



DE 08 DE NOVEMBRO DE 2025 A 14 DE NOVEMBRO DE 2025

Nº 1.110 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

#ESPALHENOTICABOA

LUIZ PARREIRAS



ÓTICA VISUAL

Sua ótica de confiança.

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

A equipe do PSF Pio XII realiza bingo com os pacientes da unidade

Página 05



Sônia Falcão realiza noite especial de lançamento de nova coleção de semijoias Herreira

Página 06



Os alimentos que não são amigos do coração

Por Dr. Elvio Marques

Página 06

OAB de Itaúna realizará evento especial para celebrar os seus 70 anos de sua fundação

Página 02

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

Acendimento das luzes da "Fantástica Cidade do Natal" acontece no dia 14 de novembro

A magia do Natal vai tomar conta de Itaúna a partir do dia 14 de novembro, com o início da "Fantástica Cidade do Natal 2025", um dos eventos mais esperados do calendário cultural do município. A abertura oficial será marcada pelo acendimento das luzes natalinas, às 20h, na Praça Doutor Augusto Gonçalves, acompanhada de um grande espetáculo musical com a Banda Sinfônica e a Bombeiro Instrumental Orquestra Show, do Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais.

Promovida pela Prefeitura de Itaúna e pelas entidades ACE Itaúna e CDL Itaúna, com investimento da Minerita e projeto da ALCE, por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura (Lei Rouanet), "A Fantástica Cidade do Natal" promete uma temporada de encanto e emoção que se estenderá até o dia 6 de janeiro de 2026.

Durante quase dois meses, itaunenses e visitantes poderão vivenciar uma programação diversificada e gratuita, repleta de shows de artistas locais em formato acústico e com banda, apresentações da Orquestra e Banda da Polícia Militar, espetáculos teatrais, cantatas, shows de mágica, participação de personagens temáticos e diversas outras atrações que prometem encantar o público de todas as idades.

Neste ano, a decoração natalina promete surpreender com novos elementos decorativos, mais modernos e inéditos, que se estenderão da Praça da Matriz até a Rua Silva Jardim, envolvendo toda a região central em um espetáculo de luz, cor e emoção. Um dos momentos mais aguardados será a reativação definitiva da fonte luminosa, que voltará a brilhar como parte da ornamentação especial.



Para o prefeito Gustavo Mitre, a Fantástica Cidade do Natal representa muito mais do que um evento cultural: é um símbolo do espírito de união e do potencial da cidade. "Este projeto é um sonho antigo de fazermos algo realmente encantador para a população, e isso só é possível graças a parcerias sólidas e comprometidas com o desenvolvimento de Itaúna como a da Minerita, empresa genuinamente itaunense que há anos apoia e acredita na cultura local. O investimento deles é um exemplo de responsabilidade social e amor pela nossa terra. Também destaco a parceria fundamental com a ACE Itaúna e CDL Itaúna, que é essencial para o sucesso desta realização. Neste ano, além de toda a beleza e emoção da decoração, a Fantástica Cidade do Natal faz parte de um plano maior da nossa gestão: resgatar a tradição das famílias itaunenses de ocuparem as praças e compartilharem momen-

tos de alegria e convivência", afirmou o prefeito.

Com programação para todos os públicos, a Fantástica Cidade do Natal 2025 promete transformar Itaúna em um verdadeiro cenário de sonhos, onde cultura, comércio e espírito natalino se unem para celebrar o melhor da cidade.

Abertura: 14 de novembro de 2025
Horário: 20h

Local: Praça Doutor Augusto Gonçalves - Centro de Itaúna
Período do evento: 14/11/2025 a 06/01/2026

Realização: Prefeitura de Itaúna, ACE Itaúna, CDL Itaúna, Minerita (Lei de Incentivo à Cultura - ALCE).

