AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

www.luizparreiras.com.br

DE 04 DE OUTUBRO DE 2025 A 10 DE OUTUBRO DE 2025

Nº 1.105 R$ 4,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MG

# Jornal Social

#ESPALHENOTICIABOA

LUIZ PARREIRAS

SINCE 2004

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

ÓTICA VISUAL

Sua ótica de confiança.
R. Gonçalves da Guia, 56 - Centro - Itaúna - MG
(37) 3241-0035 (37) 98823.7653
@oticavisualitauna



## Vestibular da Universidade de Itaúna – pág. 06

**Troféu 5 Estrelas 2025**

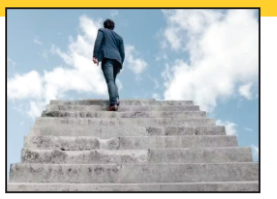


Um reconhecimento público do Jornal Social aos líderes de mercado



**Arquitetura** Página 05
**Economizando na construção**

**Ter propósito de vida ajuda a evitar a demência, revela novo estudo**
Página 05



**Culinária**
**Nhoque Artesanal ao Molho Cremoso**
Página 04

**Veículos**
**Existe idade certa para parar de dirigir? Estudo europeu traz a reposta**
Página 04









# Lentes de contatos dentais e suas variações

***Confira um bate papo entre Luiz Parreiras, a odontologista Dra. Camila Araújo e sua paciente Valéria Campos, que finalizou o tratamento recentemente.***



Hoje vamos falar sobre um tratamento muito desejado na odontologia: as lentes de contato dentais. Luiz Parreiras esteve na Clínica Oral Corpus para fazer um bate-papo entre a Dra. Camila e a Valéria, uma profissional muito querida na nossa cidade, que realizou o tratamento.

**Dra. Camila, o que são as lentes de contato dentais em porcelana?**
"É um prazer falar com vocês! A Valéria corta meu cabelo há 10 anos e sempre mencionei sobre as lentes com ela. Trabalho com porcelanas há quase 20 anos, e desde 2010 elas ganharam grande visibilidade. São lâminas de dissilicato de lítio, um mineral resistente, conhecido como porcelana. São cimentadas envolvendo os dentes, capazes de transformar o sorriso."

**Quais os principais benefícios?**
"A Valéria é a prova: são símbolo de rejuvenescimento e sofisticação. Corrigem formato, tamanho e cor; não mancham com o passar do tempo; dão suporte à musculatura, evitando o aspecto "murchinho"; trazem beleza e harmonia."

**Quem pode fazer? Há restrições? E quem não tem todos os dentes?**
"Com bom diagnóstico e planejamento, toda pessoa maior de 18 anos, com boas condições de saúde geral, pode ser candidata. A Oral Corpus é especialista em reabilitação oral. Reconstruímos saúde bucal, mastigação e o sorriso. É como construir uma casa: da fundação ao acabamento, que são as porcelanas. Recebemos casos das mais variadas complexidades. Tratamos primeiro a saúde bucal: removemos inflamações, cáries, dentes com mobilidade excessiva; estabilizamos o osso; realizamos implantes, enxertos ósseos e tratamento de canal, quando necessário. Finalizamos com as porcelanas, cimentadas em dentes naturais ou cimentadas/parafusadas em implantes. O resultado: dentes individuais semelhantes aos naturais."

**Valéria, conte agora sua experiência. Você sempre foi muito vaidosa e conhecida na cidade. Por que decidiu fazer as lentes agora?**
"Nos últimos tempos eu estava muito incomodada e chateada com o meu sorriso. Quando cortava o cabelo da Camila, ela falava das lentes, mas eu tinha medo de ser muito invasivo. Com o tempo, parecia que todo mundo olhava para os meus dentes, cada um comentava um pouquinho… Resolvi fazer e estou muito feliz com o resultado."

**Como foi a experiência do tratamento com a Dra. Camila?**
"A Camila é excelente, rápida, separa um período maior para resolver quase tudo! Foi nota 10. Equipe, lugar, tudo aqui é perfeito. A cama odontológica é muito confortável! Ouvimos nosso cantor preferido, o meu é Elton John."

