



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

DE 08 DE FEVEREIRO DE 2025 A 14 DE FEVEREIRO DE 2025

Nº **1.072** 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

#ESPALHENOTICIABOA

www.luizparreiras.com.br

# Jornal Social



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!

MARMORARIA  
**AVENIDA**

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

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



**A APAE de Itaúna adquiriu o robô  
Maria T21**

Página 02

**Cuidados essenciais para  
carros no verão:  
evite problemas mecânicos**

Página 04

**Idosos de hoje estão mais  
fortes e joviais, comprova  
estudo internacional**

Página 05

**Creatina pode ajudar  
no combate à depressão,  
descobre estudo**

Página 05

**Receita  
Farofa de Abobrinha**

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.

Entre em contato  
agora mesmo!  
☎ 37 3241-9153

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

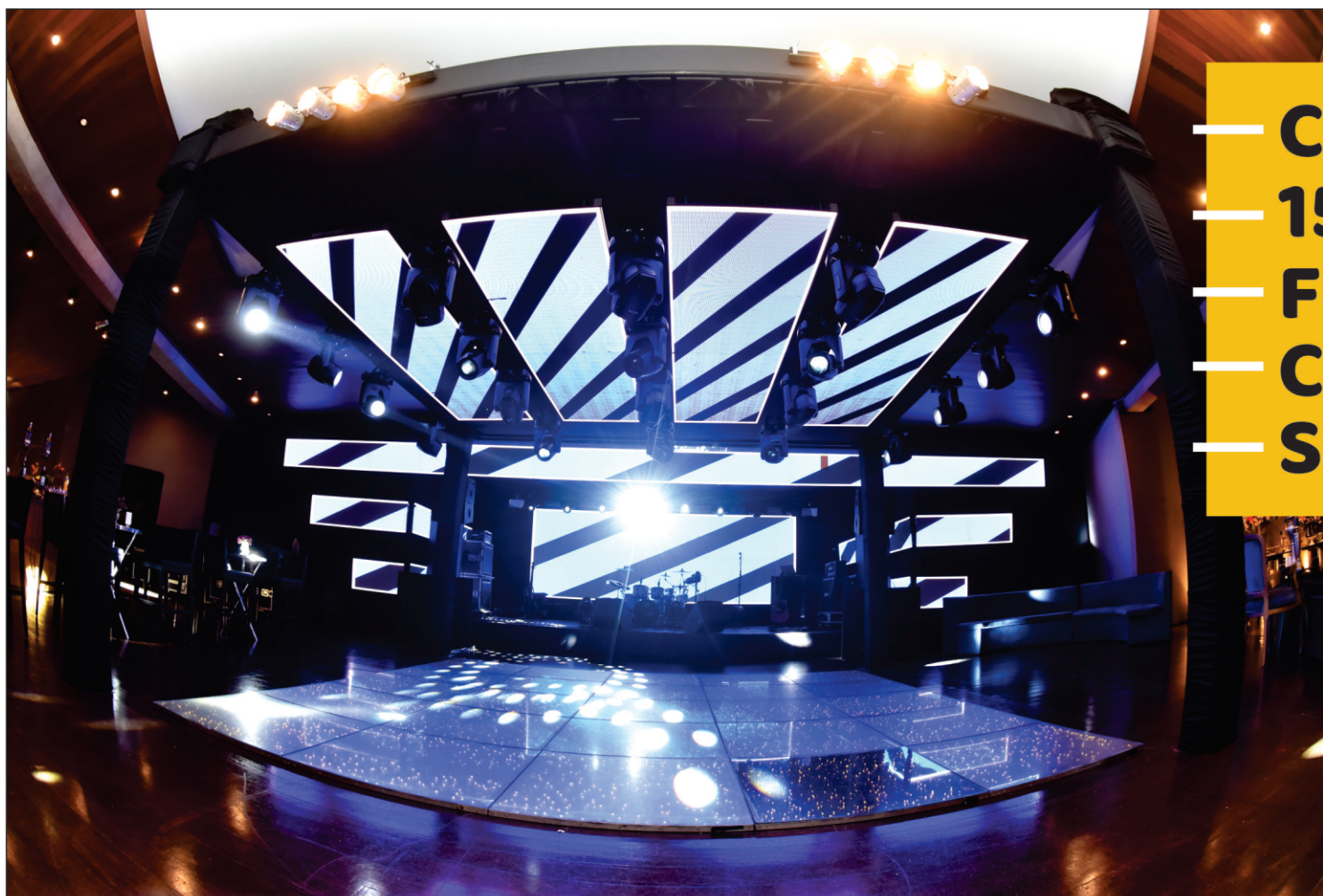
**CONFIRA O QUE FOI DESTAQUE NO JORNAL NO SITE E PELO INSTAGRAM**

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.

