



DE 18 DE OUTUBRO DE 2025 A 24 DE OUTUBRO DE 2025

Nº 1.107 R\$ 4,00

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

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

**Brícia Marques Parreiras,
PHD na Inglaterra**

Página 02

Veículos

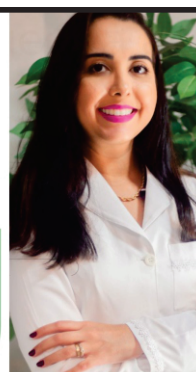
Página 04

Duracell constrói rede de recarga ultrarrápida e entra na corrida dos elétricos**Culinária
Salada Crocante
Especial**

Página 04

**AGENDA
Aberta**Atendimentos:
Unimed | Convênios**LETÍCIA
GONÇALVES**
Psicóloga

37 99156-1370

*Vem aí...*A NOITE DE ENTREGA DO
TROFÉU QUE VAI PARA AS
MÃOS DE **EMPRESÁRIOS**
E **PROFISSIONAIS** DE
DESTAQUE DO ANO.**22 DE NOVEMBRO**
BUFFET ISAURA ARAÚJOREALIZAÇÃO
JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

Itaúna entre as melhores do Estado no prêmio Band Cidades Excelentes

A Prefeitura de Itaúna foi destaque no Prêmio Band Cidades Excelentes, cuja cerimônia de premiação aconteceu na última terça-feira (14), na sede CDL/BH em Belo Horizonte. O município ficou entre as três melhores cidades de Minas Gerais nos pilares de Infraestrutura, Mobilidade Urbana e Sustentabilidade, sendo reconhecido pelas boas práticas de gestão pública. No pilar de Infraestrutura e Mobilidade Urbana, as cidades no pódio foram Poços de Caldas, Pará de Minas e Itaúna. Já em Sustentabilidade, as cidades ganhadoras foram Araxá, Itaúna e Muriaé, evidenciando o compromisso dos municípios com políticas ambientais, inovação e eficiência na gestão.

Promovido pelo Grupo Bandeirantes de Comunicação, em parceria com o Instituto Águila, o prêmio tem como objetivo incentivar a eficiência na administração pública, valorizar gestões inovadoras e promover o desenvolvimento sustentável nos municípios brasileiros. A avaliação é baseada no IGMA – Índice de Gestão Municipal Águila, metodologia que utiliza inteligência artificial para analisar indicadores públicos oficiais, como dados fiscais, sociais, ambientais e de governança. Nesta

edição, foram avaliados 853 municípios mineiros, com base em dados públicos e verificáveis. O prefeito Gustavo Mitre comemorou o resultado e destacou o avanço da cidade. "Esse reconhecimento é resultado de um trabalho sério, planejado e coletivo. Itaúna tem avançado de forma expressiva em infraestrutura, mobilidade e sustentabilidade, sempre com foco em oferecer mais qualidade de vida à nossa população", afirmou. Entre os destaques que contribuíram para a conquista estão os

investimentos em pavimentação e modernização viária, melhorias na iluminação pública, além de ações de arborização, e educação ambiental.



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?**

Em tenra idade já demonstrava carisma e uma beleza delicada, hoje marca presença em nossa sociedade de forma sempre elegante e dona de fino trato.

02

**QUEM SOU EU?**

Dentista de grande competência profissional, dona de uma concorrida agenda em seu consultório localizado na R. Gonçalves da Guia em Itaúna.

03

**QUEM SOU EU?**

Uma criança dona de um olhar que transmite determinação, hoje uma mulher realizada, empresária e advogada continua com essa mesma determinação e agregou muitos outros valores, dentre eles, o da generosidade.

04

**QUEM SOU EU?**

Essa doce criança é hoje uma profissional dedicada a harmonização facial e rejuvenescimento, desde 1999 tocando vidas com amor.

HÁ 21 ANOS COMPARTILHANDO o lado bom da vida



JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

Sou ...

Sou a história que escrevo e preencho o livro da vida,
Sou o grão de mostarda que se agiganta diante do desafio,
Sou a ovelha não perdida e sigo o meu Pastor,
Sou a discípula querida e abraço o universo com amor,
Sou o ouvido atento e acolho a Palavra com alegria,
Sou o olhar esperto e percebo o infinito em mim,
Sou o amor e entrego mais do que posso,
Sou o silêncio gritando por espaço num mundo de ruídos,
Sou vela se consumindo e clareio um pouco a escuridão,
Sou frases perdidas que se endireitam,
Sou verso buscando a poesia,
Sou alma presa que se liberta,
Sou coragem impulsionada pelo entusiasmo,

Sou filha inteira, incompleta que se acomoda no colo de Deus,
Sou quem parte aos poucos, gradativamente,
Deixando um legado,
E aí, nesta ilusão,
Aqui permaneço,
Sonhando com a eternidade.