**O que mudou na sua autoestima e no seu dia a dia depois das lentes?**
"Quando menina, tomei muito antibiótico. Meus dentes ficaram amarelados e desgastados. No salão, eu tinha dificuldade de soprar o cabelo das minhas clientes, porque achava que, pelo estado dos meus dentes, poderia estar com mau hálito. Agora minha vida mudou! Melhorou minha autoestima e minha energia, e estão acontecendo coisas positivas. Neste inverno, eu não usei lenços… Usei pérolas, para combinar com os meus dentes!"

**Qual foi a repercussão entre clientes, amigas e familiares?**
"As pessoas chegam no salão e perguntam: 'Você fez botox? Sua pele está ótima!'. Eu acredito que é reflexo do meu bem-estar, da minha autoestima e da alegria de poder sorrir. Minha família toda falou que ficou perfeito!'

**Dra. Camila, o público tem muitas dúvidas. Quanto tempo duram?**
Com bons cuidados, como evitar morder gelo, ossos ou objetos duros, fazer limpeza dental semestral profissional, manter gengivas saudáveis, tratar o bruxismo (se existir) e ter boa higiene diária em casa, elas podem durar de 10 a 15 anos ou mais.

**Dói para colocar?**
Dra. Camila responde: "Essa eu vou pedir para a Valéria falar!"
E Valéria complementa: "O tratamento não dói! Ela faz todo o procedimento com anestesia. Foi tudo muito confortável e me senti super à vontade."

**É preciso desgastar os dentes?**
Depende da indicação clínica: em pequenas correções, o desgaste é mínimo ou quase inexistente. Em dentes mais escurecidos e danificados, cobrimos mais, sem exageros. A Oral Corpus utiliza o clareamento dental prévio, o que torna o tratamento mais conservador e melhora o resultado estético.

**E sobre o valor: é acessível apenas para celebridades, assim como a Valéria?**
As lentes conquistaram o mundo das celebridades porque transmitem juventude e sofisticação, mas não são exclusivas delas. Cada vez mais pessoas que valorizam sua imagem e saúde decidem investir. Possuem excelente custo-benefício! Cuidar da saúde bucal também é cuidar da saúde mental!

**As lentes ficam artificiais?**
A porcelana imita com fidelidade o esmalte natural. Escolhemos a cor junto com o paciente, levando em conta o tom de pele, o estilo de vida e as preferências pessoais. Muitos optam por tons mais claros, mas sempre buscamos naturalidade e harmonia.

***Dra. Camila, ficou claro que as lentes de contato dentais em porcelana são uma verdadeira transformação de vida.*** **Para quem quiser saber mais, como entrar em contato com a Clínica Oral Corpus?**
Avenida Getúlio Vargas, 858, perto da Câmara Municipal.
Telefone/WhatsApp: (37) 99946-0242.
Instagram: @oralcorpus.
Podem vir sem receio, vocês serão muito bem recebidos!




Oral Corpus
Esthetic Center

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





# Olhar atento

Tantas vezes sinto os olhos cansados. Esses olhos que tanto perscrutam, que tanto observam, que tanto leem têm motivos para se cansarem mesmo. Sempre usei meus olhos em excesso e exigindo demais deles os tornei meus principais órgãos sensitivos. Quase não perco nada ao meu redor. Admiro a postura de estar atenta e sempre a pratico. Leio tudo que me cerca e observo tanto que às vezes consigo antecipar pensamentos alheios aos meus. Compreendo as posturas corporais que antecedem as palavras, decifro silêncios, nenhuma dissimulação me passa despercebida. Conheço a sinceridade, a maldade, me entristeço com as contradições que as mentiras dos outros me trazem. Compreendo que observar foi uma qualidade que desenvolvi ao longo dos anos.

