprender um idioma apenas. Ultrapassa fronteiras do conhecimento e segue mudando vidas. É ter um novo propósito, afinal de contas conhecimento abre portas inimagináveis. Apaio-

nar-se por um povo que luta e sonha todos os dias. Maravilhar-se sobre o mais belo dos princípios: respeito mútuo! O dia 11/01/2005 foi um dia em que o coração dos alunos do curso fale coreano pulsou em ritmo coreano. É indescritível conhecer pessoalmente o Sul Coreano Prof. KEVIN LEE do curso falecoreano. Simpatia, alegria, dedicação, comprometimento são adjetivos que qualificam um professor que dá tudo de si aos seus alunos. Um final de semana que senti que estava na Coreia do Sul. Foi um evento de nível internacional, o qual esta itaunense teve a honra de participar. Senti-me como se estivesse em um conto de fadas (Cinderela), mas no final, a carruagem não voltou a ser abóbora, ao contrário, a carruagem continua seguindo rumo ao universo do conhecimento. Foi tudo perfeito, desde o planejamento da viagem feito com muito carinho e dedicação pela agência SL Viagens, da minha amiga Stael Lorenna de Freitas, até a volta para casa. Este foi apenas o início de uma belís-

sima jornada, outros eventos virão e mais ainda, chegará o dia de poder realizar o grande sonho, que é conhecer a Coreia do Sul e tenho certeza de que a SL Viagens fará todo meu roteiro de viagem. Foi uma honra estar no evento que ficará para sempre na

história da minha vida. E como não poderia faltar deixo aqui registrado meu muito obrigado em coreano: 감사해요

Aglice Amaral Janô.



**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 (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, 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  
@contabilidadejfranco



**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

## Combustível adulterado: como evitar que ele prejudique sua viagem

Efeitos sentidos pelo veículo dão sinais de que algo não vai bem: aproveite a identificar antes que seja tarde. De acordo com dados da ANP (Agência Nacional do Petróleo), cerca de 2,9% das amostras de combustível do país são adulteradas. Esse índice pode chegar a 10% conforme a região do país e os malefícios da gasolina ou do etanol adulterados tem efeitos desastrosos nos motores dos veículos. Especialmente em viagens, muitos motoristas gostam de encher o tanque sem se dar conta sobre a qualidade do combustível. Veja abaixo algumas dicas para identificar a má qualidade do combustível que seu carro utiliza e evite problemas de longo prazo. Lembre que

além de simples falhas, aumento repentino no consumo e dificuldades de partida, o combustível ruim pode prejudicar o sistema de alimentação, tanque, linha de combustível e abreviar a vida do motor. Aprenda a identificar no comportamento do carro os efeitos do combustível adulterado.  
**Alteração de odor**  
Depois de abastecer caso note algum odor diferente, geralmente desagradável, é sinal de adulteração. Não quer dizer que a gasolina ou o etanol estão comprometidos mas é sempre uma das características.  
**Consumo excessivo**  
Após o abastecimento caso o motorista note um aumento no consumo esse pode ser um sinal negativo. O

combustível menos concentrado, com mais dispersantes e aditivos podem prejudicar a autonomia. Pior: no caso do etanol o nível elevado de água pode comprometer a combustão e prejudicar o motor. Caso note alteração e consumo é importante verificar com o mecânico o que está acontecendo.  
**Dificuldade na partida e falhas na aceleração**  
Aquele partida matinal deve ser rápida ao acionar a chave. Se a partida ficar mais lenta pode ser sinal de adulteração de combustível. Isso porque a baixa concentração dificulta a leitura dos sistemas de injeção eletrônica e o veículo demora a "pegar". Em caso de aceleração ou ponto mor-

to falhando também é sinal claro de combustível adulterado.

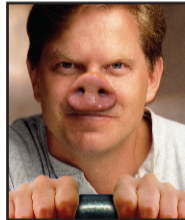
**Preço baixo**  
O preço muito abaixo da média é um indicio de adulteração de combustível. Ele sai das distribuidoras para as empresas varejistas que podem adicionar aditivos ou componentes bons ou ruins para o combustível e por isso é importante ficar atento à média de mercado pois milagres não existem.

com informações de  
noticias.r7.com/prisma/autos-carros



**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



**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



### Sobrecoxa Assada



**Ingredientes**  
5 sobrecoxas com pele e temperadas - sugestão 1 sobrecoxa para cada pessoa  
500g de batata inglesa  
500g de batata doce  
1 cebola roxa  
2 colheres de maionese  
Mostarda a gosto

**Preparo**  
Pique as batatas e coloque em um pirex com um pouco de sal, por cima coloque as sobrecoxas. Pique a cebola e coloque entre as sobrecoxas. Misture a maionese e a mostarda e coloque por cima de cada sobrecoxa. Leve ao forno para gratinar.

