



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

DE 19 DE JULHO DE 2025 A 25 DE JULHO DE 2025

Nº 1.094 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

#ESPALHENOTICIABOA

Jornal Social

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



**90 anos
da Vovó Teresa**

Página 02



**Rotary Itaúna Cidade Educativa realiza cerimônia de
posse do novo conselho diretor
para o ano rotário 2025/2026**

Página 05

Veículos

**Cuidados com o carro no
inverno: o guia definitivo**

Página 04

Culinária

**Conchiglione recheado
com espinafre**

Página 04

Saúde

**Como é o novo implante
contraceptivo de R\$ 4 mil
que o SUS vai oferecer a**

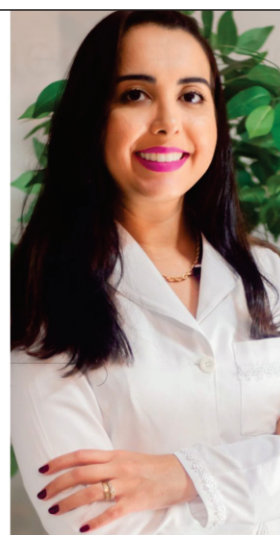
Página 06

**AGENDA
Aberta**

Atendimentos:
Unimed | Convênios

**LETÍCIA
GONÇALVES**
Psicóloga

37 99156-1370



21 anos de Jornal Social

Que essa seja mais uma marca importante na história de um jornal que torna a nossa vida mais leve com o lado bom da vida!

**PARABÉNS PELOS 21
ANOS DE JORNAL SOCIAL!**



GRANIFORTE
MÁRMORES E GRANITOS

R. Silviano Brandão, 147
Cerqueira Lima - Itaúna - MG
37 3241.0901



21 anos de uma história que foi escrita com sucesso, determinação e o objetivo de compartilhar o lado bom da vida.

*Parabéns ao
Jornal Social
Luiz Parreiras!*

MÉRITU
CONSULTORIA CONTÁBIL E JURÍDICA

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



JÁ SÃO 21 ANOS DE UMA HISTÓRIA REPLETA DE DEDICAÇÃO E SUCESSO, QUE FOI ESCRITA ATRAVÉS DO LADO BOM DA VIDA. QUE VENHAM MAIS CAPÍTULOS INSPIRADORES!

*Parabéns a toda equipe do
Jornal Social Luiz Parreiras!*

HERA
GESTÃO DE CONDOMÍNIOS

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



Fazer parte da história de sucesso do Jornal Social Luiz Parreiras é um orgulho e poder comemorar os 21 anos de sua trajetória é uma alegria!

*Um viva ao
Jornal Social!*

**Emilene
Ferreira**
Bolos e Confeitaria
Tudo de Bom
@emilene.ferreira72
(37) 9 9956-1702



Contabilidade e Advocacia

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



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!



ROSA CHÁ

CERIMONIAL
Por Josy Albano

*Assessoria e cerimonial em
eventos e Itaúna e região*

CASAMENTO | EMPRESARIAL | ANIVERSÁRIO

R. Josias Machado, 100 - Centro - Itaúna
contato@rosachacerimonial.com.br
37 9 9906-6955 vivo

CONFIRA O QUE FOI DESTAQUE NAS PÁGINAS DO JORNAL NO NOSSO SITE E INSTAGRAM

WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR

| @JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

HÁ 21 ANOS COMPARTILHANDO o lado bom da vida

JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

90 anos da Vovó Teresa

No dia 12 de julho Teresa Lopes de Sousa celebrou ao lado de amigos e familiares os seus 90 anos de bem viver e recebeu uma homenagem especial dos 18 netos e 10 bisnetos. O encontro foi realizado na Associação Cultural Moacir Jardim, em Azurita. O ilustre cantor Caetano foi quem deu o tom musical à linda e inesquecível festa. Momento para celebrar a vida de quem tanto fez e faz pela família.



Vovó Teresa entre os filhos José Antônio, Wemerson, Telma, Conceição, Silvana, Marlene (Marlene Joias), Luiz Carlos e Sandra

Agenda de Eventos

No dia 09 de agosto a AVACCI estará realizando a 5ª Feijoada no Condomínio Lago do Sol. Pelo palco passarão, Luciano Vê, Deisy Carvalho, Banda Magneto e Naiara Bernardes. Ingressos R\$100 por pessoa que podem ser adquiridos na sede da instituição. O sabor mais especial é o da solidariedade.



