



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

DE 11 DE OUTUBRO DE 2025 A 17 DE OUTUBRO DE 2025

Nº 1.106 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



Troféu 5 Estrelas 2025



Um reconhecimento público do Jornal Social aos líderes de mercado

**Galeria de Fotos**  
**Crianças de ontem, adultos de hoje**  
**Homens e mulheres que fazem**  
**a nossa história**

Página 06



**A AVACCI realiza lançamento**  
**da Campanha Outubro Rosa**

Página 06



**Atração Musical**  
**do Troféu 5 Estrelas 2025**

Página 02

**Como cuidar bem de seu**  
**coração**  
**As drogas ilícitas e o coração**

Por Dr. Elvio Marques da Silva



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



**CASAMENTOS**  
**15 ANOS**  
**FORMATURAS**  
**CORPORATIVOS**  
**SHOWS**

Serviços profissionais de DJs e montagens de estruturas de boate, sonorização, iluminação, pista de LED, painel de LED e palcos para shows. Produções completas de formaturas e eventos corporativos.

Entre em contato e agende um orçamento sem compromisso.

www.suafestapronta.com.br  
suafestaprontaeventos@gmail.com  
(37) 99904-0574 / 99984-5030  
Edifício 5ª Avenida - Pça. João Nogueira, 28, sala 20, Centro, Itaúna/MG

**SUA**  
**FESTA**  
**PRONTA**

**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



## Atração Musical do Troféu 5 Estrelas 2025

No palco da noite de entrega do concorrido Troféu 5 Estrelas 2025, em sua 21ª edição que será realizada no dia 22/11 nos salões do Isaura Araújo Buffet, terá a apresentação da Banda Logan sob a liderança do experiente gestor, Serginho de Souza, é o resultado de mais de trinta anos de expertise trabalhando com as melhores bandas de baile de Minas Gerais. As apresentações da Banda Logan são reconhecidas pelo

bom gosto musical, simpatia, atitude e interação dos músicos com o público, criando uma atmosfera vibrante e animada. O repertório cuidadosamente elaborado para essa noite especial abrange todos os estilos musicais, apresentando os grandes sucessos atuais e os hits que marcaram época. Para o seleto grupo de homenageados, profissionais e empresários de destaque do ano, uma escolha musical de alto nível.



## Eficiência em filtragem

O filtro de barro brasileiro é uma alternativa prática e eficaz para garantir água potável. Composto por velas de cerâmica porosas, ele permite que a água seja purificada por gravidade, removendo até 99% dos microrganismos e restando uma grande parte de contaminantes, como chumbo e pesticidas. Além de sua eficiência na purificação, o filtro mantém a água mais fresca que a temperatura ambiente, geralmente até 5 °C abaixo, devido à capacidade natural do barro de resfriar por evaporação. Simples, acessível e sustentável, o filtro de barro continua sendo uma referência mundial, especialmente em áreas sem acesso a sis-

temas sofisticados de tratamento de água, unindo praticidade, saúde e preservação ambiental.



## Viagem em pé?

Companhias aéreas voltaram a discutir alternativas para reduzir custos e aumentar a capacidade dos voos, mesmo com menor conforto aos passageiros. Entre as propostas, está a instalação dos chamados assentos em pé, modelo desenvolvido pela empresa italiana Aviointeriors em 2018. Conhecido como Sky rider 2.0, o design lembra um banco de bicicleta e permitiria ampliar em até 20% o número de lugares nas aeronaves. A ideia, defendida anos atrás pelo

CEO da Ryanair, Michael O'Leary, é voltada principalmente para companhias de baixo custo e voos curtos, de até duas horas. Segundo os fabricantes, a medida ajudaria a baratear passagens. O projeto, previsto para começar a ser implementado em 2026, enfrenta críticas sobre desconforto, riscos à saúde e segurança em turbulências, mas seus defensores comparam a experiência a viajar em pé em ônibus ou metrô.



