



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

DE 26 DE JULHO DE 2025 A 01 DE AGOSTO DE 2025

Nº 1.095 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

Jornal Social

#ESPALHENOTICIABOA

LUIZ PARREIRAS



SINCE 2004

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



25 anos de fundação da AVACCI

Página 02



Rotary Itaúna Cidade Universitária, Rotary Club de Juatuba e Rotaract Club de Itaúna Cidade Universitária realizam cerimônia de posse de seus novos diretores para o ano rotário 2025/2026

Página 05



A notável escritora Ilma Rodrigues Silva realiza noite de autógrafos de seu novo livro - Meu amigo Saturnino

Página 05

Como cuidar bem de seu coração
O coração e as bebidas alcoólicas

Por Dr. Elvio Marques
Cardiologista

Página 05



Página 06



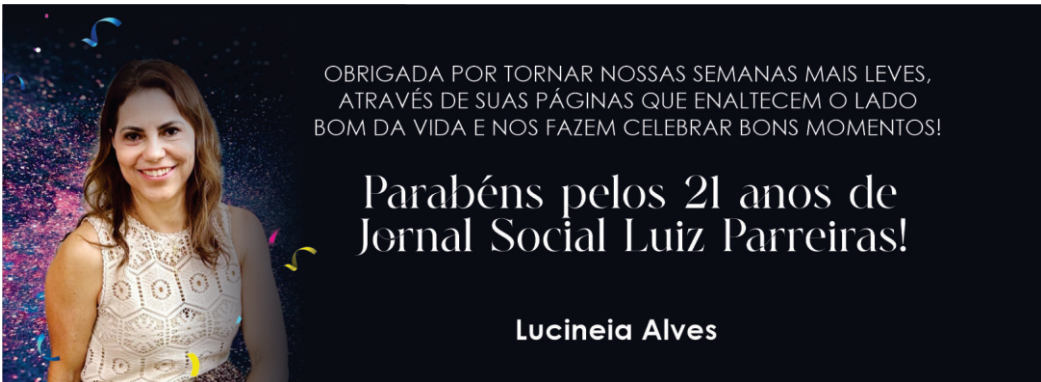
26 de Julho - Dia dos Avós

Veículos
Top 50 carros mais
vendidos no Brasil: SUVs
dominam mercado em
2025

Página 04



21 anos de Jornal Social



OBRIGADA POR TORNAR NOSSAS SEMANAS MAIS LEVES,
ATRAVÉS DE SUAS PÁGINAS QUE ENALTECEM O LADO
BOM DA VIDA E NOS FAZEM CELEBRAR BONS MOMENTOS!

Parabéns pelos 21 anos de
Jornal Social Luiz Parreiras!

Lucineia Alves



Parabéns ao Jornal Social Luiz Parreiras pela sua dedicação
e busca incansável pelo compromisso e informação de
qualidade nesses 21 anos agradeço por me acolher e a
vários outros profissionais de Itaúna nos proporcionando
reconhecimento e oportunidade de crescimento!

Que venham vários outros anos de sucesso!

Karine Honorato
INSTITUTO DE BELEZA

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

WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR | @JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS



#RGÉNoCAC

A NOSSA
IDENTIDADE
TEM A SUA CARA.



Saiba mais em
cmitauna.mg.gov.br

Em Itaúna, cidadania também é acesso a
serviços públicos de qualidade. O CAC já
entregou mais de 2 mil carteiras de
identidade e, com melhorias no
atendimento, vai entregar ainda mais.



HORÁRIO
7h às 17h



LOCAL
Av. Getúlio
Vargas,



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.



Arraiá da RX FIT

No dia 12 de julho foi realizado o Arraiá da RX Fit, organizado de forma muito especial pelo casal, Aline Sinhorini e Bruno Sinhorini proprietários da RX FIT que tiraram a camisa xadrez do guarda-roupa para um animado arraiá. O encontro foi tam-

bém um momento de celebração de mais um aniversário da academia em um ambiente com muita alegria, boa música e ainda sorteios de vários brindes, sem falar na decoração junina que estava linda, de muito bom gosto. Parabéns pela realização.



