



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

DE 15 DE FEVEREIRO DE 2025 A 21 DE FEVEREIRO DE 2025

Nº 1.073 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

#ESPALHENOTICIABOA

LUIZ PARREIRAS

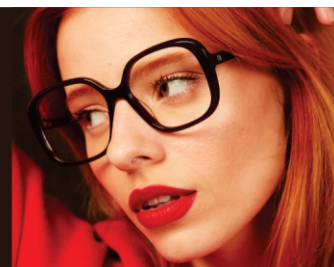
www.luizparreiras.com.br



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

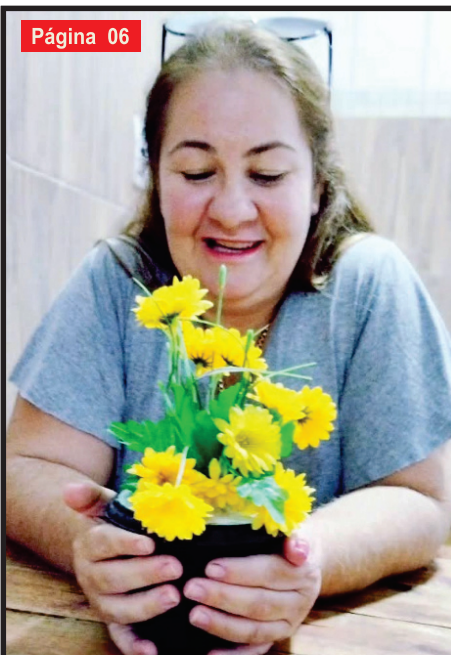
(37) 3242-4007
(37) 9 9967-4716



Minas Fashion Week
Desfile levará para as passarelas as
riquezas de Minas

Página 02

Página 06



**A empresária Ana Lúcia, proprietária
da Pensão da Ana, faz um agradecimento
especial para a ALFA ENGENHARIA**

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.

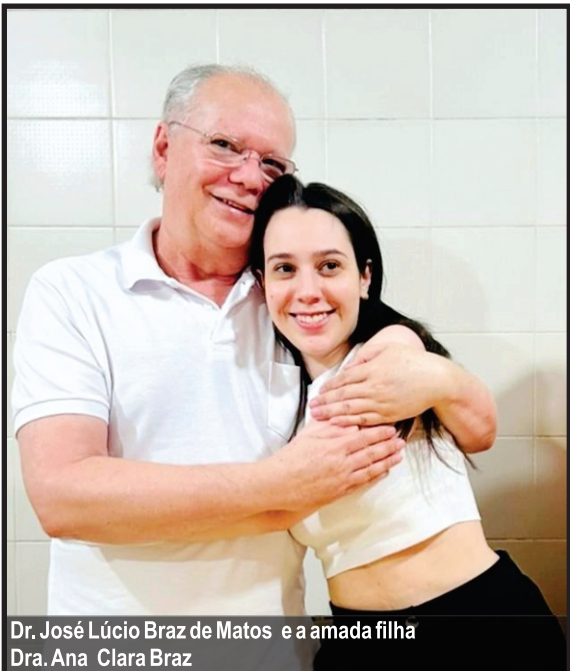
www.suafestapronta.com.br
suafestaprontaeventos@gmail.com
(37) 99904-0574 / 99984-5030
Edifício 5ª Avenida - Pça. João Nogueira, 28, sala 20, Centro, Itaúna/MG

**SUA
FESTA
PRONTA**

Aprovada

A querida médica, Dra. Ana Clara Souza Leão Braz de Matos, filha do estimado casal, Dr. José Lúcio Braz de Matos e Mônica Cristina Souza Leão Braz de Matos foi aprovada na concorrida prova de residência médica em medicina intensiva (CTI) no

Hospital Life Center na capital mineira, e já está matriculada. Uma grande alegria para a família e em especial para a Ana, pois desejava muito fazer residência nessa área. Desejamos dias de grandes realizações através dos novos saberes que virão.



