



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

DE 08 DE MARÇO DE 2025 A 14 DE MARÇO DE 2025

Nº 1.076 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



DEM AÍ MAIS UMA
EDIÇÃO DA NOITE mais
ELEGANTE DO ANO!



28 DE JUNHO
BUFFET ISAURA ARAÚJO

ENTREGA DO TROFÉU FEMININO PLURAL 2025:

UMA HOMENAGEM PARA
MULHERES DE DESTAQUE.

REALIZAÇÃO

PATROCÍNIO

JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

SICOOB
Centro-Oeste



**O empresário Ronan Nonato
celebra os 20 Anos de
fundação da
Pedra Negra Seguros**

Página 02

**08 de março
Dia Internacional das Mulheres**



Páginas 03 - 06 e 08

**Melhorar o intestino ajuda em quase
todas as doenças crônicas**

Página 05

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

Veículos Página 04
**Oficina de confiança: 5 dicas
para escolher a melhor**

Enfim... Página 02
**por Dra. Heloísa
de Sousa Matos**

Culinária Página 04
Bolo de Milho

**Como cuidar bem de seu coração!
O ataque cardíaco, o que devo saber?**
Por Dr. Elvino Marques

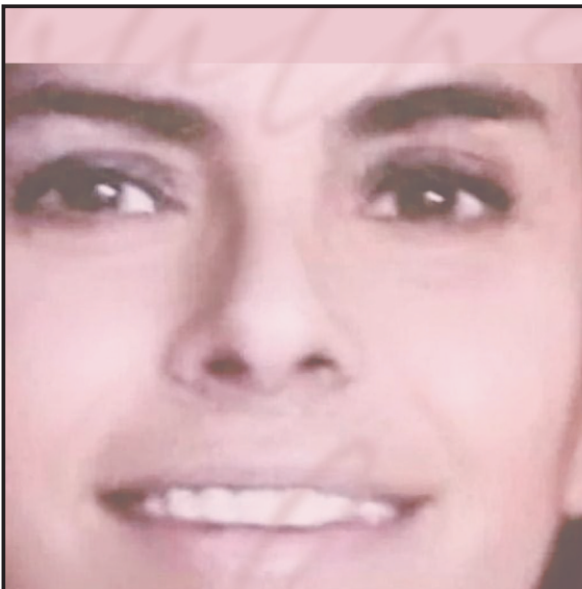
Página 05

Festas
**A etiqueta social
em eventos** Página 05

Comemorar o Dia da Mulher
é respeitar, apoiar e
encorajar às mulheres
todos os dias!

*Parabéns pelo
seu dia, mulher!*

Uma homenagem de
Dr. José Francisco Coelho



Neste dia, vamos homenagear
minha mãe, Jane, uma mulher
forte, guerreira, generosa e à
frente do seu tempo.
Com muito amor e dedicação,
ela sempre nos ensinou a
importância da honestidade,
do trabalho e, acima de tudo,
do cuidado com o próximo.
Cada desafio que enfrentou foi
uma lição para mim.
Seu exemplo de resiliência e
determinação me inspira todos
os dias a ser melhor.
Hoje, celebro minha mãe e
todas as mulheres que fazem
do mundo um lugar mais forte
e cheio de amor.

feliz dia da mulher!
Uma homenagem de **Thiago Domingues Belo**

**THIAGO
SAT**
Segurança Eletrônica

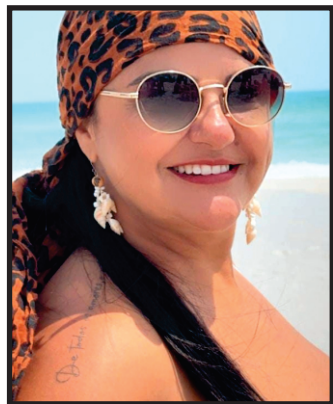
PÇA. JOSÉ FLÁVIO DE CARVALHO,
126 - PIEDADE - ITAÚNA
☎ (37) 99966-0816 - (37) 3242-7888



Gravado em Arraial do Cabo

A dinâmica jornalista, Kélen Moreira que esteve residindo em Arraial do Cabo durante um ano e seis meses, nesse período foi assessora de comunicação na Prefeitura de Arraial do Cabo e entre os grandes registros jornalísticos que lá realizou um deles foi no início de 2024, a cobertura da gravação de cenas do filme ganhador do melhor filme estrangeiro no Oscar 2025 "Ainda Estou Aqui. Arraial foi escolhido por ser um dos municípios mais lindos da Região dos Lagos, com praias com areia branca e águas claras, o cenário perfeito para as gravações. Ainda Estou Aqui se passa no Brasil, em 1970 e é uma adaptação do livro autobiográfico de Marcelo Rubens Paiva sobre sua mãe, Eunice Paiva. Na trama, uma mulher casada com um importante político precisa mudar sua vida completamente depois que ele é exilado durante a ditadura. A dona de casa se vê obrigada a virar ativista de direitos

humanos após o desaparecimento de seu marido, assim se baseia a história do filme. Agora, noticiamos também, que Kélen está de volta à Itaúna e já está na Câmara Municipal de Itaúna desenvolvendo seu notável trabalho de comunicação junto ao gabinete do vereador Rosse Andrade. Seja bem-vinda.



20 Anos de Fundação da Pedra Negra Seguros

O dinâmico empresário Ronan Nonato Ferreira de Lima nos próximos dias tem dois motivos especiais para celebrar, pois hoje sua agência, Pedra Negra Corretora de Seguros completa 20 anos de sua fundação e no dia 12 de março sua amada esposa Fernanda Fonseca Lima celebra nova idade. É celebrar o sucesso profissional e a vida de quem ama. A Pedra Negra é referência em Itaúna e região na área de seguro, com uma equipe super qualificada e de extrema eficiência possuindo hoje uma vasta carteira de clientes. Desejamos sucesso sempre e vida longa e feliz.



O dinâmico empresário Ronan Nonato Ferreira

Enfim...

