



DE 01 DE NOVEMBRO DE 2025 A 07 DE NOVEMBRO DE 2025

Nº 1.109 R\$ 4,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MGAv. Central, 197 - Padre Eustáquio - Itaúna - MG - 35680-159
jornalsocialluiziparreiras@gmail.com ☎ 37 99118 3000 @jornalsocial.luiziparreiras

Jornal Social

#ESPALHENOTICIABOA

LUIZ PARREIRAS



ÓTICA VISUAL

Sua ótica de confiança.

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

Troféu 5 Estrelas 2025



Um reconhecimento público do Jornal Social aos líderes de mercado



Lançamento de nova coleção de semijoias Herreira

Página 02



Banda Sagrado Coração de Jesus, levando a boa música para diversas cidades da região

Página 02

Presos não são descartáveis
Por Valdeci Ferreira

Página 05

Vem aí...

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

TROFÉU CINCO ESTRELAS 2025

22 DE NOVEMBRO
BUFFET ISAURA ARAÚJO

REALIZAÇÃO
JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras



ESPECIAL ODONTOLOGIA

Genética pode contribuir para doenças bucais

Quando o assunto é genética, todo mundo sabe que os filhos herdam de seus pais o tipo sanguíneo e as características físicas, certo? Pois também há casos em que podem herdar doenças, como a hemofilia, alguns tipos de câncer, depressão, diabetes, cardiopatias, entre outras. E mais do que isso: podem herdar doenças bucais. É o que afirma o coordenador da APCD-IESP (Instituição de Ensino Superior e Pesquisa da Associação

Paulista de Cirurgiões-Dentistas), Artur Cerri.

"Ainda que os hábitos das novas gerações sejam melhores em função da oferta de informação que temos hoje em dia, é comum ver jovens enfrentando os mesmos problemas que seus pais enfrentaram alguns anos atrás. Isso é especialmente comum no que se refere a cinco problemas de saúde oral: desalinhamento dos dentes, gengivite, cárie, câncer bucal e

fenda palatina", diz o cirurgião-dentista.

Segundo Cerri, a fenda palatina, mais conhecida como lábio leporino, é um defeito congênito comum. Ele também afirma que, ao contrário do que muitos pensam, a cárie e a gengivite também têm forte influência genética. "Pessoas que durante a adolescência e início da fase adulta enfrentaram muitos casos de cárie devem cuidar para que seus filhos recebam cui-

dados especiais desde cedo, como selantes e tratamentos à base de flúor."

O desalinhamento dos dentes também pode ser herdado de um dos pais. "A genética sem dúvida exerce um papel importante na formação dos dentes, em seu tamanho, espaçamento e disposição. Portanto, se um dos pais teve de corrigir uma mordida cruzada, por exemplo, não deve se espantar se seu filho apresentar a

mesma tendência", diz o especialista. Por fim, o câncer bucal deve acender um sinal de alerta em toda a família. "É claro que os maus hábitos de uma pessoa, como fumar e consumir álcool em demasia, são os principais culpados pelo diagnóstico de câncer oral. Entretanto, a genética também exerce alguma influência", afirma. Por isso, é importante frequentar regularmente um cirurgião-dentista e se submeter a um checkupodonto-

lógico de seis em seis meses. "A pre-venção, nesse caso, é a palavra-chave para garantir uma vida saudável", orienta o especialista.

Com informações de
www.abo.org.br/noticias

R. Antônio de Matos, 247
Centro - Itaúna - MGDra. Dirlene de Melo Carneiro
Especialista em Endodontia
(37) 3242-2811Dra. Mônica de Melo Rezende
Especialista em Dentística
restauradora e estética
(37) 3241-6283Dr. Jardel F. Melo
Especialista em Ortodontia
e Ortopedia Facial
Pós Graduado pela
University of New YorkDra. Tânia Mara J. Melo
Especialista em Periodontia
e Clínica Geral
Pós Graduada em Implantodontia
(37) 3243-5758DR. RODRIGO
JOSÉ MOREIRA

CRO-MG 23887

ESPECIALISTA EM
PRÓTESES E IMPLANTESAv. Platina, 358
Padre Eustáquio - Itaúna - MG
37 3243-4761
☎ 37 99915-4761

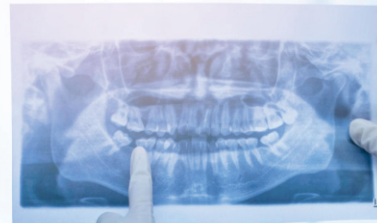
Ortodontia Inovadora

Aparelhos Ortodônticos
de alta tecnologiaDR. JOSÉ LÚCIO
BRAZ DE MATOSOrtodontista - 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

TRABALHAMOS COM excelência
PARA UM DIAGNÓSTICO PRECISO.