## Aniversariantes da Semana

**11/10**  
Celita Gonçalves  
Bia Penido  
Leandro Henrique  
Gilber Ramos  
Washington de Santanense  
Valdir Pio – Dila  
Bodas Karla Araújo e Marcelo Quadros 2014  
**12/10**  
Roberta Lança  
**13/10**  
Mychael Marcel  
Jelisson Silva  
Lucimara Cunha  
Dr. Hiatan Oliveira  
Guilherme Enock e Sousa – Academia Total Fitness  
**14/10**  
Victor Fernandes Pacheco Lima – Alex Autopeças  
Aparecida Isabel Constantino  
Guilherme Antunes Parreiras  
Isabella Souza

**15/10**  
Miria Machado  
Ana Alice Bavuso  
Flávia Bandeira Tavares  
Isaura Araújo  
João José  
**16/10**  
Adriana Gontijo Camargos de Souza – Mãos a Obra  
Leandro Nogueira Moreira Araújo  
Jernair Aparecido - Central Seg  
Helem Lara  
**17/10**  
Patrícia Dias - Casa do Fumo  
Maria Aparecida Nogueira D'Alessandro Sousa  
Flávia Pamplona Penido  
Fernanda Fabiane  
Silvana Parreiras

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

## Recados para mim

Não te aflijas por tão pouco,  
Não te aflijas por nenhum tanto.  
Há o que podes resolver,  
E o que a ti não pertence a solução.  
Não lamente nenhum capítulo da tua história,  
Nem imagines que tua dor seja maior que a de outrem.  
Não te compares,  
Nem em beleza,  
Nem em inteligência,  
Nem em honradez,  
Nem em prosperidade.  
Teus dons e sucesso a ti não pertencem.  
Portanto, desvista a tua vaidade.  
E na humilde nudez, aprenda.  
Se te parece difícil o teu caminho,  
Abraça-o, é teu.

Somente tua a jornada,  
Siga firme, sereno,  
Ciente do que precisa ser feito.

Dra. Heloísa de Sousa Matos Médica



No dia 18 de outubro a partir das 20h, a cantora Luciana Paixão irá se apresentar no Ricky Lanches, com um repertório variado que com certeza irá agradar a todos. O Ricky Lanches está localizado na Rua Augusto Alves de Souza, 223 no Bairro Itaunense em Itaúna.

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!

DEM FAZER A DIFERENÇA!

37 99123.6172 @bah.design\_

Nanda

Enfermeira

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

e cia

Clínica veterinária e pet shop

O seu pet merece o melhor!

Rua Manoel Gonçalves, 115 Centro - Itaúna - MG

37 3241-5976

Engenharia

TRM

Projetos / Regularização de Imóveis

Engenharia Diagnóstica

Engenharia Condominial

Engenharia Legal (Avaliações e Perícias)

(37) 9 9108-6079 (37) 9 9829-0804

thuaneeng@gmail.com

DELÍCIAS DA Luzia

DOCES GOURMET

37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405

@deliciasdaluzia

COMPLETO SERVIÇO

VETERINÁRIO A PEQUENOS ANIMAIS

RAÇÕES, ACESSÓRIOS, MEDICAMENTOS

BANHO E TOSA

São Francisco

Clínica Veterinária

AV. JK, 1270 - BAIRRO TROPICAL

ITAÚNA - MG - 37 3241-1344

☎ (37) 99951-1344

(37) 99939-0868

HIDROÚNA

Soluções em Saneamento

TUDO PARA POÇOS ARTESIANOS E PERFURAÇÃO

EQUIPAMENTOS E DISPOSITIVOS PARA PISCINAS, CASCATAS E HIDROMASSAGENS

SISTEMA E EQUIPAMENTOS PARA IRRIGAÇÃO

☎ (37) 99813-7844 ☎ (37) 99108-6079

Hidroúna Hidroúna

www.Hidrouna.com.br

Av. Castro Alves, 1827

Irmaos Auler - Itaúna - MG



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



Adria Mary, Amanda Amorim, Adelles Regina a homenageada Agnes Amorim (Bronziê Bronzeamento Saudável) e Luiz Parreiras



Luiz Parreiras, Helder Clemente, a homenageada Michele Nogueira (proteção animal), Kênia Nogueira e Luciano Moreira