Nesta semana, uma pessoa me confessou que por correr de problemas, corre das pessoas. Consigo compreendê-la no sentido de entender que diante de suas próprias dificuldades não se sente em condições de abraçar os problemas dos outros, as divergências de opiniões, as necessidades de ajuda, as possíveis discussões e quem sabe até brigas advindas de relacionamentos mais profundos. Relacionamentos não superficiais exigem de nós mais compromisso, dedicação de tempo, zelo com a pessoa amada, responsabilidade na demonstração do afeto. Enfim, relacionar bem é trabalhoso. Porém, viver bem também é. A vida em si é trabalhosa, se desejamos dela o que ela realmente pode nos oferecer. Viver bem exige cuidado contínuo, observação primorosa, acerto nas escolhas, disposição e entusiasmo.

Fico a pensar se correr das pessoas para correr de problemas não seria na verdade estar na contramão do que nos foi proposto com a vinda de Jesus ao mundo. Instalados no nosso reino de uma pessoa só, isolados, procurando os outros somente quando a companhia nos apetece e favorece seria a prova maior de nossa entrega ao egoísmo em sua pura e dura realidade. Vivendo com as pernas para cima, confortavelmente instalados em nossa pressuposta segurança emocional desfrutamos de uma tranquilidade absurda. São os outros que nos instigam, nos questionam, que revolvem nossos assentados pensamentos, que mexem nos nossos organizados valores, que exigem de nós atitudes que nossa preguiça não gostaria de assumir. Enfim, os outros reviram o que somos, mostram o nosso avesso, ligam o sinal de aler-

ta mostrando que afetos não são, o tempo todo, dóceis nem organizados. São os outros que nos mostram que às vezes temos repetidos comportamentos por nos termos habituados a ser quem somos. E não podemos estacionar no que já somos. É contínua a caminhada rumo ao que seremos. E porque fugimos? Fugimos porque sabemos que relacionamentos sinceros exigem de nós responsabilidade no falar, no agir, no ser. Fugimos porque as contrariedades nos desgastam, os questionamentos nos inquietam, o olhar do outro sobre nós e seus anseios em relação à nossa pessoa nos tiram do nosso conforto. Buscamos a falsa serenidade, pois a verdadeira não repousa sobre a indisposição e a preguiça. Quando não estamos mais em condição de ajudar alguém, então, precisamos parar e compreender que o afeto ainda é grandioso, imprevisível, facilitador e nos conduzirá, enfim, à plenitude.

Dra. Heloisa de Sousa Matos Médica



Registro das gravações do filme



O casal Ronan e Fernanda e as filhas, Livia e Luiza

Aniversariantes da Semana

08/03
Camila Andrade Chitarra (Lab. Carlos Chagas)
Flávia Regina
09/03
Jaciano Souza da Silva
Fernando Penido
Padre Aldair Custódio
Faíçal Filho
Regina Célia Magalhães

Marcela Jabour
Samuel D'Alessandro
Cristina Moraes – Criarte Camisaria
10/03
Maurício Cabanelas
Lucas Borges
Eliane Matos
Dra. Erica Rocha Alves - Clínica Perfecta Estética e Saúde – Juatuba
11/03

Ayonara Coelho
Léo Tavares
Luiz Henrique Machado
12/03
Henrique Mendes Parreiras
Fernanda Fonseca Lima
Alessandra Cabanelas
13/03
Nathália Machado
Théo Gonçalves

Chirley Nunes
14/03
Karla Diniz
Renato Dias Gomes
Fabrício Wallace

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



SIGA O NOSSO perfil
NO INSTAGRAM

@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

JORNAL SOCIAL
LUIZ PARREIRAS

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 Itaina
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_itaina Gleisson Vendedor

BAHDESIGN
- CRIAÇÃO DE IDENTIDADE VISUAL
- CRIAÇÃO DE CONVITE VIRTUAL
- PLANEJAMENTO, CRIAÇÃO E GERENCIAMENTO DE CONTEÚDOS PARA REDES SOCIAIS
- E MUUUUITO MAIS!
VEM FAZER A DIFERENÇA!
37 99123.6172 @bah.design_

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

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

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

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

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

Engenharia TRM
Projetos / Regularização de Imóveis
Engenharia Diagnóstica
Engenharia Condominial
Engenharia Legal (Avaliações e Perícias)
(37) 9 9108-6079 (37) 9 9829-0804
thuaneeng@gmail.com

DELÍCIAS DA Luzia
DOCES GOURMET
37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405
@deliciasdaluzia

COMPLETO SERVIÇO VETERINÁRIO A PEQUENOS ANIMAIS
RAÇÕES, ACESSÓRIOS, MEDICAMENTOS
BANHO E TOSA
São Francisco
Clínica Veterinária
AV. JK, 1270 - BAIRRO TROPICAL
ITAÚNA - MG - 37 3241-1344
☎ (37) 99951-1344
(37) 99939-0868

HIDROÚNA
Soluções em Saneamento
TUDO PARA POÇOS ARTESIANOS E PERFURAÇÃO
EQUIPAMENTOS E DISPOSITIVOS PARA PISCINAS, CASCATAS E HIDROMASSAGENS
SISTEMA E EQUIPAMENTOS PARA IRRIGAÇÃO
☎ (37) 99813-7844 ☎ (37) 99108-6079
Hidroúna Hidrouna
www.Hidrouna.com.br
Av. Castro Alves, 1827
Irmãos Auler - Itaúna - MG



Mulheres que inspiram,
mulheres que conquistam,
mulheres que transformam.

Feliz dia das mulheres!

CCAA Matrículas abertas!
37 3241.4313



**PROPORCIONANDO SEGURANÇA E TRANQUILIDADE
PARA RESIDÊNCIAS E EMPRESAS HÁ MAIS DE 20 ANOS.**

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

CENTRALSEG

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



A força de uma mulher está na capacidade
de transformar grandes sonhos em realidade.
Nossa homenagem para a Isaura Araújo que ajudou a escrever a
história de nossas empresas e a tantas outras que são inspiração.

