



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

DE 06 DE SETEMBRO DE 2025 A 12 DE SETEMBRO DE 2025

Nº 1.101 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



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



Saúde

O stress ou estresse e o coração

Por Dr. Elvio Marques

Página 05



AGENDA Aberta

Atendimentos:
Unimed | Convênios

LETÍCIA GONÇALVES
Psicóloga

37 99156-1370



Baile Rainha e Princesas da Terceira Idade de 2025

Página 05

especial festas

Casamento em Setembro

Página 06

Veículos

Proteja seu carro:
identifique os principais vilões do consumo de bateria

Página 04

Culinária

Manjar de Milho Verde

Página 04

Vem aí...

A NOITE DE ENTREGA DO TROFÉU QUE VAI PARA AS MÃOS DE EMPRESÁRIOS E PROFISSIONAIS DE DESTAQUE DO ANO.



22 DE NOVEMBRO
BUFFET ISAURA ARAÚJO

REALIZAÇÃO
JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

Agora em Itaúna, uma nova opção para renovar a autoestima com segurança e sofisticação

No próximo mês mais especificamente no dia 20 de outubro a conceituada cirurgiã plástica, Dra. Marina Martins iniciará seus trabalhos em Itaúna. Os atendimentos serão realizados no consultório da médica ginecologista, Dra. Tânia Oliveira na Clínica Saud, localizada na Rua Antônio Corradi, 285, 3º andar, no bairro Cerqueira Lima ou através de consulta on-line. Dra. Marina estará alguns dias do mês atendendo em Itaúna e também em Nova Serrana e as cirurgias serão realizadas na Clínica Vox Dei e no Hospital São José.

Os procedimentos realizados por Dra. Marina são: **lipoescultura, abdominoplastia, cirurgias das mamas, lifting facial, blefaroplastia** (procedimento cirúrgico que visa melhorar a aparência das pálpebras, removendo o excesso de pele e gordura), **lipo de papada, ninfoplastia** (procedimento cirúrgico que visa corrigir assimetrias ou excessos nos pequenos lábios da região genital feminina, buscando melhorar tanto a estética quanto o conforto funcional) e outras cirurgias íntimas.

Conheça mais sobre Dra. Marina Martins

Dra. Marina é natural de Itaúna mas devido aos estudos passou a residir fora, morou em Belo Horizonte, em 2013 iniciou sua graduação em Medicina, sua residência em cirurgia geral foi realizada na cidade de Almenara e de cirurgia plástica na Santa Casa de Montes Claros. Em Goiânia realizou sua especialização em cirurgia íntima com a cirurgiã plástica, Dra. Renata Magalhães (referência mundial em cirurgia íntima). Atualmente Dra. Marina reside em Montes Claros e faz parte de conceituada equipe de cirurgia plástica do Hospital Otorrino Center. Nesse mês de setembro Dra. Marina estará participando de curso com ênfase em contorno corporal e utilização de tecnologias em São Paulo com o renomado cirurgião plástico, Dr. Antônio Marcos. Dra. Marina é credenciada pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, inscrita no CRM 77495 e no RQE 67573.



DRA. MARINA MARTINS
CIRURGIÃ PLÁSTICA

Agende sua avaliação:
(37) 9 9945 0050
@dramarinamartinsplastica



CONFIRA O QUE FOI DESTAQUE NO JORNAL NO SITE E PELO INSTAGRAM

WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR

@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

ASSINE O JORNAL E RECEBA O LADO BOM

A VIDA NO CONFORTO DE CASA!