Edifício 5ª Avenida - Pça. João Nogueira, 28, sala 20, Centro, Itaúna/MG

www.suafestapronta.com.br  
suafestaprontaeventos@gmail.com  
(37) 99904-0574 / 99984-5030

**SUA  
FESTA  
PRONTA**



### A APAE de Itaúna adquiriu o robô Maria T21

A APAE de Itaúna na manhã do dia 05 de fevereiro iniciou o dia contando e fazendo história da instituição que entra para a era da robótica, apresentou o Maria T21, o primeiro robô social desenvolvido no Brasil, um robô tera-

pêutico que ajuda no desenvolvimento cognitivo e psicomotor de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Síndrome de Down (SD) de forma interativa e lúdica. Na programação do Maria contém diver-

sos jogos que são projetados no piso da sala de aula pelo robô onde a criança brinca orientada através da fala do Maria que cativa e encanta a todos. O Maria T21 já passou por testes na APAE de Vitória e agora chega

a Itaúna sendo a APAE de Itaúna a primeira associação do país a adquirir essa tecnologia revolucionária, o futuro das terapias assistivas, com um investimento de R\$100.000,00. O robô Maria T21 foi criado por pes-

quisadores do Laboratório de Robótica e Tecnologia Assistiva da Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes). Um dos responsáveis pelo desenvolvimento do robô é o doutorando em Engenharia Elétrica, João

Panceri. Parabéns à APAE de Itaúna que conduz seus trabalhos com grande maestria, sendo exemplo para o Brasil, quiçá para o mundo.



Geórgia Mendonça, Luiz Parreiras, Geovana e o robô Maria



Educadores da APAE de Itaúna, Angeli, Michele, Cidinha, Ana Flávia, Jéssica, Alexandra, Carla, Heloísa, Izabel, Luciana, Denis e Edilson



O vereador Dalminho Assis e Geórgia Mendonça



O vereador Felipe Augusto de Itatiaçu, vereador, Giordane Alberto de Itaúna e Geórgia



A secretária municipal de desenvolvimento social, Gláucia Santiago, Geórgia, Júlia Pereira e as alunas Joana e Júlia



O vereador Rosse Andrade, Geórgia e Mérica Seabra



Toninho, Geórgia, Eduardo Mendonça, André Luiz e o robô Maria

**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!  
**DEM VEM FAZER A DIFERENÇA!**  
37 99123.6172 @bah.design\_

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

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

**Pensando em construir ou reformar?**  
**Mãos à Obra**  
CONSTRUÇÕES  
37 3249 3269  
maosaobraconstrucoes@gmail.com  
www.maosaobraconstrucoes.com.br  
AQUI TEM TUDO PARA SUA CONSTRUÇÃO!

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

**Dchique Dog e cia**  
Clínica veterinária e pet shop  
**O seu pet merece o melhor!**  
Rua Manoel Gonçalves, 115  
Centro - Itaúna - MG  
37 3241-5976

**Engenharia T.R.M**  
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  
@deliciasdaluza



**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



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



Foto Cantídio Mello

Carla Cristiane de Oliveira Magalhães, Flávia Fabiane de Oliveira, Kauany Oliveira Magalhães a homenageada, Michelle Oliveira (Hera Gestão de Condomínios) e Luiz Parreiras



Foto Cantídio Mello

Maurício de Mattos, as homenageadas, Laís de Mattos, Maria Luiza Rangel, Graziella Lima (Conversare Atendimento Psicológico), Victor Sousa e Luiz Parreiras



