



DE 03 DE MAIO DE 2025 A 09 DE MAIO DE 2025

Nº 1.083 R\$ 4,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MG

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

AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

Jornal Social

#ESPALHENOTICABOA

LUIZ PARREIRAS

www.luizparreiras.com.br



SINCE 2004

ÓTICA VISUAL

Sua ótica de confiança.

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



Vestibular da Universidade de Itaúna - página 06



As construtoras Perfil e Corx realizam o Open House do Edifício Dona Alzira

Página 02

Como cuidar bem de seu coração?
O ataque cardíaco, como prevenir
Por Dr. Elvino Marques

Página 03



Relançamento
Kérastase no Salão
Valéria Campos

Página 05



Rotary de Itaúna
realiza a 3ª edição do
"Não deixe essa
Luz apagar"

Página 05

Banda de Música
Sagrado Coração
de Jesus de Itaúna
Página 02 em Oliveira

A FUNDAÇÃO SIDERAL DE ITAÚNA ESTÁ AUMENTANDO SUAS OPERAÇÕES E EM BUSCA DE PROFISSIONAIS DE ITAÚNA E REGIÃO PARA INTEGRAR O NOVO QUADRO.

Há vagas disponíveis em vários setores e transporte para as cidades próximas.
A empresa está oferecendo benefícios como cesta básica, leite, plano de saúde familiar, odontológico, prêmio de assiduidade, entre outros.

Os currículos podem ser enviados por whatsapp 37 9 9194-8353, através do site <https://www.fundacaosideral.com.br> ou ainda através dos e-mails: rh1@fundacaosideral.com.br e rh2@fundacaosideral.com.br

Sideral
Fundação e Siderurgia

O debu de Júlia Guillarducci

No dia 05 de abril na Boate Papagaios do imponente Tropical Tênis Clube, a bela jovem, Júlia Guillarducci recebeu uma linda festa para celebrar o seu debu.

Amigos especiais e familiares marcaram presen-

ça nesse encontro de grande alegria para todos que convivem com a aniversariante.

Júlia é filha do querido casal Genaro Guillarducci e Iara Morais. Grande alegria também foi para os avós paternos, Conceição Lopes e Mário Celso

Guillarducci e os avós maternos, Ana Célia Oliveira e Alexandre Aquiles Rabelo, amor incondicional pela neta.

Desejamos vida longa e feliz para a aniversariante!



Genaro Guillarducci, Iara Morais, Mário Celso Guillarducci, Júlia, Conceição Lopes, Roberta Guillarducci, Luísa e Carlos Henrique



Iara Morais, Ana Célia Oliveira, Júlia, Alexandre Aquiles Rabelo e Genaro Guillarducci



Para quem valoriza viver bem!

Edifício Dona Alzira

UM CONCEITO CRIADO NO CORAÇÃO DE ITAÚNA

✓ LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA

R. PROFESSOR FRANCISCO SANTIAGO, 306 - CENTRO

PRÓXIMO A PRAÇA DR. AUGUSTO GONÇALVES, IGREJA MATRIZ, SUPERMERCADOS E FARMÁCIAS.

APARTAMENTOS AMPLOS A PARTIR DE 261 M², COM UMA PLANTA INTELIGENTE QUE INCLUI:

2 SUÍTES (SENDO 1 MASTER) | 2 SEMI-SUÍTES | COZINHA
SALA DE ESTAR INTEGRADA COM TV | ÁREA DE SERVIÇO

O PRÉDIO OFERECE SOFISTICAÇÃO, CONFORTO E PRATICIDADE, COM ESPAÇOS PLANEJADOS PARA TODA A FAMÍLIA:

✓ ESPAÇO GOURMET

✓ ESPAÇO FITNESS

✓ ESPAÇO KIDS

PRÉDIO CONSTRUÍDO PELA CORX CONSTRUTORA E PERFIL

AGENDE A SUA VISITA: 37 9829-5659
@monaghanimoveis | @corxconstrutora

CORX
CONSTRUTORA

MONAGHAN
IMÓVEIS



As construtoras Perfil e Corx realizam o Open House do Edifício Dona Alzira

Um tour pelo edifício Dona Alzira e apresentação desse grande investimento na cidade de Itaúna