Homenagem pelos 90 da Vovó Teresa

Hoje é um dia muito especial. Um daqueles dias que ficam marcados para sempre na história da nossa família. Estamos celebrando os 90 anos da nossa querida vovó Teresa, uma mulher incrível, que com sua força, dedicação e amor construiu um verdadeiro lar para todos nós. Vovó Tereza, a senhora sempre foi o coração da nossa família. Ao lado do vovô José de Sousa, formou uma base firme, cheia de valores importantes: respeito, união, simplicidade, fé e muito amor. Com muito esforço, criou todos os filhos, mesmo diante das dificuldades, e nunca deixou faltar carinho, atenção e bons exemplos. A senhora também sempre esteve presente na vida dos netos e bisnetos, com aquele jeitinho tranquilo, um olhar que acalma, palavras que ensinam e um abraço que curava qualquer joelho ralado. Agente sentia segurança só de estar perto da senhora. São tantas lembranças lindas que carregamos com a gente. Os finais de semana em Azurita são parte da nossa história. Era tanta alegria! A casa cheia, os netos brincando no quintal, os adultos conversando na cozinha, as risadas no ar. À noite, o frio apertava, mas ninguém se importava. A gente se ajeitava como dava, dormia com 2 cobertas e acordava com umas 10 que o tio Tonho colocava em cada um. E como

esquecer aquela mesa cheia de massa de salgados? O cheiro gostoso vindo da cozinha, o clima de festa mesmo nas coisas simples. A senhora sempre preparando tudo com tanto carinho, pensando em cada um. Esses momentos ficaram guardados para sempre em nossos corações. São pedaços de amor que a senhora espalhou ao longo da vida, e que continuam vivos em cada um de nós. Hoje, ao olhar para trás, vemos tudo o que a senhora construiu. E é bonito demais. Uma família unida, cheia de gratidão, que se espelha no seu exemplo para seguir em frente. A senhora nos ensinou que o mais importante da vida é cuidar uns dos outros, valorizar as coisas simples. Vovó Tereza, muito obrigado por tudo. Por cada gesto, por cada palavra, por cada oração silenciosa feita por nós. Por ter sido sempre essa mulher forte, doce e presente. A senhora é uma bênção em nossas vidas. Desejamos que Deus continue te abençoando com muita saúde, alegria e paz. Que a senhora sinta, hoje e sempre, o quanto é amada, admirada e respeitada por todos nós. Com todo o carinho Sua família, que te ama profundamente

zap do leitor



Obrigada pelo estar presente em mais um evento espetacular que é o Troféu Feminino Plural, são momentos únicos! Estes momentos que fazem diferença na vida da gente. Como sempre tudo perfeito

Luiz Parreiras
Adorei o evento do Troféu Feminino Plural 2025. Parabéns pela organização.

Cristiani Junqueira
Clínica Fisioliberty

Luiz Parreiras
Estava tudo ótimo como sempre a noite de entrega do Troféu Feminino Plural 2025. Agradecida pelo convite.

Nathália Barboza
Kelly Cortinas

Dra. Tânia Batista
Advogada – presidente OAB Itaúna

Luiz Parreiras. Muito obrigada pela festa maravilhosa do Troféu Feminino Plural 2025 e pela homenagem recebida. É sempre uma alegria e uma honra fazer parte da história do Feminino Plural. Grande abraço!

Dra. Júlia Moraes
Juíza de Direito

Aniversariantes da Semana

19/07
Wilson Peixoto
Karine Honorato
Rosele Rossi
20/07
Alberto Martins do Amaral
Juliana Lima
Márcio Villefort - Sicoob Centro-Oeste
Ana Cristina Santos Parreiras
Eulália Costa
Telmo Santos
Wilker Diego
Camila Araújo
Paula Guimarães – mais Cílios
Beatriz Parreiras Gonçalves
22/07
Bruna Gontijo
24/07
Vera Chaves
Juliana Gonçalves Coutinho

Isabelita dos Patins
Vinícius Camargos
Poliana Oliveira
Janine Camargos Santos
Silqueira
25/07
Luciano Nogueira
Bodas de Leandro Nogueira
Moreira Araújo e Thiago Moreira
Araújo Nogueira 2023
Bodas Expedita Imaculada Lopes Gomes e do advogado Eduardo Gomes Barbosa 1975

Desejamos o melhor de uma vida bem vivida, paz interior. Feliz novo ano abençoado de paz e saúde.