Dr. José Lúcio Braz de Matos e a amada filha Dra. Ana Clara Braz

Minas Fashion Week

Desfile levará para as passarelas as riquezas de Minas

No dia 25 de maio em uma edição especial do Minas Fashion Week que acontecerá dentro do Mercado de Origem em Belo Horizonte e terá a participação de 21 lojistas/estilistas mineiros que irão fomentar a moda mineira com foco no artesanato e no barroco.

A moda mineira é uma grande referência sendo reconhecida nacionalmente pelo seu forte DNA.

Serão todos os desfiles beneficentes onde é arrecado alimentos, produtos de higiene para famílias em vulnerabilidade.

O evento também oferece oportunidade para novos talentos, estudantes de moda e para muitas marcas que estão fora dos holofotes da grande

mídia, trazendo um olhar diferente pra todo setor.

Prêmio Fashion Business

Durante os desfiles todos os estilistas são contemplados com o troféu Fashion Business que é uma honra anual que reconhece a criatividade e excelência sendo uma oportunidade para que os mineiros valorizem e celebrem quem tem contribuído com o crescimento do setor.

O evento vai contar com muitas criações exclusivas que mostra a criatividade de jovens estilistas. A iniciativa pretende contar com 1000 visitantes de forma presencial dentro do Mercado de Origem e assistindo os desfiles de forma online mais de 3 mil pessoas.



Como cuidar bem de seu coração

O sopro cardíaco, o que é e o que fazer

É muito frequente receber em meu consultório pessoas com relato de sopro cardíaco e mães aflitas com este diagnóstico em seus filhos e familiares e muitas vezes eles nada sentem. Mas o que é o sopro cardíaco? Nós sabemos que o coração é uma máquina que recebe o sangue de todas as regiões de nosso corpo em sua metade direita (átrio e ventrículo); este sangue é limpo nos pulmões e volta ao lado esquerdo do coração, onde é enviado de volta a circulação, agora revigorado e rico em oxigênio e nutrientes. Para passar da parte alta para a parte baixa do coração, existe uma porta ou válvula que se abre e este sangue passa; quando o sangue sai para os pulmões para ser oxigenado no lado direito do coração e para toda a circulação pela artéria aorta pelo lado esquerdo do coração. Existem mais duas portas ou válvulas que se abrem e depois se fecham, de forma que este sangue não volte. Com este movimento de fechamento das válvulas primeiro dentro do coração e depois nas duas artérias fora do coração tem um barulho ou ruído normal, que denominamos bulhas cardíacas, com o som respectivo tum tá tum tá, que ouvimos através do estetoscópio. O som normal é produzido pelo fechamento destas válvulas. Ora, se no lugar do som tum tá, que é normal na ausculta do coração ouvimos outro som diferente denominamos de sopro cardíaco. É preciso deixar claro que o sopro cardíaco não significa doença do coração, mas sim um som diferente do normal, o que denominamos de sopro inocente. Olhe que interessante: em torno de cinquenta por cento das crianças sem problemas cardíacos podem apresentar sopro no coração que pode desaparecer espontaneamente com o crescimento. Uma das explicações para o aparecimento do sopro em crianças é a desproporção entre o tamanho das estruturas do coração e seus vasos. No adulto o sopro também pode não

estar acompanhado de doenças, mas não é tão comum como nas crianças. O que fazer quando se descobre o sopro cardíaco? Deve-se fazer uma consulta com um especialista que certamente fará uma boa avaliação clínico-cardiológica e exames complementares de imagem. No sopro cardíaco que vem acompanhado de doença, geralmente a pessoa refere sintomas como falta de ar, cansaço, palpitações, tontura, dores no peito, e até desmaio. O sopro cardíaco pode decorrer de doenças do coração como malformações congênitas seja de válvulas, estruturas do coração, reumatismo mas também de doenças fora do coração como anemia e outras. Sempre a palavra final caberá ao especialista e em caso de dúvidas por parte do paciente é saudável ouvir outras opiniões de médicos especializados no assunto. É importante ressaltar que ter sopro não significa sofrer de doença cardíaca mas é imperativo esclarecer e procurar a origem do mesmo. Até a próxima edição. Um abraço,