O casal Aline Sinhorini e Bruno Sinhorini e os filhos Cauã, Erick e Sofia



25 anos de fundação da AVACCI

Foi realizado no dia 15 de julho na sede da AVACCI – Associação de Voluntários no Apoio ao Combate do Câncer em Itaúna e Região uma missa presidida pelo Padre Douglas em Ação de Graças pelos 25 anos da instituição. O encontro foi também um momento para agradecer e homenagear seus colaboradores com mais de 10 anos de serviços prestados, por toda a trajetória desempenhada junto à AVACCI e que fazem essa história acontecer. Conforme foi relatado pelo vice-presidente, Antônio Carlos de Oliveira em entrevista, nós últimos 10

anos foram realizados mais de 91.000 atendimentos o que demonstra a grandiosidade e a importância da AVACCI para Itaúna e região. Os funcionários homenageados foram: Alessandra Valéria Oliveira, Amanda Andrade, Andréia Ferreira, Andréia Mamede, Hêlida Vilaça, Kátia Rodrigues, Lorena Amaral, Luiz Rodrigues, Newmara de Souza Nunes, Ramon Gonçalves, Silvano Antônio de Oliveira, Tânia Maria de Oliveira e Thiago de Oliveira Souza. Veja mais fotos no site www.luiziparreiras.com.br



Andrea Ferreira, 13 anos de AVACCI, (gerente de telemarketing) recebendo a homenagem das mãos de Expedita Gomes (diretora de relações institucionais), Geraldo Oliveira (diretor financeiro) e Antônio Carlos de Oliveira (vice-presidente)



Equipe de funcionários da AVACCI, presentes na celebração, Andréia, Angélica, Lorena, Juliana, Ana Luiza, Kátia, Luana, Lucimar, Gláucia, Jaime, Isnar, Silvano e Thiago

zap do leitor



Luiz Parreiras gostaria de agradecer por ter proporcionado uma noite inesquecível como a do Troféu Feminino Plural 2025. Maravilhosa. Você faz tudo muito bem feito e de muito bom gosto. Arrasou. Tenho grande admiração por você.

Gisele Reis Decora +

Luiz Parreiras Foi uma noite admirável a entrega do Troféu Feminino Plural 2025. Maravilhosa. Você faz tudo muito bem feito e de muito bom gosto. Arrasou. Tenho grande admiração por você.

Mari Chaves Esteticista - Mateus Leme

Luiz Parreiras, meu amigo e parceiro de tantos anos, muito obrigada por esse gesto e por todo carinho de sempre. É uma alegria e uma honra fazer parte da história do Feminino Plural, um projeto que celebra com sensibilidade e verdade a força das mulheres. A gente caminha junto há muito tempo, com afeto, respeito e amor pela cultura, pela arte e pela beleza das coisas feitas com o coração. Receber essa homenagem foi muito especial pra mim — e saber que veio de alguém que tanto admiro torna tudo ainda mais significativo. Conte sempre comigo. E que venham muitos outros momentos lindos como esse!

Valéria Campos Salão Valéria

Aniversariantes da Semana

26/07
Andrea Morais
Clara Gomide Ramirez
27/07
Delmo Faria
Samuel Castanheira da Silveira
Daniela Starling
Júnior Capanema
Sandra Maria Silva Fares
Vitor Fernandes
Terezinha Fonte Boa
28/07
Alexandre Mourão
Rosa Salera Marques de Melo
29/07
Dilma Saliba
Jordania Silva Souza
30/07
Alessandra Nogueira
Daniel Pires

Débora Nogueira
Huáscar Soares Gomide
Iwens Moreira de Faria
Márcia Antunes
Maria Virgínia Morais Garcia
Bodas Isabela Naves e Mateus Souza 2022
31/07
Carlinhos Brasil
Lili Matias
01/08
Danilo Lopes
Rafaela Caetano
Robson Salera

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!
DEM FAZER A DIFERENÇA!
37 99123.6172 @bah.design_

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

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

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

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

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

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

DELÍCIAS DA Luzia
DOCES GOURMET
37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405
@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** (BRONZIE BRONZEAMENTO SAUDÁVEL)
- **AGLICE AMARAL JANÓ** (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 FRIJO)
- **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

Feridas não olhadas seguem falando alto, mesmo em silêncio. Aquilo que evitamos curar por dentro encontra formas de se manifestar por fora — em padrões que se repetem, em dores que retornam, em situações que nos mostram o que ainda precisa de atenção.