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

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

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

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

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

Engenharia 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

HÁ 21 ANOS COMPARTILHANDO o lado bom da vida



JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

O TROFÉU
Feminino Plural
2025
FOI PARA...



- ADRIANA CAMARGOS (VICE-PREFEITA DE ITATIAIUÇU)
- AGNES AMORIM (BRONZÊ BRONZEAMENTO SAUDÁVEL)
- AGLICE AMARAL JANÔ (SERVIDORA PÚBLICA DO EGRÉRIO TJMG)
- ALINE SINHORINI (RXFIT)
- ANA LÚCIA DE OLIVEIRA (PENSÃO DA ANA)
- ATRIZES DA CIA DESCARGA PRODUÇÕES CULTURAIS
- BÁRBARA AQUINO (SUA FESTA PRONTA)
- CÉLIA CENRA (CONTABILIDADE SENRA)
- CLÁUDIA GONÇALVES (VETERINÁRIA - CHIQUE DOG E CIA)
- CRISTIANI JUNQUEIRA (CLÍNICA FISIOLIBERTY)
- DANIELLE SOARES (CONSULTORA EM AMAMENTAÇÃO)
- DRA. ÉRICA ROCHA ALVES (PERFECTA ESTÉTICA E SAÚDE)

- FABIANA GUIMARÃES (PÉROLAS RECREAÇÃO INFANTIL)
- GISELE REIS (DECORA +)
- ISAURA ARAÚJO (BUFFET ISAURA ARAÚJO)
- JAMILLE AZEVEDO (NEBRASKA SORVETES / PICOLÉ DA FIORINO)
- JOANA PAULA SILVA (PRESIDENTE DO INSTITUTO PSICOSABER)
- DRA. JÚLIA MORAIS (JUÍZA DE DIREITO)
- JÚLIA PEREIRA DA FONSECA (GOVERNADORA ASSISTENTE DE ROTARY INTERNACIONAL, DISTRITO 4560)
- KARINE HONORATO (ESPECIALISTA EM ALONGAMENTO DE CABELO)
- LORENE BÁRBARA (TECIDOS BRASIL ONLINE)
- LUCINEIA ALVES (TOC FRIO)
- MARCELA DINIZ (NUTRICIONISTA FUNCIONAL INTEGRATIVA)

- MARI CHAVES (ESTETICISTA)
- MICHELE NOGUEIRA (PROTETORA DE ANIMAIS)
- MICHELLE OLIVEIRA (HERA GESTÃO DE CONDOMÍNIOS)
- NATHÁLIA BARBOZA (KELLY CORTINAS E PERSIANAS)
- PRISCILA SOUZA (ARQUITETA)
- ROBERTA GUIMARÃES (FISIOTERAPEUTA E ACUPUNTURISTA)
- ROSILENE MESQUITA (ROSILENE MESQUITA STUDIO DE BELEZA & NOIVAS E FESTAS)
- SIMONE MACIEIRA (PRODUTORA DE EVENTOS E CORRETORA DE IMÓVEIS)
- DRA. TÂNIA BATISTA (ADVOGADA / PRESIDENTE DA OAB ITAÚNA)
- TELMA SILVEIRA (PRESIDENTE DO GRUPO ESPÍRITA FRANCISCO DE ASSIS)
- VALÉRIA CAMPOS (SALÃO VALÉRIA)

21ª EDIÇÃO

UMA NOITE DE
GLÓRIAS PARA
MULHERES
DE DESTAQUE



REALIZAÇÃO

JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

PATROCÍNIO



REFLEXÃO E AÇÃO

Você acorda cedo?

Ora ora, seja verdadeiro com essa resposta!

Você realmente acorda cedo ou sua alma se separa do corpo, e enquanto o corpo vai ao banheiro a alma fica entrelaçada aos lençóis quentes e macios?

"Pode ir na frente que eu já vou indo", diz o corpo aos bocejos.

Quem acorda cedo, vive mais — além de ser agradecida pelo cheirinho da manhã que dá animo para o começo do dia.