Sempre tive um olhar contemplativo. Admiro e me alegro com todas as belezas que Deus me permite ver. Dirijo ou caminho pelas ruas da cidade observando flores, pássaros, céu, árvores, lojas que abrem e fecham, lojas que permanecem, mas principalmente pessoas. Pessoas são o alvo principal da minha curiosidade e do meu amor ou do meu desencanto. Observar as pessoas me proporciona o abrir de um leque de oportunidades de compreensão da natureza humana, o que realmente me traz produtivas reflexões, entendimento, discernimento, sabedoria. Por isso, não posso deixar que meus olhos descansem por tempo prolongado.

Sempre tive um olhar preso aos livros. Aprecio os livros que vão preenchendo as estantes da minha alma. Ler e estudar diariamente, se me cansa os olhos, envelhece a minha alma de forma tranquila e em paz. Não rejuvenesço fazendo o que faço. Estou cada vez mais compacta, densa, consciente do aprendizado que me traz a leveza, apesar da intensidade disto tudo. Escrevo em qualquer folha ou computador que me aparece, e se não tenho onde rabiscar, rascunho no meu pensamento e muitas vezes, fica somente comigo o texto que rascunhei.

Vivo algumas madrugadas pensantes, neste processo. Tantas vezes acordo cedo demais, os olhos se abrem no escuro do meu quarto e sem nada enxergar, liberto poesias, redações, palavras soltas compondo trechos que me emocionam e libertam. Meus olhos descansam, fechados ou abertos nestas madrugadas e embalo orações, sonhos e desejos. No despertar de cada dia, os olhos novamente prontos para um amanhecer de aprendizados, me convidam a continuar. E, sigo com eles, bem atentos.

-

**Dra. Heloísa de Sousa Matos**
**Médica**





# 3 Aninhos



A tão amada Maria Parreiras Soares filha do estimado casal, Bárbara Parreiras e Daniel Soares no dia 12 de outubro estará celebrando seu aniversário de três aninhos no Espaço Adoleta ao lado de amiguinhos e familiares. Desejamos vida longa e feliz para a Maria.

# Aniversariantes da Semana

**05/10**
Ângela Maria (buffet)
Victor Falcão
Lúcio Parreiras
Luiz Henrique Machado
**06/10**
Fernanda Villefort Parreiras
Isac Vieira
Leandro Guimarães
Túlio Oliveira
Maria Lúcia Mendes
Fara Lúcia Fonseca
Allan Rogério Lacerda
Taísa Kazlauckas
**07/10**
Inácio Campos
Renata Fagundes Nogueira
Rodrigo Parreiras
Lúcia Aquino
Daniel Rabelo (Clínica Veterinária Central)
**08/10**
Tamara Gontijo
**09/10**
Sara Santos Marques
Dr. Juarez Henrique Ferrer
Nyva Lima
Rosiane Gontijo
Antônio Mizirico
Haroldo Morais
10/10
Iago Henrique Guimarães
Fundação Contabilidade Cajuru 1973

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

# E por falar em tabu

Para alguns desavisados tabu não é dogma. Dogma é uma proposição que considera certa e tem um princípio inegável, enquanto que tabu está referindo às condições das pessoas, instituições e coisas das quais não é lícito mencionar.

Em uma infinidade de casos, o tabu passa a ser aquilo que não pode ser dito direta ou publicamente, mas sempre pode ser comentado, e maldosamente censurando os ausentes.

Parece haver um sádico prazer em falar e ouvir sobre as atitudes alheias. Nunca, jamais falar e ouvir sobre si mesmo; o que pensa, fez, aprendeu, empreendeu, fracassou... toda uma vida é pouca para um compartilhar de sua vida pessoal. Por educação, hábito, incapacidade de pensar por si mesmo, prefere nadar em águas alheias, como um zumbi, sua vida não existe sem a existência do que fez ou faz o outro. Sabe tudo sobre o seu time de futebol preferido, cada um de seus jogadores, seu vizinho próximo, o distante, mais longe... seu político preferido, sempre terá uma opinião formada a respeito do que seja, menos a respeito de si mesmo, é um expert em vida dos outros.