ENTRE EM CONTATO ☎ (37) 99118.3000

Tome nota

XIII Leilão de Gado Amigos da Avacci

Dia 14 de setembro - 9h - Missa - Leilão beneficente a partir das 10h - Chácara Queiroz - Várzea da Olaria - Saída para o Fundão. Entrada Gratuita. Lotes de Solidariedade, seu lance transforma vidas. - Avacci Associação de Voluntários no Apoio ao Combate do Câncer em Itaúna e Região

Café Colonial da Ong Amoras

A ong Amoras estará realizando no dia 21/09/25 - domingo, às 16h, no Espaço Mirra Eventos em Itaúna, Café Colonial com as Amoras. Haverá show com Helton Lima e Alisson Vianna. Ingressos R\$40. Mais informações @amoras.org

Passeio Ciclístico do Rotary Itaúna Cidade Universitária

O Rotary Itaúna Cidade Universitária estará realizando no dia 28 de setembro (domingo) às 8h, na Praça de Esportes JK a 18ª edição de seu Passeio Ciclístico. Haverá sorteio de três bikes e muitos outros prêmios, café da manhã e troféus. As Camisas estão disponíveis a R\$40,00. Adquirir com um dos rotarianos ou chame no direct do clube @rotarycidadeuniversitaria

Aniversariantes da Semana

06/09

Valério Machado Guimarães

08/09

Bodas de Thiago Nogueira Gonçalves (Papellaria Ivana) e Josiane Cintia da Fonseca Moura 2023

09/09

Marco Antônio - MK Assessoria

Rodrigo Campos - Psicólogo

10/09

Jane Heyre Sousa

Kênia Margret

Miriam Veras

Dr. Vinícius Bicalho Rodrigues -

11/09

Gleiciane Moura

Dr. Paulo Henrique Laia

Raquel Fernandes

12/09

Dra. Vera Lúcia Andrade Gonçalves

Maria Teresa Castanheira

Danilo Zaidan

Bodas de Janua Coeli e Antônio

Carlos 1992

Giorgia Emily Ferreira Carvalho

Corso

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

Viagem a Bariloche com o vovô e a vovó

A vovó Maria Solange Costa Fonseca e o vovô Alair Carlos da Fonseca fizeram uma viagem muito especial com os netinhos Davi e Lívia pela bela região de Bariloche na Argentina.

Foram dias encantadores, onde o amor e o carinho entre avós e netos aqueceram ainda mais os corações nas baixas temperaturas de Bariloche. Foto ao lado direito.

Trocando Experiências

Em gesto de cortesia e troca de experiência, Stéfano Freitas (presidente da Fundação Frederico Ozanan de Itaúna) e Neném Otone (fundadora do Instituto Paraíso - INPAR em Itatiaçu) trocaram visitas às instituições e experiências nessa

última semana. Duas instituições de grande valor para nossa região, são Mãos de Deus agindo entre nós, tornando os dias mais serenos de quem necessita de uma mão estendida. Foto abaixo



O notáveis benfeitores, Stéfano Freitas e Neném Otone



Ao corredor

Quase encostada na parede do fundo de um corredor, apreciando um cafezinho, desta vez com açúcar, observo. Até chegar à sala onde eu atendo neste prédio bem localizado no centro de Itaúna, há este corredor com algumas portas, janelas de vidros que me permitem visualizar a praça principal. De vez em quando, uma porta é aberta, sai alguém que almeja um trabalho e que ali realiza seus exames admissionais. Algumas pessoas trocam algumas palavras comigo, ou meio sorrisos e vão embora, carregando seu pacotinho de sonho e esperança passos afora. Todos os funcionários daqui me conhecem e me cercam de carinho e zelo. Fico a pensar... Tantos corredores levam a tantas salas, tantos corredores guardam os passos de quem almeja algo, tantos corredores sustentam pesos de passos temerosos ou firmes.

Contemplo ao fundo a porta da minha sala, entreaberta, pois estou do lado de fora. Tantas histórias tenho guardadas no coração, tantos segredos, medos, anseios me foram revelados aqui, desde o dia em que cheguei. Tantas confidências, choros, comemorações, risos, numa sincera troca de afeto e cuidado. Sei que somos passageiros na vida uns dos outros, mas mesmo assim sendo, nossa passagem pode ser gratificante e trazer lembranças que aquecem e acariciam. Respiro fundo, abaixo a

cabeça para pensar melhor, e desejo que assim seja.