2 UNIDADES EM ITAÚNA

MATRIZ : R. DR. JOSÉ GONÇALVES
(37) 3242-2333 / ☎ (37) 99921-6688FILIAL ED. BENFICA: PÇA. DR. AUGUSTO GONÇALVES
(37) 3242-8420 / ☎ (37) 99996-2461
@imagemradiologiaitauna

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

Recados para Mim

Sê caridoso!
Tem paciência com o ignorante,
E até mesmo com o esperto
Que pensa te enganar.
Acalma teu coração,
Sê parcimonioso em tuas decisões.
Não te arrisques.
Espera se podes esperar.
Mesmo que te prejudiquem,
Aguarda.
Que tua coragem não te precipite,
Que tua força não se esmoreça.
Sê fiel!
Fiel às tuas convicções,
Aos teus valores,
Aos teus planos.
O momento chegará
Em que poderás com calma
Expor teus pensamentos.
Aguarda.
Que teu olhar expresse
As virtudes que tens na alma.

Dra. Heloísa de Sousa Matos
Médica



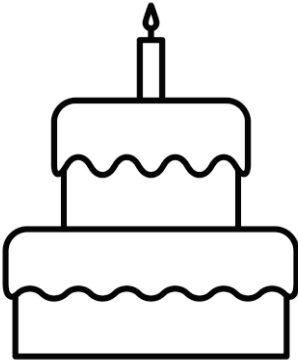
Aniversariantes da Semana

01/11
Telma Martins do Amaral
Karina Chitarra
Bodas Inácio Campos Cordeiro e Ana Maria Parreiras Campos 1986
02/11
Marco Antônio Carneiro Guimarães
Guilherme (Serralheria Soares)
Nádia Camargos
Telma Silveira
03/11
Alan Soares Guimarães
Eliane Nogueira

Noelson Correia
Elizabeth Coutinho
04/11
Antônio Carlos Oliveira
Humberto Máximo
Jordana Diniz
05/11
Dra. Suzana Brêtas
Selma Maria
Sílvia Ferreira
06/11
Lais Fonseca
Alice Costa Fonseca

Maria Lúcia Gontijo
07/11
Dr. Renner Amaral
Jeisy Amorim
Jason Vidal
Dr. Fábio Freire
Rodrigo Amaral
Mariana Menezes

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



Lançamento de nova coleção de semijoias Herreira

Sônia Falcão recebeu no dia 31 de outubro clientes e amigos no belo restaurante do Condomínio Lago do Sol em Itaúna para o lançamento da nova coleção de semijoias da marca reconhecida mundialmente, Herreira, uma coleção feita para florescer, nos declarou Sônia. O coquetel contou com a ilustre presença de Paty da Herreira, da cidade de Goiânia que veio a Itaúna especialmente para o chique encontro. Paty é dona e designer dessa marca que cria as peças mais desejadas do Brasil. Na próxima edição voltaremos com mais detalhes desse encontro que foi sensacional.

Ver a banda passar

A Banda Sagrado Coração de Jesus de Santanense sob a regência do notável maestro, Walter Eustáquio Diniz Júnior está levando além das fronteiras de Itaúna, beleza e encanto através de suas notas musicais, para moradores de cidades vizinhas contando para isso com o apoio da Política Nacional Aldir Blanc. No dia 19 de outubro estiveram em Itaguara no 13º encontro de bandas, no dia 26 de outubro em Itabirito e hoje estão em Capim Branco. A Banda foi fundada em 1932 e conta com 23 músicos de várias idades tendo um repertório bem tradicional com vários dobrados, marchas militares, sambas, boleros e temas de filmes. Com certeza é um dos orgulhos de Itaúna. Na foto ao lado integrantes da Banda Sagrado Coração de Jesus em Itabirito.