Foto Cantídio Mello

Pedro Augusto Matta Machado, Ângela Nogueira Matta Machado e Luiz Parreiras

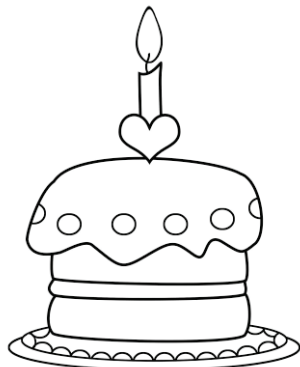


## Aniversariantes da Semana

**08/02**  
Sabrina Villefort  
Aparecida Carvalho  
**09/02**  
Luciene Mello  
Kátia Maria  
Cleiton Borges  
Heloísa Alves  
Sônia Lúcia Silva  
**10/02**  
Ana Alves  
Fabiana Dornas  
Francisco Esteves  
Francileno Alves – Psicólogo  
Karen Chequer  
Giordane Alberto Carvalho  
Mari Chaves  
**11/02**  
Fabiano Parreiras  
David Fernandes Teixeira  
Dênio Vilela Guimarães  
Vanessa Borges  
**12/02**  
Valentina Fonseca Nogueira Teixeira  
Francisco Ricardo de Souza  
Francisco Eduardo Mourão  
Ailton Firmino  
Henrique Penido

**13/02**  
Brandão  
Carlos Tormin  
Lucas Henrique Nunes dos Santos  
**14/02**  
Roberta Guillarducci  
Fernanda Alves Abrantes  
Virgínia Quadros  
Lucas Matos Tormin

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



## Arraial do Cabo



A empresária Michelle Oliveira, proprietária da Hera Gestão de Condomínios afastou de sua concorrida agenda de compromissos profissionais e assim esteve em viagem pelo concorrido litoral de Arraial do Cabo no Rio de Janeiro. Energia nova para o novo ano.

## Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

**Pensando nos outros**  
“Nossas próprias vidas, como ex-bebedores problema, dependem de nossa constante preocupação com o próximo e da maneira em que possamos ser-lhe úteis.”

**Alcoólicos Anônimos, há uma solução**

“Pensar nos outros nunca foi uma coisa fácil para mim.

Mesmo quando tento praticar o programa de A.A., sou propenso a pensar: “Como sinto-me hoje? Estou feliz, alegre e livre?”.

O programa diz-me que meus pensamentos devem alcançar aqueles que estão à minha volta: “Este novato deseja alguém com quem falar?”. “Aquele pessoa parece um pouco infeliz hoje, talvez eu possa animá-la”.

É somente quando esqueço meus problemas e esforço-me para contribuir com alguma coisa para os outros, que posso começar a alcançar a se-

renidade e consciência de Deus que procuro.”

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

**12º passo**

Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes Passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

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

**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 - Vó)

**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

**Amara**  
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 Amara

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





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



## ESPECIAL VEÍCULOS

### Cuidados essenciais para carros no verão: evite problemas mecânicos

Com o aumento das temperaturas durante o verão, é essencial redobrar os cuidados com os carros no verão para evitar problemas mecânicos e preservar a estética do veículo. O calor intenso pode impactar diversos componentes, especialmente o motor, que sofre com o desgaste acelerado. De acordo com Denilson Barbosa, gerente de qualidade da YPF Brasil, o calor pode prejudicar a bateria e reduzir a eficiência do combustível. Por isso, é crucial estar atento aos sinais e realizar manutenções periódicas.

#### Cuidados com o motor nos dias quentes

O motor do carro é um dos principais elementos afetados pelas altas temperaturas. Para proteger o motor contra o superaquecimento, o uso ade-

quado do óleo lubrificante é fundamental.

Barbosa destaca a importância de escolher o óleo conforme as especificações do fabricante, além de realizar trocas regulares para evitar danos. Caso o óleo esteja comprometido, pode apresentar sinais como odor, alteração de viscosidade ou mudança na coloração.

#### Sinais de alerta no carro durante o verão

Durante o verão, é comum que os veículos apresentem problemas relacionados ao calor extremo, como o superaquecimento ou aumento no consumo de combustível.

Barbosa recomenda atenção aos sinais do veículo, como mudanças na viscosidade do óleo, cheiro estranho e luzes de alerta no painel. Esses sin-

tomos podem indicar que algo não está funcionando corretamente e que é necessário realizar ajustes.