Corredores! Este é branco, meio cinza, de chão lisinho. Amo mesmo suas generosas janelas. Elas me inspiram. Aprecio a torre da igreja em seu imponente sustento do relógio e do sino. Aprecio a copa das árvores e o tanto que abrigam, enfeitam e beneficiam. Observo pessoas passando, cada uma embalando, ou não, seu projeto de vida. E o corredor está lá, limpinho, claro, aguardando por aqueles que passam, repassam ou que feito eu, buscam e encontram sentido em tudo, até naquilo que parece banal ou insignificante. Observar e ressignificar têm sido meus divertimentos prediletos.

Dra. Heloisa de Sousa Matos Médica



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

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

Nanda Bunker
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
Hidrouna 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

Galeria de Fotos de convidados que passaram pelo tapete vermelho do Troféu Feminino Plural 2025



Luiz Parreiras, Claudinei, Beatriz, Cintia, Beto, a homenageada Adriana Camargos (vice-prefeita de Itatiaiuçu), Simoni, Audair, Fabiana, Marielle e Agenilson



Adriana, Laci Luiz a homenageada Joana Paula Silva (Instituto Psicosaber de Itatiaiuçu), Pedro Henrique e Luiz Parreiras.



"Noite de reconhecimento e emoção na premiação Feminino Plural 2025. Um marco que simboliza não apenas conquistas pessoais, mas a caminhada coletiva de muitas mãos e corações."

Joana Paula

Na foto ao lado Joana Paula Diretora do Instituto PsicoSaber referência na região em Desenvolvimento infanto juvenil junto com sua família recebendo essa ilustre premiação.

Caminhada Ecológica OAB Itaúna



No dia 30 de agosto a OAB Itaúna realizou a Caminhada Ecológica 2025 na bela região onde está localizado o Depósito de Resíduos Industriais Tarcisio Cardoso de Sousa do Sindime. O encontro que enalteceu a saúde e o meio-ambiente o juiz titular da vara do Trabalho de Itaúna, Dr. Valmir Inácio Vieira foi homenageado no encontro. Na foto o homenageado Dr. Valmir Inácio Vieira entre Dra. Stael Lorena e Dra. Janieire

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

Libertação do medo

"O problema de acabar com o medo apresenta dois aspectos. Vamos ter que tentar nos libertar de todo o medo que for possível.

Depois, vamos precisar encontrar tanto a coragem como graça para lidar construtivamente com qualquer espécie de medo que ainda reste."

Na opinião de Bill

"A maioria de minhas decisões era baseada no medo. O álcool tornou a vida mais fácil de encarar, mas chegou a hora em que o álcool não era mais uma alternativa para o medo. Uma das maiores dívidas em A.A., para mim, foi a coragem para agir, o que posso fazer com a ajuda de Deus.

Após cinco anos de sobriedade, precisei lidar com uma pesada dose de medo. Deus colocou pessoas na minha vida para ajudarem-me a fazer isso e, praticando os doze Passos, estou me tornando a pessoa comple-

ta que desejo ser e, por isto, sou profundamente grato."

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

6º passo

Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus remova todos esses defeitos de caráter.

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
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 - 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 CONDÔMINOS.

HERA
GESTÃO DE CONDÔMÍNIOS

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

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

Proteja seu carro: identifique os principais vilões do consumo de bateria

A bateria do carro é o coração do sistema elétrico. Ela alimenta tudo: dos itens de segurança aos recursos de conforto. Entender o consumo de cada componente ajuda a manter o equilíbrio entre economia e funcionalidade.

Por que monitorar o consumo elétrico?

"O uso constante desses sistemas pode colocar o sistema elétrico sob pressão. E mais: um **consumo de apenas 100 W já representa um acréscimo de 0,1 litro de combustível a cada 100 km**", alerta Aílto Sola, engenheiro de aplicações da Clarios, empresa responsável pela marca de baterias Heliar.