Dr. Elvio Marques da Silva
Médico Cardiologista
CRM: 17383
RQE: 10984
Tel.: (37) 999644263
Tel. Consultório: (37) 999153585
(37) 34022440
Currículo Lattes:
<http://lattes.cnpq.br/3563630939674727>
Instagram
@clinicadocoraçãoitauna



Pai e Filhos

Da sociedade de Mateus Leme, o querido leitor, José Marcus entre seus amados filhos, José Marcus Júnior, Jean Marcus, Bruno José Marcus e o neto Rayan Marcus. Como José Marcus diz, extensão da minha vida, e completamos, uma vida abençoada.



Projeto Xadrez Brilhante 2025

O Cepex lança o projeto Xadrez Brilhante 2025 com uma novidade, agora com vagas para escolas particulares. Interessados ligar para (37) 998320194 e agendar uma visita

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 Karina
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 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
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

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

Francielle Aparecida Tomaz Honorato, Ana Luiza da Silva Cunha, Gleisson Geraldo da Cunha, a homenageada Karine da Silva Honorato e Luiz Parreiras



Foto Cantídio Mello

Laura, Messiane, o homenageado Dr. José Lúcio Braz de Matos, Mônica Braz de Matos e Luiz Parreiras



Foto Cantídio Mello

Orlando Jr., Cristiane Nogueira, Dr. Jardel Araújo, a homenageada, Alessandra Nogueira e Luiz Parreiras

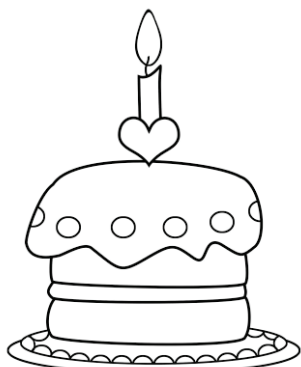


Aniversariantes da Semana

15/02
Gil Máximo
Vanderlei Brandão
Ana Paula Guimarães - terapeuta
Ricardo Magalhães
Michele Souza - Cogitare
16/02
Stella Maria Breda de Oliveira
Arnaldo Segundo
17/02
Marcly Silva
Maria Rita Londe
Emilene Ferreira
Igor Freitas
Arthur Silveira
Ilma Dairel
Patrícia Nogueira
Cynthia Bebiano
18/02
Kelven Freitas
Elisete Rios - Boa Massa
Márcia Cristina - vereadora
19/02
Edio Gonçalves Pinto
Fabiana Guimarães Vieira
Dra. Adriana Ferreira
Jerry Adriane Teles Magalhães
Ana Paula Drumond

20/02
Gláucia Santiago
Marlene Vilela
Jorma Rabelo
Júlia Vilaça Herculanio
21/02
Orsimar Parreiras
Marcelo Reis
Célia Senra
Miller Antônio

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



“No sentido geral, pode-se afirmar que a felicidade é uma utopia, uma ilusão, na busca da qual gerações se lançam sucessivamente, sem poder jamais alcançá-la, pois, se o homem sábio é uma raridade na Terra, o homem totalmente feliz não se encontra nunca.”

Allan Kardec

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

As recompensas de dar
“Isso, de fato, é dar sem nada pedir.

Ele não espera que seu irmão sofredor vá lhe pagar, nem mesmo amá-lo. E então, descobre que, pelo paradoxo divino contido nessa maneira de dar, já recebeu a sua própria recompensa, não importando se seu irmão foi ajudado ou não.”

Os doze Passos e as doze Tradições, décimo segundo Passo
“Pela experiência com o trabalho do décimo segundo Passo, vim a compreender as recompensas de dar, nada pedindo de volta.

No início, eu esperava a recuperação dos outros, mas logo aprendi que isto não acontece.

Uma vez tendo alcançado a humildade para aceitar que cada abordagem não vai resultar em um sucesso, então estou aberto para receber as recompensas de dar, sem o egoísmo do retorno.”