Dra. Heloísa de Sousa Matos
Médica



PHD na Inglaterra



Brícia Marques Parreiras, itaunense, filha de Breno Marques (Floraís de Minas) e Deisimar Parreiras, é mestre em Química pela UFMG, e está fazendo seu PHD (doutorado) na Universidade de York, na Inglaterra. Por sua competência recebeu bolsa integral do governo inglês. Parabéns Brícia!

E por falar em motivos

“Me dê motivo” não é a melhor forma da motivação, pois depender ou esperar que algo ou alguém comece a contagem não tira um do lugar. Os motivos sobram, para amar, odiar, fazer ou adiar, falar e calar, buscar e esperar, entediar ou trabalhar. A inércia é caos, morte. Criação é movimento involuntário, necessário, útil à sobrevivência. Nada e ninguém pode fazer que o outro faça por vontade própria o que deve ser feito, porque fazer o que precisa ser feito é estar iluminado, vivo! É necessário algo mais que a necessidade e carência para trabalhar, para si cuidar física e mentalmente, para evitar tudo aquilo que faz dano, que impeça um de ser feliz, e este algo pode ser a mudança da fonte da motivação. Aprender a caminhar com os próprios pés leva um tempo, é preciso um andador, ou melhor, um propósito. Antes, terá que criar este propósito... dentro. Um renascimento dentro de seu próprio corpo. Pode ser que esteja engatinhando, de

joelhos, não importa, quando consegués estar de pé verás que não precisará mais de motivos para cuidar-se. Para ser feliz.

Nodege Araújo Mesquita
Espanha - outubro de 2025



Aniversariantes da Semana

18/10
Ronaldo Bigonia – do Galo
Jenifer Pimentel
19/10
Orlando Geraldo
Maria Parreiras Soares
Bodas de Dr. Volber de Moraes Gonçalves e Rosângela 1973
Victor Gomide Ramirez
20/10
Antônio Augusto Fonseca - Tunico
Ferro e Aço JK
Raimundo Rabello
Marina Eustáquio Rabelo Costa
Andrea Moreira Faria
21/10
Rebecca Marques
Marilda Xavier Pena
Dêlcio Viani
Joice Nara

Gisele Reis – Decora +
22/10
Leticia Coutinho
Fundação Colégio Santana 1943
Noara Rabelo
Vanessa Diniz
23/10
Greice Kelle Aguiar
Ana Paula Amorim Lemos
Leonardo Santiago Mendes
Hebert Barreto
Gláucia Britto
Façal David Freire Chequer
24/10
Christian Moura
Mariana Rezende

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

Tome nota

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



A CAESI (Combate ao Abuso e Exploração Sexual Infantojuvenil) com o apoio da Associação de Bairro Santa Edwiges estará realizando no dia 25/10/25 às 14h, Festa das Crianças Felizes na Praça Benigna. Na programação, pipoca, algodão doce, pinturas artística, picolé e muitas brincadeiras.

Outro dia ao sair da garagem após guardar o carro, fui abordado por uma moça que estava chorando sentada na escada de um ponto de comércio e com uma latinha de cerveja na mão me disse, não sei se você crê em Jesus, mas se sim, o que você acha que ele deveria falar para mim hoje? Então eu trago comigo sempre uma frase que Chico Xavier tinha em um quadro dependurado sobre sua cama - isso também passa - significa que tanto os bons quanto os maus momentos da vida são temporários. Não nos desesperemos. Luiz Parreiras

ISSO
TAMBÉM
PASSA



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

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

SIGA O NOSSO perfil
NO INSTAGRAM
@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

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

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

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

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

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

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

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

DELÍCIAS DA Luzia
DOCES GOURMET
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



A competente equipe do Rosa Chá Cerimonial, Ana Flávia, Ana Júlia e Franciele ladeadas por Luciene Parreiras e Luiz Parreiras



Clênia Souza, Pedro Alves, Edson Alves (Toc Frio) a homenageada, Lucineia Alves e Luiz Parreiras



Luiz Parreiras, Saulo Rodrigues, Iara Chaves Oliveira, Bruna Chaves Oliveira, a homenageada, Mari Chaves Oliveira, José Antônio Oliveira, Bárbara Chaves Oliveira e João Paulo Machado