O querido casal, proprietário desse semanário, Rodrigo Dias e Luiz Parreiras



O notável mestre de cerimônia, Carlinhos de Brito e Luiz Parreiras

REFLEXÃO E AÇÃO

Espiritualidade não é sobre seguir uma religião. É sobre estar presente, consciente... e verdadeiro consigo mesmo. Ela não se limita a rituais, dogmas ou instituições. A espiritualidade floresce no silêncio interior, na forma como nos relacionamos com a vida, com os outros e, sobretudo, conosco. Religiões podem ser caminhos valiosos — oferecem estrutura, pertencimento, orientação. Mas a espiritualidade vai além. Ela acontece quando, sem intermediários, escolhemos estar inteiros no agora. Estar presente é habitar o instante com atenção e sensibilidade. É perceber nossos movimentos internos — emoções, pensamentos, reações — com honestidade e abertura. É sair do automático e permitir que cada momento seja uma oportunidade de conexão. Consciência, nesse percurso, é a luz que revela o que estava escondido. É quando deixamos de apenas reagir e começamos a observar. Percebemos que somos mais do que

um corpo, mais do que histórias antigas ou papéis sociais. Somos energia em expansão, essência em jornada. E então vem a verdade — não a que nos ensinaram, mas a que pulsa dentro. Aquela que não exige esforço para ser dita, porque já é vivida. Viver a própria verdade é encontrar paz, mesmo em meio ao caos, porque há coerência entre o que se sente, o que se pensa e o que se faz. Ser espiritual é, antes de tudo, ser inteiro. É reconhecer que a vida é um espelho da nossa presença, e que tudo se transforma quando escolhemos viver com consciência e autenticidade. Não importa o nome da sua crença, ou se você sequer tem uma. O que realmente importa é a qualidade da sua presença, a expansão do seu olhar... E a coragem de ser quem você é, com alma e verdade.



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

ASSINE O

jornal

E RECEBA O LADO BOM DA VIDA EM CASA!

37 99118.3000

Alcoólicos Anônimos

Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Centrando nossos pensamentos

“Quando desencadeou-se a Segunda Guerra Mundial, nossa dependência em A.A. de um Poder Superior enfrentou o seu primeiro grande teste. Muitos AAs alistaram-se e espalharam-se pelo mundo. Seriam eles capazes de obedecer às ordens, fazer face aos tiroteios e perseverar...?”

Na opinião de Bill

“Centrarei meus pensamentos em um Poder Superior. Renderei tudo a esse Poder dentro de mim. Serei um soldado por esse Poder, sentindo a força do exército espiritual tal como existe hoje em minha vida. Permitirei que uma onda de união espiritual conecte-me a esse Poder Superior através de minha gratidão, obediência e disciplina. Que eu permita a esse Poder guiar-me através das ordens do dia. Que os passos dados hoje por mim fortaleçam minhas palavras e meus feitos, que eu sabia que a mensagem que levo é para ser compar-

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. 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 (Enio - 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 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



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 - Plo XII  
Itaúna - MG  
Telefone: (37) 3249-3650  
📱 @contabilidadejfranco



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

ESPECIAL VEÍCULOS

Carro elétrico precisa trocar fluidos? Entenda como é a manutenção preventiva

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

Diferentemente de um carro a combustão, que exige troca periódica de óleo do motor, filtro de ar e líquido de arrefecimento, o carro elétrico tem manutenção muito mais simples. O motor elétrico não precisa de óleo lubrificante. Porém, há alguns fluidos que ainda exigem atenção e também precisam ser substituídos. Confira:

- Fluido de arrefecimento:** usado para manter a bateria e os componentes eletrônicos na temperatura ideal. A troca é bem mais espaçada, geralmente a cada 5 anos ou mais, dependendo do fabricante.
- Fluido de freio:** continua presente e deve ser trocado, em média, a cada 2 anos, como em qualquer carro.
- Ar-condicionado:** o gás refrigerante e filtros também precisam de manutenção periódica.

E quanto aos pneus, pastilhas e discos de freio?