#### Outras dicas importantes

Barbosa compartilhou cinco dicas cruciais para manter o motor do veículo em bom estado nas altas temperaturas:

**Filtro de ar e ar-condicionado:** Limpe ou substitua os filtros para garantir a ventilação adequada e o conforto térmico no carro.

**Cuidado com a bateria:** O calor pode desgastar a bateria, então verifique os terminais regularmente.

**Revisão dos pneus:** As altas temperaturas alteram a pressão dos pneus; por isso, é importante verificar e ajustar conforme necessário.

**Inspeção do sistema de freios:** O calor pode reduzir a eficiência do

fluido de freio. Verifique se o nível está adequado e se há necessidade de troca.

**Manutenção preventiva regular:** Realize revisões periódicas para garantir que todos os sistemas vitais estejam funcionando corretamente.

Além disso, é essencial evitar o excesso de carga, que pode sobrecarregar o motor, agravando os efeitos do calor. Barbosa também recomenda uma revisão mais detalhada antes de viagens longas ou em dias extremamente quentes.

#### Preserve a pintura do seu carro

O verão não afeta apenas o motor do carro, mas também a pintura. A exposição prolongada ao sol pode causar desbotamento, manchas e até rachaduras na superfície do veículo. Para proteger a pintura, é aconselhá-

vel estacionar em locais cobertos sempre que possível e utilizar produ-

tos específicos de proteção solar para carros.

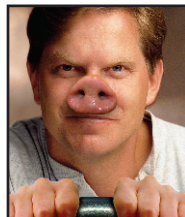


Com informações  
www.otempo.com.br/autotempo



### 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.



Av. São João, 5478  
Nova Vila Mozart - Itaúna - MG  
geraldoradladores@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

### Farofa de Abobrinha

**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

#### Ingredientes

1 abobrinha picada de comprido  
250g de bacon  
1 cebola de cabeça roxa  
2 dentes de alho  
1 pacote de farofa pronta  
100g de azeitona sem caroço picada  
150g de uva passa  
Cebolinha  
Salsinha

#### Preparo

Em uma frigideira, coloque azeite e refogue a abobrinha e tempere com sal e pimenta do reino em seguida retire da panela. Coloque o bacon na frigideira e deixe fritar, depois acrescente a cebola de cabeça picada e deixe refogar, depois coloque o alho picado e deixe refogar, acrescente a farofa e volte com a abobrinha, misture e coloque a azeitona e a uva passa. No final, coloque cebolinha e salsinha.

Contribuição Valéria Campos



### Dicas de culinária

Uma boa maneira de conservar salsinha ou coentro: ponha-as, picadas em forminhas de gelo, junte água e leve ao congelador. Quando precisar utilizar essas ervas, pegue os cubinhos de gelo e junte-os ao prato que estiver fazendo.



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor



Faz bem pra sua saúde. Faz bem pro seu bolso.

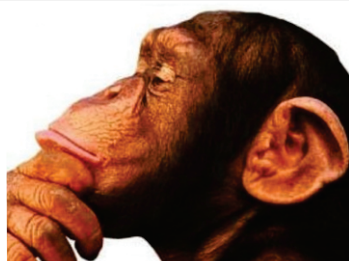
Tel: (37) 3241-4563 | 3073-3690  
Wpp: (37) 9 9823-5537  
Av. Jove Soares, 860 - Centro - Itaúna - MG



R. Arnaldo Lima, 17  
(esquina com a R. 13 de Maio)  
Piedade - Itaúna - MG  
(37) 99934-8932

## Para Refletir

Deus nos concede, a cada dia, uma  
página de vida nova no livro do tempo.  
Aquilo que colocarmos nela, corre por  
nossa conta.  
Chico Xavier



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

37 9 9118.3000



**Valéria**  
cabeleireiro

Av. Jove Soares, 1683 - Graças - Itaúna - MG  
37 3241-4129



**ISAURA ARAÚJO**  
BUFFET



Contato 037 99981-7606

## Visita na SL Viagens



Em visita a SL Viagens, o novo diretor regional da Visual Turismo, Bruno e sua executiva de vendas, Jormara trocando experiências e fortalecendo parceria em via de mão dupla com a SL. Na foto Stael e Vanilda anfitriões os ilustres visitantes.