Usa o sarcasmo como escudo, como se o outro fosse um idiota, julga e censura toda e qualquer atitude e gosto que não seja o seu, o trabalho do outro, sua maneira de comunicar, sua roupa, seu gosto musical, sua profissão a comida que come e por incrível que pareça lhe incomoda a quem o outro leva para cama.

Normalmente são pessoas que se consideram de alto valor, porque seus valores os consideram intrinsecamente válidos como dogmas e sua vida pessoal um tabu, da qual não é licito censurar e sequer mencionar. Não tem existência própria.

**Nodege Araújo Mesquita**
**Espanha - setembro de 2025**






O Núcleo Espírita Nosso Lar de Itaúna no dia 25 de outubro irá realizar um especial encontro para jovens espíritas e não espíritas, cujo tema será - Entre likes e silêncios: o sentido de ser jovem hoje Das telas à alma: construindo relacionamentos e projetos de vida. Horário - 08h às 12h para espíritas e de 13h às 17h para não espíritas. Informações (37) 998689876 Isadora Vaz - (37)999023269 - Abigail Miranda




ASSINE O jornal
E RECEBA O LADO BOM DA VIDA EM CASA!
37 99118.3000

Karine Honorato
INSTITUTO DE BELEZA
Há mais de 10 anos atuando na área
Especialista em alongamento
Venha realçar sua beleza
e aumentar sua autoestima.
Agende sua avaliação:
R. Agripino Lima, 61 - Centro - Itaúna
37 999283139
karine.honoratomegahair

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

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

Nanda Burguer
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
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

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



Eduardo, Míriam Cristina, José Justiniano de Oliveira, a homenageada Valéria Campos (Salão Valéria) e Luiz Parreiras



Braúlio Chaves, a homenageada, Dra. Cláudia Batista (Chique Dog & Cia ) e Luiz Parreiras



Luiz Parreiras e Marciene Diniz (Buffet Isaura Araújo)



Luiz Parreiras e a homenageada, Isaura Araújo

## REFLEXÃO E AÇÃO

Muitas pessoas do seu passado ainda reconhecem em você uma versão que já não existe mais. E está tudo bem. A vida é movimento, e a alma — quando desperta — não aceita mais viver em espaços apertados.Tudo pode ser transformado, absolutamente tudo, quando olhamos com os olhos da alma. Quando deixamos de reagir no automático e passamos a escolher com consciência. É nesse ponto que a vida deixa de ser apenas sobrevivência e se torna um campo fértil de possibilidades.Transformar-se é um ato de coragem silenciosa. É escolher deixar para trás o que não nutre mais, converter os medos em combustível, e enxergar nas dificuldades um caminho de lapidação. É parar de se apegar ao que já venceu o prazo da alma e honrar o que ainda vibra verdade dentro de nós.Algumas pessoas escolhem recomeçar. Deixam para trás certezas que não faziam mais sentido, e se abrem ao mistério de uma nova versão de si mesmas. Não porque era fácil… mas porque já não era possível continuar negando o próprio chamado. Escolher esse caminho é um compromisso com a liberdade interior. É aprender a ouvir a si mesmo com mais profundidade do que a opinião alheia. É seguir a bússola do coração, mesmo que a rota pareça desconhecida. É ser fiel ao que sente, e não apenas ao que esperam de você.Porque quando a visão vem de dentro, tudo muda. A vida se reorganiza. O que parecia impossível encontra passagem. E você começa a entender que ao transformar suas experiências, transforma também o seu mundo — finalizando histórias que já não te pertencem e abrindo espaço para tudo aquilo que está alinhado com o que você veio ser. Que este momento seja um portal. Um ponto de partida. Um lembrete de que você tem dentro de si a direção, a força e a luz necessárias para criar uma realidade mais inteira, mais leve, mais sua.
Permita-se ser guiado pelo seu universo interior. Ele sabe o caminho.

# Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

**Desde 16/08/74, salvando Vidas**

**... E livrando-se dele**

"... primeiramente o medo de que perderíamos algo que já possuíamos ou que não obteríamos algo que buscávamos. Vivendo numa base de exigências não atendidas, estávamos num estado de perturbação e frustação contínuas. Portanto, não teríamos paz a menos que pudéssemos encontrar um meio de reduzir estas exigências. A diferença entre uma exigência e um simples pedido é evidente para qualquer um."