No mês de abril as construtoras Perfil e Corx realizaram o Open House do imponente Edifício Dona Alzira, um belo empreendimento imobiliário no coração de Itaúna que está localizado na Rua Professor Francisco Santiago, 306, próximo à praça Dr. Augusto Gonçalves, Igreja Matriz, supermercados e farmácias. São oito andares e vinte apartamentos sendo a cobertura duplex de muita sofisticação, conforto e praticidade tendo a assinatura das tradicionais construtoras Perfil e Corx, sem falar na bela vista panorâmica da cidade. Os apartamentos são amplos a partir de 261 m², com uma planta inteligente que inclui: 2 suítes, sendo 1 master, 2 semi-suítes, sala de estar integrada com TV, cozinha e área de serviço. O prédio oferece ainda espaço gourmet, espaço fitness e espaço kids. Luiz Parreiras recebeu o convite da Monaghan e esteve visitan-

do a obra, podendo assim constatar a grandiosidade desse investimento na cidade que com certeza irá atrair quem valoriza viver bem. A Monaghan Imóveis responsável pela comercialização dos apartamentos é uma empresa que atua no mercado imobiliário em Itaúna, Belo Horizonte, São Paulo e Miami, sua equipe é possuidora de grande know-how e sempre oferece para seus clientes, imóveis que irão trazer grande realização para seus proprietários.

MONAGHAN
IMÓVEIS



Luiz Parreiras em visita ao Edifício Dona Alzira acompanhado dos representantes da Monaghan Imóveis, Giorgia Emilly e João Paulo Campidel



Banda de Música Sagrado Coração de Jesus de Itaúna em Oliveira

A tradicional Banda de Música Sagrado Coração de Jesus de Itaúna fundada em 1937, no último dia 27 de abril participou do 2º Encontro de Bandas e Fanfarras de Oliveira promovido pela Prefeitura Municipal de Oliveira. O encontro de grande beleza

musical foi realizado na Praça XV de Novembro que foi palco de um grande movimento cultural com a participação de bandas e fanfarras de toda a região. Itaúna sempre muito bem representada pelos notáveis músicos que integram a Banda Sa-

grado Coração de Jesus marcou presença sob a regência do notável maestro Walter Júnior. Estava à toa na vida. O meu amor me chamou. Pra ver a banda passar. Cantando coisas de amor....



Em Curação

Curaçao foi o destino das férias de um grupo especial de amigos (foto) por essa ilha colorida e vibrante que abriga algumas das melhores praias do Caribe. A empresária Stael Lorena (SL Viagens) preparou tudo para que a viagem fosse muito especial para todos e assim foi, pois no último dia 20 de abril retornaram com a bagagem cheia de boas lembranças. Curaçao é uma ilha holandesa no Caribe, é conhecida por suas praias escondidas em enseadas e seus extensos recifes de corais, ricos em vida marinha



Diná, Stael Lorena e Janete



Janete, Elaine, Janice, Diná, Wagner, Áurea, Stael, José Alves e Chirlen curtindo a noite em Curaçao

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

SIGA O NOSSO perfil NO INSTAGRAM
@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS
JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

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 Barqueiro
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

Como cuidar bem de seu coração?

O ataque cardíaco, como prevenir

Deve-se sempre lembrar que o infarto agudo do miocárdio ou ataque cardíaco é a principal causa de morte e doenças, internações atualmente em todo o mundo. Com uma estimativa de trinta milhões de mortes por doenças do coração pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 2030, a prevenção e o controle destas doenças tornam-se prioridade. Já se sabe que a grande maioria dos casos dos ataques cardíacos podem ser evitados através de modificação dos fatores de risco que podem ser modificados. Quais seriam então estes fatores de risco modificáveis ou situações que favorecem e aceleram o processo de obstrução das artérias coronárias? O tabagismo, obesidade e sobrepeso, hipertensão arterial, diabetes melito, sedentarismo e coles-