Feliz Dia da Mulher!

ISAURA ARAÚJO
BUFFET

**doce
tempero**
Alimentação Industrial



UMA HOMENAGEM PARA AQUELA QUE
DEIXA O NOSSO DIA A DIA MAIS
DOCE E SUAVE.

feliz dia da mulher!

DELÍCIAS da Luzia

37 9 9937.3534
37 9 9832.8405
@deliciasdaluzia



*Mulher, você
é incrível!*

E que nesse dia, você possa
se lembrar disso com ainda mais
força. **Parabéns pelo seu dia!**

Sideral
Fundição e Siderurgia



A mulher é um exemplo de
coragem, amor e persistência.

Feliz dia da mulher!

**Dchique
Dog
e cia**

Banho e Tosa - Hospedagem - Rações
Atendimento Veterinário - Acessórios

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



MULHER É PERFUME DOS DIAS, É FORÇA NOS DESAFIOS,
CERTEZA DE UM COLO MACIO E UM CORAÇÃO CHEIO DE AMOR.

Feliz dia internacional da mulher!

Maria Solange Costa da Fonseca
ADVOGADA



MULHER É SINÔNIMO DE FORÇA, CORAGEM E
RESILIÊNCIA. HOJE E SEMPRE, CELEBRAMOS VOCÊ!

Feliz dia da mulher!

DR. HIATAN OLIVEIRA
MÉDICO GINECOLOGISTA E OBSTETRA
CRM 64518

**Clínica La Vita: R. João Gonçalves, 71
Centro - Itaúna - 37 9 98097039**



No Dia Internacional da Mulher, nossa
homenagem a grandes escritoras:
Clarice Lispector, Lygia Fagundes Telles,
Adélia Prado, Alice Walker, Rachel de
Queiroz, Cora Coralina, Toni Morrison,
Chimamanda Ngozi Adichie, Carolina
Maria de Jesus, Agatha Christie, Maya
Angelou e Louisa May Alcott.

Florita Paixão



A mulher tem o poder de
mudar o mundo e fazer
história a cada passo.

*Feliz dia
internacional
da mulher!*

CARLOS CHAGAS
Diagnóstico Laboratorial

CERTIFICADOS PELO SISTEMA
NACIONAL DE ACREDITAÇÃO DICO

MATRIZ: R. Zezé Lima, 462 - Centro - Itaúna
UNIDADE II: R. Antônio Corradi, 334
Cerqueira Lima - Itaúna - (Clínica Corpo e Alma)

37 3241-3139 / 37 3241-3139
@labcarloschagas



Neste dia celebramos não só o que as mulheres já fizeram,
mas também o que elas ainda farão para transformar o mundo!

Feliz dia internacional da Mulher!

MÉRITU
CONSULTORIA CONTÁBIL E JURÍDICA

Av. Getúlio Vargas, 1133
Centro - Itaúna
(37) 3242-4838 / (37) 99951-1534

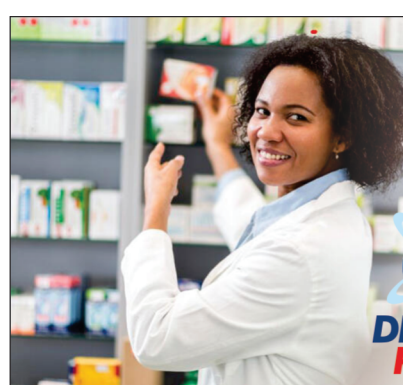


mulher

ILMA RODRIGUES E PEDRO DE ANDRADE
MULHER MENINA, FORMOSA FLOR
ÉS MINHA LUZ, ÉS MEU AMOR...
MULHER VAIDOSA, TODA ENFEITADA
ÉS MINHA ESTRELA, ÉS MINHA AMADA...
MULHER E MÃE, TÃO VIRTUOSA,
MINHA RIQUEZA, TÃO PODEROSA!
MULHER IDOSA, MULHER MADURA,
COM SUA VIDA, AMOR QUE CURA!...
VENHO TE HOMENAGEAR, NESTE DIA ILUMINADO
8 DE MARÇO É SEU DIA, MULHER
QUERO ESTAR SEMPRE A SEU LADO...

*Parabéns a todas as
mulheres itaunenses!*

Presenteie com livros da Editora Rodrigues
@yerre.silva (37) 99191 1637



Mulher: força da natureza que não
se contém, que não passa sem deixar sinais.

Feliz dia da Mulher!

Unidade I - Loja 24h
(37) 99983-1075 I (37) 3241-2045
Pça. Dr. Augusto Gonçalves, 554 - Centro - Itaúna - MG
Unidade II - Drugstore
(37) 98851-9229 I (37) 3241-3000
Pça. Dr. Augusto Gonçalves, 226 - Centro - Itaúna - MG

**DROGA
REDE**

Pedidos: 0800 000 2045



TODA MULHER CARREGA DENTRO DE SI
UM UNIVERSO DE POSSIBILIDADES.

Feliz dia da Mulher!

HERA
GESTÃO DE CONDOMÍNIOS

Pça. Dr. Augusto Gonçalves,
418 - sala 302 - Itaúna - MG
(37) 3402-2523 / (37) 3073-2523



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



ESPECIAL VEÍCULOS

Oficina de confiança: 5 dicas para escolher a melhor

Especialista revela critérios para evitar surpresas e garantir manutenção segura do seu carro.

Na hora de fazer a manutenção no carro, seja ela preventiva ou corretiva, é normal tentar levar o veículo em uma oficina de confiança para não ter surpresas negativas nos serviços e na hora de pagar a conta.

Confira abaixo dicas do coordenador da DPaschoal, Danilo Ribeiro, de como encontrar uma boa oficina para manutenção do seu veículo.

Como escolher uma oficina de confiança

1. Avaliações: pesquise antes de decidir

Comece buscando recomendações de amigos e familiares. Plataformas online e redes sociais também ajudam a identificar reputação.