REFLEXÃO E AÇÃO

Vivemos tempos de revelações profundas. À medida que os véus caem, novas verdades emergem diante de nossos olhos — mas o que para uns soa como clareza, para outros ainda é mistério. É natural que cada alma desperte a seu tempo. Por isso, ao nos depararmos com diferentes olhares e compreensões, que possamos lembrar dos nossos próprios primeiros passos — e, com isso, cultivar a compaixão ao invés do julgamento. A jornada espiritual não é linear. Cada ser humano carrega um ritmo único, uma história própria, uma sensibilidade que floresce de forma singular. Oferecer apoio com respeito e delicadeza é uma das formas mais belas de servir à luz. Não para convencer ou impor caminhos, mas para acender pequenas tochas em corações que buscam sentido. Durante séculos, a humanidade caminhou entre muros de separação. Mas agora, o convite é outro: Unir. Reconciliar. Curar. Chegou o momento de trans-

por as fronteiras que criamos, abrir espaço para o novo e lembrar que só juntos podemos tecer um futuro mais harmônico, onde a cooperação seja a base do despertar coletivo. Sim, a vida traz seus desafios. E, em meio às tempestades internas e externas, é fácil esquecer da luz que habita em nós. Mas ela está ali — silenciosa, constante, aguardando o momento de brilhar novamente. A verdadeira alegria não nasce das conquistas exteriores, mas da intimidade com o próprio coração. É um processo profundo, paciente. Envolve reconhecer as sombras, cuidar das feridas emocionais, acolher-se com verdade. Só assim somos capazes de ofertar presença e apoio real a quem cruza nosso caminho. Que possamos, então: Cultivar a alegria que brota de dentro, Ser verdadeiros conosco, Cuidar da nossa saúde emocional com amor, e estender a mão, com humildade, a quem precisa. Pois é nesse gesto — simples e

sincero — que nos tornamos instrumentos da luz.

PENSÃO DA ANA

A MELHOR DE ITAÚNA

Há 28 anos acolhendo viajantes de todo o Brasil, trabalhadores de empresas e estudantes da Universidade de Itaúna.

R. Geralda Feliciano Ramos, 125
Conj. Hab. Jardim Marinho
Itaúna - MG 📞 (37) 9 9964-2162
📍 pensaodaanaoficial

Alcoólicos Anônimos

Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Sementes de fé

“A fé é necessária certamente, porém a fé isolada pode resultar em nada. Podemos ter fé, mas manter Deus fora de nossas vidas.”

Os doze Passos e as doze Tradições, terceiro Passo

“Quando criança, sempre questionava a existência de Deus. Para um “pensador científico” como eu, nenhuma resposta resistia a uma dissecação completa, até que uma mulher muito paciente finalmente disse-me: “você precisa ter fé.” Com esta simples declaração, as sementes de minha recuperação foram plantadas.

Hoje, quando pratico minha recuperação aparando as ervas daninhas do alcoolismo, lentamente, estou deixando essas antigas sementes de fé crescerem e florescerem.

Cada dia de recuperação, de ardente jardinagem, integra mais em

minha vida o Poder Superior de meu entendimento. Meu Deus tem estado sempre comigo através da fé, mas é de minha responsabilidade ter a boa vontade para aceitar a Sua presença.

Peço a Deus para me conceder a boa vontade para fazer a Sua vontade.”

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. 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

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 - Vò)

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 CONDÔMÍNIOS

EM NOVO ENDEREÇO:
Rua Melo Viana, 25 sala 09
Centro - Itaúna - MG
Edifício Otacilio 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 - Pio XII
Itaúna - MG
Telefone: (37) 3249-3650
📧 @contabilidadejfranco

HÁ 21 ANOS COMPARTILHANDO
o lado bom da vida



JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

POSTODELTA



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



ESPECIAL VEÍCULOS

Duracell constrói rede de recarga ultrarrápida e entra na corrida dos elétricos

A Duracell, uma das marcas de baterias mais icônicas do mundo, decidiu entrar de vez na era da lucrativa mobilidade elétrica.

A empresa anunciou o lançamento da Duracell E-Charge, uma subsidiária que será uma rede de estações de carregamento ultrarrápido para veículos elétricos, começando pelo Reino Unido.

A motivação por trás do movimento foi resumida por um de seus executivos, que promete simplificar a vida do proprietário de um carro elétrico.