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

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



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



ESPECIAL VEÍCULOS

Calor intenso: como usar o ar-condicionado do carro sem erros

Com a chegada do verão e o aumento do calor, o ar-condicionado do carro se torna um aliado indispensável. Mas seu uso incorreto pode comprometer a saúde dos ocupantes e até mesmo a eficiência do veículo.

Afinal, qual a maneira correta de usar o ar-condicionado? Para esclarecer os mitos e verdades sobre o tema, a Locitê nos deu dicas valiosas para o dia a dia de quem está acostumado a dirigir na cidade e nas estradas. Confira:

O ar deve ser usado apenas para resfriar o carro em dias quentes?

Mito: O ar-condicionado traz as funções quente e frio e pode ser usado da maneira que o condutor e os passageiros desejam.

Como o Brasil é um país tropical, o ar é usado com maior frequência em

dias quentes, porém em regiões mais frias as pessoas têm o costume de usá-lo em todas as estações do ano. Por isso é importante manter o sistema sempre limpo com revisões permanentes.

Quando o carro fica muito tempo exposto ao sol, a melhor maneira é abrir as janelas antes de ligar o ar na máxima velocidade?

Verdade: Algumas pessoas preferem ligar o ar no máximo assim que entram no carro, especialmente quando ele fica estacionado durante um período longo exposto ao sol, mas esta não é a recomendação ideal.

É melhor abrir as janelas quando sair com o veículo e, após a circulação de ar ser renovada, a indicação é ligar o ar-condicionado na velocidade mais confortável para os ocupantes.

É melhor andar com todas as janelas abertas para ventilar o carro quando estiver nas estradas para, assim, conseguir economizar combustível durante a viagem?

Mito: Quando se anda nas estradas, a velocidade costuma ser mais constante do que na cidade. O fato de circular somente o ar externo com as janelas abertas não significa que exista uma economia de combustível, pelo contrário. Abrir as janelas durante a viagem faz com que o carro se torne um "paraquedas", aumentando a resistência e o gasto. A melhor maneira neste caso é deixar as janelas fechadas e ligar o ar-condicionado.

A má manutenção do ar-condicionado pode trazer prejuízos para a saúde?

Verdade: Trocar o filtro de ar do ar-

condicionado é essencial. Além disso, produtos ajudam a eliminar as bactérias, maus cheiros.

Manter o ar-condicionado ligado gasta demais?

Mito: O ar-condicionado não gasta demais. É importante dizer que existe todo um sistema de mecanismo para o ar funcionar, assim como em outras partes do carro. Manter a manutenção preventiva para que tudo esteja funcionando corretamente, com vedação, correias, filtro e a limpeza são essenciais para o bom uso.

"O ar-condicionado é um sistema cada vez mais utilizado, tornando-se um item essencial atualmente. Ter uma manutenção preventiva é fundamental para o melhor uso possível, além de ser um cuidado com a saúde de todos os ocupantes. Estar atento ao

tempo de troca de filtro e procurar as melhores soluções contribuem significativamente para o bem-estar das pessoas", conclui Célio Renato Ruiz,

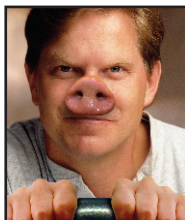
gerente de assistência técnica para adesivos e selantes da Henkel.

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.

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@pedranegraseguros.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

Moqueca de Banana da Terra

Ingredientes

1 cebola de cabeça média
2 dentes de alho
Pimentão vermelho
Pimentão amarelo
Pimentão verde
3 bananas da terra maduras
Tomate bem maduro
Salsinha
Cebolinha

Preparo

Pique os pimentões em tiras, as cebolas em tiras, os tomates e as bananas ao meio (como se fossem postas de peixe). Refogue em uma panela cebola e alho, depois coloque uma camada de cebola de cabeça, depois uma camada dos pimentões, depois uma camada da banana, uma camada de tomates, um pouco de mel e por cima coloque salsinha e cebolinha e deixe cozinhar em fogo baixo. Não é necessário colocar água.