A vida não nos nega a cura. Mas ela exige presença, escolha e movimento. Enquanto nos agarramos às mesmas crenças, às mesmas respostas automáticas, aos mesmos medos, continuaremos a colher os frutos de um solo que já pede transformação. Novas oportunidades chegam. Pessoas cruzam nosso caminho. A vida nos oferece diariamente chances de recomeço. Mas, se continuamos presos ao velho modo de ser, tudo isso passa diante de nós sem criar raízes. Mudar não é abandonar quem fomos — é acolher essa versão e guiá-la com mais consciência. Cada pequena decisão por mais saúde, mais verdade, mais leveza... é um passo na direção da cura.

O ciclo só se rompe quando temos coragem de olhar de frente. De assumir o poder que temos de criar uma realidade nova. A mudança começa quando deixamos de esperar e passamos a agir, com o coração disposto a florescer.

Tudo o que te incomoda está te ensinando a ter paciência. Qualquer um que te abandone te ensina a levantar com teus próprios pés. Qualquer coisa que te irrite te ensina a perdoar e ter empatia. Qualquer coisa que tenha poder sobre você te ensina a recuperar teu próprio poder. Qualquer coisa que te dê medo te ensina a ter coragem. Tudo que você odeia está te ensinando o amor incondicional. Qualquer coisa que você não possa controlar te ensina a abrir mão e confiar no Universo.

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
📷 pensaodaanaoficial

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Nós perdoamos

“Frequentemente, enquanto dávamos este Passo com nossos padrinhos ou conselheiros espirituais, pela primeira vez, sentíamos-nos verdadeiramente capazes de perdoar aos outros, não importa quão profundamente achamos que nos houvessem maltratado.

Nosso inventário moral havia-nos persuadido de que era desejado um perdão geral para todos, mas foi somente quando resolutamente demos o quinto Passo que vimos, em nosso íntimo, que poderíamos aceitar o perdão e perdoar também.”

Os doze Passos e as doze Tradições

Entrando em ação

“Que grande sentimento é o perdão!

Que revelação sobre minha natureza emocional, psicológica e espiritual. Tudo que se precisa é boa vontade para perdoar: Deus fará o res-

tante.”

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 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



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 (Ênio - Vô)



**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 inimitável!

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



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



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

POSTODELTA

R. Silva Jardim, 653

Centro - Itaúna - MG

37 3242-4499

O mercado de carros novos surpreendeu no primeiro semestre de 2025. Mesmo com preços elevados, as vendas subiram 5% em relação a 2024. Ao todo, foram emplacados 1.131.269 veículos novos no país, conforme dados da Fenabrave. A Fiat Strada segue como o modelo campeão de vendas no Brasil. Foram 62.697 unidades da picape compacta foram emplacadas no 1º semestre de 2025. Na sequência, aparecem o Volkswagen Polo (57.216) e o VW T-Cross (44.529). Este último, figurou como o SUV mais vendido do país.

Picapes e SUVs dominam a lista
Picapes como Strada, Toyota Hilux e Ford Ranger puxaram o crescimento. Mas os SUVs continuam reinando em vendas no Brasil. O T-Cross, por exemplo, vendeu mais que modelos populares como Onix e Hb20. Na lista dos 10 carros mais vendidos on país nos primeiros 6 meses de 2025, 5 foram modelos utilitários-

ESPECIAL VEÍCULOS

Top 50 carros mais vendidos no Brasil: SUVs dominam mercado em 2025

esportivos.

