

AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

www.luizparreiras.com.br



DE 25 DE JANEIRO DE 2025 A 31 DE JANEIRO DE 2025

Nº 1.070 R\$3,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MG

Av. Central, 197 - Padre Eustáquio - Itaúna - MG - 35680-159
journalsocialluzparreiras@gmail.com ☎ 37 99118 3000 @journalsocial.luzparreiras

Jornal Social

#ESPALHENOTICIABOA

LUIZ PARREIRAS



SINCE 2004

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!

MARMORARIA
AVENIDA

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

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



**Maria Helena Corgosinho celebra
seus 87 anos de bem viver**

Página 06

Odontologia
Gengiva inchada e
doendo: causas e
como prevenir

Página 05

Veículos
Os 10 carros com
IPVA mais caro de
Minas Gerais

Página 04

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.

MONITORAR Condo Ultra

Entre em contato
agora mesmo!
☎ 37 3241-9153

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

Viver Bem

**Armário Solidário - Se puder, deixe,
se precisar, leve**

Página 05

Mulher de 124 anos conta segredo

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



CASAMENTOS
15 ANOS
FORMATURAS
CORPORATIVOS
SHOWS

Serviços profissionais de DJs e mon-
tagens de estruturas de boate, sonori-
zação, iluminação, pista de LED, painel
de LED e palcos para shows.
Produções completas de formaturas e
eventos corporativos.

Entre em contato e agende um orça-
mento sem compromisso.

www.suafestapronta.com.br
suafestaprontaeventos@gmail.com
(37) 99904-0574 / 99984-5030
Edifício 5ª Avenida - Pça. João Nogueira, 28, sala 20, Centro, Itaúna/MG

**SUA
FESTA
PRONTA**

Rafael Corradi foi convidado para a posse de Donald Trump

O cientista político itaunense, Rafael Corradi Nogueira, foi convidado para prestigiar a posse do 47º Presidente dos EUA, Donald Trump. Ao lado da comitiva de autoridades brasileiras, a agenda dos dois dias de Rafael em torno do evento da posse incluiu reuniões sobre oportunidades de comércio exterior, relações institucionais e geopolítica com integrantes dos novos postos da Casa Branca e uma exclusiva conversa com a embaixadora do Canadá, nos EUA. O cientista político também foi convidado para o disputadíssimo baile Liberty Ball, em celebração que ocorre na noite após a posse.



Rafael Corradi e Pablo Marçal



Rafael Corradi e Steve Bannon (conselheiro sênior do presidente)

Aniversariantes da Semana

25/01
Cecília Machado Amorim

26/01
Amanda Costa
Janua Coeli Nogueira
Márgda Miranda
Hudson Batista
Simoncele Botelho Filho

27/01
Rosângela Ventura
Janice Alves de Carvalho Silva

28/01
Karla Araújo Costa
Monique Evelyn
Carlinhos de Brito

29/01
Adriana Dias
Marco Antônio Oliveira Corradi
Gilberto Vilela

30/01
Dr. José Francisco Coelho
Bruno Ramos (Tech Meta)

31/01
Fernanda Nascimento
Leila Correa
Catharine Parreiras Dias

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

Uma busca universal

"Seja ágil em perceber onde as pessoas religiosas estão certas. Faça uso do que elas lhe oferecem."

Alcoólicos Anônimos, entrando em ação

"Eu não pretendo ter todas as respostas em assuntos espirituais, nem pretendo ter todas as respostas sobre alcoolismo.

Existem outros que também estão engajados numa busca espiritual. Se mantenho a mente aberta sobre o que os outros têm a dizer, tenho muito a ganhar.

Minha sobriedade é grandemente enriquecida e minha prática do décimo primeiro Passo é mais proveitosa, quando faço uso tanto da literatura e das práticas de minha tradição judaico-cristã, bem como dos recursos de outras religiões.