As elegantes Paty da Herreira e Sônia Falcão



Tome nota

19ª SEMANA ESPÍRITA de Itaúna

ESPIRITISMO: ESPERANÇA E CONSOLAÇÃO



05/11/25 - QUARTA, 19H - GEEB
E a vida continua: a imortalidade da alma
por Letycia França



06/11/25 - QUINTA, 19H - NOSSO LAR
A influência dos espíritos em nossas vidas
por Jacinto Copatto



07/11/25 - SEXTA, 19H - AAPI
O Cristo Consolador
por Marco Pessoa



09/11/25 - DOMINGO, 19H - GEFA
Ser espírita
por Evaldo Santana

GEEB
RUA AGRIPINO
LIMA, 144, CENTRO

NOSSO LAR
R. PROFª MARIA LINDA
158 - RES. SÃO GERALDO

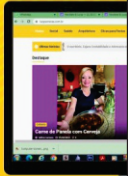
AAPI
AV. PREF. MILTON
PENIDO, 64 - BELVEDERE

GEFA
R. BONFIM,
109 - CENTRO

19ª Semana Espírita de Itaúna - Espiritismo: Esperança e Consolação
05/11/25 - 19h - GEEB - Rua Agripino Lima, 144 - Centro - Itaúna - Palestra: E a vida continua: a imortalidade da alma - por Letycia França
06/11/25 - 19h - Nosso Lar - Rua Professora Maria Linda, 158 - Residencial São Geraldo - Itaúna - Palestra: A influência dos espíritos em nossas vi-

das - por Jacinto Copatto
07/11/25 - 19h - AAPI - Av. Prefeito Milton Penido, 64 - Belvedere - Itaúna - Palestra: O Cristo consolador - por Marco Pessoa
09/11/25 - 19h - GEFA - Rua Bonfim, 109 - Centro - Itaúna - Palestra: Ser espírita - por Evaldo Santana

CONFIRA O JORNAL NO SITE
WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR



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 Barquer

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

chique 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
f Hidroúna @ Hidrouna
www.Hidrouna.com.br
Av. Castro Alves, 1827 Irmãos Auler - Itaúna - MG

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



Luiz Parreiras, Poliana Oliveira e Márcio Villefort (presidente do Sicoob Centro-Oeste)



Luiz Parreiras, a homenageada Cristiani Junqueira (Fisioliberty), Daniel Ribeiro de Freitas, Mariana Izabel Carvalho de Souza e Thomas Henrique Botelho



Luiz Parreiras e Aparecida Carvalho

Já dizia Anne Frank:
"Os mortos recebem
mais flores que os
vivos, porque o
remorso é mais forte
que a gratidão."



Destaque no Xadrez

O Aeroporto de Pará de Minas foi palco de um grande evento de esporte e lazer realizado no último dia 26 de outubro, o Aero Sports, evento promovido pelo Achei Pará de Minas com o apoio da Secretaria Municipal de Esporte, Lazer e Turismo que reuniu diferentes modalidades esportivas como a corrida, ciclismo, xadrez e ginástica artística. A proposta do Aero Sports é de transformar o aeroporto em um ambiente de convivência, cultura e saúde, incentivando hábitos esportivos e oferecendo atividades gratuitas à comunidade. De Itaúna estava o talentoso jovem, Vinícius Nunes Ribeiro de Oliveira aluno do Colégio Recanto do Espírito Santo que ficou na terceira colocação da categoria xadrez sub 14. Parabéns ao Vinícius e ao seu mestre Marquinhos do CEPEX foto ao lado.

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

CALHAS E RUFOS EM GERAL

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

PANIFICADORA EBENESER

Salgados por encomenda

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

O TROFÉU QUE VAI PARA
AS MÃOS DE EMPRESÁRIOS
E PROFISSIONAIS DE
DESTAQUE DO ANO.

TROFÉU
CINCO ESTRELAS
2025

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

CLÍNICA VETERINÁRIA CENTRAL

Atendimento, cirurgia,
pet shop, banho e tosa.

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

GELADASSA

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

AV. JOVE SOARES, 1239 - CENTRO - ITAÚNA - MG
DELIVERY: 37 3242.1384 / 37 9 99 19.0704

Panificadora Amaral

Sabor incomparável!

PADARIA, MERCEARIA,
LANCHONETE E CONVENIÊNCIA

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

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

HERA
GESTÃO DE CONDOMÍNIOS

EM NOVO ENDEREÇO:
Rua Melo Viana, 25 sala 09
Centro - Itaúna - MG
Edifício Otacílio Nogueira
(37) 3402-2523 / (37) 3073-2523
(37) 99802-4107

COMERCIAL maferje

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

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

CONTABILIDADE CENTRAL

A melhor assessoria contábil, não é aquela que
fecha o balanço da sua empresa todo mês,
mas aquela que proporciona crescimento
e resultados para o seu negócio!