Carros de entrada perdem espaço
O hatch Renault Kwid, atual carro mais barato do Brasil (R\$ 80.690), apareceu apenas em 14º lugar na lista dos mais vendidos de 2025 até junho. Seu concorrente, o Fiat Mobi, foi o 7º colocado em vendas e o único entre os modelos de entrada a figurar no top 10. Sedãs como Onix Plus (20º) e Corolla (23º) também recuaram.

Elétricos e híbridos avançam
Modelos como BYD Song (24º), Dolphin Mini (31º) e Haval H6 (32º) entraram no top 50. O Fiat Fastback (15º), com tecnologia híbrida flex, também cresceu, o que só prova que a eletrificação virou diferencial competitivo entre as marcas.

Os 50 carros mais vendidos no Brasil (janeiro a junho de 2025):
1.Fiat Strada - 62.697 unidades
2.VW Polo - 57.216

- 3.VW T-Cross - 44.529
- 4.Fiat Argo - 44.466
- 5.Hyundai HB20 - 36.873
- 6.Chevrolet Onix - 34.389
- 7.Fiat Mobi - 33.230
- 8.Honda HR-V - 32.002
- 9.Hyundai Creta - 31.177
- 10.Toyota Corolla Cross - 30.090
- 11.VW Saveiro - 29.147
- 12.Jeep Compass - 27.531
- 13.Chevrolet Tracker - 27.238
- 14.Renault Kwid - 26.380
- 15.Fiat Fastback - 25.160
- 16.Fiat Toro - 23.332
- 17.Nissan Kicks - 23.191
- 18.Toyota Hilux - 23.151
- 19.VW Nivus - 22.598

- 20.Chevrolet Onix Plus - 21.559
- 21.Jeep Renegade - 20.668
- 22.Fiat Pulse - 20.264
- 23.Toyota Corolla - 18.396
- 24.BYD Song - 17.486
- 25.VW Virtus - 17.173
- 26.Ford Ranger - 15.973
- 27.Hyundai HB20S - 14.931
- 28.Fiat Cronos - 14.551
- 29.Caoa Chery Tiggo 7 - 14.183
- 30.Chevrolet S10 - 13.781
- 31.BYD Dolphin Mini - 13.213
- 32.GWM Haval H6 - 12.673
- 33.RAM Rampage - 11.428
- 34.Chevrolet Spin - 10.348
- 35.Renault Kardian - 10.284
- 36.Chevrolet Montana - 10.129
- 37.Citroën Basalt - 10.017

- 38.Renault Duster - 8.600
- 39.VW Taos - 8.550
- 40.Honda City - 8.362
- 41.Toyota SW4 - 8.307
- 42.Caoa Chery Tiggo 8 - 7.467
- 43.Honda City hatch - 7.401
- 44.Jeep Commander - 7.218

- 45.Peugeot 2008 - 6.620
- 46.Citroën C3 - 6.316
- 47.BYD Dolphin - 6.285
- 48.BYD King - 6.255
- 49.Renault Oroch - 5.683
- 50.Caoa Chery Tiggo 5X - 5.612

Estética AUTOMOTIVA

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



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

Frango cremoso gratinado com creme de milho
Ingredientes
1kg de coxa e sobrecoxa picadas
1 cebola roxa
2 dentes de alho
1 lata de milho verde
1/2 sachê de molho de tomate
200g de mussarela
Salsinha
Requeijão
Cebolinha
1 creme de leite
Preparo
Em uma panela, frite a cebola e o alho e refogue o frango para cozinhar. Quando estiver cozido, acrescente o molho de tomate e misture. Bata no liquidificador o creme de leite e 1/2 lata do milho e depois de batido acrescente o restante do milho e misture. Em um pirex, coloque o frango, o creme de milho, requeijão, salsinha e cebolinha. Coloque mussarela por cima e leve ao forno para gratinar.
Contribuição de Valéria Campos



Poulet Doré

Dicas de culinária

Para congelar crepes e panquecas, intercale-os com papel impermeável, embrulhe em um papel alumínio na quantidade que irá utilizar e congele.

Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor

Muito mais vantagens para você!