## Idosos de hoje estão mais fortes e joviais, comprova estudo internacional

Um estudo internacional revelou que os idosos de hoje estão mais fortes, joviais e saudáveis do que os de gerações passadas. Os motivos são inúmeros!

Realizado pelo Robert N. Butler Columbia Aging Center, em Nova Iorque, o estudo foi publicado na Nature no final de dezembro. A análise utilizou dados da Inglaterra e da China e mostrou que melhorias na educação, nutrição e saneamento desempenharam papéis importantes na melhoria da saúde dos idosos.

“Por exemplo, uma pessoa de 68 anos nascida em 1950 tinha uma capacidade semelhante à de uma pessoa de 62 anos nascida uma década antes, e aqueles nascidos em 1940 tinham melhor funcionamento do que aqueles nascidos em 1930 e 1920”, disse John Beard, professor da Universidade de Columbia e autor do estudo.

### Mais saúde, mais qualidade

Segundo os resultados, as melhorias não se limitam a um único aspecto. A capacidade física, memória, locomoção e até mesmo visão e audição apresentaram avanços entre os participantes mais velhos da pesquisa. Para o grupo responsável, a resposta para o avanço não é uma só. Fatores como o impacto da educação, da nutrição e dos tratamentos modernos, como próteses e medicamentos para doenças crônicas, desempenharam um papel central no progresso.

### 70 é o novo 60

John disse ainda que as melhorias

foram notadas principalmente ao comparar pessoas nascidas depois da Segunda Guerra Mundial com grupos nascidos antes.

“Também é provável que grupos mais favorecidos tenham experimentado ganhos maiores do que outros. Mas, no geral, as tendências foram muito fortes e sugerem que, para muitas pessoas, 70 realmente pode ser o novo 60.”

O especialista em envelhecimento Jay Olshansky, da Universidade de Illinois, elogiou os resultados.

“Este é um artigo poderoso. Ele mostra que a capacidade intrínseca — o que realmente importa para as pessoas à medida que envelhecem — é inerentemente modificável. Com essa evidência, vemos que a ciência médica pode aumentar a capacidade intrínseca, fornecendo uma mensagem esperançosa para o futuro.”

### Desafios para o futuro

Apesar da notícia boa, o futuro revela desafios.

Os pesquisadores alertaram para o avanço da obesidade e o aumento da desigualdade, que podem comprometer os ganhos.

Além disso, os resultados vistos na Inglaterra e na China não podem ser replicados em outros países, devido às diferenças culturais, econômicas e sociais.

Mesmo assim, segundo John, o estudo traz esperança e mostra que envelhecer não é necessariamente sinônimo de declínio físico e mental.

Com informações sonoticiaboa.com.br

## AGENDA Aberta

Atendimentos:  
Unimed | Convênios

**LETÍCIA GONÇALVES**  
Psicóloga

37 99156-1370



## Creatina pode ajudar no combate à depressão, descobre estudo

Cientistas britânicos e indianos testaram a eficiência de um suplemento bastante utilizado pelos atletas, mas para combater um transtorno que atinge 300 milhões de pessoas no mundo. A creatina monohidrata, segundo os pesquisadores, pode ser uma grande aliada no combate à depressão.

A substância foi alvo de experimentos em 100 pacientes diagnosticados com depressão, de 18 a 60 anos. Eles foram divididos em dois grupos: um que recebeu 5 g/dia de creatina monohidratada e fazia terapia cognitivo-comportamental (TCC) e o outro, que tomou placebo — além de fazer a terapia.

Ao longo de oito semanas de tratamento, ambos os grupos do estudo apresentaram uma redução significativa nas pontuações de depressão. No entanto, aqueles que usaram a creatina + TCC apresentaram pontuações de gravidade dos sintomas de depressão mais baixas em comparação com aqueles do grupo placebo + TCC.

### Com atua

De acordo com a publicação na revista científica Science Direct, a su-

plementação diária do composto, aliada à psicoterapia, pode ajudar a aliviar os sintomas da depressão, com poucos efeitos colaterais.