Desembaçador traseiro

Não há como discutir: segurança vem em primeiro lugar. No inverno, os para-brisas e vidros traseiros aquecidos são essenciais para manter a visibilidade, consumindo **cerca de 120 W**.

Já os limpadores de para-brisa, dependendo da velocidade, exigem en-

tre **80 e 150 W**. As luzes do veículo são outro item indispensável, especialmente nas manhãs e noites mais escuras. Felizmente, os faróis com tecnologia LED conseguem garantir visibilidade com um consumo bem mais baixo, apenas 50 watts.

Ar condicionado e ar quente

O sistema de aquecedor do carro aproveita o calor do motor por meio de um permutador de calor, mas o sistema de ventilação interna, responsável por distribuir esse calor, exige cerca de **170 W em potência média**.

No frio, os **aquecedores de banco** são uma benção, consomem **entre 100 e 200 W**, mas sistemas inteligentes ajudam a economizar energia ao desligá-los automaticamente após certo tempo.

E não podemos esquecer do ar-condicionado: além de resfriar no verão, ele é o grande aliado contra o embaçamento no inverno. Apesar de ser movido principalmente pelo motor, ele também impõe uma carga de até

500 W à bateria.

Teto solar elétrico

Para quem aprecia ar fresco, o **teto solar elétrico** é quase indispensável. Abrir ou fechá-lo **consome 200 W**. Vidros elétricos e travas centrais operam com servomotores de 150 W, por poucos segundos.

Apesar de aparentemente serem um grande vilão da bateria, os **acendedores de cigarros**, que hoje serve como tomada universal, **consome apenas 50 W**, mesmo quando utilizado para carregar smartphones ou alimentar dispositivos externos.

Motor de arranque e ventoinha

Quando falamos de consumo pesa-

do, o **motor de arranque reina absoluto**. É ele que dá a partida no carro, e se a bateria estiver velha ou mal conservada, algumas tentativas já bastam para esgotá-la.

Em dias quentes, com o carro parado no trânsito, o **ventilador do radiador** entra em ação para evitar o superaquecimento do motor, e consome **nada menos que 800 W**.

Nos modelos mais novos, o controlador eletrônico do motor, gerencia diversas funções e garante mais eficiência e menor impacto ambiental, com **consumo de até 200 W**.

E se o carro tem sistema de limpeza dos faróis, saiba que, em conjunto com **lâmpadas H7 convencionais**

(halógenas), ele pode exigir **mais de 100 W**.

Papel do alternador para a bateria

Com o motor ligado, o alternador recarrega a bateria e atende à demanda elétrica. Sistemas "stop-start" e alternadores inteligentes chegam a desligar temporariamente para economizar combustível e reduzir emissões. Revisões periódicas são essenciais.

"Com o motor em funcionamento, o

alternador é responsável por alimentar toda a demanda elétrica do veículo e também recarregar a bateria. Com o avanço e a aplicação de novas tecnologias que visam reduzir emissões e economizar combustível, em alguns momentos, mesmo com o motor em funcionamento, o alternador é "desligado" e a bateria supre toda a demanda elétrica", alerta Sola.

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

Manjar de Milho Verde

Ingredientes

2 latas de milho verde
Leite
Água (1/2 lata)
Sal
1 leite de coco
2 colheres e meia de farinha de trigo
3 colheres de amido de milho
Tomatinho italiano
Pepino
Salsinha
Cebolinha

Preparo

Escorra a água do milho e bata no liquidificador com o leite (medida de 1 lata de milho), a água e o sal e reserve. Depois bata no liquidificador leite (2 latas e meia), o leite de coco, a farinha de trigo e o amido de milho, depois volte com a mistura do milho e bata bastante. Unte uma forma de pudim e reserve, depois leve a mistura ao fogo em uma panela, mexendo bastante para não empelotar, depois que engrossar, desligue e coloque na



forma. Espere esfriar e desenfome, depois decore com tomatinho italiano, pepino, salsinha e cebolinha.