FarMelhor

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

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

A lógica de Deus
O último é o primeiro - Mateus 2:6
O maior é o menor - Lucas 22:26
O louco é sábio - 1 Coríntios 1:27
O fraco é forte - Joel 3:10
O que chora é feliz - Mateus 5:5
O perseguido é abençoado - Mateus 5:10
O rejeitado é amado - 1 Samuel 16:10
Dar é melhor do que receber - Atos 29:35
Primeiro crê depois vê - João 20:35

ASSINE O NOSSO JORNALE RECEBA

O LADO BOM DA VIDA EM SUA CASA!

37 9 9118.3000

Rotary Itaúna Cidade Universitária, Rotary Club de Juatuba e Rotaract Club de Itaúna Cidade Universitária realizam cerimônia de posse de seus novos diretores para o ano rotário 2025/2026



Rosana Camargos, Júlia Pereira, Ludwig Fonte Boa e Fernando Nunes

Na noite do dia 07 de julho os rotarianos do Rotary Club Itaúna Cidade Universitária estiveram reunidos em sua sede para realizarem cerimônia de posse de sua nova diretoria, bem como da nova diretoria do Rotary Club de Juatuba e do Rotaract Club de Itaúna Cidade Universitária. Dando início aos trabalhos da noite a mesa de honra foi composta por Maisa Aquino, Cacilda Dias, Júlia Pereira, Rosana Camargos e Huascar Gomide em seguida teve uma bela apresentação musical com o violinista Ludwig Fonte Boa e do violoncelista, Fernando Nunes. Após a cerimônia foi servido um delicioso jantar. A nova diretoria do Rotary Club Itaúna Cidade Universitária ficou assim composta: Rosana Nogueira de Camargos (presidente), Jean Teles (vice-presidente), Márcio Cardoso e Elisabeth Coutinho (conselheiros), e os diretores, Iguatemy Filho, Heitor Mourão, Helder Clemente, Moacir Campos, Márcio Mariano, Michele Nogueira, Dirceu Marques, Roberto Carvalho, Ricardo Sousa, José Alves e Marco Aurélio. Já o Rotary Club de Juatuba a presidente é Cacilda Dias, vice-presidente Rafaela Vieira Barbosa e os diretores, Ada Silva, Áurea Wilma Zucherato, Willian Moreira e Allan Fortes Moreira. No Rotaract o presidente que tomou posse foi Cleiton Ferreira, Vivian Ingrid (vice-presidente) e os diretores Heitor Mourão e Arthur Macedo. Veja mais fotos no site www.luizparreiras.com.br



Maisa Aquino e Cacilda Dias



Caroline, Rosana, Júlia e Larissa



Ângelo Freitas, o prefeito Gustavo Mitre, a primeira dama, Natália Mitre, Júlia e Rosana



Rosana, Michele Nogueira, Júlia e Luiz Parreiras

A notável escritora Ilma Rodrigues Silva realiza noite de autógrafos de seu novo livro - Meu amigo Saturnino

No dia 11 de julho quando o relógio marcava 19h a notável escritora Ilma Rodrigues Silva lançou o seu quarto livro infantojuvenil – Meu Amigo Saturnino, livro que fala da amizade e respeito às diferenças com ilustração de Renata Souza. O lançamento teve como cenário a linda Biblioteca Pública Municipal Engenheiro Osmário Soares Nogueira. Na programação da bela noite dedicada à literatura, teve apresentação de teatro de bonecos da Cia Descarga Produções Culturais com os atores Dilson Júnior

e Eloise Vitoria e dando o tom musical estava o cantor Pedro de Andrade que foi inspiração para a escritora ao escrever o livro. Após as apresentações foi servido um delicioso café colonial

Um pouco sobre a escritora
Ilma nasceu no dia 12 de agosto de 1951 em Lagoa da Prata MG e veio morar em Itaúna ainda criança. Segunda filha de Benedito e Ivolina. Graduada e pós-graduada em pedagogia e psicopedagogia pela Universidade de Itaúna. Após 30 anos

dedicados à educação, ao aposentar-se, dedicou-se à arte de escrever, tendo lançado seu primeiro livro de literatura infantojuvenil, de nome “Flores, Bichos e Brinquedos” em maio de 2023, esgotada a 1ª edição no lançamento. Em agosto de 2024 lançou seu segundo livro – O Rio está Morrendo e em dezembro do mesmo ano lançou mais dois livros – Tiquim de Mim e Binta Tomido? pela própria editora de nome Editora Rodrigues. É ainda acadêmica da Academia Itaunense de Letras. Em 2024 recebeu o Troféu Feminino Plural e esse ano receberá o Troféu 5 Estrelas 2025.