Contribuição Valéria Campos

### Dicas de culinária

Os torresmos ficarão mais sequinhos se antes de fritá-los colocarmos 1 colher (sopa) de vinagre.

Confira essa e outras receitas deliciosas

receitas:  
bonsmomentos\_valeriacampos  
Programa Bons Momentos

### Para Refletir

*O egoísmo é a fonte de todos os vícios, como a caridade é a fonte de todas as virtudes.*

Allan Kardec



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

**Frango NAVES**



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

## Como cuidar bem de seu coração

### O tabagismo e seus efeitos no coração, circulação e no nosso corpo

O uso crônico do cigarro é um dos mais importantes causadores de inúmeras doenças graves e a principal causa de hospitalização e morte que pode ser prevenida.

Segundo alguns autores o uso do cigarro está ligado a mais de cinquenta doenças e quase metade dos casos de ataque cardíaco ou infarto do miocárdio.

Existem consequências inúmeras do uso do cigarro, além dos danos ao aparelho cardiovascular como impacto financeiro e produtividade (internações, hospitalizações, cirurgias, afastamentos do trabalho, aposentadorias).

A nicotina, presente nas folhas do tabaco é uma forte substância psicoativa e que com o prazo leva a doenças pulmonares, câncer, acelera o processo de aterosclerose coronariana, angina e infarto do miocárdio, além de redução do apetite e perda de peso.

Na fumaça do cigarro (charuto, cigarilha e cachimbo) já foram identificados 4.700 substâncias químicas diferentes, 55 das quais reconhecidas como cancerígenas (Cavalcanti e Martins, 2007).

O tabagismo diminui o colesterol HDL, o bom colesterol e suas ações protetoras; além de ser causa secundária de dislipidemia ou desordem na concentração dos lipídios, favorecendo a aterosclerose. O infarto agudo do miocárdio ou ataque cardíaco é uma das principais causas de óbito em todo o mundo e as pessoas que permanecem fumando após um evento de infarto, tem a possibilidade de novo in-

farto cinco vezes maior.

O tabagismo assim como o diabetes, a hipertensão e a obesidade são fatores determinantes para a insuficiência cardíaca ou condição de enfraquecimento, e dilatação do coração.

Com relação as arritmias ou desordens no funcionamento do coração, tanto o cigarro quanto o álcool estão associados inclusive se o indivíduo já tiver a desordem cardíaca, a recorrência da mesma se torna frequente. Com relação ao tratamento é importante e o fator principal, o desejo da pessoa em parar de fumar.

Sobre o tratamento do tabagismo é essencial a presença da equipe mul-

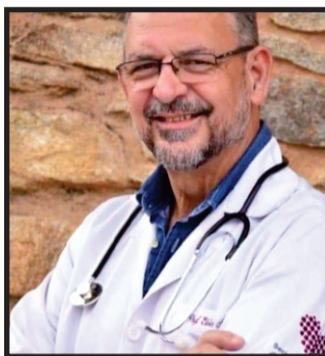
tidisciplinar, que melhora e muito a adesão. A reposição de nicotina bem como o uso de outras drogas, se mostram eficazes tanto na suspensão do tabagismo como no tratamento dos efeitos da abstinência.

Algumas razões para parar de fumar são: infecções respiratórias, falta de ar ou dispnéia, risco enorme de doenças cardíacas, pulmonares, câncer de pulmão, mau hálito, envelhecimento precoce, úlceras, osteoporose. Para os fumantes, a cessação do tabagismo proporciona melhor qualidade de vida, aptidão física e vida mais longa.

Referências: Cavalcanti E.F. Clínica

Médica. São Paulo: Manole;2007. Castro I. Livro Texto de Cardiologia SBC. São Paulo: Manole;2021. Simões R. Clínica Médica. Belo Horizonte: Editora Universitária: 2022.

Elvio Marques da Silva- Cardiologista Clínico CRMMG 17383-RQE 10984 Mestre em Medicina pela UFMG Clínica do Coração (37) 999153585 ou (37) 34022440 @clinicadocoracaoitauna elviomarquesdasilvas@yahoo.com.br



Parabéns a todos os profissionais que com dedicação, cuidam da nossa saúde e bem estar.

**FELIZ DIA DO FARMACÊUTICO!**  
20 de janeiro

**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



PEÇA AGORA SEU CARTÃO DE BENEFÍCIOS BENMELHOR

**FarMelhor BenMelhor**

MUITO MAIS VANTAGENS PARA VOCÊ!