José Eustáquio de Souza
Contador
Warlei Eustáquio de Souza
Contador

Fone: 37 3242.3739

R. Antônio Luiz, 224
Bairro das Graças
Itaúna - Minas Gerais

SOLAR IMÓVEIS

LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

CONTABILIDADE J. FRANCO

Rua Canadá, 20 - Pio XII
Itaúna - MG
Telefone: (37) 3249-3650
@contabilidadejfranco

Valéria

cabeleireiro

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

37 3241-4129

ISAURA ARAÚJO

BUFFET

Contato **037 99981-7606**

REFLEXÃO E AÇÃO

No grande tecido da existência, não há espaço para o acaso. O que chamamos de “coincidência” é, na verdade, a dança silenciosa da sincronidade — encontros que acontecem porque algo dentro de nós os atrai. Somos energia em movimento. E, como toda vibração, emitimos uma frequência. Essa frequência é o nosso campo magnético pessoal — e é ele que molda quem e o que se aproxima da nossa vida.

À medida que cuidamos da mente, das palavras e das ações...

À medida que mergulhamos no auto-conhecimento, soltamos os pesos do ego, silenciemos os julgamentos e nos abrimos à espiritualidade...

Mais nossa vibração se eleva. E, com ela, começa a se afinar com pessoas, experiências e caminhos que ressoam com nossa essência mais verdadeira.

É simples, mas profundo: semelhante atrai semelhante.

A carência atrai a ausência.

O medo chama o que se teme.

O amor... esse atrai o que cura, eleva e transforma.

Se queremos ouvir uma estação de rádio específica, precisamos sintonizar com a frequência certa. Com a

vida é igual: para viver o que desejamos, é preciso vibrar aquilo primeiro.

Nesse processo, é natural que alguns laços se desfaçam. Amizades antigas se afastam, hábitos se tornam estranhos, caminhos se separam. Não é perda — é alinhamento.

Deixe a vida seguir. Permita-se sentir o fluxo. Não force, não se apegue, apenas confie.

Torne-se aquilo que busca encontrar no outro. E o universo trará, com suavidade, tudo o que estiver em harmonia com o seu ser.

Escolha palavras que nutrem. Solte a vitimização. Assuma a autoria da sua vida.

As respostas que você procura não estão fora. Estão dentro, no espaço silencioso onde mora a sabedoria divina.

Deus não está distante. Ele pulsa em cada célula, em cada suspiro, em cada silêncio profundo.

Somos centelhas do Criador. Somos cocriadores do real.

Resgate seu poder. Reencontre sua luz. E permita-se viver a beleza de estar em sintonia com o divino — em nome do amor.

Presos não são descartáveis

VALDECI FERREIRA
Advogado e escritor, é diretor do CIEMA – Centro Internacional de Estudos do Método APAC, e vencedor do Prêmio Empreendedor Social do Brasil e América Latina

Vivemos em uma época marcada pela chamada cultura do descartável. Objetos são produzidos em massa, consumidos rapidamente e, quando perdem sua utilidade imediata, são jogados fora sem nenhuma reflexão sobre o impacto dessa atitude.

Essa lógica se estende, de forma preocupante, ao modo como a sociedade lida com as pessoas idosas, usuários de crack, migrantes, moradores em situação de rua, e com aqueles que cometem crimes.

Homens e mulheres são muitas vezes tratados como resíduos, marginalizados e condenados não apenas pelo erro cometido, mas a uma existência de permanente exclusão.

Os presos tornam-se objetos descartáveis, quase invisíveis, vistos como entulhos a serem jogados fora, não como seres humanos passíveis de recuperação.

Essa mentalidade rude e doentia, alimenta um ciclo de violência e desumanização.

Em vez de investir em processos que possibilitem a mudança, o sistema prisional convencional reforça o estigma, isola e, em muitos casos, devolve ao convívio social indivíduos ainda mais feridos e propensos à violência, e por conseguinte, à reincidência.

É como acumular lixo sem pensar em reciclagem: o problema não apenas continua, mas se agrava.