Prefeitura de Itaúna dá início oficial às obras da Unidade Básica de Saúde do bairro Santa Edwiges

Na manhã do dia 1º de novembro, a Prefeitura Municipal de Itaúna realizou a solenidade que marcou o início oficial das obras de construção da Unidade Básica de Saúde (UBS) do bairro Santa Edwiges. O evento contou com a presença do prefeito Gustavo Mitre, do secretário municipal de Saúde Alan Rodrigo, do subsecretário de Saúde Cleiton Pacheco, do secretário de Finanças Leandro Nogueira, do secretário de Administração Renato Bachelaine, do secretário de Planejamento e Governo Marcos Júnior, do chefe de Gabinete Léo Tavares, do diretor do SAAE, Nilzon Borges, do subsecretário de Comunicação Gabriel Soares "Chan" e da Assessora de Gabinete, Naiara Bessa. Também participaram os vereadores

Márcia Cristina, Carol Faria, Wenderson da Usina, Giordane Alberto e o líder de governo Leonardo Alves, além de servidores das secretarias de Saúde, Meio Ambiente e Cultura e Turismo, fiscais de obras, representantes da empresa responsável pela execução, Cedro Construções, e diversas famílias do bairro. Durante o evento, a Prefeitura promoveu ainda atividades de Rua de Lazer, aproximando a comunidade da celebração do início dessa importante obra.

As obras da UBS já foram iniciadas: o terreno está demarcado e cercado. O investimento estimado é de R\$ 1,7 milhão, e a previsão de conclusão é em 2026.

Representando os moradores do bairro, Joyce Ferreira, que vive há mais de 11 anos na comunidade, destacou

a importância do projeto:

"Essa é uma obra muito esperada, prometida por várias gestões anteriores. Agora, em apenas dez meses de governo, vemos o início de um sonho que vai beneficiar centenas de famílias do Santa Edwiges I, II e região."

Em sua fala, o prefeito Gustavo Mitre ressaltou o compromisso de sua gestão com a saúde e com as regiões que mais precisam de atenção:

"Sabemos das dificuldades enfrentadas por quem mora aqui e da necessidade de ampliar o acesso à saúde. Essa UBS não é apenas uma obra, é a realização de um sonho antigo e uma demonstração do nosso compromisso em trabalhar por quem mais precisa."



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



Aniversariantes da Semana

08/11

Alan Lima
Gislaine Pereira Brito
Pedro do Amaral Caldas
Mateus Corradi

09/11

Medeirinho
Wagner Pio
Fabiano Nogueira
Bodas Fernando Freitas Nogueira e
Vilma Freitas Nogueira 1991

10/11

Orlando Resende

11/11

Gildo Naves (Frango Naves)
Fundação Mãos a Obra 1992
Taisa Pio

12/11

Ana Lúcia de Faria Parreiras
Vera Rezende

Paulo Lima

13/11

Ricardo Guimarães
Thomas Augusto Pio (Pesque e
Solte do Thomas
14/11
Gislaine Santos - Lavanderia Líder 0
Prof. Cláudia Helena
Vando José - Geladassa
Maira Miranda
Flávia Caetano
Rômulo Monteiro- Radiografi
Filipe Correa
Bodas Enerson Bueno e Lílían
Chequer 2015
Glenda Ferreira Silveira Pimenta

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

Três motivos para celebrar

No dia 07 de novembro, Tânia Alves Martins e José Martins Barroso ofereceram aos filhos Miguel e Rafael uma bela comemoração de aniversário, e o encontro ainda foi para celebrar os dois anos de fundação do Espaço Mirra Kids. A festa que teve

três grandes motivos para ser realizada teve como tema – festa à fantasia. O Espaço Mirra está localizado na Av. São João, 5361 no bairro Olímpio Moreira. Foto abaixo dessa querida família.