Assim, recebo apoio de muitas

fontes para ficar longe do primeiro gole." 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

Na Flórida



O querido casal Marisa Avelar e Eustáquio Mello em recente viagem a Jacksonville na Flórida, eles ficaram hospedados na residência de Zelina, irmã de Marisa. Na foto o casal nas montanhas de Geórgia de colonização alemã. Uma viagem muito especial, apertando laços familiares.

Férias na África do Sul



Paulo Santana, que reside em Paris, curtindo suas férias na África do Sul. Cliente especial da SL Viagens, sempre realizando suas viagens com tranquilidade e segurança com a assessoria da querida amiga, Stael Lorena.

SIGA O NOSSO perfil NO INSTAGRAM @JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

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 Biquê
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

São Francisco Clínica Veterinária
COMPLETO SERVIÇO VETERINÁRIO A PEQUENOS ANIMAIS
RAÇÕES, ACESSÓRIOS, MEDICAMENTOS BANHO E TOSA
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

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



Foto Cantídio Mello

Arinaldo Guimarães, Marisa Cristina, Bárbara Aquino, Keiser Guimarães (Sua Festa Pronta) e Luiz Parreiras



Foto Cantídio Mello

Dalson Magalhães, Kênia Margret, Carlos Menezes (Contabilidade Pontual), Marilene Magalhães e Luiz Parreiras



Foto Cantídio Mello

Isaura Araújo (Buffet Isaura Araújo), Jaqueline, Cleiton, Márcia e Luiz Parreiras



Troféu

Nova Idade



No dia 25 de janeiro a encantadora e bela, Cecília Machado Amorim, primogênita do casal Thiago Amorim e Miria Machado celebrou seus 12 anos de bem viver. Desejamos à querida aniversariante uma vida longa e feliz.



O casal, Miria Machado e Thiago Amorim com as filhas, Cecília e Helena

Em Três Marias



Os amigos, Jorge, Maurílio, Reni e Wiliam em turismo ecológico pela bela região de Três Marias. Recarregando energias.

Bloco Boca de Sanfona

Este é o quinto ano do Bloco Boca de Sanfona. Um bloco criado por amigos para amigos, crianças, idosos, pessoas de todas as idades. O bloco se reunirá na sexta-feira de carnaval dia 28/02, na Praça do Bar do Pinheirinho no bairro Padre Eustáquio, das 17h às 23h. A direção do bloco convida a todos que gostam de uma boa música e ambiente saudável.

Agenda do Bloco
08/02 - Lançamento oficial do abadá. Praça do Bar do Pinheirinho a partir das 15:00h
21/02 - Esquenta, com música ao vivo. Bar Ruazinha (Rua Israel da Silva, 89 no bairro Várzea da Olaria) a partir das 19:00h
 Os abadás estão à venda ao preço de R\$40 pelos telefones: (37)991987150 - Doca (37)999861861 - Celia

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 EBENEZER

 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 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 CONDÔMNIOS
 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



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



ESPECIAL VEÍCULOS

Os 10 carros com IPVA mais caro de Minas

O Lamborghini Aventador SVJ conversível, modelo 2021, ocupa o topo da lista dos veículos com o IPVA mais caro de Minas Gerais em 2025. O superesportivo, avaliado em R\$ 7,6 milhões, terá um imposto de R\$ 305.319,18. Este valor seria suficiente para comprar quatro unidades do Fiat Mobi, o carro zero km mais acessível do Brasil, e ainda restariam R\$ 5.000. Mesmo fora de linha desde 2022, o Aventador SVJ segue como um ícone de luxo e desempenho, equipado com motor V12 de 770 cv e aceleração de 0 a 100 km/h em 2,8

segundos. Outros destaques da lista A lista dos 10 IPVAs mais altos do Estado é dominada por Ferraris, com seis modelos entre os mais caros. Entre eles, está a Ferrari Purosangue, o SUV da marca italiana, que terá um IPVA de R\$ 282.999,60. Também estreou na relação, o Aston Martin DBS 770, com valor estimado de R\$ 4,8 milhões, equipado com motor V12, de 770 cv e IPVA de R\$ 191.354,40.