Os pneus se desgastam de forma semelhante, já que suportam o peso do veículo. Como os carros elétricos são mais pesados por conta das baterias,

em alguns casos, o desgaste pode até ser maior. Além disso, muitos modelos utilizam pneus específicos para carros elétricos. Eles são projetados para suportar não apenas o peso adicional, mas também o torque máximo instantâneo do motor elétrico, que gera mais atrito no contato com o solo. Por isso, essas rodas precisam ser mais resistentes e, ao mesmo tempo, manter baixo nível de ruído e eficiência energética. Já os freios duram muito mais. Isso acontece devido à frenagem regenerativa, um sistema que utiliza o motor elétrico para reduzir a velocidade e recarregar a bateria ao mesmo tempo. Com isso, as pastilhas e os discos trabalham menos e podem durar até duas ou três vezes mais do que em um carro a combustão. O motor elétrico é mais durável que o motor a combustão? Sim. O motor a combustão tem centenas de peças móveis, como pis-

tões, válvulas e correias, que se desgastam naturalmente. Já o motor elétrico tem estrutura muito mais simples, com poucas peças móveis e praticamente sem atrito interno. Isso significa menos manutenção e maior durabilidade. Não é raro que um motor elétrico ultrapasse 500 mil km sem problemas significativos. Por que as baterias têm garantia tão longa? A bateria é o componente mais caro de um carro elétrico, representando até 40% do valor total do veículo. Por isso, os fabricantes oferecem garantias longas, geralmente entre 8 e

10 anos, para dar segurança ao consumidor. Além disso, a tecnologia atual conta com sistemas de gestão eletrônica que monitoram temperatura, ciclos de carga e uso, aumentando a vida útil. Estudos de campo mostram que muitas baterias ainda mantêm mais de 80% da capacidade mesmo após 300 mil km rodados. A manutenção de carro elétrico é mais cara ou mais barata? No dia a dia, o carro elétrico costuma ser mais barato de manter. A ausência de trocas de óleo, filtros de motor e peças móveis reduz consideravelmente os custos.

Estima-se que a manutenção preventiva pode custar até 40% menos em relação a um carro a combustão. Por outro lado, se houver necessidade de troca de bateria fora da garantia, o custo é elevado. Felizmente, casos assim ainda são raros e os preços vêm caindo com a evolução da tecnologia. Prós e contras da manutenção de um carro elétrico

- Prós:**
  - oMenos visitas à oficina.
  - oFreios mais duráveis graças à frenagem regenerativa.
  - oMotor elétrico extremamente confiável e de longa vida útil.
  - oGarantia extensa para as baterias.
- Contras:**
  - oMaior desgaste dos pneus em alguns modelos devido ao peso extra e ao torque imediato.
  - oPneus específicos podem ser mais caros que os convencionais.
  - oTroca de bateria ainda é muito cara fora da garantia.
  - oRede de oficinas especializadas

ainda em expansão.

- Vale a pena considerar a manutenção ao escolher um carro elétrico?**
- Para quem busca baixo custo de uso no dia a dia e menos preocupações com revisões, o carro elétrico é uma escolha vantajosa.
- Além da economia em combustível, a manutenção simplificada ajuda a equilibrar o investimento inicial mais alto. Porém, é importante considerar fatores como garantia da bateria, desgaste dos pneus específicos e disponibilidade de assistência técnica na sua região.

Com informações  
www.otempo.com.br/autotempo

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

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

**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

Alcatra ao forno com purê e queijo gratinado

**Ingredientes**  
1kg de alcatra temperada  
6 batatas  
1 colher de manteiga  
1 caixa de creme de leite  
1 molho passata  
Mussarela

**Preparo**  
Coloque um pouco de óleo em uma panela de pressão e sele a carne de todos os lados, depois coloque água fervendo e deixe cozinhar na pressão. Enquanto isso, cozinhe 6 batatas com sal, quando já estiverem cozidas, coloque-as ainda quentes em uma batedeira com a manteiga, o creme de leite, pimenta do reino e bata até virar um creme e reserve. Coloque a carne em um pirex e coloque o purê e volta da carne, coloque por cima a passata e mussarela e leve ao forno para gratinar. Contribuição de Valéria Campos



Dica de culinária

Para ter um macarrão mais solto, na hora de cozinhar, pingue algumas gotas de óleo na água. Isso impede também que a água transborde quando ferve, poupando seu trabalho.

Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor

Muito mais vantagens para você!