Por mais que o erro pese, a vida humana jamais pode ser considerada inútil ou descartável, afinal, o ser humano não é lixo.

Cada pessoa carrega em si um dom, uma potencialidade, uma dignidade inalienável.

Comparar as pessoas privadas de liberdade a objetos a serem excluídos e jogados fora pode parecer absurdo, mas é justamente isso que ocorre na prática quando se abandona qualquer perspectiva de recuperação.

Se a sociedade trata os condenados como detritos, o sistema prisional comum, como está estruturado, funciona como um aterro sanitário, onde corpos são empilhados e esquecidos, sem qualquer chance de reaproveitamento ou serventia.

No entanto, o lixo reciclado prova que é possível dar um novo sentido ao que parecia perdido.

Plástico, vidro, alumínio, papel — todos podem ser reinseridos na cadeia produtiva, convertendo-se em algo útil e renovado.

Nesse sentido, acreditamos que mesma lógica pode e deve ser aplicada ao ser humano.

É aqui que se insere o Método APAC (Associação de Proteção e Assistência aos Condenados), uma proposta de execução penal baseada na valorização da pessoa, no trabalho, no estudo, na disciplina, na espiritualidade e na corresponsabilidade.

A APAC acredita que “ninguém é irrecuperável” e que, por meio de confiança, amor e oportunidade, é possível transformar “restos e deje-

tos” em “novas criações”.

Enquanto o sistema tradicional acumula fracassos, a APAC atua como uma verdadeira usina de reciclagem humana.

Os recuperandos (como são chamados os presos) deixam de ser números para se tornarem pessoas, protagonistas do próprio processo de mudança.

Cada atividade — seja o estudo, o trabalho, as palestras de valorização humana e terapia da realidade, reflexão espiritual ou o convívio comunitário — atua como ferramenta de reaproveitamento, limpando as impurezas do passado e moldando novas formas de existir.

Assim como uma garrafa de vidro descartada pode voltar à prateleira reluzente e útil, um recuperando ou recuperanda que passa pelo método APAC, pode retornar à sociedade não como um fardo, um peso difícil de carregar, mas como um homem novo, uma mulher nova, consciente de sua responsabilidade e preparado para contribuir com a construção de uma nova sociedade.

Trata-se de um processo coletivo de sustentabilidade social.

Jogar gente fora simplesmente não resolve o problema, pelo contrário, apenas acumula rejeitos sociais.

O Método APAC mostra que a verdadeira solução está em acreditar no ser humano e oferecer possibilidades e ferramentas para que ele possa se reciclar e tornar-se produtivo para a sociedade.

A metáfora se completa quando observamos os resultados práticos: comunidades próximas às APACs constataam índices muito menores de reincidência, redução da violência e fortalecimento dos vínculos familiares.

O Estado economiza, a sociedade ganha em segurança e os próprios recuperandos redescobrem seu valor.

Na era da cultura do descartável, é urgente lembrar que o ser humano não é lixo, e que o sistema prisional não pode se limitar a ser um depósito de vidas condenadas ao descarte e ao esquecimento.

O Método APAC é prova viva disso: ele rompe a lógica do descarte e oferece uma alternativa restauradora.

Mais que devolver “ex-presos”, ele devolve homens novos à sociedade.



ESTAMOS CONTRATANDO

ARMADOR DE FERRAGENS OU AJUDANTE

INTERESSADOS ENTRAR EM CONTATO

FERRO E AÇO JK

AV. JK, 1429 - B. ALAÍTA - ITAÚNA - MG
37 3243.6505 - FERROEAC@GMAIL.COM

Comer arroz com feijão reduz risco de doenças confirma novo estudo

Veja como a cultura popular é forte. A ciência comprova: o arroz com feijão, presente há séculos na mesa do brasileiro, além de saboroso, saudável e rico em nutrientes, reduz o risco de várias doenças.

É o que aponta um estudo feito com base em cem artigos científicos publicados pela organização Elsa-Brasil, que reúne seis instituições públicas de ensino superior e pesquisa das regiões Nordeste, Sul e Sudeste.

Os resultados mostram que seguir a alimentação tradicional brasileira — com arroz e feijão — ou adotar uma dieta rica em frutas, verduras, castanhas e peixes, está associado à redução de peso e da gordura corporal ao longo do tempo.

Os nutrientes do arroz com feijão

Apesar de a combinação arroz e feijão estar perdendo espaço nas grandes cidades para outros pratos e fast food, é importante lembrar que o nosso prato tradicional é uma excelente fonte de nutrientes.