**Os doze Passos e as doze Tradições, sétimo Passo**

"A paz é possível para mim somente quando me livro das expectativas. Quando estou preso em pensamentos sobre o que quero e o que devo receber, fico num estado de medo ou de antecipação ansiosa e isto não leva à sobriedade emocional.
Preciso render-me sempre à realidade de minha dependência de Deus, pois então encontro paz, gratidão e segurança espiritual."
Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

7º passo
Humildemente, rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.

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




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

ASSINE O jornal
E RECEBA O LADO BOM DA VIDA EM CASA!
37 99118.3000

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

CLÍNICA VETERINÁRIA CENTRAL
Atendimento, cirurgia, pet shop, banho e tosa.
Rua Manoel Corrêa, 71
Centro - Itaúna - MG
Telefone: (37) 3242-2324
Celular: (37) 9 9902-4334

GELADASSA
GRANDE VARIEDADE DE BEBIDAS
ALUGUEL DE CAIXAS DE GELO, MESAS E CADEIRAS
AV. JOVE SOARES, 1239 - CENTRO - ITAÚNA - MG
DELIVERY: 37 3242.1384 / 37 9 9919.0704

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

HÁ MAIS DE 13 ANOS OFERECENDO SERVIÇOS QUE FACILITAM O DIA A DIA DE SÍNDICOS E CONDÔMINOS.
HERA
GESTÃO DE CONDOMÍNIOS
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 ITAÚNA
A melhor acessoria contábil, não é aquela que fecha o balanço da sua empresa todo mês, mas aquela que proporciona crescimento e resultados para o seu negócio!
José Eustáquio de Souza
Contador
Warlei Eustáquio de Souza
Contador
Fone: 37 3242.3739
R. Antônio Luiz, 224
Bairro das Graças
Itaúna - Minas Gerais

SOLAR IMÓVEIS
LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

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

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

# ESPECIAL VEÍCULOS

# Existe idade certa para parar de dirigir? Estudo europeu traz a reposta

Alex Auto
ALEX AUTO PEÇAS
Peças automotivas para nacionais e importados
DIVIDIMOS EM 3X NO CARTÃO O VALOR NORMAL
(37) 3241-2452 / (37) 3241-1877
(37) 3242-1966 / (37) 99156.0148
Av. São João, 4324 - Itaúna - MG
alexautopeças@veloxmail.com.br

Com o avanço da idade, o declínio das capacidades cognitivas pode comprometer a segurança no trânsito, colocando em risco não apenas o condutor, mas também terceiros. Apesar de a evolução variar conforme cada indivíduo e seus efeitos serem mais ou menos intensos, um levantamento feito pela seguradora Mapfre, na Europa, apontou a idade média em que dirigir passa a se tornar uma atividade mais perigosa.

A pesquisa foi realizada pela Fundação Mapfre em parceria com o Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, em Barcelona, e divulgada pela Direção Geral de Trânsito (DGT). As conclusões destacam a necessidade de equilíbrio: não limitar a mobilidade de forma arbitrária, mas também não permitir que motoristas continuem ao volante quando sua condição já representa risco.

O estudo também chama a atenção para a relevância do diálogo entre idosos, familiares e profissionais de saúde, já que abrir mão da direção envolve não apenas questões práticas, mas também impactos emocionais e sociais.

**Influência da família é decisiva**

Entre os achados mais relevantes, está um dado expressivo: quase metade dos motoristas mais velhos que deixaram de dirigir (45%) relatou que a decisão não foi espontânea, mas resultado de influência ou pressão de parentes e pessoas próximas.

As principais razões citadas para parar de conduzir incluem problemas de saúde (41%), lapsos de memória (36%), dificuldades na direção (32%) e, em menor número, casos de demência diagnosticada (23%).