Ilma Rodrigues entre os atores, Dilson Júnior e Eloise Vitoria da Descarga Produções Culturais



O cantor Pedro de Andrade e a escritora Ilma Rodrigues



Carlinhos de Brito, Luciana Mendes, Pretinha Souza, Guto Terranova e Luiz Parreiras presentes na noite de autógrafos



A escritora Ilma Rodrigues e Luiz Parreiras



Heitor Mourão e Cleiton Ferreira

Como cuidar bem de seu coração

O coração e as bebidas alcoólicas

As doenças cardiovasculares tornaram-se as principais causas de mortalidade no mundo, representando cerca de 30% de todos os óbitos. No Brasil a mortalidade por doença do aparelho circulatório foi responsável por 30,7% de mortes de acordo com o último levantamento. A Organização das Nações Unidas (ONU) para prevenir a morte por doenças cardiovasculares tem focado em quatro fatores de risco comportamentais: uso de tabaco, alimentação inadequada, falta de atividade física e uso nocivo de álcool. O álcool é uma substância tóxica que pode contribuir para ocorrência de algumas doenças como: hipertensão arterial, hipertrigliceridemia, diabetes não-insulinodependente, câncer, doenças do fígado ou hepatopatias, doenças do cérebro ou encefalopatias, pancreatites ou doenças do pâncreas.

Problemas sociais e comportamentais

O uso crônico ou contínuo e não moderado acarreta prejuízo no convívio social e pode ser visto como uma doença também de caráter social. O

uso do álcool é considerada uma droga lícita, sem restrições para seu consumo e que muitas vezes leva homens e mulheres a seu consumo em excesso ou abusivo. Os indivíduos com hipertrigliceridemia, diabetes e doenças do fígado devem evitar o álcool, que também eleva a pressão arterial e pode deixar o músculo do coração inflamado e fragilizado ou fraco. No Brasil estima-se que cento e vinte mil internações anuais ocorram em hospitais do Sistema Único de Saúde por doenças associadas ao uso de bebidas alcoólicas. Além disso, o consumo de álcool está relacionado a diversos problemas de saúde: cânceres, doenças psiquiátricas, epilepsia, hipertensão arterial, isquemia miocárdica, doença cerebrovascular, diabetes, cirrose hepática, quedas, intoxicações e homicídios. O consumo de álcool está relacionado a prejuízos à saúde como hipertensão arterial, arritmias cardíacas como fibrilação atrial e acidente vascular hemorrágico, independentemente da dose e padrão de consumo. Concluindo, o uso de álcool é conside-

rado um dos maiores problemas de saúde pública e devemos educar nossa população sobre os efeitos deletérios sobre todos os aspectos e a importância do uso moderado.

Dr. Elvio Marques da Silva
Médico Cardiologista
CRM MG 17383 – RQE 10984
Clínica do Coração Dr Elvio / Itaúna – (37) 3402 2440 ou (37) 999153585
drelviomarquesdasilva@gmail.com
[@clinicadocoracaoitauna](https://www.instagram.com/clinicadocoracaoitauna)





O AMOR E A SABEDORIA DOS NOSSOS AVÓS SÃO BENÇÃOS QUE TORNAM NOSSAS VIDAS MELHORES.

UMA HOMENAGEM PARA A VOVÓ ANA E PARA TODOS OS AVÓS QUE SÃO BENÇÃOS NA VIDA DE SEUS NETOS!