"Comentários negativos recorrentes são alerta para evitar o local", reforça Ribeiro.

2. Oficina organizada: sinais de profissionalismo

Ao visitar o espaço, observe limpeza, organização e certificações em destaque. "Ambientes bem estruturados refletem compromisso com segurança e qualidade", explica o especialista.

3. Qualificação dos mecânicos

Profissionais certificados e com formação técnica são indispensáveis. "A capacitação garante domínio sobre novas tecnologias e diagnósticos precisos", destaca Ribeiro.

4. Orçamentos transparentes

Exija detalhamento por escrito de custos e prazos. "Ferramentas de diagnóstico evitam trocas desnecessá-

rias e justificam cada serviço", ressalta o coordenador.

5. Garantia por escrito

Nunca aceite promessas verbais. "Garantias formalizadas protegem o cliente em caso de falhas", avalia Ribeiro.

Dica bônus

Compare peças trocadas com as novas e questione a ausência de ferramentas modernas. "Transparência é a base de uma relação duradoura", conclui o especialista.



Com informações
www.otempo.com.br/autotempo



ALEX AUTO PEÇAS

Peças automotivas para nacionais e importados

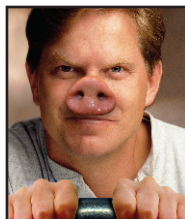
**DIVIDIMOS EM 3X NO
CARTÃO O VALOR NORMAL**

(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.



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

Bolo de Milho



Ingredientes

2 xícaras do grão da espiga de milho (corte com a faca direto da espiga)
3 ovos
3 colheres de manteiga
1 copo de leite
2 xícaras de açúcar
1 xícara de farinha de trigo
1 colher de fermento em pó
150g de queijo ralado
1 pacote de Só Coco

Preparo

Bata o milho, os ovos, a manteiga, o leite e o açúcar no liquidificador até ficar bem fininho. Em uma travessa, peneire a farinha de trigo e misture com o fermento. Misture com o que você bateu no liquidificador e mexa até virar uma massa e depois acrescente o queijo e o coco. Unte uma forma com manteiga e polvilhe farinha de trigo, coloque a massa e leve para assar em forno pré-aquecido 180°.

Contribuição
Valéria Campos



Dicas de culinária

Para evitar que o doce de coco açucare, basta juntar uma colher (de sopa) de manteiga na hora do preparo



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

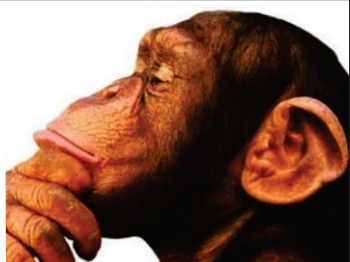
Av. Jove Soares, 860 - Centro - Itaúna - MG



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

Para Refletir

Lembra-te: em matérias de atitudes, a vida não fornece cópias para revisão.
Chico Xavier



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

37 9 9118.3000



A etiqueta social em eventos



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

Saber convidar, deixar seus convidados satisfeitos e também se portar de maneira correta em festas e eventos é de grande importância. Veja aqui as principais dicas. Saber se portar de maneira correta em festas e eventos sociais é de grande importância para sua imagem e vida social. É um momento de prova e exposição, para se sair bem é necessário saber convidar e deixar seus convidados satisfeitos (quando você é o anfitrião) e seguir algumas regras de comportamento quando você for o convidado. Veja abaixo as principais dicas:

Convites

1. Envie convites com antecedência

Para reuniões informais o envio deve ser feito com 6 (seis) dias antecedência. Para recepções maiores e mais formais é recomendado o envio com 20 (vinte) a 30 (trinta) dias antecedência e para festa de casamento, 30 a 60 (trinta a sessenta) dias antes.

2. Tipo de convite

Em ocasiões informais, o convite pode ser feito pessoalmente, por telefone, e-mail, mensagem ou redes sociais. Já em recepções mais formais, é possível fazer um convite impresso, mais simples, mas não é uma regra, vai do gosto

de quem está recepcionando. Em situações como casamento e formatura, é indispensável o convite impresso, com data, hora e traje adequado. Além disso, os convites da cerimônia devem estar de acordo com a exigência do evento. Ou seja, eventos mais elegantes exigem convites mais vistosos e delicados.

3. Atente-se ao R.S.V.P

Convites impressos que trazem essa sigla significam: "responda por favor" (vem do francês "répondez s'il vous plait"). Portanto, se receber um convite assim, responda se vai ou não ao evento no máximo 48 horas depois de recebidos.

Festas e Eventos

1. Pontualidade e descontração

O anfitrião precisa ser pontual, para não constranger quem chega no horário. Crie um clima descontraído mesmo que seja um evento formal, deixando os convidados mais à vontade. Caso você seja o convidado, é importante ser pontual ao assumir compromissos, caso haja algum imprevisto, avise com antecedência.

Continua em nosso próximo especial
Com informações sociaiescola.com.br

Rosilene Mesquita
Aluguel de trajes para festa

(31) 9 7121.6959
www.rosilenemesquita.com.br
R. Miguel Alves Diniz, 705 - Centro - Mateus Leme - MG
@studiorosilenemesquita
@rosilenemesquita_noivasefestas

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 ataque cardíaco, o que devo saber?

Todos nós precisamos saber sobre o ataque cardíaco ou infarto do miocárdio porque ele é a principal causa de morte e hospitalização no Brasil e no mundo na atualidade. É responsável por mais de trezentas mil mortes por ano no Brasil.

O importante e interessante é que os principais fatores que desencadeiam o ataque cardíaco são condições que podem ser modificadas. Eles costumam ocorrer com maior prevalência nos homens entre 45 e 50 anos. Outra questão complexa e difícil é que o ataque cardíaco por aparecer sem nenhum sintoma ou já com parada cardíaca e morte súbita.