3 UNIDADES EM ITAÚNA:  
Av. Jove Soares, 860 - Centro - (37) 3073-3690  
(37) 3241-4563 (37) 9 9823-5537  
R. Antônio Corradi, 76 - Centro  
(37) 3935-0123 (37) 9 9845-8182  
R. Alba Regina Campos, 327 lj 02 - Tropical  
(ao lado do Espaço Gera) - (37) 3201-2004

**DE DROGARIA EDUARDO**

RUA PLATINA, 740 - PADRE EUSTÁQUIO  
ITAÚNA - MG - 37 3243.4387

# Viver Bem

Criamos este espaço para que a cada edição possamos trazer indicações de filmes, músicas, experiências de bem viver, ações de homens e mulheres que colaboram para que o bem sobressaia ao mal em nosso meio social. Nessa coluna do Viver Bem desta edição vamos indicar para você a música do artista Felipe Duran, Viva a Vida, do álbum Guerra ao Desamor de 2019. Uma letra inspiradora e de um conteúdo que vale a pena colocarmos em prática em nosso dia a dia.

### Viva a Vida

Procuo me sentir feliz  
Sabe por quê?  
Porque eu não espero nada de ninguém  
Expectativas sempre machucam  
E a vida é curta  
Então, ame sua vida e seja feliz  
E mantenha sempre um sorriso no rosto  
Aquele seu sorriso  
Viva a vida pra você

E antes de falar, escute  
Antes de escrever, pense  
Antes de gastar, ganhe  
Antes de orar, perdoe  
Antes de magoar, sinta  
Antes de odiar, ame  
Antes de desistir, tente, tente  
Antes de morrer

Viva, viva a vida



## Bilionário brasileiro decide doar 60% da fortuna

“Quero que escrevam no meu túmulo: esse homem tentou fazer o bem”

Pra que acumular, né? Aos 80 anos, o bilionário brasileiro Elie Horn decidiu doar 60% de sua fortuna em vida. Dono da Cyrela, maior construtora de luxo do país ele disse que sua missão é fazer caridade e filantropia. “É preciso dinheiro para isso”, ressalta.

Bem-humorado, o bilionário costuma dizer: “Deus é meu sócio”. “Se ele quer que eu faça caridade, preciso ganhar dinheiro.” A previsão é que a Cyrela fature este ano em torno de R\$ 10 bilhões.

Ele atribuiu a generosidade à sua religiosidade. Judeu, Elie ouviu de seu mestre religioso, Menachem Mendel Schneerson, que sua missão era convencer outros empresários a seguir pelo caminho da caridade.

### Filantropia e caridade

O bilionário reuniu 25 empresários para criar o projeto Think Tank do Bem, destinado a ideia que promovam iniciativas positivas em diferentes frentes.

“O bem é algo que dá sentido a tudo que você faz de bom. Enquanto tiver cabeça, saúde e recursos, eu quero fazer o bem até o fim da minha vida, até os últimos dias”, ressaltou ele em entrevista ao jornal Estado de São Paulo.

### Nada de descanso

Sempre com uma resposta na ponta da língua, Elie disse que não para de trabalhar nem de produzir, porque se fizer isso, vai achar que está morto.

“Eu não quero parar, porque parar é morrer. Se Deus me deu força para produzir, eu sou covarde de não produzir. Tenho dois prazeres: a leitura e a filantropia.”

O bilionário disse que o propósito maior da vida é fazer o bem e ajudar o próximo. “Caridade é dividir algo com quem tem menos condição que você”, afirmou.

Em seguida, o empresário ensina: “Se alguém não tem, e você tem a mais, não dar é muito egoísmo. Mais do que egoísmo. É não tomar conta da sua existência”.

### Desafios e dificuldades

O bilionário admitiu que seu maior desafio é convencer outros empresários a segui-lo. “Tento. Não consigo, às vezes consigo. Mas tento”, reconheceu.

Segundo o bilionário, perdeu “a vergonha” de pedir aos amigos para fazerem filantropia. “Minha missão é perseverar nesse caminho.”

Para ele, o problema que “prende” as pessoas é o egoísmo, não cultura. “Não é cultural não, é egoísmo sim. Egoísmo. E a pessoa não tem noção de que Deus existe.”

Conciliar o trabalho e a filantropia não é simples. O empresário acorda todos os dias entre 3h ou 4h da manhã, faz aulas diárias de filosofia para “alimentar a alma”, além de musculação e natação. Eventualmente faz caminhadas pelo jardim de sua casa,



que tem mais de 500 m<sup>2</sup>. “Então no tempo que me sobra, eu faço metade trabalho, metade minha filantropia”, disse Elie, reiterando que quer continuar “produzindo” — seja nos negócios da companhia ou com a caridade — todo o tempo enquanto estiver vivo.