terol elevado. Segundo a Sociedade Brasileira der Cardiologia, a ciência hoje valoriza o que nós cardiologistas denominamos de carga lipídica de LDL-colesterol, ou seja quanto tempo em sua vida seu colesterol –LDL ou colesterol ruim esteve elevado. Diante destas evidências cientificamente comprovadas há necessidade de se prevenir, evitar, controlar os fatores de risco citados acima e mais do que isso, monitorá-los periodicamente e com rigor e seriedade. Em vista de gravidade, alta incidência de casos, o check-up cardiológico é uma necessidade ou o que chamamos de rastreamento. O diagnóstico precoce e antes da pessoa apresentar sintomas é o ideal e hoje existem inúmeras ferramentas que podem ajudar o profissional médico, os chamados Es-

cores de Risco, que varia entre baixo, moderado e alto. Além de um muito bom, detalhado, demorado e bem feito exame clínico, vários exames complementares são extremamente precisos. Alguns autores preconizam que todas pessoas devem fazer pelo menos um exame eletrocardiograma na vida independente de estar ou não com sintomas. O controle rigoroso do colesterol total, especialmente do LDL-colesterol, responsável pela carga lipídica ou quantidade de gordura que se adere ou fixa-se no interior da artéria iniciando o processo de obstrução ou aterosclerose. O abandono do tabagismo hoje com inúmeras ferramentas é outra ação necessária. Nos diabéticos, o controle rigoroso da glicemia e hemoglobina glicada (ou glicemia nos últimos três meses) com

o pilar registrado no tripé dieta, atividade física e medicamentos sob a supervisão rigorosa de um médico de sua extrema confiança. A pressão arterial sempre abaixo de 120 x 80 mmHg é o ideal e hoje temos inúmeras medicações eficientes e com poucos efeitos colaterais. Não espere sentir algo para controlar sua pressão uma vez que trinta por cento dos hipertensos nada sentem. O tratamento do sobrepeso e o peso são tão importantes que após a regularização do peso inúmeros medicamentos são retirados definitivamente seja de pressão, glicose e colesterol. O sedentarismo deve ser combatido e as atividades físicas devem se tornar prazerosas, definitivas e uma constante em nossa vida, ensinadas e praticadas desde a infância,

adolescência, vida adulta e terceira idade. Os benefícios da atividade físicas são impressionantes e intensos. As medidas periódicas da glicose, colesterol, triglicérides, função renal entre outros exames junto ao exame médico periódico devem ser uma constante em nossa vida, afinal a prevenção de doenças através do check-up é uma atitude que cada um de nós deve incorporar em seu dia a dia e que salva vida.

Dr. Élvio Marques da Silva
Cardiologista Clínico
CRMMG 17383 - RQE 10984 – CFM
Mestre em Medicina pela UFMG
Clínica do Coração Itaúna
(37) 3402 2440
@clinicadodocoracaoadrelvioitauna



Alcoólicos Anônimos

Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

A chave e a boa vontade
“Uma vez que introduzimos a chave da boa vontade na fechadura e entreabrimos a porta descobrimos que sempre se pode abrir um pouco mais.”

Os doze Passos e as doze Tradições, terceiro Passo
“A boa vontade para entregar o meu orgulho e minha obstinação a um Poder Superior a mim mesmo provou ser o único ingrediente necessário para resolver meus problemas hoje. Mesmo a menor dose de boa vontade, se sincera, é suficiente para permitir que Deus entre e tome o controle sobre qualquer problema, dor ou obsessão.
Meu nível de bem-estar está em relação direta com o grau de boa vontade que tenho num determinado momento para abandonar minha vontade própria e permitir que a vontade de Deus se manifeste em minha vida.
Com a chave da boa vontade,

minhas preocupações e medos são poderosamente transformados em serenidade.”
Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

3º passo
Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.

AA Grupo Alvorada
Rua Herminio 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

REFLEXÃO E AÇÃO

O ego nada mais é do que uma ideia que você construiu sobre si mesmo. Uma ideia moldada pelo ambiente onde cresceu, pelas pessoas que cruzaram seu caminho, pela educação que recebeu.

O ego é uma criação social, sem existência física concreta. É apenas um símbolo, assim como a palavra "água" representa um líquido, mas não é o líquido em si.

Do mesmo modo, o ego representa um papel que você interpreta — mas não é quem você é de verdade.

Se hoje você se encontra em um momento desconfortável, questione: quem é você de fato?

E quem você escolheu ser?

Talvez esteja vivendo de acordo com expectativas que te ensinaram a seguir, ou influenciado por ideias que pareciam mais fáceis de aceitar do que de questionar.