O principal sintoma é a dor no peito, a esquerda, que tem algumas características, duração igual ou superior a vinte minutos, podendo ou não ser desencadeada por esforço ou stress, podendo ou não se irradiar para o membro superior esquerdo ou direito, mandíbula, ombro, podendo apresen-

tar falta de ar, palpitações.

São os fatores de risco modificáveis para o ataque cardíaco: tabagismo ou hábito de fumar; colesterol elevado; diabetes mellitus; hipertensão arterial; stress; sedentarismo ou falta de atividade física; uso de drogas ilícitas e obesidade. Precisamos lembrar que a dor no peito não significa necessariamente ataque cardíaco, uma vez que a caixa torácica ou tórax é composto por várias estruturas como pulmões, pleura, esôfago, coluna torácica, pele, músculos, costelas e vértebras e que uma vez acometidos podem dar origem a dores no peito.

Na próxima oportunidade iremos continuar conversando sobre o que fazer quando suspeitarmos de ataque cardíaco, seu diagnóstico ou reconhecimento. Um forte abraço e até lá.

Referências:

CASTRO Iran. Livro-Texto da Socie-

dade Brasileira de Cardiologia. Editora Manole. São Paulo 2021. FREITAS, Ricardo Brum; PADILHA, Janaina Chiogna. Perfil Epidemiológico do paciente com Infarto Agudo do Miocárdio no Brasil. Freitas. Revista de Saúde Dom Alberto, v. 8, n1, 2021. Disponível em acesso em 03 de março 2025.

Dr. Élvio Marques da Silva
Cardiologista Clínico
CRM-MG 17383-RQE 10984
Clínica do Coração – (37) 34022440
– (37) 999153585
drelviomarquesdasilva@gmail.com
@clinicadocoracaodrelviotauna



Xadrez Gigante

Marcus Elísio, presidente da Associação Centro de Estudos de Xadrez, o CEPEX, recebeu no dia 04 de março das mãos do Secretário de Esportes de Itaúna, Pedro Augusto, dois tabuleiros gigantes. Escolas interessadas em uma apresentação para os alunos, gentileza agendar com Marcus através do telefone (37)-99832-0194, inclusive será realizada apresentações em outras cidades. (foto ao lado ilustrativa)



CAJURU
Contabilidade e Advocacia

1ª contabilidade no interior de Minas Gerais 100% digital!

Alex Celestino Araújo
Alisson Celestino Araújo

Escritas contábeis | Direito Tributário
Consultoria de empresas

Convênio com o Estacionamento do Alemão para nossos clientes!

NOVO ENDEREÇO! R. Godofredo Gonçalves, 304 - 9º andar (prédio do Sindimej) - Centro - Itaúna - MG
37 99802-3378 / 37 3242-1624 / 37 3242-2269
www.contabilidadecajuru.com.br @contabilidadecajuru

Melhorar o intestino ajuda em quase todas as doenças crônicas

Na Grécia Antiga, o filósofo Hipócrates alertava: "Toda doença começa no intestino". Nada mudou de lá para cá, segundo o médico cardiologista Alejandro Junger, criador do "método clean". De acordo com ele, o intestino quando funciona bem ajuda a tratar doenças crônicas.

Para o especialista uruguaio, todos os sistemas do corpo humano convergem nos intestinos, uma vez que ele diz haver mais neurônios neste órgão do que no cérebro. Desta forma, a microbiota, que desempenha funções vitais "influencia e comanda" os outros sistemas. Os livros do médico estão entre os mais vendidos no mundo e abordam o "método clean" de limpeza do organismo, baseado na alimentação, sem processados, ultraprocessados, açúcar, álcool e café. Segundo ele, eliminar estes itens do cardápio traz alívio para o organismo e mais qualidade de vida.

Doenças crônicas

Alejandro Junger afirma que a origem de vários problemas crônicos está no funcionamento do intestino, como cansaço, exaustão, falta de foco, mente turva, depressão, ansiedade, insônia, infertilidade e cistos ovarianos, em entrevista ao El País do Uruguai.

O médico vai além ao mencionar também convulsões, enxaquecas, dores nas articulações, inchaço nas mãos e nos pés, formigamento, fascite, obe-

sidade, diabetes, autoimunidade, câncer, doença cardíaca coronária, demência, Alzheimer e fibromialgia, entre outros.

Como resolver

Para o especialista, o único caminho é optar por "comida de verdade" e evitar o consumo de alimentos processados e ultraprocessados. Ela também sugere usar filtros de ar e água e escolher produtos de limpeza e cosméticos não tóxicos. De acordo com ele, o estresse e os traumas também interferem no funcionamento do intestino.

Alejandro Junger recomenda "dar descansos" ao intestino, como adotar o jejum como hábito, e escolher alimentos os mais naturais possíveis, grãos, ervas e de fácil digestão. O ideal, de acordo com ele, é fazer apenas uma refeição sólida por dia e as demais líquidas.

Método clean

É o método que consiste na desintoxicação do organismo por etapas. O médico sugere que, inicialmente, prepare-se a mente: sobre a eliminação de alguns alimentos, em seguida a adoção de uma rotina em que haverá apenas uma refeição sólida.

A lista de alimentos inclui frutas, legumes, verduras, carnes magras e grãos. São eliminados todos os alimentos industrializados e açúcares. Também é necessário intercalar com períodos de jejum.

De acordo com Alejandro Junger, autor de vários livros, entre eles "Método Clean" e "Comidas Clean", disponíveis em português, espanhol e inglês, a partir dessa dieta, há uma melhora significativa na qualidade de vida.