Depois de muitas manhãs tentando despertar ao som dos cocoricós dos galos (ou seria as buzinas dos ônibus?), vossa escritvã traz o segredo dos seres da alvorada:

Logo que acordar, tire todas as impurezas da cama, bata com o travesseiro, espantando qualquer energia que tenha ficado da noite anterior. Anoiteça sua casa. Conforme a luz do Sol parte, vá apagando as luzes da

casa, criando uma ambientação mais escura. O escuro é essencial para o sono.

Aliás, não fique no celular até tarde! A luminosidade do aparelho inibe hormônios do sono que são ativados pela escuridão.

Coloque no despertador uma música que você goste. Eu indico algo instrumental, para não enjoar tão rápido. Elimine a função "soneca" de sua vida. Durma o quanto pode, levante quando precisar.

Deixe a janela e as cortinas um pouco abertas, para a luz do dia entrar no seu quarto, renovando as cores de um dia novo.

Respire fundo assim que acordar e abra os olhos rápido.

Faça uma pequena prece agradecendo mais um dia.

Instituto Terapias de Luz



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
pensaoaanaoficial

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

A floresta e as árvores

"...aquilo que nos vem, enquanto estamos sós, pode ser deturpado pelos nossos anseios e autojustificativas. A vantagem em falar com outra pessoa é que podemos, de forma direta, obter seus comentários e conselhos sobre a nossa situação."

Os doze Passos e as doze Tradições, quinto Passo

"Não me lembro de quantas vezes senti-me raivoso e frustrado e disse para mim mesmo: "As árvores impedem-me de ver a floresta!"

Finalmente, percebi que, quando estava sofrendo dessa maneira, é que necessitava de alguém que pudesse me guiar em separar a floresta e as árvores; que pudesse me sugerir um caminho melhor para seguir; que pudesse me ajudar a apagar o fogo; e ajudar-me a evitar as rochas e armadilhas.

Peço a Deus para me dar a cora-

gem de chamar um membro de A.A. quando estou na floresta."

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

5º passo

Admitimos, perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.

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

**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 - Vó)



**AUTO ESCOLA
SÃO JUDAS TADEU**

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



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 CONDOMÍNIOS.

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

HÁ 21 ANOS COMPARTILHANDO
o lado bom da vida



JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

POSTODELTA

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



ESPECIAL VEÍCULOS

Cuidados com o carro no inverno: o guia definitivo

Saiba o que é mito e verdade para proteger seu veículo do frio e evitar dores de cabeça e prejuízos

A estação mais fria do ano chegou, trazendo temperaturas mais baixas em muitas cidades do Brasil. E assim como reforçamos o agasalho, nossos carros também precisam de atenção especial. Você sabia que o frio pode ser um verdadeiro vilão para o seu veículo?

Ele pode acelerar o aparecimento de ferrugem, agravar pequenos arranhões e até mesmo forçar o motor na hora da partida. Parece complicado, mas com algumas dicas práticas, você passa por essa estação sem estresse.

Para desvendar os principais mistérios, conversamos com Vitor Abreu, instrutor técnico da Autoglass, que compartilhou informações valiosas. "Existem várias dicas que podem auxiliar nestes meses mais gelados. Cuidados simples, como abastecer com gasolina e estacionar em local coberto, são fundamentais na conser-

vação do seu carro", explica o especialista.

Como o frio afeta o meu carro?

Vamos direto ao ponto e responder às dúvidas mais comuns que todo motorista tem quando o termômetro cai. O que é mito e o que é verdade?

O frio pode estragar a pintura e a lataria?

Verdade. Se o seu carro já tem pequenos arranhões ou amassados, o frio é um inimigo. As baixas temperaturas fazem com que os materiais da lataria e da pintura se contraiam e dilatem.

Esse movimento, mesmo que sutil, pode aumentar o risco de rachaduras na pintura. Com a umidade típica do inverno, o caminho fica livre para a oxidação e, consequentemente, para a temida ferrugem. Portanto, um pequeno dano pode se tornar um grande problema.

Preciso me preocupar com a bateria?

Verdade. Esta é uma das queixas mais comuns. O frio exige mais da

bateria por duas razões principais: a reação química que gera energia dentro dela fica mais lenta e o óleo do motor fica mais grosso (viscoso), o que exige mais força para dar a partida.