Contribuição de Valéria Campos

Dica de culinária

Antes de fritar a banana, passe-a em farinha de trigo. Assim ela não fica encharcada na gordura.



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor



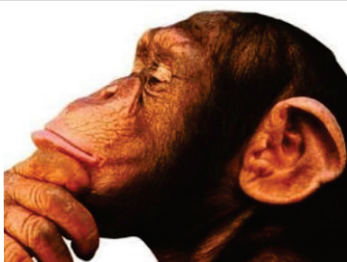
FarMelhor
Faz bem pra sua saúde. Faz bem pro seu bolso.
Tel: (37) 3241-4563 | 3073-3690
Wpp: (37) 9 9823-5537
Av. Jove Soares, 860 - Centro - Itaúna - MG



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

Para Refletir

Na vida não tem como evitar,
quando você não estiver
ensinando... vai estar aprendendo.



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

37 9 9118.3000

Contato **037 99981-7606**

Valéria

cabeleireiro

Av. Jove Soares, 1683 - Graças - Itaúna - MG

37 3241-4129

Como cuidar bem de seu coração

O stress ou estresse e o coração

Parte 1

“ Os problemas mentais que se acompanham de dor, prazer, esperança ou medo, causam uma agitação que influencia o coração” William Harvey (1623)

O estresse ou stress é uma reação de nosso organismo quando se sente ameaçado, e em resposta ele libera substâncias químicas ocorrendo várias reações ou seja “é um conjunto de respostas fisiológicas e comportamentais a determinada situação, visando a proteção e adaptação do nosso corpo.” A saúde mental se refere ao bem-estar físico, mental e social em que o ser humano consegue desenvolver habilidades a fim de lidar com a pressão do cotidiano e contribuir para a sociedade (OMS, 1946). Para se reconhecer que você está estressado não é tão fácil, uma vez que não existe um exame específico, mas sensações como coração acelerado ou falhando, elevação da pressão arterial, irritação, medo, respiração curta, entre outros sintomas. Enfim se o estresse se tornar crônico ele pode contribuir para o surgimento e agravamento de doenças como a hipertensão arterial e doença das artérias coronárias, entre outras, enfim ele é um dos fatores de risco importante na saúde do coração. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), estimou que dois quintos dos brasileiros relatam níveis alarmantes de estresse no cotidiano (Brasil, 2024). De acordo com os estudos vale a pena ressaltar mais uma vez que as doenças do coração e circulação são as maiores causadoras de morte, internações e que mais de 17 milhões de pessoas vieram a óbito em consequência destas doenças no mundo, e de acordo com o Ministério da Saúde, 300 mil pessoas falecem anualmente por estas doenças em nosso país (SBC, 2024). O estudo de Hans Selye sobre o estresse propôs a Síndrome de Adaptação Geral (SAG), com três estágios diferentes de resposta ao estresse: a reação de alarme, fase de resistência e fase de exaustão, cada fase envolvendo respostas fisiológicas e comportamentais. A reação de alarme é desencadeada quando o organismo percebe uma ameaça e elabora uma resposta rápida, pelo sistema nervoso simpático. Na fase de resistência, a prioridade do organismo é manter a homeostase ou o equilíbrio, permitindo adaptação a situações estressantes, porém se o estímulo estressante persistir e as medidas de controle não forem eficazes, o organismo pode entrar na fase de exaustão, a qual leva uma resposta crônica do organismo, com deterioração física e psicológica. (Boff;