Pedro entre a vovó Ana e a mamãe Adrielle

PENSÃO DA ANA
— A MELHOR DE ITAÚNA —

25 anos de história
(37) 9 9964-2162
@pensaodaanaoficial



Feliz dia dos avós,
vovó Luzia!

Obrigada por tanto amor, cuidado e sabedoria. Você é nossa base, nosso aconchego e nossa inspiração. Que seu dia seja tão especial quanto o amor que você espalha todos os dias. Te amamos muito!

Laura, Maria e Lucas



Para as melhores avós do sul ao sudeste!
Um beijo para Vovó Verônica, Vovó Vera e Vovó Marquinho da neta Cecília.

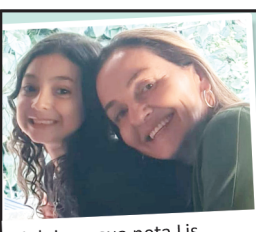
DRA. VIVIAN REZENDE
PEDIATRA - CRM42160 / RQE24150
CLÍNICA SAUDD (AO LADO DA RADIOCLÍNICA)
37 3242.1205



Os avós são o porto seguro dos netos!

Feliz dia dos avós!

Marina Coutinho



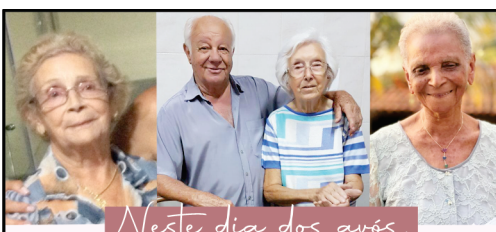
Heloisa e sua neta Lis

Ser avó é poder experienciar o nascimento e o crescimento de uma vida outra vez, mas de uma forma ainda mais especial!

Feliz dia dos avós!

Núcleo Atualizado de Endodontia
Heliça Helena Negueira Coutinho
30 anos de experiência

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



Neste dia dos avós, nosso coração se enche de gratidão e saudade.

Celebramos com amor os nossos avós Geraldo Moraes e Geni, que seguem ao nosso lado com carinho e sabedoria. E também lembramos com saudade as nossas avós Ninica e Edna, que já partiram, mas deixaram um legado de amor que vive em nós todos os dias. Ser neta de vocês é um presente que carregamos com gratidão no coração.

COM AMOR, JÚLIA E FERNANDA.



São Luiz
Sapataria

Vovó

Amor, carinho e cuidado em dobro.

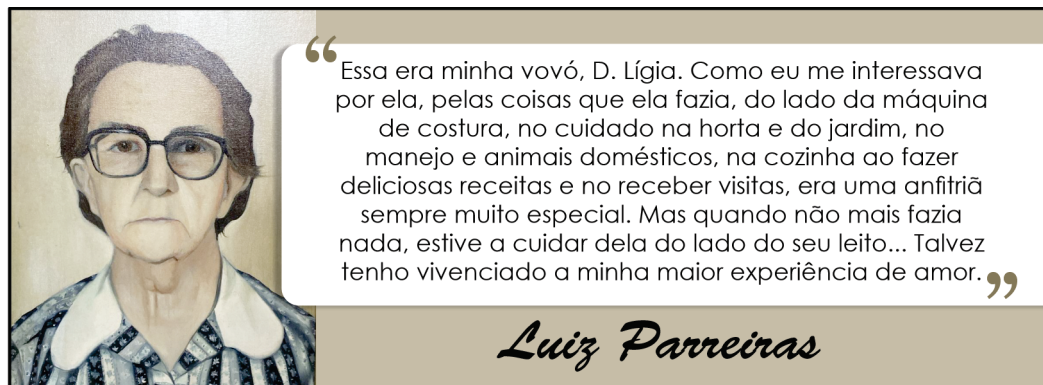


Os avós são nosso maior exemplo de amor e dedicação!

Feliz dia dos avós para Vovó Lúcio, Vovó Aldaiza, Vovó Tarcísio, Vovó Cleusa e todos os avós que são nossa inspiração!

Chique Dog e cia

Uma homenagem do netinho Davi e da equipe Chique Dog.