Juntos, os dois alimentos fornecem uma proteína completa com todos os aminoácidos essenciais, além de serem ricos em carboidratos, fibras, ferro, magnésio, fósforo e vitaminas do complexo B.

A dupla se complementa nutricionalmente e torna-se uma refeição equilibrada e acessível para crianças, jovens, adultos e idosos.

De acordo com o estudo, uma alimentação à base do tradicional arroz com feijão ou uma dieta que inclua frutas, verduras, castanhas e peixes ajudam na redução de peso e da gordura corporal.

Menos sal, por favor

O estudo também mostra que a alimentação do brasileiro tem piorado com o passar dos anos.

O consumo de sal, por exemplo, anda muito acima do recomendado: a média foi de 11 gramas por dia, mais que o dobro do limite sugerido pela Organização Mundial da Saúde que é de 5g apenas diárias.

E os homens são os que mais consomem sal: 38% a mais do que mulheres.

Menos embutidos e refrigerante

O que piora bastante a saúde e a

qualidade de vida das pessoas são produtos industrializados.

Alimentos ultraprocessados, entre eles refrigerantes, sucos industrializados, biscoitos, salgadinhos e embutidos, levam o corpo a um maior risco de várias doenças, do coração, inclusive.

Quem bebe um copo médio, de 240 mililitros, de refrigerante por dia tem até 23% mais risco de hipertensão, diabetes e síndrome metabólica, que é a combinação de doenças cardíacas, derrame e diabetes tipo 2.

Já consumir ultraprocessados diariamente eleva o risco de morte por qualquer causa em 10%, e por doenças crônicas em 11%.

Beba com moderação

Em relação às bebidas alcoólicas, o estudo mostra que metade dos participantes relatou um consumo regular.

A cerveja foi a bebida mais consumida, seguida de destilados entre os homens e de vinho entre as mulheres.

O consumo excessivo de álcool aumentou o risco de hipertensão, obesidade abdominal e triglicérides elevados, sendo os efeitos mais acentuados nos homens.

Café e laticínios fazem bem

Alguns hábitos, no entanto, mostraram efeitos protetores ao corpo humano.

O consumo regular de café (duas a três xícaras pequenas por dia) esteve associado a menor risco de diabetes e hipertensão, além de melhor desempenho de memória e linguagem entre pessoas com mais de 65 anos.

Já os laticínios, principalmente os desnatados, estão relacionados a níveis mais baixos de pressão arterial e melhor saúde cardiovascular.

Quem consumia mais laticínios teve até 64% menos risco de morrer por doenças do coração.

Com informações
elsabrazil.org

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Melhorando

“Embora, as vezes, totalmente esquecidos, os conflitos emocionais que nos prejudicaram ocultam-se e permanecem, em lugar profundo, abaixo do nível da consciência.”

Os doze Passos e as doze Tradições

Oitavo Passo

“Somente pela ação positiva, posso remover os restos de culpa e vergonha causados pelo álcool.

Durante meus infortúnios, quando bebia, meus amigos diziam-me “Por que você está fazendo isto? Você está somente se prejudicando.” Pouco eu sabia de como eram verdadeiras estas palavras.

Embora tenha prejudicado aos outros, o meu comportamento causou graves feridas à minha alma.

O oitavo Passo ofereceu-me uma

maneira de perdoar a mim mesmo.

Aliviam-se muitos dos meus danos escondidos quando faço a relação daqueles a quem prejudiquei.

Fazendo reparações, liberto a mim mesmo de pesos, contribuindo assim para minha melhora.”

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

8º passo

Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e dispusemo-nos a reparar todos os danos causados.

AA Grupo Alvorada
Rua Hermínio Corradi, s/n. Ane-xo 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



Dra. Júlia Morais, Telma Silveira e Luiz Parreiras

Telma Silveira

Telma Silveira de Oliveira é casada, mãe de três filhos e avó de três netos. Comerciante na área de abrasivos e tintas industriais e atuante no movimento espírita de Itaúna há 32

anos, onde hoje exerce a função de presidente e palestrante no Grupo Espírita Francisco de Assis, um obra voltada à filantropia e amor ao próximo.