"Queremos que carregar um carro elétrico seja tão simples quanto trocar as pilhas do controle remoto", afirmou Mark Bloxham, diretor de desenvolvimento de negócios da EV Network, principal parceira da Duracell em sua nova iniciativa.

Os eletropostos da Duracell

A rede de eletropostos será operada pela Elektra Charge, uma nova empresa fundada especificamente para este fim. O desenvolvimento e financiamento dos locais ficará a cargo da

The EV Network (EVN), uma das principais desenvolvedoras de infraestrutura de carregamento do Reino Unido.

A empresa anunciou que pretende fazer um investimento de 200 milhões de libras (cerca de R\$ 1,3 bilhão) até o fim da próxima década para expandir a rede Duracell E-Charge na Europa. Seis locais de recarga da Duracell entrarão em operação até o fim de 2025, com um plano de abrir mais 100 e chegar a pelo menos 500 pontos de carregamento até 2030.

Ultrarrápida e fácil de usar

Mais do que o nome familiar, a Duracell promete um desempenho superior que colocará a nova rede de recarga de carros elétricos entre as mais rápidas disponíveis.

Segundo a empresa, seus carregadores serão capazes de:

- Fornecer velocidades de carregamento de até 400 kW, permitindo adicionar centenas de quilômetros de autonomia em poucos minutos.
- Carregar dois carros simultanea-

mente por ponto.

•Oferecer múltiplas formas de pagamento, incluindo aplicativo, pagamento por aproximação

•E, ainda, um sistema plug-and-go (conectou o carro no carregador, já o identifica no sistema fazendo a cobrança direta no cartão pré-cadastrado).

Nada do "Coelhinho", visual clássico

Para não deixar dúvidas sobre a marca por trás do carregador, o design dos equipamentos se inspirará nas clássicas pilhas e baterias Duracell.

A marca não usará o conhecido mascote da Duracell (o coelhinho rosa),

mas todas as estações de recarga da empresa serão facilmente identificáveis a distância, seja pelo formato ou pelas cores clássicas (preta e bronze) da Duracell, uma jogada de marketing e psicologia do consumidor.



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

Com informações
www.otempo.com.br/autotempo

GERALDO
Radiadores

Av. São João, 5478
Nova Vila Mozart - Itaúna - MG
geraldoradiadores@gmail.com
(37) 3242-7980
(37) 9 9951-5462 / (37) 9 9817-4193



Pedra Negra
CORRETORA DE SEGUROS

37 3242-1940
atendimento@pedranegraseseguros.com.br



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

Salada Crocante Especial

Ingredientes

- 1/2 repolho roxo fatiado bem fininho
- 1/2 maço de alface americana picada
- 1 cenoura ralada grossa
- 100 g de bacon frito e crocante
- 100 g de queijo em cubinhos (pode ser mussarela ou queijo prato)
- 1 xícara de salgadinhos crocantes (tipo Doritos ou Cheetos, quebrados grosseiramente)

Molho

- 1 copo de iogurte natural
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de chá de mostarda
- 1 colher de sopa de azeite
- Pimenta-do-reino e sal a gosto

Modo de preparo

1. Misture os ingredientes da salada em uma tigela grande.
2. Em outro recipiente, misture os ingredientes do molho até ficar homogêneo.
3. Regue a salada com o molho e



finalize com os salgadinhos crocantes por cima, na hora de servir.

Contribuição de Valéria Campos

Dica de culinária

Uma cobertura de bolo rápida e fácil? Misture partes iguais de creme de leite e iogurte natural. Adoce com açúcar de confeitado.



Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor



Muito mais vantagens para você!
FarMelhor
Faz bem pra sua saúde. Faz bem pro seu bolso.

Tel: (37) 3241-4563 | 3073-3690
Wpp: (37) 9 9823-5537
Av. Jove Soares, 860 - Centro - Itaúna - MG



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

Para Refletir

As pessoas pedem sinceridade,
mas não suportam a verdade.

Clarice Lispector



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

(37) 9 9118.3000



Dra. Júlia Moraes, Michelle Oliveira e Luiz Parreiras

Michelle Oliveira

Michelle Oliveira assumiu a Hera Condomínios como proprietária da empresa em 2014 mas desde a sua fundação em 2011 já era funcionária. Desde então Michelle fez com que a empresa crescesse e se tornasse referência no ramo de administração de condomi-

nios. Hoje pode-se dizer que Hera Condomínios é uma empresa referência e que presta serviço com excelência e atendem vários condomínios tanto em Itaúna quanto em cidades vizinhas.