Sob a ótica dos familiares, esse cenário se intensifica: 74% afirmam que o idoso deixou o volante contra sua vontade, principalmente devido a comprometimento cognitivo (61%), limitações na direção ou restrições físicas (35%) e, em parte dos casos, diagnóstico de demência (17%).

De acordo com a análise, a idade média em que os condutores encerram sua trajetória ao volante é de 75 anos. Para aumentar a segurança, a Fundação recomenda que os idosos realizem todos os exames psicofísicos exigidos para a renovação da carteira de habilitação e sigam fielmente as orientações médicas. A instituição ainda reforça cuidados práticos para minimizar riscos.



Com informações
www.otempo.com.br/autotempo

Estética Automotiva Adriano
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@pedranegraseguros.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*

## Nhoque Artesanal ao Molho Cremoso

**Ingredientes**

5 batata asterix
1 ovo
1 colher de manteiga
100g de queijo parmesão ralado
Farinha de trigo
Pimenta do reino a gosto
1 cebola roxa
2 dentes de alho
1 molho de tomate passata

**Preparo**

Cozinhe as batatas de véspera com a casca, para dar menos água, deixe esfriar bastante e depois passe-as em um espremedor. Coloque o ovo, a manteiga e o queijo com as batatas e misture, acrescente a pimenta do reino, depois ajuste o tempero e vá colocando farinha de trigo até a massa ficar bem lisinha, desgrudando da panela. Em uma panela, coloque água para ferver. Enquanto isso, polvilhe uma bancada com farinha de trigo e faça rolinhos com a massa e vá cortando os pedaços e coloque-os dentro da água fervendo. A medida que os pedaços forem subindo na água, retire e coloque no escorredor para escorrer o excesso de água, até todos ficarem cozidos. Em uma panela, refogue a cebola com o alho e depois coloque a passata e deixe apurar. Coloque os nhoques em um pirex e coloque o molho por cima. Salpique manjericão e queijo parmesão ralado por cima.

Contribuição de Valéria Campos



## Dica de culinária

Muitas receitas de polenta pedem água morna ou quente. Mas o segredo de uma polenta leve e sem os gruminhos é prepará-la com água fria e ir mexendo com colher de pau até que ferva e engrosse. O mesmo serve para o angu. O tempo de cozimento é de 40 min em média (para o fubá que não é pré-cozido).

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

Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor
FarMelhor BenMelhor
Muito mais vantagens para você!
FarMelhor
Faz bem pra sua saúde. Faz bem pro seu bolso.
Tel: (37) 3241-4563 I 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 gente não faz aniversários. Os aniversários é que vão fazendo a gente. E depois, pouco a pouco, nos desfazendo.**

**Luís Fernando Veríssimo**





ASSINE O NOSSO JORNAL E RECEBA O LADO BOM DA VIDA EM SUA CASA!
37 9 9118.3000

CAJURU
Contabilidade e Advocacia
50 anos
1ª contabilidade no interior de Minas Gerais 100% digital!
Alex Celestino Araújo
Alisson Celestino Araújo
Escritas contábeis I Direito Tributário
Consultoria de empresas
Convênio com o Estacionamento do Alemão para nossos clientes!
R. Godofredo Gonçalves, 304 - 9º andar (prédio do Sindimei) - Centro - Itaúna - MG
37 99802-3378 / 37 3242-1624 / 37 3201-1534
www.contabilidadecajuru.com.br contabilidadecajuru

ISAURA ARAÚJO
BUFFET

Contato 037 99981-7606



ESPECIAL ARQUITETURA

# Economizando na construção

Para gastar menos na construção, você deve planejar bem a obra, incluindo um orçamento detalhado e a definição de um projeto claro. Além disso, é importante otimizar o uso de materiais acessíveis, comprar em grandes quantidades, aproveitar descontos e, se possível, reutilizar materiais. Contratar bons profissionais para orientar e evitar desperdícios também é fundamental para manter o custo sob controle.

**Planejamento e Projeto**

**1. Planejamento detalhado**: Tenha um projeto claro e detalhado antes de começar a construir para evitar mudanças e alterações, que geram custos extras.