Adriana Camargos, Valéria Campos e Luiz Parreiras

Valéria Campos

Valéria Campos é cabeleireira há mais de 30 anos em Itaúna, apaixonada por visagismo e pela arte de revelar a beleza única de cada mulher. Acredita que transformar o visual é também transformar a autoestima, a confiança e até mesmo o rumo da vida.

Sua trajetória é marcada por coragem, recomeços e dedicação a um trabalho feito com amor. Para ela, esse troféu é uma celebração não só sua profissão, mas a força de ser mulher em todas as suas fases.

Valéria

cabeleireiro

Respiração Quadrada

Whindersson Nunes viralizou recentemente após ajudar uma seguidora dele que também tem crise de ansiedade. O humorista respondeu a mensagem dela, enviada pelo direct do Instagram, ensinando a técnica da “respiração quadrada”. A história ganhou a internet após Whindersson compartilhar o print da conversa nos stories da rede social. Ele contou que decidiu tornar público para ajudar outras pessoas que passam pelo mesmo problema.

Ensinar o que aprendeu

Desde que saiu da internação, em março deste ano, Whindersson mudou a forma como utiliza as redes sociais e tem procurado sempre ajudar quem o acompanha. O humorista publica frequentemente vídeos sobre situações, sentimentos e outros conteúdos que aliviam um pouco a dor de quem passa por síndromes como ansiedade, depressão, síndrome do pânico, entre outras. Ele contou em outra postagem que felizmente teve condições de custear um bom tratamento, mas sabe que muitas pessoas não podem e, por isso, ele faz questão de levar um pouco do que aprendeu para que todos fiquem bem.

A técnica da respiração quadrada

A técnica da respiração quadrada, também conhecida como box breathing, é uma simples, mas muito eficaz para reduzir a ansiedade e restaurar o equilíbrio emocional. O método consiste em dividir o ato de respirar em quatro etapas iguais — inspirar, segurar o ar, expirar e pausar — cada uma com a mesma duração, geralmente de quatro segundos. A prática é recomendada por psicólogos e terapeutas por ajudar a diminuir a frequência cardíaca, melhorar a concentração e promover uma sensação de controle sobre o corpo e a mente. Além disso, pode ser feita em qualquer lugar: no trabalho, antes de dormir ou em momentos de estresse intenso. Para praticar, basta seguir o passo a passo:

- Inspire profundamente pelo nariz por 4 segundos.
- Segure o ar nos pulmões por 4 segundos.
- Expire lentamente pela boca por 4 segundos.
- Permaneça com os pulmões vazios por 4 segundos antes de recomeçar.

Repetir o ciclo de 3 a 5 vezes já é suficiente para notar os efeitos calmantes. A técnica é usada, inclusive, por atletas e forças militares para manter o foco em situações de alta pressão.

Simone Macieira

Simone Macieira Guimarães nascida e residente em Mateus Leme. Trabalhou na área pública e se aposentou. Foi diretora escolar, secretária Municipal por 03 mandatos consecutivos e Diretora da Faculdade UNIPAC. Trabalha na produção de eventos há mais de 20 anos e atualmente trabalha na construção civil e venda de imóveis.

SIMONE

MACIEIRA

Empreendedora Produções

Adriana Camargos, Dra. Tânia Batista e Luiz Parreiras

Dra. Tânia Regina de Batista Faria

Dra. Tânia Regina de Faria Batista é advogada e atualmente ocupa o cargo de presidente da 34ª Subseção da Ordem dos Advogados do Brasil em Itaúna, Minas Gerais. Ela tomou posse em abril de 2025, prometendo defender o Estado Democrático de Direito, a Constituição Federal e a cidadania, além de manter a subseção como uma instituição forte, presente, inclusiva e transformadora. Tem demonstrado compromisso com a advocacia mineira e tem trabalhado para fortalecer a entidade de classe. Em sua posse, ela enfatizou a importância do diálogo com organizações da cidade, o poder judiciário e outros poderes locais, além de defender as prerrogativas e honorários dos advogados. É casada com o Sr. Juvencio Marcelino Batista e mãe do atual advogado Dr. Leandro Faria Batista.

SEU LAR MERECE

aconchego

TODOS OS DIAS.

Na Tecidos Brasil, você encontra **cama, mesa, banho e tecidos** com a mesma qualidade e carinho de sempre.

Rua Zélia Machado, 19
Cerqueira Lima | Itaúna

Compre também pelo site:
www.tecidosbrasil.com.br ou
Instagram: **@tecidosbrasil.online**