**FarMelhor**  
Faz bem por 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

A janela do ônibus ensina mais que a televisão

Vicente Humberto

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

37 9 9118.3000



Valéria

cabeleireiro

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

37 3241-4129



ISAURA ARAÚJO

BUFFET



Contato

037 99981-7606

## Como cuidar bem de seu coração

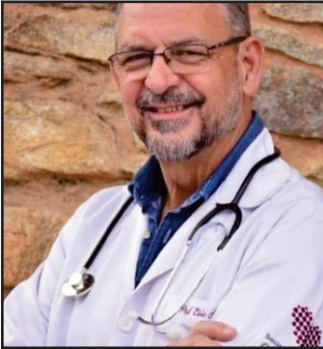
### As drogas ilícitas e o coração

Existem evidências de que no início da agricultura 10.000 a.C. já se cultivavam plantas como maconha e tabaco. Sabe-se que milhões de indivíduos em todo o mundo consomem drogas ilícitas como a cocaína, cannabis e ecstasy. As doenças do coração são a principal causa de internações e mortes em todo o mundo o que implica no conhecimento destas substâncias ilícitas no sistema cardiovascular. As drogas ilícitas alteram a consciência da pessoa, convivência familiar, desempenho na vida profissional e escolar. As drogas ilícitas tem como consequência a hipertensão arterial ou elevação da pressão, o acidente vascular cerebral ou derrame cerebral, ataque cardíaco ou infarto do miocárdio entre outras doenças. A cannabis ou marijuana (maconha) é a droga mais comumente utilizada e pode acelerar os batimentos cardíacos ou arritmia, aumento da pressão arterial, risco elevado de acidente vascular cerebral entre outros efeitos. A cocaína apelidada pelos estudiosos de “ a droga perfeita para o ataque cardíaco” e avc com redução do fluxo sanguíneo no coração, com artérias estreitas, rígidas e paredes musculares espessadas, elevação da frequência cardíaca, infecções e danos aos tecidos do coração. O álcool potencializa os efeitos da cocaína e seus efeitos maléficos. A conhecida droga da balada ou ecstasy, uma droga sintética, tem efeito estimulante e alucinógeno elevando a pressão arterial e batimentos cardíacos o que acontece também com as anfetaminas. O crack (rock ou pedra) é uma droga derivada da coca podendo ser inalada e aspirada, é um estimulante, causando dependência e morte por sua atuação no coração e cérebro, com arritmias ou aceleração dois batimentos cardíacos e elevação da pressão arterial. O rebite ou bolinha estimula o sistema nervoso central causando irritação, agressividade, palidez, alucinação, taquicardia e elevação da pressão. Outras ações da maconha ou cannabis é a infertilidade, redução da testosterona,

elevação do LDL colesterol, redução do HDL colesterol e enfraquecimento do coração. A grande questão das drogas ilícitas é a dependência e necessidade de doses cada vez maiores o que pode culminar com overdose e morte súbita. A cocaína é um potente estimulante do Sistema Nervoso Central, altamente viciante pelos seus efeitos diretos, hoje pelo seu fácil acesso, tal droga é difusamente utilizada, sendo seu consumo está plenamente associado ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Na próxima oportunidade abordaremos o tema: Os alimentos que não são amigos do coração. Abraços e até lá!

Elvio Marques da Silva  
Médico com Especialização em Cardiologia  
CRM/MG 17383/RQE 10984  
Mestre em Medicina pela UFMG  
Clínica do Coração (37) 34022440 ou 999153585  
@drelvioclinicadocoracao  
elviomarquesdasilva@yahoo.com.br

Referências:  
Mamud Neto, I., & Souza, J. C. R. P. de. (2019) Efeitos Cardiovasculares do uso de drogas ilícitas. Anais do Semex, (11).  
Nações Unidas. Relatório Mundial sobre Drogas 2020.  
/wdr.unodc.org/wdr2020/en/index.html  
Vox Forensis, Espírito Santo do Pinhal, v. 3 n. 1, Fev./Abril. 2010



## Do Galo



O empresário Maurílio Basto (Maurílio Mudanças) em recente encontro no Shopping Multimarcas em Belo Horizonte com o goleiro do Galo, Everson. Momento especial.