Oliveira 2021). Essa reação pode levar a uma série de problemas secundários ao coração como aumento da pressão arterial, risco aumentado de infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral entre outros. (Drumond et al.. 2023). Você sabia que a expressão “morreu de raiva “é verdadeira? Pois é, em pessoas com doença das artérias coronárias e já com algum grau de obstrução, episódios de estresse podem levar a redução do calibre dos vasos coronarianos e consequentemente ao infarto do miocárdio, alterações do ritmo cardíaco ou arritmias e acidente vascular cerebral. O que acontece em situações de estresse é a liberação pelo nosso organismo de substâncias como as catecolaminas e cortisol que elevam a frequência cardíaca, pressão arterial, redução do calibre dos vasos e processos inflamatórios e se persistirem cronicamente levam a fase de exaustão da Síndrome de Adaptação Geral ou SAG, por esta razão o tratamento do estresse através de terapias, práticas mente-corpo e exercícios físicos são essências na prevenção e tratamento do estresse , como veremos na próxima edição deste jornal.

Referências:
Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v8, n3.p. 01-19, may/ jun. ,2025.
O estresse psicológico e o coração, Arquivos Brasileiros de Cardiologia, volume 60, número 04, 1993.

Elvio Marques da Silva
Cardiologista Clínico
CRMMG 17383- RQE 10984
Mestre em Medicina pela Faculdade de Medicina da UFMG

Clínica do Coração Dr Elvio/Itaúna-MG
(37) 3402 3440 – 999153585
@drelvioclinicadocoracao
elviomarquesdasilva@yahoo.com.br



Baile Rainha e Princesas da Terceira Idade de 2025

A Prefeitura Municipal de Itaúna, por meio da Secretaria de Desenvolvimento Social e o Centro de Convivência do Idoso "Maria Cândida da Silva" realizaram na noite do dia 29 de agosto no salão de festas da Associação dos Aposentados e Pensionistas de Itaúna o Baile Rainha e Princesas da Terceira Idade de 2025. Ao todo foram 15 participantes e para a difícil missão de escolha foram convidados para serem jurados, Camila Bussati, Gláucia Santiago, Hudson Bernardes , Luiz Parreiras, Maria Regina Menezes e Simoncelle Botelho. Na abertura do evento a rainha de 2024, Maria Aparecida dos Reis desfilou lindamente na passarela e em seguida foi realizado uma bela apre-

sentação do Grupo Glamour sob a coordenação do coreógrafo e coordenador do Centro de Convivência do Idoso, Juliano Machado. Em seguida as candidatas desfilaram na passarela e diante do olhar atento dos jurados, foram escolhidas, a rainha, Elizabeth de Lourdes Oliveira Souza, a primeira princesa Gláucia Maria Silveira Pimenta e a segunda princesa Glória Clemente Militão. Após a entrega das faixas das flores e da coroa, a Banda Fortaleza comandou o palco do evento. Parabéns aos organizadores do evento em especial ao Juliano Machado, Elizete Oliveira e Helena Freitas, vocês brilharam.



Luiz Parreiras ladeando a segunda princesa Glória Clemente Militão, a rainha, Elizabeth de Lourdes Oliveira Souza e a primeira princesa, Gláucia Maria Silveira Pimenta



Todas as candidatas de 2025 ladeadas pela Rainha 2024

REFLEXÃO E AÇÃO

Respira.
Sente esse instante.
Tu estás na fila — assim como todos nós.
A cada momento, alguém parte deste plano. Vai embora sem aviso, sem despedida, sem tempo para “depois”. E a verdade é simples, embora muitos prefiram ignorá-la: não sabemos quantas almas ainda estão à nossa frente.
Não há como voltar para o início.
Não há como sair da fila.
Não há como fingir que ela não existe.
O que há... é o agora.
E a pergunta silenciosa que ecoa dentro de nós: o que estás fazendo com o tempo que ainda tens?
Enquanto tua hora não chega:
• Sê inspiração, mesmo em silêncio
• Oferece palavras gentis, em vez de julgamentos
• Olha nos olhos de quem ninguém

enxerga
• Espalha leveza, distribui perdão, sem esperar o momento certo
• Reaproxima-te de quem habita tua saudade
• Vive cada experiência como se fosse a última colher de um doce raro
• Liberta pesos antigos e deixa que o amor transborde onde dói
• Abraça com a alma, ama com inteireza
• Torna-te inesquecível não pelo que tens, mas por quem és
Nenhum bem material te acompanhará.
O que levas contigo é o que vibra em teu coração.
Afila caminha.
Mas enquanto estás nela...
Ainda há tempo para viver com verdade, presença e propósito.