Dra. Tânia Batista, Roberta Guimarães e Luiz Parreiras

Roberta Alves Guimarães

Roberta Alves Guimarães natural de Mateus Leme é fisioterapeuta formada pela Universidade de Itaúna em 2006. Atua na área desde então em sua clínica em Mateus Le-

me. É pós graduada em geriatria pela PUC Minas e em acupuntura pela ABACO (Associação Brasileira de Acupuntura).



Roberta Alves Guimarães
FISIOTERAPEUTA E ACUPUNTURISTA



Paulo José Eduardo, Marlis Pereira da Fonseca Eduardo, Júlia Pereira da Fonseca, Larissa Santos Machado e Luiz Parreiras

Júlia P. Fonseca

Júlia Pereira da Fonseca é natural de Divinópolis, filha de Marlis Pereira da Fonseca Eduardo e Paulo José Eduardo. É irmã da Dra. Ana Paula Pereira, fisioterapeuta; de Gustavo Pereira, administrador da empresa familiar Biscoitos Marp; e do pequeno Enzo Gabriel. Graduada em Direito pela Universidade de Itaúna e em Letras pela Unijales, em São Paulo, Júlia iniciou sua trajetória profissional aos 17 anos, como estagiária no Fórum da Comarca de Itaúna. Atuou por cinco anos na Vara de Família, Infância e Sucessões, sob orientação do juiz Dr. Geraldo de Souza Lopes. Após a graduação, fundou um escritório com três colegas, atuando nas áreas trabalhista e previdenciária. Mas foi no serviço público que descobriu sua verdadeira missão. Sua trajetória profissional inclui passagens pela Prefeitura de Itaúna (Sala dos Conselhos, 2013

a 2016), Secretaria Estadual de Educação (2017-2018), Assembleia Legislativa de Minas Gerais (assessora parlamentar de 2019 a 2023) e Prefeitura de Juatuba (onde foi supervisora e secretária municipal de Assistência Social entre 2023 e 2024). Atualmente, está de volta à Prefeitura de Itaúna, integrando a equipe da Secretaria de Desenvolvimento Social. Rotariana desde 2021, assumiu em 2025 o cargo de governadora assistente do Distrito 4560 e, durante sua atuação em Juatuba, foi responsável por articular e fundar o primeiro clube de Rotary da cidade — um marco histórico de mobilização comunitária. Com olhar sensível e uma notável capacidade de articulação e liderança, Júlia constrói uma trajetória inspiradora e pautada nos valores herdados de sua família.



Dra. Júlia Moraes, Rosilene Mesquita e Luiz Parreiras

Rosilene Mesquita

Rosilene Mesquita é especialista em atendimento à noivas, possui um espaço em Mateus Leme onde está agregado salão de beleza e loja de locação de trajes para festas. Espaço bem equipado e grande variedade em vestidos de noivas, festas e ternos.

Rosilene Mesquita está no mercado há 10 anos contribuindo para realizar sonhos. Sua meta é oferecer o melhor aos seus clientes, para isso busca sempre atualizações e tendências da moda, com foco no crescimento.



Rosilene Mesquita

Studio de Beleza &
Aluguel de roupas para festa



Márcio Villefort, Heloisa Carvalho, Priscila Souza e Luiz Parreiras

Priscila Souza

Priscila Souza é formada em Arquitetura e Urbanismo pela Universidade de Itaúna. Atua como colaboradora na Prefeitura de Itaúna, contribuindo com a elaboração de projetos técnicos voltados à área de infraestrutura e arquitetura. Também trabalha junto com a arquiteta Heloisa Carvalho em projetos de arquitetura resi-

dencial, comercial, urbanismo e interiores. Buscando sempre criar soluções que unam funcionalidade, estética e o perfil de cada cliente. Sua atuação combina experiência no setor público e privado, com foco em desenvolver espaços planejados, eficientes e acolhedores.



Dra. Júlia Moraes, Isaura Araújo e Luiz Parreiras

Isaura Araújo

Iniciou sua trajetória como nutricionista em eventos corporativos em significativas empresas de Itaúna. Formou-se em Nutrição pela UFOP e Gastronomia pela Estácio de Sá. Ama viajar e já conhece 27 países. Cada viagem é um aprendizado gastronômico onde busca inspiração para estar

sempre inovando nas preparações do buffet. Isaura como empresária valoriza qualidade, criatividade, acolhimento e versatilidade, consolidando seu nome no setor. Como pessoa valoriza fé, família, amigos, respeito e justiça.