Contribuição Valéria Campos



Dicas de culinária

Folhas de louro: além de aromáticas são excelentes conservantes; coloca-se 3 folhas de louro em frascos onde se guardam cereais, como farinha e fécula de milho, que permanecerão inalteráveis por muito tempo. A folha de louro na verdade funciona não só para afastar os bichinhos, mas impede completamente sua reprodução. Por isso, serve tanto para os potes novos quanto os antigos. Seu aroma incomoda e atrapalha o dia a dia desses insetos.



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor



Muito mais vantagens para você!

FarMelhor

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

Tel: (37) 3241-4563 | 3073-3690

Wpp: (37) 9 9823-5537

Av. Jove Soares, 860 - Centro - Itaúna - MG



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

Para Refletir

Fico triste quando alguém me ofende, mas, com certeza, eu ficaria mais triste se fosse eu o ofensor... Magoar alguém é terrível!

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

ESPECIAL ARQUITETURA

Arquitetura Biofílica

A arquitetura biofílica é uma abordagem que busca integrar elementos da natureza nos espaços construídos, visando melhorar o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas que os habitam. O termo "biofílico" vem do grego e significa "amigo da vida". A palavra reflete a ideia de que os seres humanos têm uma conexão inata com a natureza e se beneficiam da presença dela em seu ambiente. Ou seja, que a integração com a natureza nas construções e ambientes traz bem-estar.

Como fazer arquitetura biofílica?

Os princípios da arquitetura biofílica incluem a incorporação de características como luz natural, ventilação, vegetação, água e materiais naturais

nos projetos arquitetônicos. Isso pode ser alcançado de várias maneiras.

Alguns exemplos são:

- *Jardins internos, seja dentro dos ambientes ou em pequenas áreas descobertas.
- *Paredes verdes, ou seja, jardins nas paredes.
- *Uso de materiais sustentáveis.
- *Espaços bem abertos e com boa ventilação natural.
- *Ambientes com vista para algum ambiente natural ou com plantas, por exemplo.

Benefícios da natureza nas construções.

As vantagens da arquitetura biofílica são várias e muito significativas. Existem indícios de que a presença de

elementos naturais nos ambientes pode reduzir o estresse, aumentar a produtividade, melhorar a concentração e promover uma sensação geral de bem-estar. Além disso, projetos biofílicos podem ter impactos positivos no meio ambiente. Isso porque promovem a conservação de recursos naturais e podem também reduzir o consumo de energia. Essa abordagem tem se tornado cada vez mais popular na arquitetura contemporânea. Isso acontece à medida que as pessoas reconhecem a importância de criar espaços que não apenas atendam às necessidades funcionais, mas também promovam a saúde e o conforto das pessoas que os utilizam.



Com informações de - dicasdearquitetura.com.br

Top Clean

DETERGENTE LÍQUIDO

Diga adeus às manchas e maus odores

Nossa limpeza & higienização é profunda e eficiente!

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

ESTAMOS RECRUTANDO PESSOAS COM DEFICIÊNCIA!

A Minasrey possui os setores de: administrativo, acabamento, confecção, expedição, fiação e tecelagem, produtos para saúde. Contratamos a partir de 16 anos e nossas vagas operacionais não precisam de experiência. Interessados deverão enviar o currículo para o whatsapp 32494914 ou procurar a portaria da empresa, localizada na Rua Virgílio Gonçalves, 207, no Bairro Garcias.

Caminhada contra a violência doméstica

Em alusão ao Dia Internacional da Mulher, celebrado em 8 de março, será realizada a 12ª Caminhada pelo Fim da Violência Doméstica. Com o tema "Seu silêncio pode ser fatal", o evento busca conscientizar a população sobre a importância de denunciar a violência contra a mulher.

A caminhada, organizada pela escritora e poeta Beth Souza, terá início às 7h30, no estacionamento do Hospital Dr. Ovídio Nogueira Machado, no bairro Morada Nova em Itaúna. O percurso seguirá pela avenida Manoel da Custódia, rua dos Lampiões, praça dos Ipês, até o centro comunitário José Wilson Faria, no bairro São Geraldo.