**2. Orçamento**: Defina um orçamento limite e acompanhe-o de perto durante a obra para garantir que o projeto permaneça dentro dos gastos.

**3. Controle do cronograma**: Acompanhe o andamento da obra para garantir que não haja atrasos e que o cronograma seja cumprido.

**Escolha e Uso de Materiais**

**1. Materiais acessíveis**: Opte por materiais mais baratos e evite opções sofisticadas ou personalizadas, que podem ser consideradas para o futuro.

**2. Padronize medidas**: Use portas e janelas com medidas padrão, pois as fora de padrão geram custos adicionais.

**3. Reaproveitamento**: Reutilize materiais usados de outras construções, como tijolos, madeiras, portas e janelas, que podem ser encontrados em bom estado.

**4. Otimize revestimentos**: Revestir apenas as áreas necessárias, como o box do banheiro e a área da bancada da cozinha, pode gerar economia.

**5. Cuidado com o vidro**: Reduza a quantidade de janelas ou evite grandes áreas de vidro, pois é um material caro, especialmente na fase de acabamento.

**Gestão de Compras**

**1. Compre em volume**: Negocie descontos comprando materiais como cimento, tijolos e ferro em grandes quantidades.

**2. Pesquise fornecedores**: Pesquise e compare diferentes fornecedores para obter os melhores preços, aproveitando promoções especiais.

**3. Evite compras picadas**: Fazer compras de materiais em pequenas quantidades ao longo da obra pode aumentar os custos; portanto, planeje e compre o volume necessário de uma só vez.

**Contratação de Profissionais**

**1. Profissionais qualificados**: Contrate arquitetos e engenheiros, que podem ajudar a otimizar custos, evitar desperdícios e manter a obra dentro do prazo e orçamento.

**2. Não adiante pagamentos**: Pague os serviços em etapas e apenas após a entrega do serviço. Pagar o valor total adiantado tira o seu poder de negociação caso os serviços não sejam executados corretamente.









**ASSEMBLEIA GERAL DO TROPICAL TÊNIS CLUBE**

O Diretor-Presidente do Tropical Tênis Clube, no uso das atribuições que lhe confere o Art. 21 do Estatuto Social, convoca os senhores sócios proprietários e os poderes do Clube para a Assembleia Geral Ordinária, a realizar-se no dia 30 de outubro de 2025 (quinta-feira), na sede do Clube, situada à Rua D. Alzira Matos, nº 150, Bairro Cerqueira Lima, Itaúna/MG, para deliberar sobre a seguinte ordem do dia:

-Apreciação e aprovação dos balancetes e das contas da administração referentes ao período de 01/07/2024 a 30/06/2025.

HORÁRIOS DE CONVOCAÇÃO
1ª Convocação: 19h00 – com a presença da maioria absoluta dos sócios proprietários;
2ª Convocação: 19h30 – com qualquer número de sócios presentes.

Itaúna, 01 de outubro de 2025

**RONEY AERAPHE MENDES DA SILVA**
**Diretor Presidente**

# Ter propósito de vida ajuda a evitar a demência, revela novo estudo

Ter um motivo para levantar da cama todos os dias pode ser mais poderoso do que se imagina. Um novo estudo da Universidade da Califórnia, em Davis, mostrou que pessoas que vivem com um propósito têm menos risco de desenvolver problemas cognitivos e podem evitar a demência, por exemplo.

A pesquisa acompanhou mais de 13 mil adultos com 45 anos ou mais, durante um período de até 15 anos. O resultado foi animador: aqueles que relataram maior senso de propósito de vida apresentaram cerca de 28% menos chances de enfrentar declínio cognitivo. Isso valeu para diferentes etnias e raças, e permaneceu relevante mesmo entre indivíduos com predisposição genética ao Alzheimer.

Segundo os cientistas, viver com metas, laços afetivos ou atividades que tragam significado fortalece o cérebro contra os efeitos do envelhecimento cerebral. E o melhor: essa proteção não depende de remédios caros ou de riscos associados a tratamentos, mas sim de uma escolha cotidiana por uma vida com sentido.