Mas o que passou, passou — serviu como aprendizado.

E a beleza da vida é que o seu verdadeiro eu pode nascer agora, em qualquer instante.

Não importa quantos anos você tenha. A vida acontece no presente. Estamos todos em constante transformação.

Instituto Terapias de Luz

“Quando te olhas ao espelho, o que vês?
Vês o teu verdadeiro eu, ou o que foste condicionado a acreditar que és tu?
Os dois são tão diferentes.
Um é uma consciência infinita capaz de ser e criar o que quiser, o outro é uma ilusão aprisionada por suas próprias limitações percebidas e programadas.”
(David Icke).

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 FELICIANA RAMOS, 125
Conj. Hab. Jardim Marinho
Itaúna - MG ☎ (37) 9 9964-2162
📍 pensaodaanaoficial

Plantar uma árvore é cuidar do amanhã.

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

ASSINE O JORNAL

E RECEBA O LADO BOM DA VIDA EM CASA!

37 99118.3000

Baiano

lanches O original

DELIVERY

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

R. Marechal Deodoro, 53
Centro - Itaúna - MG

MARMORARIA AVENIDA

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

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

AUTO ESCOLA SÃO JUDAS TADEU

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

CLÍNICA VETERINÁRIA CENTRAL

Atendimento, cirurgia, pet shop, banho e tosa.

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

GELADASSA

GRANDE VARIEDADE DE BEBIDAS
ALUGUEL DE CAIXAS DE GELO, MESAS E CADEIRAS

AV. JOVE SOARES, 1239 - CENTRO - ITAÚNA - MG
DELIVERY: 37 3242.1384 / 37 9 9919.0704

Panificadora Amaral

Sabor incomparável!

PADARIA, MERCEARIA, LANCHONETE E CONVENIÊNCIA
Segunda à sexta - de 06h às 20h
Sábado - de 06h às 18h
Domingo e feriados - de 06h às 12:30h
R. Manoel Zacarias, 05 Bairro das Graças
Itaúna - MG - 37 3241.1515
📍 @amaralpanificadora
📱 Panificadora Amaral

HÁ MAIS DE 13 ANOS OFERECENDO SERVIÇOS QUE FACILITAM O DIA A DIA DE SÍNDICOS E CONDÔMINOS.

HERA

GESTÃO DE CONDOMÍNIOS

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

COMERCIAL maferje

Comercialização de sucatas metálicas ferrosas e não ferrosas, materiais de aproveitamento, máquinas, equipamentos e resíduos industriais

Av. Dr. Walter Mendes Nogueira, 965
B. Antunes - Itaúna - MG
(37) 3243-4891

CONTABILIDADE CENTRAL

ITAÚNA

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

Brasileiro constrói carro que cabe em elevador

Um carro que mede apenas 1,33 m de comprimento, 78 cm de largura e 1,03 m de altura. Esse é o Nanico P50, projeto que foi desenvolvido em abril de 2025 no litoral paulista e levou apenas 20 dias para ser concluído. O microcarro, uma criação de Caio Strumiello, é tão pequeno que pode ser transportado dentro de um elevador. O veículo utiliza motor de 50 ou 100 cilindradas, conforme a configuração, e alcança velocidade máxima de 60 km/h. O consumo de combustível é de 40 km por litro de gasolina, tornando-o extremamente econômico para deslocamentos urbanos. Strumiello, conhecido como "inventor de São Vicente", desenvolveu o Nanico P50 a partir de uma cadeira de rodas motorizada, outra criação dele.

A carenagem foi produzida manualmente pelo próprio inventor. "Na verdade, ele é inspirado no Peel P50, um carro inglês que era considerado o menor do mundo. Mas o meu é menor, tem quatro rodas e marcha a ré. Cabem nele duas pessoas magrinhas, espremidas", afirmou o inventor em entrevista à coluna Paula Gama, do Uol. O processo de fabricação é artesanal e detalhado. Ele desenha tudo em um papelão, corta, monta um lado, espelha o outro e faz a carroceria. Segundo Caio, o farol e a lanterna são criações feitas na hora da produção. Esta não é a primeira criação automotiva de Strumiello. Em 2012, ele desenvolveu o primeiro Nanico, com 2 metros de comprimento, velocidade

máxima de 80 km/h e consumo de 45 km por litro. O veículo chegou a ser apresentado no Domingão do Faustão e quase entrou em produção em série no Ceará. Além do Nanico original, o inventor também ganhou notoriedade com outras criações, como um carro anfíbio e o "Ka-rrão", versão modificada de um Ford Ka. O Nanico P50 já circulou por diversos locais, incluindo a Avenida Paulista, em São Paulo.