10 carros com IPVA 2025 mais caro em Minas:

1. Lamborghini Aventador SVJ (2021) - R\$ 305.319,18
2. Ferrari Purosangue (2024) - R\$ 282.999,60
3. Ferrari 812 GTS (2023) - R\$ 263.085,18
4. Ferrari SF90 Stradale (2023) - R\$ 232.392,78
5. Lamborghini Huracán STO (2022) - R\$ 210.037,59
6. Aston Martin DBS 770 UC (2023) - R\$ 191.354,40
7. Ferrari 812 Superfast (2018) - R\$ 183.617,19
8. Ferrari 296 GTS (2024) - R\$ 167.142,78

9. Lamborghini Huracán Tecnica (2024) - R\$ 164.603,19
10. Ferrari F8 Tributo (2022) - R\$ 161.959,59

Com informações ottempo.com.br/autotempo



ALEX AUTO PEÇAS

Peças automotivas para nacionais e importados

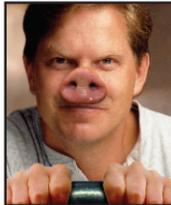
DIVIDIMOS EM 3X NO CARTÃO O VALOR NORMAL

(37) 3241-2452 / (37) 3241-1877
(37) 3242-1966 / (37) 99156.0148
Av. São João, 4324 - Itaúna - MG
alexautopecas@veloxmail.com.br



Tem gente virando cachorro.

Não xingue. Não vire bicho no trânsito.



Tem gente virando porco.

Não suje as ruas. Não vire bicho no trânsito.



Tem gente virando onça.

Não brigue. Não vire bicho no trânsito.

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



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

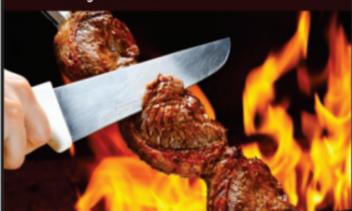
VIP
VAREJÃO IRMÃOS PEREIRA

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

Escondidinho de batata com carne de charque

Ingredientes

- 3 batatas
- 1 caixa de creme de leite
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de manteiga
- 600g de carne de charque
- 1 cebola de cabeça
- 2 dentes de alho
- Pimentão vermelho
- Pimentão amarelo
- Pimentão verde
- Mussarela

Preparo

Cozinhe as batatas, depois amasse e misture o creme de leite, sal, pimenta, manteiga e reserve esse purê. No dia anterior, coloque a carne de molho e troque a água 3 vezes. Desfie a carne e refogue no azeite com cebola, alho e os pimentões. Coloque metade do purê em um pirex, coloque a carne por cima e cubra com o restante do purê. Co-



oque mussarela por cima e leve ao forno para gratinar.

Contribuição Valéria Campos

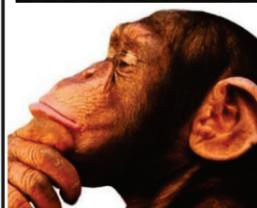
Dicas de culinária

Para preparar carne de sol (seca), cozinhe-a no leite. Ela ficará bem mais macia

Confira essa e outras receitas deliciosas

bonsmomentos_valeriacampos
Programa Bons Momentos

Para Refletir



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor



Muito mais vantagens para você!
FarMelhor
Faz bem por 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**

#DICA ODONTOLOGIA

Gengiva inchada e doendo: causas e como prevenir

A gengiva inchada e doendo não deve fazer parte do seu dia a dia. Se você está passando por isso, é importante saber que pode ser desde uma irritação inicial a uma gengivite, inflamação que precisa de atenção para não evoluir para algo ainda mais grave, como a periodontite.

Mas a boa notícia é que existem maneiras de prevenir e minimizar problemas na gengiva. O certo é: todo cuidado é pouco. Ou seja, você precisa ficar atento(a) aos sinais da sua boca e, principalmente, marcar uma consulta com o(a) dentista assim que perceber algo fora do comum.

Veja neste conteúdo o que pode causar a gengiva inflamada e comece hoje mesmo a mudar os seus hábitos de higiene oral para não passar por isso.

Boa leitura!