Se a sua bateria já está antiga ou com a carga baixa, as chances de você ficar na mão em uma manhã gelada são altas.

É melhor usar gasolina em vez de álcool no inverno?

Verdade. Especialmente para os donos de carros flex, essa dica é de ouro. A gasolina tem uma capacidade de ignição em baixas temperaturas muito superior à do etanol (álcool).

Isso significa que o motor pega mais fácil, principalmente na primeira partida do dia. Se o seu carro costuma "sofrer" para ligar no frio, abastecer com gasolina pode ser a solução.

As palhetas do para-brisa estragam mais rápido?

Verdade. Embora o sol forte seja o vilão mais conhecido por ressecar a borracha das palhetas, o frio intenso também causa danos. Ele pode deixar a borracha mais rígida e quebradiça.

O resultado? Na hora da chuva ou da neblina, as palhetas não limpam o para-brisa eficientemente, comprometendo sua visibilidade e segurança.

Preciso trocar o óleo do motor no inverno?

Mito. Você não precisa necessariamente trocar o óleo só porque o inverno chegou. O mais importante é seguir à risca a recomendação do manual do seu veículo.

Usar um óleo com a viscosidade errada é prejudicial em qualquer estação. No frio, um óleo muito grosso pode dificultar a lubrificação das peças do motor na partida. Por isso, a regra é clara: use sempre o óleo especificado pelo fabricante.

O frio pode queimar as lâmpadas dos faróis?

Mito. O frio por si só não queima uma lâmpada. O que pode causar problemas é a variação brusca de temperatura, somada à umidade. Por exemplo, se houver alguma infiltração de umidade no farol, o choque térmico pode, sim, reduzir a vida útil da lâmpada. Mas não é uma regra que elas queimarão mais facilmente apenas pelo tempo frio.

Checklist rápido: como proteger

seu carro no frio

•**Aqueça o motor:** Antes de sair, ligue o carro e espere cerca de um minuto. Esse tempo é suficiente para o óleo esquentar um pouco e circular, garantindo a lubrificação ideal das peças do motor.

•**Verifique os fluidos:** Mantenha o nível do óleo sempre correto e confira a água do radiador.

•**Proteja a pintura:** Lave o carro com frequência para remover sujeira e umidade que podem causar corrosão. Aplicar uma camada de cera cria uma barreira protetora extra para a pintura.

•**Cheque as luzes:** No inverno, os dias são mais curtos e a neblina é comum. Garanta que todas as luzes e faróis estejam funcionando perfeitamente.

•**Estacione em local coberto:** Se tiver a opção, sempre prefira uma garagem coberta. Isso protege o carro da umidade e das quedas bruscas de temperatura da madrugada.



Lavagem técnica e comercial | Polimento
Higienização interna | Pintura de rodas
Limpeza de bancos | Tratamento de faróis
Solda em para-choque | Pintura de para-choque

Adriano Queiroz
R. Turfa, 90 - Padre Eustáquio - Itaúna
(37) 9 9982-5112 | @garagem.74 | @adriano6406

Com informações
www.otempo.com.br/autotempo

GERALDO
Radiadores

Av. São João, 5478
Nova Vila Mozart - Itaúna - MG
geraldoradiadores@gmail.com
(37) 3242-7980
(37) 9 9951-5462 / (37) 9 9817-4193

Pedra Negra
CORRETORA DE SEGUROS

37 3242-1940
atendimento@pedranegraseseguros.com.br

TOPÁZIO IMPERIAL
HOTEL

Rua Bárbara Heliodora, 22
B. Universitário - Itaúna - MG
37 3242.5852

Center Oil

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

Ingredientes

Conchiglione
Espinafre
Parmesão ralado
Mussarela ralada
Ricota
Passata de tomate
1 ovo

Preparo

Cozinhe o macarrão na água com sal grosso até ficar ao dente, retire e reserve a água. Na água do macarrão ainda no fogo, coloque o espinafre, deixe por 1 minuto e retire. Em uma tigela, misture os queijos, o espinafre e o ovo. Recheie o macarrão com essa mistura e coloque um a um em um pirex já forrado com passata. Cubra com mussarela e leve para gratinar.

Contribuição de Valéria Campos



Dicas de culinária

Quando o purê fica muito aguado, basta salpicar a mistura com um pouco de leite em pó.