@caio.str

Com informações
www.otempo.com.br/autotempo



ALEX AUTO PEÇAS

Peças automotivas para nacionais e importados

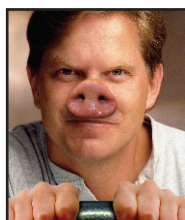
**DIVIDIMOS EM 3X NO
CARTÃO O VALOR NORMAL**

(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

Macarrão artesanal com queijo Brie e Parmesão

Ingredientes

150g de bacon picado
150g de tomate seco picado
100g de queijo Brie
1 pacote de macarrão artesanal
200g de queijo parmesão
Cebola roxa
Alho
Creme de leite fresco
Manjericao

Preparo

Frite o bacon em uma frigideira e depois acrescente a cebola roxa picada e o alho picado e deixe apurar. Acrescente o tomate seco e deixe apurar bastante e acrescente o creme de leite, um pouco do Parmesão e o queijo Brie picadinho. Cozinhe o macarrão na água com sal grosso e depois que estiver cozido, coloque junto com o molho e misture com manjericao e o resto do parmesão.
Contribuição Valéria Campos



Dicas de culinária

A sua sopa pode ficar mais leve e livre de gorduras, se forem colocadas na panela algumas folhas de alface. Elas são ótimas para reter gorduras.



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**

*Agradeço todas as dificuldades que enfrentei.
Não fosse por elas, eu não teria saído do lugar.
As facilidades nos impedem de caminhar.
Mesmo as críticas nos auxiliam muito.
Chico Xavier*



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

37 9 9118.3000

ISAURA ARAÚJO
BUFFET



Contato 037 99981-7606

Valéria
cabeleireiro

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



Relançamento Kérastase no Salão Valéria Campos

A empresária e cabeleireira visagista, Valéria Campos no último sábado dia 26 de abril, abriu as portas de seu salão para receber clientes e amigos tendo um motivo muito especial, foi o relançamento dos produtos da tradicional marca, Kérastase. O dia foi celebrado com muito carinho o retorno oficial da Kérastase ao salão. Valéria nos relatou que passados dez anos, foi emocionante reco-meçar com tratamentos de alto desempenho como a Fusio-Dose e a linha Nutritive. Um cuidado personalizado que transformou a ex-periência das nossas clientes e marcou uma nova fase de beleza e tratamento capilar em nosso espaço.

Veja mais fotos no site
www.luiziparreiras.com.br



Valéria Campos e Maria Rita Londe



Valéria Campos e Fatinha



Valéria, Karine e sua filhinha



Valéria e Rosária



Kátia e Valéria



Cristina e Valéria



Rotary de Itaúna realiza a 3ª edição do “Não deixe essa Luz apagar”

Nos dias 11 e 12 de abril de 2025, Itaúna tornou-se palco de um ato de solidariedade e entusiasmo esportivo que superou todas as expectativas: a 3ª edição do “Não Deixe Essa Luz Apagar”. O encontro foi promovido pelo Rotary de Itaúna em um amplo espaço cedido pela Marka Veículos, o evento transformou bicicletas de

spinning em verdadeiras “lâmpadas da solidariedade”, convertendo cada giro em litros de leite destinados a instituições beneficentes da região. Desde as primeiras pedaladas, o espírito comunitário se fez presente. Sob a batida contagiante de músicas animadas nas academias parceiras, 240 ciclistas revezaram-se ao longo

A mobilização não se restringiu aos atletas: a comunidade esteve no local, de modo efusivo, seja para incentivar os participantes, seja para contribuir diretamente com doações. Empresários, cooperativa de crédito, academias e voluntários, dentre outros vários parceiros, uniram esforços para garantir que cada caixa de leite chegasse aos 23 projetos sociais atendidos — 21 em Itaúna e 02 em Itatiaçu. Entre eles estão creches, asilos, centros de apoio a pessoas em situação de vulnerabilidade e unidades de saúde comunitária.