Fatores que levam à gengiva inchada e doendo

Segundo levantamento do Ministério da Saúde, cerca de 2 milhões de brasileiros sofrem com os sintomas da gengiva inchada e doendo. E a maior parte desse número tem a ver com a falta de higiene oral.

Ou seja, a placa bacteriana vai se acumulando na linha da gengiva à medida

que passam os dias sem um cuidado ideal da boca. Por isso, o resultado natural é a gengiva inflamada.

A gengiva doendo também pode ser um sinal da gengivite e de outras doenças periodontais.

Prevenção

- escove os dentes pelo menos três vezes ao dia, sempre após as refeições;

- use fio dental para tirar a placa bacteriana e os restos de alimentos entre os dentes;

- passe um raspador na língua para remover as bactérias que formam a sujeira;

- faça bochechos com enxaguante bucal para controlar os microrganismos na boca.

Placa bacteriana

Quando a placa bacteriana não é removida (com a limpeza diária ou no consultório), ela pode endurecer e se transformar em tártaro – uma substância mais difícil de ser eliminada e que pode resultar em gengivite.

Periodontite

Se os problemas na gengiva não são tratados, a gengivite pode evoluir para o quadro ainda mais grave da periodontite.

Além de afetar a gengiva, essa condição danifica a estrutura de suporte dos dentes, o osso alveolar e os ligamentos. E seus sintomas mais comuns são gengiva vermelha, inchada, sangrando e sensível.

Lesões na gengiva

Feridas também podem deixar a gengiva dolorida. Isso pode acontecer se você faz uma escovação muito agressiva nos dentes, se passa fio dental com muita força ou costuma usar palitos para tirar a sujeira entre os dentes.

A partir daí, é comum notar a gengiva sangrando.

O perigo maior é que as lesões na gengiva podem ser uma porta de entrada para as bactérias, o que pode levar a infecções, inchaço e dor.

E quais são os sintomas da gengiva inflamada?

Não tem jeito: quem tem gengiva inflamada vive uma série de incômodos. A dor fica frequente, principalmente ao ingerir líquidos e alimentos muito quentes ou frios.

Como a inflamação gengival leva ao acúmulo de bactérias, também é comum que as pessoas sintam um mau hálito persistente e sangramentos.

Além disso, pode acontecer a retração da gengiva. Ou seja, ela começa a se afastar dos dentes, deixando as raízes bem expostas.

O que fazer para prevenir a inflamação na gengiva?

Se você ainda não sentiu os incômodos da gengiva inchada e doendo, que tal tomar alguns cuidados para prevenir a inflamação na gengiva?

Aqui vão as dicas certas:

- tenha uma alimentação saudável: o consumo excessivo de açúcar, por exemplo, ajuda no desenvolvimento de bactérias, que podem levar a uma gengivite no caso de uma higiene oral pobre ou descuidada. Por isso, invista em uma dieta rica em frutas,

vegetais, proteínas magras e grãos;

- evite fumar

As aftas podem surgir na gengiva inchada?

Sim. As aftas podem surgir durante a inflamação gengival, mas é importante lembrar que essas são duas condições distintas. Normalmente, essas úlceras são causadas por estresse e falta de vitaminas.

Com informações colgate.com.br

Ortodontia Inovadora
Aparelhos Ortodônticos de alta tecnologia

DR. JOSÉ LÚCIO BRAZ DE MATOS
Ortodontista - CROMG 5771 / Pós-Graduado em nível de mestrado pela UFRJ / Habilitado e credenciado para as seguintes opções de tratamento: Sistema INVISALIGN (alinhadores transparentes) Sistema DAMON / Sistema SLIMCLEARFAST
R. Cap. Vicente, 26 - Centro - Itaúna - MG - 37 3241.4040

DR. RODRIGO JOSÉ MOREIRA
CRO-MG 23887
ESPECIALISTA EM PRÓTESES E IMPLANTES
HARMONIZAR
Av. Platina, 358
Padre Eustáquio - Itaúna - MG
37 3243-4761
37 99915-4761

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

Armário Solidário - Se puder, deixe, se precisar, leve

Um armário solidário tem chamado a atenção de moradores de um bairro nobre de Anápolis, Goiás (GO). Criado para ajudar pessoas em situação de vulnerabilidade, ele é abastecido diariamente com itens de necessidades pessoais.