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor



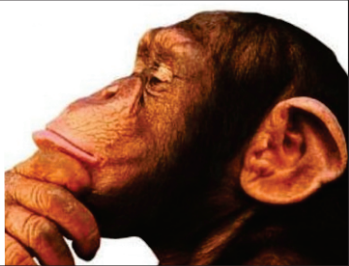
Tel: (37) 3241-4563 | 3073-3690
Wpp: (37) 9 9823-5537
Av. Jove Soares, 860 - Centro - Itaúna - MG

Frango NAVES

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

Para Refletir

"O carro que você anda por mais legal que seja depois de uma semana é só um carro, a casa que você mora por mais luxuosa que seja ela só vai ser um lar dependendo de quem está dentro e para as pessoas que você divide sua vida só vai chamar de vida se essas pessoas forem realmente seus amigos se forem pessoas que você tem laço de amor que você tem laço de humanidade"



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

37 9 9118.3000



Inácio Campos recebe homenagem de Marise Franco

Rotary Itaúna Cidade Educativa realiza cerimônia de posse do novo conselho diretor para o ano rotário 2025/2026

Rotarianos integrantes do Rotary Itaúna Cidade Educativa estiveram reunidos na noite do dia 01 de julho na Churrascaria Varanda Verde para cerimônia de posse e transmissão de cargos do novo conselho diretor para o ano rotário 2025/2026. Tomaram assento à mesa de honra, Marise Franco, Valdirene Borges, Wellington Borges, Ângelo Freitas, Inácio Campos Cordeiro Jr. , Ana Maria Parreiras Campos e Júlia Pereira. Fizeram o uso da palavra Ângelo Freitas, Inácio Campos e Marise Franco e muito bem enalteceram o encontro com palavras carregadas de solidariedade, gratidão e amizade. Homenagens foram trocadas e compartilhadas entre os que antecederam e os sucessores em

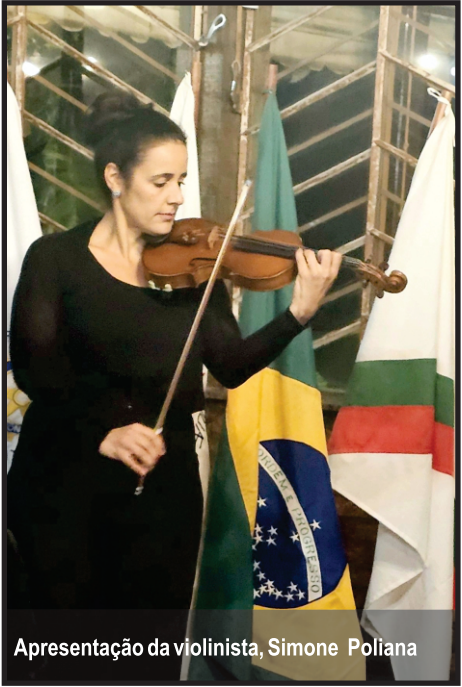
gestos de gentil gratidão. Deixando o ambiente ainda mais agradável a notável violinista Simone Poliana proporcionou aos presentes uma apresentação maravilhosa. Após a cerimônia foi servido delicioso jantar. A nova diretoria ficou assim composta: Vivaldo Alves Leite (Administrador do Clube), Jonathan Gonçalves Nogueira Oliveira Busatti (Tesoureiro) Maria Solange Costa Fonseca (secretária) Elione Eustáquio Lopes Fernandes (Vice Presidente), Inácio Campos Cordeiro Júnior (Presidente), Rosângela Maria de Oliveira Lopes Fernandes (Diretora de Protocolo) e Ângelo Antônio de Freitas (Diretor da Fundação Rotária).