A simbologia do evento vai muito além do levantamento de peso solidário. “Ao ligar essas ‘lâmpadas’ nas bicicletas, queremos lembrar que o Rotary nasceu de um princípio de rotação — nossa roda dentada — e que, assim como a bicicleta, nosso trabalho impulsiona o progresso social. Cada pedalada trouxe alimento, esperança e reafirmou nosso compromisso de ‘dar de si antes de pensar em si.’”

A história de união entre Rotary e bicicleta tem raízes profundas: no século passado, o veículo já era visto como sinônimo de liberdade e avanço social, e clubes ao redor do mundo passaram a promover campanhas de segurança no trânsito, oficinas de mecânica e doação de bicicletas para

profissionais de saúde em áreas remotas. Em Itaúna, essa tradição ganhou um formato inovador, ao empregar bicicletas estacionárias para arrecadar litros de leite, valorizando o esforço físico como ato de serviço.

Além do leite, o público aproveitou o chop, sanduíche, picolés, pipoca, açaí e área de recreação infantil, reforçando o

clima de confraternização. O evento contou ainda com a presença de representantes dos demais clubes de Rotary da cidade e da Associação de Senhoras de Rotarianos. O sucesso da 3ª edição do “Não Deixe Essa Luz Apagar”

renova a chama do Rotary Itaúna, que em 17 de abril completou 60 anos de atividades dedicadas ao serviço público, reconhecido por leis municipal, estadual e federal. A experiência consolida uma mensagem clara: quando esporte, comunidade e solidariedade se encontram, o resultado acende não apenas lâmpadas

simbólicas, mas sorrisos e oportunidades para milhares de pessoas.