A espera do quarto

O querido casal Jamille Azevedo e Anderson Azevedo proprietários da NEBRASKA Sorvetes – Picolé da Fiorino, estão à espera feliz do quarto filho que receberá o nome de Erick Roberto. Uma grande alegria também para os irmãos, Adryan Roberto (1 ano e 10 meses), Rilkyn Roberto

(13) e Manuela Mariana (9). Mal podem esperar pelo dia 15/05/2026 data tão aguardada por todos. Desejamos dias abençoados para essa tão amada família que crescem no amor e na união e que seja bem-vindo o Erick. Foto abaixo



Bodas de Esmeralda



O estimado casal, José Lúcio Duarte e Beatriz Duarte no último dia 26 de outubro celebraram 40 anos de união conjugal, modelo de bem viver em nossa sociedade, exemplos de um tempo de efemeridade dos sentimentos. Desejamos vida longa e feliz ao casal.

70 anos OAB Itaúna

A advogada e presidente da 34ª subseção da OAB – MG, Dra. Tânia Batista está preparando uma grande festa para celebrar os 70 anos de fundação da OAB de Itaúna, o encontro será no dia 05 de dezembro no Automóvel Clube de Itaúna. Dra. Tânia está cuidando de todos os detalhes para que tudo saia conforme manda o figurino do bom gosto.



**Somos assim. Sonhamos
o voo, mas tememos as
alturas. Para voar é
preciso
amar o
vazio.**

Rubem Alves



**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 Burger
AV. GETÚLIO VARGAS, 648
CENTRO - MATEUS LEME - MG
31 3535.3450

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

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

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

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

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

**DELÍCIAS
DA
Luzia**
DOCES GOURMET
37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405
@deliciasdaluzia

**COMPLETO SERVIÇO
VETERINÁRIO A PEQUENOS ANIMAIS**
RAÇÕES, ACESSÓRIOS, MEDICAMENTOS
BANHO E TOSA
São Francisco
Clínica Veterinária
AV. JK, 1270 - BAIRRO TROPICAL
ITAÚNA - MG - 37 3241-1344
☎ (37) 99951-1344
(37) 99939-0868

HIDROUNA
Soluções em Saneamento
TUDO PARA POÇOS
ARTESIANOS E PERFURAÇÃO
EQUIPAMENTOS E DISPOSITIVOS PARA
PISCINAS, CASCATAS E HIDROMASSAGENS
SISTEMA E EQUIPAMENTOS PARA IRRIGAÇÃO
☎ (37) 99813-7844 ☎ (37) 99108-6079
Hidrouna Hidrouna
www.hidrouna.com.br
Av. Castro Alves, 1827
Irmãos Auler - Itaúna - MG

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



Luiz Parreiras, Maria Helena Corgosinho e Paulo Campos



Manoel Bernardes, Rodrigo Dias e Luiz Parreiras



Rodrigo Dias Gomes, Renato Dias Gomes e Luiz Parreiras

Vem aí novidades



O médico veterinário Carlos Nogueira e Pierre Otoni Leite, proprietários da Clínica Veterinária São Francisco em Itaúna estão executando um novo projeto para a clínica há meses e em breve terá um novo capítulo dessa história de sucesso. Voltaremos ao assunto.

Alegria do Circo



Essa semana Luiz Parreiras recebeu a visita do ilustre publicitário, Manoel Bernardes, embaixador do circo em Itaúna, foi levar convites para as apresentações do Circo Estoril que passa pela cidade com um belo espetáculo. Agradecemos pela costumeira gentileza.

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
📷 pensodaanaoficial

CALHAS E RUFOS EM GERAL

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

PANIFICADORA EBENESER

Salgados por encomenda

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

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

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 - 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

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

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
alexautopecas@veloxmail.com.br

O Euro NCAP, o mais respeitado programa de avaliação de veículos independente da Europa, anunciou uma mudança radical em seu critério de segurança a partir de 2026. Em um movimento claro contra a "epidemia" de telas sensíveis ao toque, o órgão passará a punir veículos que esconderem funções básicas em menus digitais. A mensagem é clara: segurança também se conquista com botões que você pode sentir e operar sem desviar o olhar da pista. Fim da distração: Por que os botões são importantes? Se você já tentou ligar o pisca-alerta em um carro moderno e precisou navegar por três menus na tela, sabe do que estamos falando. O Euro NCAP, baseado em pesquisas, concluiu que essa tendência do design é perigosa. "Realizar uma operação em um touchscreen pode demorar até o dobro do tempo em comparação a um comando físico tradicional", alerta o órgão europeu.