Com informações sonoticiaboa.com.br

EDITAL DE CONVOCAÇÃO ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA COOTREF - COOPERATIVA DOS COND. EM TRANSP. ESC. FRET. E VIAGENS LTDA

O Presidente da COOTREF - COOPERATIVA DOS COND. EM TRANSP. ESC. FRET. E VIAGENS LTDA - CNPJ 07.597.468/000154, vem convocar os cooperados em condições de voto a comparecerem na ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA, a ser realizada no dia 18 de março de 2025, no endereço da sede, na rua Agripino Lima, número 190, bairro/distrito centro, município ITAÚNA- MINAS GERAIS, CEP 35680-036. Em primeira con-

vocação às 7:00H, com a presença mínima de quatorze cooperados em condições de voto; não havendo "quórum", ficam os senhores cooperados convocados para comparecerem em segunda convocação às 8:00H, com presença mínima de onze cooperados em condições de voto; não havendo "quórum", ficam os senhores cooperados convocados para comparecerem em terceira convocação às 9:00H, com presença mínima de dez cooperados em con-

dições de voto, para tratarem da seguinte "ORDEM DO DIA":
ORDEM DO DIA
A – Mudança da diretoria e do conselho fiscal;
Para efeito de "QUÓRUM" o número de cooperados com direito a voto é de vinte.

Rômulo Gonçalves Moreira
Presidente

UM BRINDE A QUEM MOVE
O MUNDO E FAZ DELE
UM LUGAR MAIS BONITO!

**feliz dia
internacional
da mulher!**

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

mulher
AQUELA QUE FAZ
DA VIDA UMA
POSSIBILIDADE DE
REALIZAR OS SEUS
MAIORES SONHOS!

parabéns pelo seu dia!

Tamara Gontijo
CIRURGIÃ-DENTISTA | CRO-MG 45793

ENDODONTIA | BOTOX | CLÍNICA GERAL

AV. PLATINA, 358 - PADRE EUSTÁQUIO
ITAÚNA - MG - 37 99943-9996

Hoje celebramos a sua luta,
a sua história e a sua grandeza.

**Feliz dia
da mulher!**

ITAÚNA TOLDOS
Toldos comerciais,
residenciais e policarbonato

R. Carmelo Abreu, 6 - Morro do Sol
Itaúna - MG - 37 3241-1598

Mulher forte
é aquela que encara o mundo
e sabe o poder que tem!

Feliz dia Internacional da Mulher!

FARMÁCIA ITAÚNA
Parque Jardim
(37) 3243-1733
37 99903-4984

**ÉPOCA DE
EXALTAR A
CORAGEM, A
SABEDORIA E
A JORNADA DE
CADA MULHER.**

Parabéns pelo
seu dia!

Suzana Bretas
Advogados Associados

Há mais de 25 anos, atuando
nas áreas Cível e Trabalhista

Pça. Dr. Augusto Gonçalves, 146 - sala 1011
Ed. Benfica - Centro - Itaúna - MG
37 4101.1213 / 37 9 9170.1607

Mulher, a força que move o mundo
com coragem e amor.

Feliz dia da Mulher!

TREKO'S
VARIEDADES UTILIDADES AVIAMENTOS

Rua Eurides Monteiro, 83,
B. Jadir Marinho, Itaúna - MG

PARA UMA MULHER EXCEPCIONAL, BATALHADORA,
QUE SUPERA E ENFRENTA ADVERSIDADES COM A
CABEÇA ERGUIDA, QUE LEVA A VIDA COM HUMOR:
MINHA MÃE! Feliz dia da mulher!

UMA HOMENAGEM PARA ARLDA COELHO CORRADI
DE SUA FILHA ISIS CORRADI

Uma homenagem à
pessoa que tem o
poder de fazer acontecer.

**Feliz
dia da
Mulher**

São Luiz
Grupo

Uma homenagem a
Helena Maria de
Souza Nogueira e a
todas as vencedoras
das pequenas lutas
diárias!

**Feliz dia
da mulher!**

Núcleo Atualizado de Endodontia
Helisa Helena Nogueira Continho
30 anos de experiência

R. Gonçalves da Guia, 152 - loja 4 - Centro
Itaúna - MG - 37 3241-2822

A mulher que
reconhece sua
essência e
também seus
valores,
veste-se de
liberdade.

**Feliz dia
da mulher!**

**Marcelo Souza
MSViagens**
(37) 99157-0141

Mulher, o que eu te desejo:
que nada te limite, que nada te
sujeite e que a liberdade seja
a sua própria substância.

**Feliz dia internacional
da mulher!**

Uma homenagem de
Maria Virginia

8 de março
Uma justa homenagem a todas as
mulheres pela passagem de seu
dia, especialmente àquela que há
42 anos está sempre ao meu lado.

Uma homenagem de Elmo Moreira
a Rosiane e a todas as mulheres
que são fontes de inspiração!

plurais e ao mesmo tempo
únicas
feliz dia da mulher!

LUIZ PARREIRAS
JORNAL SOCIAL

A todas as mulheres,
guerreiras, que buscam a
Deus, que lutam por seu lar
e sua família, que exercem
seu trabalho com honra e
dignidade, eu desejo o
mais feliz dia.

**Feliz
dia da
Mulher!**

Dra. Heloísa Matos

TODA A NOSSA
ADMIRAÇÃO PARA ELAS
QUE, SEM PERDEREM O
ENCANTO, SÃO A MAIOR
FORÇA DO MUNDO.
**FELIZ DIA
DAS MULHERES!**

Boa Massa
PADARIA & CONFEITARIA

Av. Platina, 597 - Padre Eustáquio
Itaúna - MG @padariaboamassa7
37 3243-4810

Você também pode fazer seus orçamentos
e encomendas pelo nosso whatsapp!

HOJE É DIA DE EXALTAR AS
QUE FAZEM ACONTECER, QUE
AMAM E QUE INSPIRAM.