O empresário destacou a importância de ações sociais que “não mudam com os partidos políticos e dos programas habitacionais do governo, afirmando que “dar teto para alguém que nunca teve teto é muito importante”.

Elie falou, ainda, que se preocupa com “as vítimas do sistema”, citando a pobreza e a falta de acesso à saúde de qualidade. “Preocupa quando vejo alguém mor-

rendo de fome [...] ou por causa da medicina. Essa é minha grande preocupação”, diz o empresário, sinalizando não se preocupar tanto com a economia, uma vez que ela é cíclica.

“Eu já vivi boa parte da minha vida e as coisas se repetem. Então, eu nunca fico muito preocupado se a bolsa sobe ou desce. Eu já vi esse filme acontecer”, afirma.

“Já vi o país quebrar umas cinco ou seis vezes. A moeda desaparece, o dólar sobe, a inflação vai para 80% ao mês. [...] Isso tudo não me afeta mais porque já estou acostumado. De tanto apanhar, já estou calejado. Mas o mundo não muda, o país não muda, o sistema não muda. E isso é triste”, completa.

Com informações g1.globo.com - sonoticiaboa.com.br

## Janeiro Branco



A notável psicóloga, Leticia Gonçalves

Esse mês celebramos o Janeiro Branco, campanha nacional que visa promover a saúde mental e emocional da população brasileira. O Janeiro Branco tem como objetivos: sensibilizar a população sobre a importância da saúde mental, estimular a busca por cuidados especializados quando necessários, alertar para a prevenção de doenças decorrentes

do estresse, como ansiedade, depressão e pânico e debater a importância da saúde mental nas relações humanas. A cor branca representa um quadro ou página em branco, simbolizando um novo começo, sem tabus e preconceitos.

Leticia Gonçalves



Dr. José Francisco Coelho, Paulo José Azevedo, José Martins, Tânia Alves Martins e Luiz Parreiras  
Troféu Feminino Plural 2024

## Tânia Alves Martins

Tânia Alves Martins é mãe dos gêmeos Miguel e Rafael e esposa de José Martins, filha de Antônio Alves e Maria Aparecida D'arc Alves.

Doutora em Direito, com formação acadêmica em Direito, Engenharia, Matemática e Pedagogia.

Coordenadora de curso de Pós-Graduação em Direito; professora da FAMART e do SESI; Oficiala de Justiça na Comarca de Itaúna e empreendedora do ramo de festas: proprietária do Espaço Mirra.

**mirra**  
espaço de festas

Av. São João, 5361  
Olimpio Moreira - Itaúna - MG  
(37) 99951-5559  
@mirraespacodefestas



Dr. José Francisco Coelho, Paulo José Azevedo, Daniel Rezende, Dra. Vaneida Andrade e Luiz Parreiras  
Troféu Feminino Plural 2024

## Dra. Vaneida Andrade

Dra. Vaneida Andrade é casada com Daniel Rezende, mamãe do Arthur Miguel é formada em enfermagem em 2014 pela UIT, pós graduada em estética e cosmetologia pela UNIFENAS, especialista em harmonização

facial e corporal, empreendedora e proprietária da Clínica Lapidar há 6 anos no mercado de Itaúna, lapidando vidas através do seu trabalho e enaltecendo a beleza de seus pacientes!

**LAPIDAR**  
CLÍNICA ESTÉTICA & SAÚDE

Av. Platina, 344 - Padre Eustáquio  
Itaúna - MG  
@clinica\_lapidaresteticaesaude



Dr. José Francisco Coelho, Marcelo Ziegelboim, Simone Ziegelboim, Renato Federici e Luiz Parreiras  
Troféu Feminino Plural 2024

## Simone Ziegelboim

Simone Ziegelboim é graduada em pedagogia e direito, com formação nas áreas de administração e gestão de pessoas. É proprietária da loja B.maia Lingerie Itaúna, a

marca que empodera inúmeras mulheres em Itaúna e região. Mulher de fé, esposa, mãe e empreendedora.

**b.maia**  
LINGERIE

R. Josias Machado, 23  
Centro - Itaúna - MG  
@bmaiaitauna



Dr. José Francisco Coelho, Dra. Tânia Regina Batista, Margareth Corradi e Luiz Parreiras  
Troféu Feminino Plural 2024

## Dra. Tânia Regina de Faria Batista

Advogada, é rotariana, vice presidente da Casa da Amizade e presidente da 34ª subseção da OAB/MG.

Casada com Juvencio Marcelino Batista e mãe de Leandro Faria Batista, hoje advogado militante e bem sucedido.