Essa era minha vovó, D. Lígia. Como eu me interessava por ela, pelas coisas que ela fazia, do lado da máquina de costura, no cuidado na horta e do jardim, no manejo e animais domésticos, na cozinha ao fazer deliciosas receitas e no receber visitas, era uma anfitriã sempre muito especial. Mas quando não mais fazia nada, estive a cuidar dela do lado do seu leito... Talvez tenha vivenciado a minha maior experiência de amor.

Luiz Parreiras



Vovó Márcia e Vovó Tondê

Vocês são feitos do melhor que a vida tem. Pois o amor é infinito e o carinho é feito sob medida para todas as nossas dores. Amamos vocês!

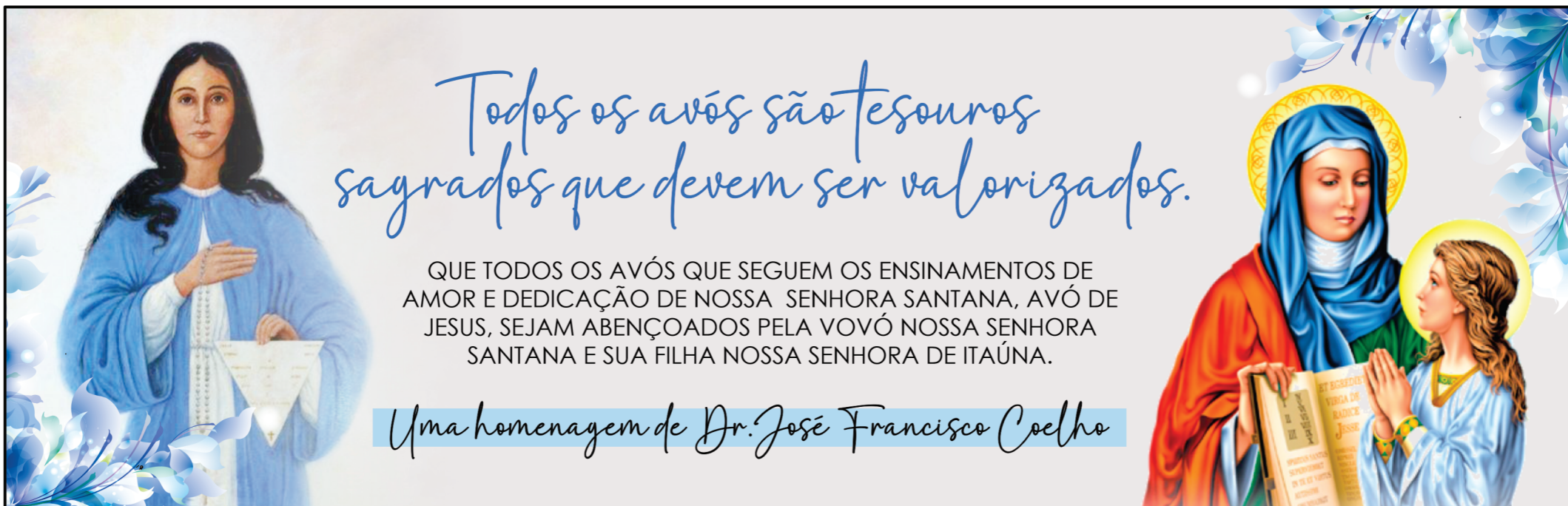
Feliz dia dos avós!

Uma homenagem de Cecília, Laura, Maria, Mateus, Eduardo e Beatriz.



O amor atravessa gerações.
Feliz Dia dos avós!

MARLENE JOIAS
@marlenejoias



Todos os avós são tesouros sagrados que devem ser valorizados.

QUE TODOS OS AVÓS QUE SEGUEM OS ENSINAMENTOS DE AMOR E DEDICAÇÃO DE NOSSA SENHORA SANTANA, AVÓ DE JESUS, SEJAM ABENÇOADOS PELA VOVÓ NOSSA SENHORA SANTANA E SUA FILHA NOSSA SENHORA DE ITAÚNA.

Uma homenagem de Dr. José Francisco Coelho