**Feliz dia
da mulher!**

ODONTOLOGIA PERSONALIZADA
R.T.: Juarez Henrique
Ferrer Silva
CRO-MG 21.573
Especialista em Ortodontia

R. Diógenes Nogueira, 11 sala 09 - Centro
Itaúna - MG 37 9 9845.9323

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



Foto Cantídio Mello

Da direita para esquerda, Luiz Parreiras, o casal homenageado, Mônica Melo e Wagner Silva (Opus Empreendimentos), Andresa Menezes, Sidney Carlos, Vanessa Moreira e Rodrigo Linhares



Foto Cantídio Mello

O casal homenageado, Ronnie Alves Santos e Gislaine Santos (Lavanderia Líder), João Marcelo de Souza Santos, Maria Eduarda e Luiz Parreiras



Foto Cantídio Mello

Thaynara Elisa, Vinicius Cunha, o casal homenageado, Delber Batista e Lucilene Cunha (Gula e Gole) e Luiz Parreiras



REFLEXÃO E AÇÃO

Repita essa frase para você mesmo, todos os dias da sua vida, até você assimilar essa verdade: "Não sou o que me aconteceu, sou o que eu escolho ser".

Apesar das circunstâncias difíceis e dos traumas que ainda carregamos, nossa verdadeira identidade não é definida pelas experiências que vivemos no passado, mas pelas escolhas que fazemos a partir delas.

Cada pessoa carrega consigo o poder de moldar a própria vida, de desenhar a própria história. E esse poder nunca estará na mão de outra pessoa, muito menos de quem lhe feriu ou prejudicou.

Acredite, independentemente dos desafios e das situações difíceis vivenciadas, somos arquitetos do nosso destino.

Somos livres para elaborar nossas dores da forma que quisermos, e, a partir disso, seguir adiante.

Mas para isso é necessário perdoar, e perdoar não significa conviver.

É necessário sair da posição de vítima, e isso não significa que você

não tenha sido uma.

É necessário parar de buscar culpados, e isso não significa que eles não existam.

É necessário olhar para as suas feridas, e isso não significa que elas não irão doer.

Se as pessoas soubessem o quão libertador é olhar para dentro, trabalhar o autoconhecimento e procurar entender o porquê das próprias crenças, limitações e comportamentos, não existiria tanta gente refém do passado e acomodada com um presente difícil por acreditar que a culpa é sempre dos outros.

Aline Prado

"Até você se tornar consciente, o inconsciente irá dirigir sua vida e você vai chamar isso de destino."

Carl Jung

PENSÃO DA ANA
— A MELHOR DE —
ITAÚNA

Há 28 anos acolhendo viajantes de todo o Brasil, trabalhadores de empresas e estudantes da Universidade de Itaúna.

R. Geralda Feliciano Ramos, 125
Conj. Hab. Jardim Marinho
Itaúna - MG ☎ (37) 9 9964-2162
📷 pensaodaanaoficial

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

esse Passo 100%.

Desde então, já passaram-se muitas 24 horas e não precisei praticar novamente o primeiro Passo."

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

1º passo

Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.

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



O passo 100%

"Somente o primeiro Passo, onde admitimos cem por cento que somos impotentes perante o álcool, pode ser praticado com absoluta perfeição."

Os doze Passos e as doze Tradições, sexto Passo

"Muito antes de conseguir alcançar a sobriedade em A.A., eu sabia, sem nenhuma dúvida, que o álcool estava me matando, mas, mesmo com esse conhecimento, fui incapaz de parar de beber.

Assim, quando encarei o primeiro Passo, foi fácil admitir que me faltava força para não beber. Mas que tinha perdido o domínio de minha vida? Nunca.

Cinco meses após ter chegado a A.A., estava bebendo novamente e imaginando o porquê.

Mais tarde, de volta a A.A. e sentindo a dor de minhas feridas, aprendi que o primeiro Passo é o único que pode ser praticado 100%. E que a única maneira para praticá-lo é aceitar

GS
CALHAS E RUFOS EM GERAL

Arquiteto para auxiliar em seu projeto!
Orçamentos sem compromisso.
Av. São João, 3484 (junto com a Madeireira SB) - Itaúna - MG
(37) 3241-1885

PANIFICADORA EBENESER

Salgados por encomenda

R. Péricles Gomide, 02
Centro - Itaúna - MG
37 3241-4790

MAURILIO
Mudanças
Desde 1995

Residencial e Comercial
Itaúna - MG

✓ Montador ✓ Caminhão Baú
✓ Equipe de ajudantes
✓ Personal Organizer

☎ 37 99953-0169

Baiano
lanches
O original

DELIVERY
37 3241.0994
37 9 9825.4388
37 9 9953.6833
37 9 9962.0191
37 3241.2519

R. Marechal Deodoro, 53
Centro - Itaúna - MG

MARMORARIA AVENIDA

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

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

AUTO ESCOLA SÃO JUDAS TADEU

R. PROF. FRANCISCO SANTIAGO, 146 - CENTRO
ITAÚNA - MG - 37 3241-4010

CLÍNICA VETERINÁRIA CENTRAL

Atendimento, cirurgia, pet shop, banho e tosa.

Rua Manoel Corrêa, 71
Centro - Itaúna - MG
Telefone: (37) 3242-2324
Celular: (37) 9 9902-4334

GELADASSA

GRANDE VARIEDADE DE BEBIDAS
ALUGUEL DE CAIXAS DE 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

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 assessoria 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

08 de março - Dia Internacional das Mulheres

Por mais de um século, o dia 8 de março é identificado ao redor mundo como uma data especial para as mulheres.

1. Como começou?

O Dia Internacional das Mulheres teve origem no movimento operário e se tornou um evento anual reconhecido pela Organização das Nações Unidas (ONU).

Suas sementes foram plantadas em 1908, quando 15 mil mulheres marcharam pela cidade de Nova York exigindo a redução das jornadas de trabalho, salários melhores e direito ao voto. Um ano depois, o Partido Socialista da América declarou o primeiro Dia Nacional das Mulheres.

A proposta de tornar a data internacional veio de uma mulher chamada Clara Zetkin, ativista comunista e defensora dos direitos das mulheres.

Ela deu a ideia em 1910 durante uma Conferência Internacional de Mulheres Socialistas em Copenhague. Havia 100 mulheres, de 17 países, presentes, e elas concordaram com a sugestão dela por unanimidade.

A data foi celebrada pela primeira vez em 1911, na Áustria, Dinamarca, Alemanha e Suíça. E seu centenário foi comemorado em 2011.