Idealizada por Beth Souza em 2013, a Caminhada pelo Fim da Violência Doméstica é um movimento que bus-

ca dar voz às vítimas de violência e encorajar a denúncia. Ressaltando a importância de romper o ciclo de silêncio que muitas vezes impede que as mulheres busquem ajuda.

"O silêncio pode ser fatal"

A 12ª Caminhada pelo Fim da Violência Doméstica é um convite à reflexão e à ação. É um momento para dar voz às mulheres que sofrem em silêncio e mostrar que a sociedade não tolera a violência doméstica.

Serviço

Evento: 12ª Caminhada pelo Fim da Violência Doméstica

Data: 6 de março de 2024

Horário: 7h30

Local: Estacionamento do Hospital Dr. Ovídio Nogueira Machado, Morada Nova

Cientistas transformam as células de câncer em células saudáveis

O doloroso tratamento para combater essa doença pode estar com os dias contados. Cientistas sul-coreanos trabalham na transformação de células de câncer em saudáveis, de tal maneira que o paciente que luta contra a doença terá um caminho menos sofrido.

Um novo estudo em curso na Coreia busca "matar" as chamadas células mutantes. Há um momento exato para intervir, segundo os pesquisadores, quando elas não são líquidas nem sólidas, mas estão em um estado próximo ao gasoso. O estudo foi publicado na Advanced Science.

"Este é o primeiro estudo a revelar que uma pista importante que pode reverter o destino [do desenvolvimento do tumor] está escondida neste exato momento de mudança", disse Kwang-Hyun Cho, coautor do estudo no Instituto Avançado de Ciência e Tecnologia da Coreia do Sul.

Momento certo

Os pesquisadores comparam o método ao momento imediatamente antes de a água atingir 100°C, quando não é mais líquida nem totalmente gasosa.

Há um momento em que uma célula está entre o estado canceroso e o normal, tornando possível fazê-la retornar ao caminho da saúde com um estímulo sutil.

O experimento foi realizado em um tumor cultivado em laboratório, em uma placa de Petri.

Revelação importante

Apesar de estar em fase inicial, o estudo apresenta perspectivas bastante otimistas. "Este estudo revelou em

detalhes na rede genética, quais mudanças ocorrem dentro das células por trás do processo de desenvolvimento do câncer, o que era considerado um mistério até agora", disse Kwang-Hyun Cho ao The Economist Indian Times.

No artigo publicado na Advanced Science, os autores escrevem que avanços recentes na modelagem de redes regulatórias genéticas ofereceram insights sobre o controle do destino das células, especialmente interessantes para as "transições críticas".

Porém, há uma enzima que dificulta a quebra de certas proteínas relacionadas ao câncer, permitindo que se alimentem do crescimento do tumor. Ao bloquear a enzima, os tumores cultivados em laboratório pararam de crescer e voltaram a um estado saudável de funcionamento normal, o que é bastante positivo.



Com informações sonoticiaboa.com.br

Cientistas descobrem antioxidante vegetal que previne os grisalhos

Os indesejáveis cabelos brancos podem estar com os dias contados, no que depender dos cientistas que descobriram um antioxidante, que previne os grisalhos. Pelo menos é o que apontam os estudos iniciais dos pesquisadores da Universidade de Nagoya, no Japão. O melhor é que esse "remédio" é natural e está em vários alimentos consumidos no cotidiano.

Inicialmente, o estudo se concentrou em três antioxidantes — luteolína, hesperetina e diosmetina — para avaliar os efeitos deles no antienvhecimento em ratos, que foram criados para ficarem grisalhos, como os humanos.

Dos três, os pesquisadores Masashi Kato e Takumi Kagawa identificaram a luteolína como o mais eficiente. Esta substância é encontrada em vegetais e é um potencial agente antienvhecimento.

Onde encontrar

O antioxidante luteolína pode ser encontrado em vários alimentos consumidos, como aipo, brócolis, cenoura, cebola e pimentão.