A creatina, naturalmente produzida pelo corpo e encontrada em alimentos ricos em proteínas, como carne e peixe, dá energia às células, especialmente às musculares e cerebrais. O que colabora no metabolismo cerebral, auxiliando na regulação do humor e na resposta ao estresse.

Do grupo que recebeu o suplemento, 12 participantes (24%) atingiram a remissão completa dos sintomas depressivos, contra apenas cinco no grupo controle.

### Mais estudos

Os pesquisadores destacam que são necessários mais estudos para observar se benefícios semelhantes podem ser identificados para outros tratamentos psicológicos.

Nesta pesquisa específica, os pacientes não se queixaram de efeitos colaterais.

Porém, em estudos anteriores, houve reclamações de cólicas gastrointestinais e dores musculares.

Com informações sonoticiaboa.com.br



## Na Disney



A educadora Pompea Soares Machado a filha a empresária Carina e a netinha Gabriela vivenciaram dias maravilhosos no mundo mágico da Disney. Um viagem para voltar ao tempo de criança, tempo de esperança.

## Foi lembrado



O ex-governador de Minas Gerais, Newton Cardoso (MDB), de 86 anos, que faleceu no último dia 02 de fevereiro foi lembrado pelo nosso leitor, Dr. Paulo César Gonçalves Guimarães que nos enviou uma foto dele ao lado do deputado federal Newton Cardoso Júnior em oportuno encontro. Dr. Paulo César foi delegado do gabinete do ex-governador Newton Cardoso e diretor geral da DENTEL (Departamento Nacional de Telecomunicações)

## 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 - Célia

**Viver Bem**

SIGA O NOSSO  
perfil NO INSTAGRAM  
@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS



HÁ 20 ANOS COMPARTILHANDO O LADO BOM DA VIDA

JORNAL SOCIAL  
LUIZ PARREIRAS

O TROFÉU CINCO ESTRELAS 2024 FOI PARA...



**BARBEARIA do André**

SEGUNDA A SÁBADO DE 9 ÀS 20H  
R. Zulmira Alves de Abreu, 116 - Bairro Vila Vilaça - Itaúna  
📞 37 99958.4533 📧 @barbeariadoandre\_

O TROFÉU CINCO ESTRELAS 2024 FOI PARA...

viva a **experiência**  
**CCAA**

**MATRÍCULAS ABERTAS!**

R. Coronel Laurindo, 49  
Itaúna - MG  
37 3241.4313

É ASSIM QUE SE FAZ  
**CCAA** INGLÊS ESPANHOL

O TROFÉU CINCO ESTRELAS 2024 FOI PARA...



**CGC CONTABILIDADE**

30 anos de profissionalismo

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

O TROFÉU CINCO ESTRELAS 2024 FOI PARA...

*Há mais de 80 anos gente formando gente.*

**COLÉGIO SANT'ANA**

R. Dr. José Gonçalves, 88  
Centro - Itaúna - MG  
(37) 3249-3456

O TROFÉU CINCO ESTRELAS 2024 FOI PARA...



**Contabilidade Pontual**

Contábil | Financeiro | Fiscal  
Recursos Humanos | Consultoria | Tecnologia

R. Ovídio Silva, 178 sala 104  
Nogueira Machado - Itaúna - MG  
(37) 3243-6730 | (37) 99109-8353 | (37) 999116-1185

O TROFÉU CINCO ESTRELAS 2024 FOI PARA...



**CONVERSARE**  
CLÍNICA DE PSICOLOGIA

Atendimento psicológico e multiprofissional

(37) 99934.2161 | (37) 99906.7416  
Praça Dr. Augusto Gonçalves, 146 - sala 910 - Centro - Itaúna - MG  
@conversareclinicaidepsicologia

O TROFÉU CINCO ESTRELAS 2024 FOI PARA...

**MAIS CONFORTO E CREDIBILIDADE PARA A SUA VIAGEM!**

**CVC**

R. PROF. FRANCISCO SANTIAGO, 361 - CENTRO  
@CVC.MG.ITAUNA 37 3402.0361

O TROFÉU CINCO ESTRELAS 2024 FOI PARA...



**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

Cuidando de você e de toda sua família!