Uma foto compartilhada na internet pelo jornalista Samuel Leão, do Portal 6, mostra o armário. Com alguns itens em cima e uma placa com os dizeres "Armário Solidário, se puder, deixe, se precisar, leve".

O dono da iniciativa, que já é colocada em prática em vários outros lugares do mundo, segue sob mistério. Mas o que importa é o ato, não é?

Armário Solidário

A placa, afixada no bairro Jundiá, uma região nobre de Anápolis, propõe aos moradores que sejam solidários. Segundo Samuel, o armário tem vários objetos dentro, e está posicionado em um local de muito fluxo.

O jornalista disse ainda que o proprietário se propôs a fazer uma gestão dos materiais que são depositados, garantindo que o armário solidário possa ficar no local.

Leve ou deixe

E a dinâmica é simples. Caso alguém precise de algo do armário, é só pegar.

Agora, caso não precise de nada, pode contribuir para ajudar outra pessoa deixando algum item.

Os armários solidários são uma realidade na Europa e Estados Unidos há algum tempo.

Lá, os itens são abastecidos com comida enlatada, roupas e itens de higiene pessoal.

Moradores aprovam

Na web, moradores da região de Anápolis aprovaram a iniciativa.

"Nossa eu vi e amei e confesso que fiquei curiosa para ver o que tinha dentro", disse uma.

Já um segundo, contou que seria uma ótima iniciativa espalhar os armários por toda a cidade.

"Seria bom ter vários espalhados, o projeto é muito interessante!".

Ajudar faz bem

E contribuir com o armário, além de trazer benefícios para o próximo, também melhora seu bem-estar.

Um estudo da Universidade de Harvard, divulgado em 2024, demonstrou que ajudar o outro resulta em ganhos para a saúde mental e física.

Dos participantes, aqueles que responderam que praticam atos de solidariedade, apresentaram 50% menos de probabilidade de sofrer depressão.

Além disso, fazer o bem tem efeitos a longo prazo, como melhora no físico,

menor chance de desenvolver ansiedade e doenças cardiovasculares.

Viver Bem

Com informações sonoticiaboa.com.br



Mulher de 124 anos conta segredo

A mulher mais velha da China fez 124 anos e todos querem saber como ela tem uma memória tão boa. Ela contou que seu segredo de longevidade está num mingau de arroz e banha de abóbora, além de caminhadas que faz diariamente.

Qiu Chaishi nasceu em 1901, na China, ainda sob domínio semifeudal da

a avó "come com moderação" a banha. Mas que adora.

Com uma memória incrível, Qiu lembra dos tempos em que era criança e da fome. "Mas eu consegui sobreviver", disse ela, que tem habilidades com contabilidade e agricultura.

Família e desafios

Aos 40 anos, a idosa ficou viúva, quando o marido morreu repentinamente. Ela ficou sozinha para criar quatro filhos. Trabalhou duro e garantiu a união da família.

Atualmente, Qiu mora com uma neta em uma casa rural de três andares em Nanchong. Ela teve perda de visão e audição, mas segue perspicaz e articulada. A idosa está entre os 960 centenários da cidade.

"Meus irmãos, marido e filho faleceram há muito tempo", reagiu ela.

"A avó nunca reclama", disse a neta Qiu Taohua. "Após uma notícia ruim,

ela fica quieta por um tempo, depois se recupera com risadas e positividade."

País de centenários

De acordo com o Censo Nacional de 2020, a China reúne 119 mil centenários, o maior número do mundo.

Um relatório de 2023 da Comissão Nacional de Saúde destacou ainda mais o aumento da expectativa de vida média na China, que é de 78,6 anos.

Hong Kong se destacou globalmente em 2024, com a maior expectativa de vida média, de 85,63 anos, segundo o SCMP.