Segundo as pesquisas, os efeitos antienvhecimento da luteolína estão ligados à sua influência nas endotelinas, proteínas que desempenham um papel na comunicação celular.

O estudo foi publicado no MDPI e mostra que os tratamentos com luteolína preservaram a expressão de endotelinas e seu receptor, prevenindo o declínio na atividade dos melanócitos que normalmente acompanha o envelhecimento.

Resultados positivos

De acordo com os cientistas, os pri-

meiros experimentos mostraram uma diferença "surpreendente". Os ratos que receberam luteolína mantiveram o pelo preto, mesmo quando o pelo dos seus companheiros de gaiola ficou cinza, independentemente de a luteolína ter sido administrada externa ou internamente.

"Embora esperássemos que os antioxidantes também pudessem ter efeitos antienvhecimento, apenas a luteolína demonstrou efeitos significativos. A descoberta sugere que a luteolína pode ter um efeito medicinal único que previne o envelhecimento", ressaltou Masashi Kato ao GNN.

O professor ressaltou, porém, que a luteolína teve efeitos limitados nos ciclos capilares. Previne os brancos, mas não estimula o crescimento nem evita a queda capilar, por exemplo.

Mais estudos

Os cientistas querem prosseguir com as pesquisas para buscar respostas ao porquê de o antioxidante não evitar a queda capilar nem estimular o crescimento dos cabelos.

Em alguns países, a luteolína já está disponível em suplementos alimentares de uso tópico e oral.



12ª CAMINHADA PELO FIM DA VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

realização

BETH SOUSA

O SEU SILÊNCIO

PODE SER FATAL

concentração : estacionamento Hospital DR.Ovídio

06 de março

7:30

apoio:

SÃO GERALDO

RECONHECIMENTO E GRATIDÃO

Pensão da Ana agradece a Alfa Engenharia pela parceria de mão dupla

“

Nós da Pensão da Ana que há 28 anos acolhemos viajantes de todo o Brasil, queremos hoje agradecer aos proprietários, diretores e funcionários da Alfa Engenharia por acreditarem em nosso serviço de hospedagem. São pessoas como vocês que fazem o nosso trabalho valer a pena. Ao longo dos últimos dois anos, período em que hospedamos na pensão mais de 2.500 colaboradores da Alfa Engenharia, vindos de diversos estados do Brasil para aqui trabalharem em importante obra realizada na ArcelorMittal pela Alfa Engenharia muito nos orgulhou, por confiarem em nós o maior patrimônio da Alfa, seus funcionários. Assim caminhamos juntos e hoje somos mais fortes, mais experientes e possuidores de maior know-how. O nosso agradecimento especial de hoje vai para vocês: família Alfa Engenharia, nosso estimado cliente. Agradecemos por fazerem parte dos nossos êxitos. Vocês também são os responsáveis pelo sucesso da nossa história! E desejamos que o sucesso seja uma constante na história dessa tão tradicional empresa de nossa cidade, a Alfa Engenharia.

”



Tendo à frente dos trabalhos da pensão está a querida Ana Lúcia, que com grande cordialidade e carinho e de toda a sua equipe atendem de forma muito especial quem se hospeda na pensão. Ana muito agradece toda a sua equipe: Antônio, Efigênia, Felipe, Hebert, Irineia, Maria das Neves, Marilene, Patrik, Paulão e seu amado esposo Washington por formarem uma família que tão bem acolhe quem por aqui aporta.

Uma grande empresa

A Alfa Engenharia fundada em 1991 está entre as 10 maiores empresas de Montagem Industrial do Brasil, segundo o ranking "As 500 grandes da construção", publicado na edição de setembro de

2024 da revista "O Empreiteiro". Foi honrosamente reconhecida também pelo prêmio Great Place to Work (GPTW) como a 17ª melhor empresa para se trabalhar em Minas Gerais.



R. Geralda Feliciano Ramos, 125
Conj. Hab. Jardim Marinho - Itaúna - MG
(37) 9 9964-2162 [@pensaodaanaoficial](#)



www.alfaengenharia.ind.br
[@alfaengenharia.ind](#)