## Amizade



As amigas, Guaraciaba Drumond e Dra. Stael Lorena em recente encontro social. Com certeza foi um momento de grande alegria. São especiais

## Pequeno Craque

Com apenas 7 anos de idade, o talentoso Vitor Araújo Dias, natural da cidade mineira de Taiobeiras, está dando seus primeiros passos rumo a um grande sonho: o de se tornar jogador de futebol. Cheio de alegria, dedicação e amor pelo esporte, o pequeno craque está participando dos treinamentos entre os dias 06 e 17 de outubro na base Sub-7 do Cruzeiro Esporte Clube em Belo Horizonte, um dos maiores e mais tradicionais times do Brasil. Uma oportunidade incrível para mostrar todo o seu talento e

aprender ainda mais com quem entende de futebol. Vitor Araújo Dias é motivo de orgulho para sua família, amigos e para toda Taiobeiras, que torcem com o coração cheio de esperança e carinho por esse futuro astro dos gramados. Aqui de Itaúna e Divinópolis os tios, Rodrigo Dias e Renato Dias estão torcendo de bandeirinha em punho por Vitor. Que essa jornada seja apenas o começo de uma linda história no mundo do futebol



Os pequenos craques, Gabriel, Henrique e Vitor

## E por falar em caridade

Caridade é uma burla maneira de si salvar da maldade nossa do dia-a-dia. Usamos como um confessionário que, em vez de usar orações como moeda de troca de nossos "pecados", pagamos com aquilo que nos sobra. Parece que a intenção não funciona nos dois casos, pois são apenas tentativas de fugas frustradas. A não eficácia de tentar sair do mal-estar diário diante de uma confissão, de uma intencionada caridade ou até mesmo de uma terapia poderia ser evitado. O descuido é tal que o resultado poderia ser identificado como uma "diarreia mental" diária, que nenhuma terapia, confissão ou caridade é capaz de curá-la. A qualidade do que entra determina a qualidade do que se torna. A contaminação poderia ser evitada se, e somente com a atenção do procurar sentir bem fosse considerada como algo vital em nossas ações e intenções diárias. Não tem porque justificar ser bom internamente, não interagimos com paleontólogos, a superfície deixa claro. Não tem porque confessar, tentar redimir com uma promessa, uma esmola, uma terapia, basta aprender a notar o sentir-se bem, fazendo o bem.

Não é comum insistir em comer algo que nos faz mal, é comum insistir em fazer o que nos faz mal, e passa, porque não estamos acostumados a sentirmos responsáveis por nossos mal-estares, quase sempre, sendo gentil e compassivo, acostumados a procurar nos culpáveis fora, com o tempo, educação, meio ambiente, religião, buscamos a serpente e ela não nos faz caso. Então buscamos algo para fugir de nosso constante mal-estar. Algo que não seja um espelho. Insistimos em crer nos demônios. Afinal nos sobra santidade.

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



## Astronauta que passou 178 dias no espaço declara que a humanidade está presa a uma mentira

Ron Garan, astronauta da NASA que passou 178 dias no espaço, compartilhou sua visão sobre a fragilidade da Terra após observar o planeta do espaço. Durante sua missão, ele experimentou o chamado Efeito Visão Global (Overview Effect), que proporciona uma percepção profunda da interconexão de todos os seres vivos e da ausência de fronteiras naturais. Para Garan, a humanidade vive uma "grande mentira", ao colocar a economia acima do planeta e da sociedade. Ele defende que a ordem correta de prioridades deveria ser: Planeta, Sociedade e Economia, já que sem um

planeta saudável nada pode prosperar. O astronauta também ressaltou que as divisões políticas e identitárias criam a ilusão de separação, quando, na verdade, todos compartilhamos um único lar.