Mas o Dia Internacional das Mulheres só foi oficializado em 1975, quando a ONU começou a comemorar a data. O primeiro tema foi introduzido pela ONU em 1996: "Celebrando o Passado, Planejando o Futuro".

O Dia Internacional das Mulheres se tornou uma ocasião para celebrar os avanços das mulheres na sociedade, na política e na economia, enquanto suas raízes políticas significam que greves e protestos são organizados para aumentar a conscientização em relação à contínua desigualdade de gênero.

2. Por que 8 de março?

A proposta de Clara de criar um Dia Internacional das Mulheres não tinha uma data fixa.

A data só foi formalizada após uma greve em meio à guerra em 1917, quando as mulheres russas exigiram "pão e paz" — e quatro dias após a greve o czar foi forçado a abdicar, e o governo provisório concedeu às mu-

lheres o direito ao voto.

A greve das mulheres começou em 23 de fevereiro, pelo calendário juliano, utilizado na Rússia na época. Este dia corresponde a 8 de março no calendário gregoriano — e é quando é comemorado hoje.

3. Por que as pessoas usam a cor roxa?

Roxo, verde e branco são as cores do Dia Internacional das Mulheres, de acordo com o site oficial.

"Roxo significa justiça e dignidade. Verde simboliza esperança. Branco representa pureza, embora seja um conceito controverso. As cores se originaram da União Social e Política das Mulheres (WSPU, na sigla em inglês) no Reino Unido em 1908", afirmam.

4. Existe um Dia Internacional dos Homens?

Existe, sim, 19 de novembro.

Mas a data só foi criada na década de 1990 e não é reconhecida pela ONU. É celebrada em mais de 80 países em todo o mundo, incluindo o Reino Unido.

Este dia celebra "o valor positivo que

os homens trazem para o mundo, suas famílias e comunidades", de acordo com os organizadores, e visa destacar modelos positivos, aumentar a conscientização sobre o bem-estar dos homens e melhorar as relações de gênero.

5. Como é comemorado o Dia Internacional das Mulheres?

O Dia Internacional das Mulheres é um feriado nacional em muitos países, incluindo a Rússia, onde as vendas de flores dobram durante três a quatro dias ao redor de 8 de março.

Na China, muitas mulheres recebem meio dia de folga no 8 de março, conforme recomendado pelo Conselho de Estado.

Na Itália, o Dia Internacional das Mulheres, ou La Festa della Donna, é comemorado com a entrega de botões de mimosa. A origem desta tradição não é clara, mas acredita-se que tenha começado em Roma após a Segunda Guerra Mundial.

Nos EUA, março é o Mês da História das Mulheres. Todos os anos, um pronunciamento presidencial homenageia as conquistas das mulheres

americanas.



Com informações www.bbc.com

Ser mulher é ser mais forte do que os olhos são capazes de ver.

Feliz dia internacional da mulher!

CAJURU
Contabilidade e Advocacia

1ª CONTABILIDADE NO INTERIOR DE MINAS GERAIS 100% DIGITAL

R. Godofredo Gonçalves, 304 - 9º andar
(prédio do Sindimej) - Centro - Itaúna - MG
37 99802-3378 / 37 3242-1624 / 37 3201-1534
www.contabilidadecajuru.com.br @contabilidadecajuru

amor, força e afeto!

MULHERES

08 de Março
Dia Internacional das Mulheres

terra
consultoria ambiental

A coragem das mulheres transforma desafios em conquistas.

“Hoje celebramos a força, a dedicação, a sabedoria, o amor das mulheres que transformam o mundo todos os dias. Que vocês sejam sempre reconhecidas, valorizadas e inspiradas a conquistar todos os seus objetivos.”

Feliz dia das mulheres!

Francileno Bonifácio
Psicólogo

O Dia Internacional da Mulher é uma data reservada para agradecer a contribuição inestimável das mulheres em todos os campos da vida. E assim queremos em nome da notável educadora itaunense, D. Yedda de Paula Machado Borges homenagear a todas as mulheres pelo seu dia. D. Yedda que no dia primeiro de janeiro desse ano completou 100 anos de bem viver, ela que teve no ato de ensinar seu sacerdócio de vida.

Uma homenagem de Antônio Augusto Fonseca e Márgda Andrade-Fonseca

Mulher: a força que transborda o mundo.

Parabéns pelo seu dia!

Fisiocenter

Av. Getúlio Vargas, 585 - Centro - Itaúna - MG - (37) 3242-8484

NOSSO CARINHO A TODAS AS MULHERES QUE FAZEM O MUNDO MELHOR COM O SEU AMOR.

FELIZ DIA DA MULHER!

STIGMA

Vestindo mulheres incríveis há 30 anos!

R. Prof. Francisco Santiago, 379 - Centro, Itaúna - MG
(37) 3241-2121 / (37) 98814-4128

Para aquelas que movem o mundo e fazem dele um lugar mais inspirador, eu desejo um

feliz dia da mulher!

Uma homenagem de
Ângelo Freitas

Hoje é dia de celebrar a grandeza de ser mulher em todas as suas formas.

Feliz dia da mulher!

Uma homenagem a Marilene Magalhães e a todas as mulheres que são fonte de inspiração.

Contábil | Financeiro | Fiscal
Recursos Humanos | Consultoria | Tecnologia

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

Mulher,
o seu protagonismo move o mundo!
Parabéns pelo seu dia!

Mãos à Obra
CONSTRUÇÕES

R. ALTAIR GONÇALVES FRANCO, 257
B. AEROPORTO - ITAÚNA - MG
37 3249.3269

Pilares de garra, coragem, força e inspiração.

Feliz dia das mulheres!

Rosilene Mesquita
Aluguel de trajes para festa

(31) 9 7121.6959
www.rosilenemesquita.com.br
R. Miguel Alves Diniz, 705
Centro - Mateus Leme - MG
@studiorosilenemesquita
@rosilenemesquita_noivasefestas