No Brasil, segundo o IBGE, a expectativa de vida ao nascer subiu para 76,4 anos.

dinastia Qing (1644-1911). No último dia 1º, ela comemorou mais um aniversário ao lado da família, na cidade de Nanchong, província de Sichuan.

A família reúne seis gerações. Um bebê de oito meses é o membro mais novo do clã. Porém, a idade de Qiu não foi oficialmente verificada por organizações fora da China, apesar de sua data de nascimento estar listada em seu hukou — o sistema de registro residencial do país usado no continente.

O mingau e a vida longa

Qiu faz três refeições por dia conforme o cronograma, caminha bastante e vai para a cama por volta das 20h. Também mantém uma rotina de pentear o cabelo, acender fogueiras e alimentar gansos sozinha, além de subir escadas com facilidade.

O prato favorito da supercentenária é um mingau feito com abóbora, melão e milho moído, coberto com uma colher de banha. A neta conta que agora



Com informações sonoticiaboa.com.br

Maria Helena Corgosinho celebra seus 87 anos de bem viver



No dia 11 de janeiro em uma festa maravilhosa a diva dos palcos de Itaúna, Maria Helena Corgosinho celebrou seus 87 anos de bem viver ao lado de amigos e familiares nos salões do concorrido Buffet Isaura Araújo. Sendo a aniversariante uma mulher que transborda felicidade, sua festa teve como tema o circo e em uma atmosfera de muito requinte, sofisticação, entre malabares, equilibristas e o mágico Nikolas Junqueira o salão do buffet estava simplesmente maravilhoso, tendo a decoração assinada pela competente decoradora, Taciana Almeida. Com um menu sofisticado, Isaura Araújo serviu com maestria mais um encontro da alta sociedade itaunense. A aniversariante estava radiante, não parou um instante, do início ao fim da festa, de forma exemplar muito bem recebeu e acolheu todos os seus convidados. A mesa de doces enchia os olhos e agradava aos paladares mais exigentes, e lá estavam os doces de Luzia Celestino. Cada detalhe da festa foi registrado pelas lentes do competente fotógrafo, Alexandre Lemos e a Banda TBT Amazing Day Jazz deixou o metro quadrado da pista super concorrido. Foi uma festa conforme manda o figurino, estava tudo perfeito. Um encontro onde reinou a alegria, celebrando a vida de quem ama a viver.



Maria Helena entre as filhas Regina e Heloísa Magalhães



O bisneto Bernardo, Regina e Maria Helena entre as netas, Raquel e Marina



O neto Rafael, Maria Helena e Poliana a espera de Maria Clara



Rodrigo Dias, Maria Helena e Luiz Parreiras



Emanuel e Raquel Magalhães



Marina, Orlando, Maria Helena e Regina



Luiz Parreiras, Isaura Araújo, Taciana Almeida e Luzia Celestino



O processo criativo realizado por Taciana Almeida - Circo Clássico Elegante - uma interpretação sofisticada e artística do tema circense. Essa festa teve como inspiração o universo circense clássico, reinterpretado de forma elegante e atemporal. O conceito transforma elementos tradicionais do circo, como palhaços e luzes, em detalhes refinados que remetem à arte e ao espetáculo, mas sem o caráter lúdico ou infantil. O cenário foi composto por um piso em preto e branco, remetendo à elegância vintage, com a inserção de elementos como estrelas iluminadas e árvores de flores de papel que trazem um toque artístico. Janelas de vitral compuseram o fundo, criando um jogo de luz e cor sofisticado. A iluminação teve papel de destaque, evocando o brilho e a magia dos picadeiros clássicos, mas de forma minimalista e contemporânea. A ideia central foi unir arte e nostalgia, criando um espaço encantador, que celebra o circo como forma de arte e entretenimento.

@tacianaalmeidadecor

transformando sonhos em realidade
através de festas únicas e personalizadas



A decoradora Taciana Almeida

Taciana Almeida
DECORAÇÃO

Há 16 anos desenvolvendo projetos
personalizados e que contam histórias.
37 99660-9019 @tacianaalmeidadecor