# Crianças de ontem, adultos de hoje, homens e mulheres que fazem a nossa história.

EM COMEMORAÇÃO AO DIA DAS CRIANÇAS, DURANTE TODO ESSE MÊS DE OUTUBRO ESTAREMOS REALIZANDO NO JORNAL SOCIAL A PUBLICAÇÃO DESSA GALERIA DE FOTOS DE CRIANÇAS DO PASSADO E QUE HOJE ADULTOS, MUITO COLABORAM COM O ENGRANDECIMENTO DE NOSSA REGIÃO. ESSA PUBLICAÇÃO É TAMBÉM UMA FORMA DE DESPERTARMOS A CURIOSIDADE DE NOSSOS LEITORES E PRESTARMOS UMA HOMENAGEM AOS PARTICIPANTES DA GALERIA. VOCÊ CONSEGUE ADIVINHAR QUEM SÃO ESSAS CRIANÇAS? CONFIRA AS RESPOSTAS NO FINAL DA GALERIA!

01

QUEM SOU EU?

Com 10 anos de idade já era uma criança determinada, sua dedicação profissional ocorreu junto ao instituto da previdência, sendo notável servidora pública, hoje já aposentada dedica exclusivamente ao seu escritório de advocacia.

02

QUEM SOU EU?

Uma menina de olhar angelical e doce, hoje seu trabalho é levar seus clientes a conhecerem o Brasil e o mundo, através de sua grande expertise em viagens.

03

QUEM SOU EU?

Uma doce criança, desde tenra idade já tinha o bom gosto ao se vestir, hoje tem a difícil missão de garantir a justiça nos tribunais.

Nesta semana tão especial das crianças, ter a oportunidade de estar com meus netos Theo e Thainá é muito gratificante! Que sempre tenhamos momentos especiais e presenciais!

**SIMONE MACIEIRA**  
Empreendedora Produções

Quando uma criança olha nos e sorri é sinal de amor!

Agradeço a todas as famílias a confiança e o carinho. Feliz dia das crianças!

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

04

QUEM SOMOS NÓS?

Queridas crianças brincando o carnaval de 1968 no Automóvel Clube, hoje notáveis mulheres de nossa sociedade.

FOTO 01 - A ADVOGADA, MARIA DO SOCORRO OLIVEIRA - SOCORRO DO INSS - FOTO 02 - A EMPRESÁRIA SAMARA PENIDO CARVALHO (WETRAVEL) NO COLO DE SEU PAI, JOSÉ SALVADOR COM O PRIMO, MARQUINHO À DIREITA - FOTO 03 - A JUÍZA DE DIREITO, DRA. JÚLIA MORAIS GARCIA GUIMARÃES - FOTO 04 - DA ESQUERDA PARA A DIREITA: ANA RITA MAGGI (Belo Horizonte), EDNA AMARAL, SIMONE AMARAL, MARINA COUTINHO, ANA MARIA CORSINI E PATRÍCIA MENDES

## A AVACCI realiza lançamento da Campanha Outubro Rosa

No dia 1º de outubro a AVACCI Associação de Voluntários no Apoio ao Combate do Câncer em Itaúna e Região realizaram o lançamento oficial da Campanha Outubro Rosa 2025, em um evento emocionante, cheio de significado e beleza na Praça da Estação em Itaúna. Com o tema “Transforme-se”, a noite foi marcada por uma exposição fotográfica inspiradora, assinada pela sensível e talentosa fotógrafa Mariana Rezende. As protagonistas das imagens foram Janete Marcelino, Arlete Moreira, Flaviane Vieira e Ednéia Soares pacientes da instituição, que aceitaram o convite e se transformaram em modelos e, com coragem e luz própria, transmitiram mensagens de força, superação e

beleza real. Cada clique, cada olhar, cada pose retratou não apenas rostos, mas histórias de vida, de luta, de transformação, em um verdadeiro tributo à resiliência feminina diante do câncer. A exposição emocionou a todos os presentes e mostrou que a beleza está em cada fase da vida, principalmente quando se escolhe enfrentar desafios com amor e dignidade.



outubro

rosa

PREVENIR É

VIVER MAIS

DAQUILO

QUE SE AMA

Mais risadas, mais encontros, mais abraços. Mais tempo para aproveitar o que realmente importa.

Por isso, a partir deste **Outubro Rosa** faça da prevenção um gesto de amor à vida. **O diagnóstico precoce é a chave para um futuro cheio de possibilidades.**

[cmिताuna.mg.gov.br](http://cmिताuna.mg.gov.br)

**ITAÚNA**  
CÂMARA MUNICIPAL

Itaúna - MG - 11 de Outubro de 2025 - Página 06