Veja mais fotos no site
www.luiziparreiras.com.br



Universidade de Itaúna
UMA GRANDE UNIVERSIDADE

VESTIBULAR

CURSOS

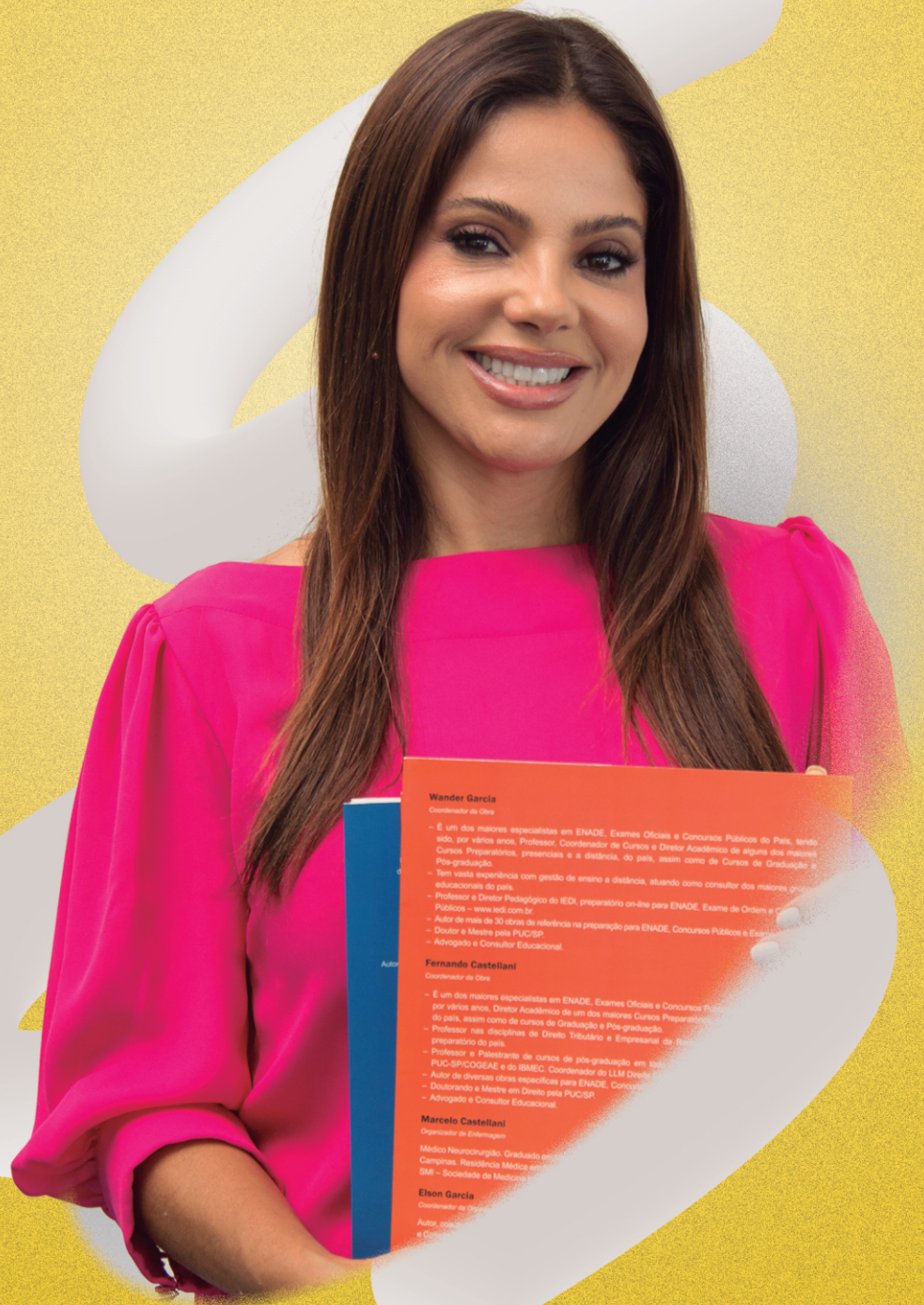
ADMINISTRAÇÃO	R\$637,05
ARQUITETURA E URBANISMO	R\$865,22
BIOMEDICINA	R\$751,59
CIÊNCIAS CONTÁBEIS	R\$637,05
DIREITO DIURNO	R\$691,05
DIREITO NOTURNO	R\$691,05
EDUCAÇÃO FÍSICA	R\$611,63
ENFERMAGEM	R\$518,18
ENGENHARIA MECÂNICA	R\$865,39
FISIOTERAPIA	R\$752,09
MEDICINA	R\$7.184,00
NUTRIÇÃO	R\$637,05
ODONTOLOGIA	R\$2.089,56
CURSO SUPERIOR DE GRADUAÇÃO TECNOLÓGICA	
GESTÃO COMERCIAL (2 ANOS)	R\$518,17

* VALORES VÁLIDOS PARA O ANO DE 2025 PARA PAGAMENTO ATÉ UM DIA ANTES DO VENCIMENTO

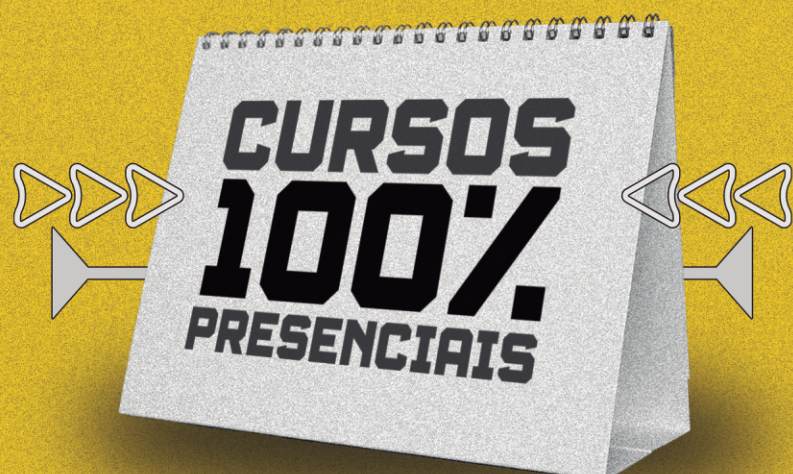
PROVAS ONLINE DEMAIS CURSOS 25/05

PROVAS PRESENCIAIS MEDICINA 24/05

INSCRIÇÕES ATÉ 10/05



MEDICINA - ENFERMAGEM - FISIOTERAPIA
NOTA 5: MÁXIMA DO MEC/INEP
DEMAIS CURSOS NOTA 4



INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:

WWW.UIT.BR

@UNIVERSIDADEDEITAUNAUIT

32 3721-1225
0800 100 4790