Ângelo Freitas empossa Inácio Campos cordeiro Jr. ao cargo de presidente



Tia Elina e o querido amigo Rodrigo Dias



Apresentação da violinista, Simone Poliana



Inácio Campos, Ana Maria e o amado filho, Inácio Campos Cordeiro Neto



Simone Poliana e Maria Cleusa



Marise Franco e seu esposo, Marcos Augusto Moreira



Marise Franco homenageando Ângelo Freitas



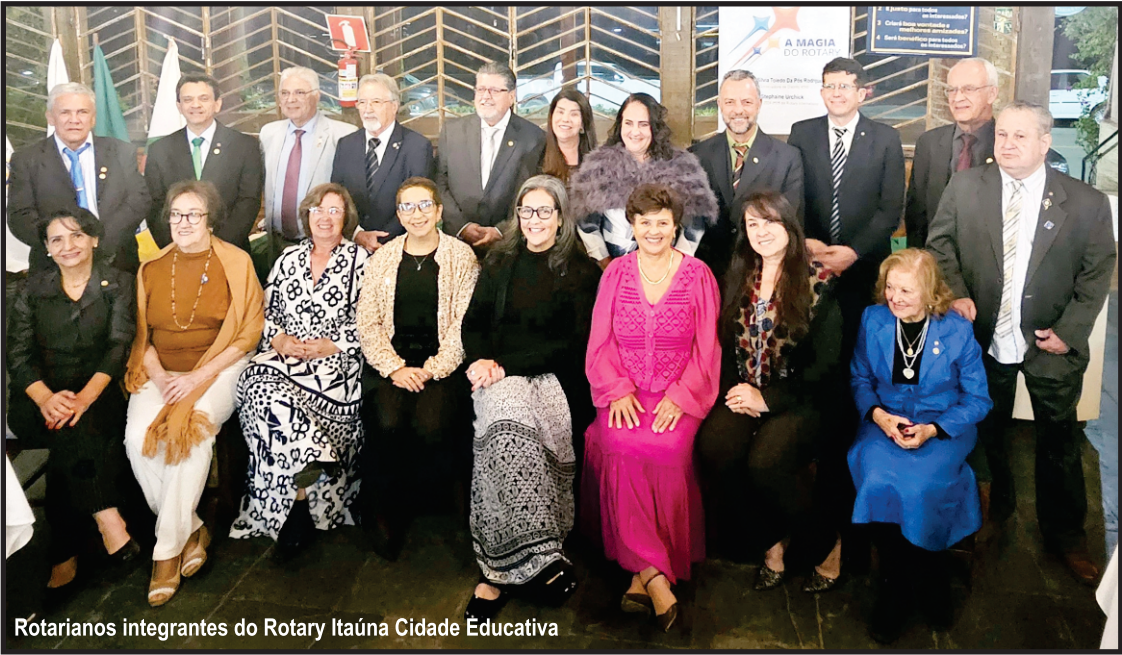
O querido casal, Rodrigo Dias e Luiz Parreiras



Luiz Parreiras e Tia Elina, ela que foi a primeira colunável de Luiz Parreiras no início da carreira



Marise Franco recebendo homenagem de Maura Fernandes



Rotarianos integrantes do Rotary Itaúna Cidade Educativa



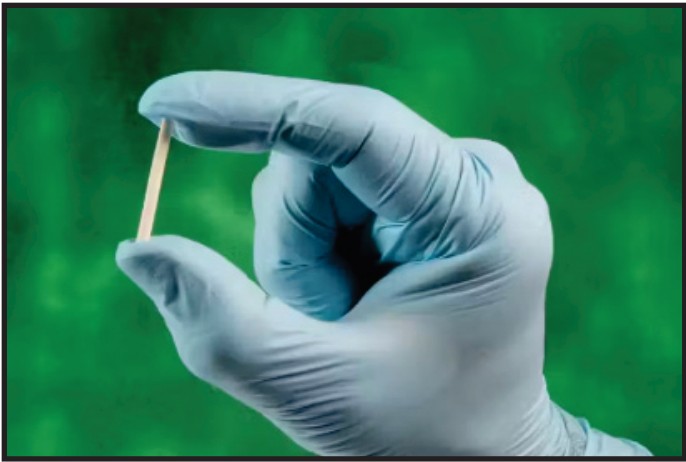
Ana Maria recebendo homenagem de Tia Elina

Como é o novo implante contraceptivo de R\$ 4 mil que o SUS vai oferecer a mulheres

Notícia boa para mulheres de todo o Brasil. O SUS confirmou que vai oferecer o novo implante contraceptivo Implanon, de forma gratuita. Ele funciona durante 3 anos. Segundo o Ministério da Saúde, o método é considerado vantajoso por sua longa duração e alta eficácia. Em clínicas particulares ele custa entre R\$ 3 mil e R\$ 4 mil e pode ajudar a reduzir em 25% a taxa de mortalidade materna geral. Até 2026, serão distribuídos 1,8 milhão de dispositivos do Implanon pelo SUS. Como funciona O Implanon é um pequeno bastão flexível que é inserido sob a pele do braço da mulher de forma rápida e sem dor. Ao ser aplicado, ele libera gradualmente hormônios que impedem a ovulação e evitam a gravidez. Ele atua no organismo por até três anos, sem necessidade de intervenções durante esse período. Após o prazo, o implante deve ser retirado por médicos e enfermeiros qualificados e, se houver interesse, um novo implante pode ser inserido imediatamente.