Instituto Terapias de Luz



Duplo Sim



Registro especial do duplo sim de Karinne e Pedro Antônio, realizado no dia 16 de agosto, em Bom Jesus da Lapa na Bahia. Karinne é filha de Pedro Paula Santana e Noemia Manheze Santana já Pedro Antônio, filho de Ilair Rezende da Fonseca e Zita Monteiro de Mendonça Rezende. Pedro Antônio é afilhado de nosso estimado leitor, Moacirzinho. Desejamos ao casal uma vida conjugal abençoada.

Projeto

Banda

13 set 10h

na praça

Praça da Matriz

Itaúna MG

Muita música e alegria com a nossa banda

Sagrado Coração de Jesus e amigos

Itaúna

ALDIR BLANC

GOVERNO FEDERAL

Projeto Banda na Praça 13/09/25 - 10h, na Praça da Matriz em Itaúna, muita música e alegria com a Banda Sagrado Coração de Jesus e amigos.

Apoio: Prefeitura de Itaúna, Política Nacional de Fomento a Cultura - Aldir Blanc e Ministério da Cultura - Governo Federal



Márcio Villefort, Karine Honorato e Luiz Parreiras

Karine Honorato

Karine da Silva Honorato é uma profissional especializada em extensões capilares que compartilha seu trabalho e técnicas por meio de vídeos em plataformas como Facebook e YouTube. Ela desenvolveu o método "Ka Perfect Hair", que combina diversos detalhes para alcançar resultados naturais e satisfatórios em alongamentos capilares. Em seus vídeos, Karine demonstra transformações utilizando diferentes técnicas de extensão, como o mé-

todo "telas invisíveis", que proporciona um aspecto imperceptível às extensões. Além disso, ela realiza estudos de casos e compartilha passo a passo de seus procedimentos, oferecendo insights valiosos para quem se interessa por alongamento capilar. Para acompanhar mais sobre o trabalho de Karine Honorato e suas técnicas de extensão capilar, você pode visitar seu canal no YouTube.

Karine Honorato
INSTITUTO DE BELEZA



Dra. Tânia Batista, Gisele Reis e Luiz Parreiras

Gisele Reis

Gisele Reis, natural de São Paulo e criada em Nova Serana, é itaunense de coração. Estudante de Direito e despachante documentarista, destaca-se pela dedicação ao atendimento humanizado. Com amplo conhecimento em

colchões e espumas, foi responsável por transformar o projeto Decora, idealizado por Maritha, na loja física Decora Mais, disseminando informação e proporcionando saúde e conforto por meio de produtos de qualidade a Itaúna e região.

Decora
MÓVEIS

especial festas

Casamento em Setembro

Há alguns anos, setembro vem se alternando com o mês de dezembro no posto de "número um" em procura para casamentos. Trazendo o início da primavera e suas lindas flores, além de temperaturas extremamente agradáveis, propícias tanto para casamentos indoor quanto outdoor, o clima se mostra perfeito! Se você não quiser abrir mão de um casamento no mês mais concorrido do ano, terá que se apressar, pois as datas se esgotam com muita rapidez e, se não se planejar com antecedência, pode acabar não conseguindo contratar algum fornecedor que você considera vital. Tenha em mente que seu casamento não vai sair barato, porque a grande procura gera um aumento de valores neste período. Mas saiba que valerá a pena! Na primavera a oferta de flores é abundante e você pode abusar na decoração com Girassóis, Lisianthus, Cravos, Hortênsias, Lírios, Gérberas,

Rosas, Astromélias, Gipsófilas, Copos de Leite, Bocas de Leão, Orquídeas, Crisântemos, Margaridas, Jasmins, Frésias e Violetas. Planejar o enlace é uma grande missão. Afinal de contas, trata-se de viabilizar e pensar nos mínimos detalhes o maior evento da sua vida e do seu amor diante das pessoas que lhes são mais queridas. São muitas as dezenas de tarefas desafiadoras da organização do casamento, sendo a primeira delas decidir o dia em que acontecerá a troca das alianças. Esta definição é uma das primeiras a serem tomadas, já que irá balizar todo o restante, impactando inclusive o preço dos serviços a serem contratados.