**Viver com propósito**

Os pesquisadores explicam que propósito funciona como uma espécie de "escudo" mental, ajudando o cérebro a se manter resiliente. Para quem já carrega fatores de risco para demência, como histórico familiar ou presença do gene APOE4, ter metas e atividades significativas foi associado a um início mais tardio da doença.

O estudo, publicado no American Journal of Geriatric Psychiatry, destacou que um propósito de vida pode retardar o início do declínio cognitivo em até 1,4 mês em oito anos de acompanhamento.

Embora o número pareça pequeno, ele se mostra relevante quando comparado a medicamentos que oferecem efeito semelhante, mas com alto custo e possíveis efeitos colaterais.

**O que pode dar sentido à vida**

Não existe uma fórmula única para construir um propósito. Pesquisas anteriores apontam que cada pessoa encontra significado em áreas diferentes, como:

•**Relações pessoais**: cuidar de familiares, conviver com netos, apoiar amigos.

•**Trabalho e voluntariado**: seguir na profissão, ensinar, ajudar causas comunitárias.

•**Espiritualidade ou fé**: participar de comunidades religiosas, cultivar práticas espirituais.

•**Metas pessoais**: buscar novos hobbies, aprender habilidades, estabelecer objetivos.

•**Ajudar o próximo**: praticar solidariedade, apoiar projetos sociais ou cuidar de alguém.

Essas conexões ajudam a criar um sentimento de direção, fortalecendo não apenas o emocional, mas também a saúde mental.

**Caminho acessível e seguro**

Enquanto tratamentos atuais contra Alzheimer oferecem apenas atrasos modestos no avanço da doença, viver com propósito é uma alternativa gratuita, segura e disponível para qualquer pessoa.

Para os autores, o grande destaque da pesquisa está no fato de que todos podem desenvolver esse senso de direção em qualquer fase da vida. Mesmo quem já enfrenta riscos genéticos pode se beneficiar de atividades que tragam motivação.

"Propósito em vida é algo que se pode cultivar em qualquer idade", reforçou o professor Nicholas Howard, um dos responsáveis pelo estudo.

"É uma forma de cuidar do cérebro que não depende de remédios, mas de escolhas que alimentam o coração e a mente", concluiu.



# Registros de nossa sociedade por Luiz Parreiras


As queridas, Bruna Vaz e Dra. Tânia Batista sempre elegantes


Visitando Itaúna, o querido casal, Ilivan Nissen e Gessica Huber (filha do vereador Rosse Andrade) residentes em Porto Alegre

Universidade de Itaúna
UMA GRANDE UNIVERSIDADE

# VESTIBULAR
## AULAS 100% PRESENCIAIS

INSCRIÇÕES ABERTAS ATÉ 13/10

ADMINISTRAÇÃO ---------- R$637,05*
ARQUITETURA E URBANISMO ---------- R$865,22*
BIOMEDICINA ---------- R$751,59*
CIÊNCIAS CONTÁBEIS ---------- R$637,05*
DIREITO DIURNO/NOTURNO ---------- R$691,05*
EDUCAÇÃO FÍSICA ---------- R$611,63*
ENFERMAGEM ---------- R$518,18*
ENGENHARIA MECÂNICA ---------- R$865,39*
FISIOTERAPIA ---------- R$752,09*
MEDICINA ---------- R$7.184,00*
NUTRIÇÃO ---------- R$637,05*
ODONTOLOGIA ---------- R$2.089,56*
PSICOLOGIA (NOVO) ---------- R$812,26

CURSO SUPERIOR DE GRADUAÇÃO TECNOLÓGICA
GESTÃO COMERCIAL (2 ANOS) ---------- R$518,17*

*Desconto para o pagamento até um dia antes do vencimento do boleto.
*Valores vigentes até 31/12/2025




PROVAS PRESENCIAIS
MEDICINA - 25/10 ÀS 16H45

PROVAS ONLINE DEMAIS
CURSOS - 26/10 ÀS 9H

WWW.UIT.BR
@UNIVERSIDADEDEITAUNAUIT