tamente. Segundo o ministério, a ampliação da oferta será acompanhada de estratégias de formação teórica e prática desses profissionais. Ainda de acordo com a pasta, a fertilidade é retomada rapidamente após a remoção, informou a Agência Brasil. Quando começa A portaria que oficializa o início dos trabalhos para disponibilizar o contraceptivo no SUS será publicada nos próximos dias. Após a edição, as áreas técnicas da pasta terão 180 dias para efetivar o acesso, que envolve etapas de atualização das diretrizes clínicas e também a compra e a distribuição do insumo. O ministério alerta que a inserção e a retirada do implante devem ser feitas apenas por médicos e enfermeiros qualificados. Por isso, esses profissionais receberão formação teórica e prática para fazer a aplicação. Outros contraceptivos Entre os contraceptivos oferecidos pelo SUS, apenas o DIU de cobre é classificado como Larc — sigla em

inglês para contraceptivos reversíveis de longa duração. O método é considerado mais eficaz no planejamento reprodutivo por não depender do uso contínuo ou correto por parte da usuária, como ocorre com anticoncepcionais orais ou injetáveis. “Os Larc são reversíveis e seguros”, informou o Ministério da Saúde. Métodos contraceptivos disponíveis no SUS: •preservativos externo e interno; •DIU de cobre; •anticoncepcional oral combinado; •pílula oral de progestagênio; •injetáveis hormonais mensal e trimestral; •laqueadura tubária bilateral; •vasectomia Importante lembrar que entre todos contraceptivos disponíveis na rede pública, apenas os preservativos oferecem proteção contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs).



DROGARIA EDUARDO



ADQUIRA AQUI O SEU FARMÁCIA POPULAR

RUA PLATINA, 740 - PADRE EUSTÁQUIO
ITAÚNA - MG - 37 3243.4387

ISAURA ARAÚJO
BUFFET



Contato 037 99981-7606

Valéria
cabeleireiro

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





Dra. Júlia Moraes, Bárbara Aquino e Luiz Parreiras



Dra. Tânia Batista, Katia Maria e Luiz Parreiras



Adriana Camargos e Luiz Parreiras

Cia Descarga
PRODUÇÕES CULTURAIS

Atrizes da Cia
Descarga Produções
Culturais

Mulheres da arte, que fazem um trabalho de transformação e formação de público na cultura. A Cia. Descarga Produções Culturais completa em 2025 seus 21 anos de excelência e sucesso, sendo referência na área Teatral no estado por suas produções em diversas cidades. Assistidas por milhões de pessoas nos palcos e na internet, dirigida e fundada pelo diretor Filipe Correa, a Cia. traz em sua equipe grandes profissionais, atrizes, produtoras, estilistas e maquiadoras de tamanha competência e renome, que juntas vem sendo referência em toda região.



Adriana Camargos

Adriana Camargos, nascida em 26 de março de 1986 em Itaiúçu, é mãe da princesa Alice e esposa do Beto, filha da Dona Maria e do Sr. Cinesio, aprendeu com seus pais a sempre valorizar a família. Muito dedicada é referência de liderança política humanizada e comprometida. Formada em Ciências Contábeis, mas por um chamado decidiu iniciar sua trajetória pública em 2013 sendo eleita por 4 mandatos consecutivos, ocupando ao longo dos anos na câmara municipal os cargos de Secretária da Mesa diretora Vice-Presidente e em (2023-2024) eleita Presidente sendo a segunda mulher à frente da presidência do Poder Legislativo. Hoje está à frente do poder executivo sendo a segunda mulher vice-prefeita em 63 anos de emancipação política administrativa da cidade de Itaiúçu. Adriana sempre pautada na ética e transparência desenvolve seu papel público com maestria e muita empatia, prezando sempre pelo bem-estar da população e pelo interesse coletivo.