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

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



Márcio Villefort, Jamille Azevedo e Luiz Parreiras

Jamille Azevedo

Jamille Azevedo, nascida em 29 de janeiro de 1995 no Rio de Janeiro, é um verdadeiro exemplo de superação e persistência. Aos 30 anos, ela já acumula títulos importantes: mãe de três filhos, esposa dedicada de Anderson, advogada e empresária de sucesso. Enquanto conciliava os desafios da maternidade e da graduação em Direito — que concluiu com mérito em 2024 pela Universidade de Itaúna — Jamille não esperou o sucesso bater à porta. Ela saiu às ruas para buscá-lo! Empreendia pelas ruas da cidade com sua já famosa Fiorino do picolé, iniciada em 2019, vendendo produtos que ela buscava em outra cidade. E foi assim, com muita garra, que conquistou cada cliente e escreveu, com esforço e dedicação, os primeiros capítulos de sua história. Mas o que parecia apenas um

negócio provisório, vem se transformando em um verdadeiro império. Foi com esse espírito empreendedor — e, claro, uma boa dose de ousadia — que fez com que, em 2023, ela desse um passo decisivo: inaugurou sua própria fábrica de gelados comestíveis, devidamente legalizada e batizada com um nome que já virou sinônimo de qualidade e sabor na região: NEBRASKA. De porta a porta, dos livros de direito as prateleiras da Nebraska, Jamille construiu, com trabalho e fé, uma história admirável. Jamille é a força por trás da Nebraska — mais do que empresária, ela é símbolo de resiliência e visão — uma mulher que saiu do zero e construiu, com as próprias mãos, uma história de sucesso que inspira toda uma comunidade.



Dra. Tânia Batista, Joana Paula e Luiz Parreiras

Joana Paula

Joana Paula é Psicóloga, Pedagoga e Psicopedagoga, Presidente do Instituto Psicossaber na cidade de Itaúna, sendo referência regional no cuidado ao desenvolvimento infantil. Com empatia e coragem, tem transformado a vida de inúmeras famílias, promovendo inclusão com amor e excelência no atendimento humanizado! À frente de uma equipe multi-

disciplinar dedicada, acolhe cada criança como única, construindo trajetórias de dignidade e pertencimento. Sua liderança firme, sensível e incansável inspira e eleva o papel da mulher na educação e na saúde mental. Por sua entrega, humanidade e impacto social, é reconhecida como uma mulher que transforma vidas na nossa região.

Instituto psicossaber



Márcio Villefort, Fabiana Guimarães e Luiz Parreiras

Fabiana Guimarães

Fabiana Guimarães é graduada em Pedagogia, graduanda em Educação Física e pós-graduada em Educação Física, Psicomotricidade, Psicopedagogia e Educação Especial. Há 7 anos atua como empreendedora no ramo do entretenimento infantil, com uma missão clara: resgatar brincadeiras tradicionais e promover alegria por meio de atividades lúdicas e criativas. À frente da Pérolas Recreação

Infantil, Fabiana lidera uma equipe apaixonada pelo que faz, garantindo momentos únicos e felizes para as crianças. São especialistas em colônia de férias, criando experiências inesquecíveis que marcam a infância com amor, diversão e propósito. Pérolas Recreação Infantil - A melhor equipe na sua festa! Um time, um propósito!

PÉROLAS
RECREAÇÃO INFANTIL