O que precisará ter botão físico? Para alcançar a cobiçada nota de 5 estrelas no Euro NCAP as montadoras terão que garantir controles físicos e intuitivos (botões, hastes ou interruptores) para 5 funções consideradas críticas. São elas: •Indicadores de direção (setas) •Luzes de emergência (pisca-alerta) •Buzina •Seletor de marchas (ou o comando do câmbio) •Chamada de emergência (e-Call) A ausência de um botão dedicado para qualquer um desses itens significará perda de pontos direta na nota final. E nas outras funções, como fica? O Euro NCAP divulgou que algumas funções secundárias do carro poderão seguir sendo operadas por meio de toques nas telas digitais, desde que sejam acessadas de forma direta, com um único toque, sem a necessidade de abrir menus. Isso inclui: •Acionamento do limpador traseiro

•Ajuste dos espelhos retrovisores •Controle dos faróis e luzes de neblina •Ativação dos sistemas ADAS (assistentes de condução) A regra de "um toque só" Para o controle de itens de conforto e entretenimento, como ar-condicionado e som, o novo protocolo do Euro NCAP também pregará a simplicidade. Ajustes de temperatura e volume não poderão ficar escondidos. O uso de "menus profundos" só será aceito para funções menos urgentes, como aquecimento de bancos e volante, e mesmo assim, as teclas de temperatura

devem estar sempre visíveis na tela. O que mais muda no Euro NCAP 2026? A ofensiva pela segurança do órgão de segurança da Europa promete não parar no resgate dos botões físicos nos carros. O Euro NCAP 2026 trará outros critérios importantes: •Layout do Painel: Informações essenciais como velocidade e alertas dos ADAS devem estar em área de fácil leitura, sem distrações. •Detecção de crianças: Critérios inéditos para sistemas que previnem o esquecimento de crianças no veículo. •Airbags inteligentes: Serão

avaliados airbags que ajustam a intensidade conforme o ocupante. O que isso representa para o Brasil? Aqui no Brasil, sentimos na pele o atraso na chegada de tecnologias de segurança. No entanto, as notas do Euro NCAP são um guia global. O que acontece na Europa tende a ser incorporado pelos mercados emergentes. As montadoras que de-

sejam vender a imagem de veículos seguros em qualquer lugar do mundo terão que se adaptar. Em poucos anos, podemos esperar que os carros vendidos no Brasil comecem a ressuscitar os botões físicos em seus projetos, seguindo as novas recomendações do Euro NCAP.



Com informações
www.otempo.com.br/autotempo

GERALDO

Radiadores

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

Pedra Negra

CORRETORA DE SEGUROS

37 3242-1940
atendimento@pedranegraseseguros.com.br

TOPÁZIO IMPERIAL

HOTEL

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

Center Oil

TROCA DE ÓLEO
Óleos para carros, caminhões, tratores, fora de estrada, motos, marombas, máquinas industriais, redutores industriais e veículos náuticos.
Rua João Cerqueira Lima, 686 - Centro
Itaúna - MG - (37) 99819-4021
Rua Camilote, 104 - Vila Tavares - Itaúna - MG
(37) 3243-4344 (37) 99909-1838

Sinta-se em casa

dicas, receitas, sugestões

VIP

VAREJÃO IRMÃOS PEREIRA

VERDURAS, FRUTAS E LEGUMES
DIRETO DO PRODUTOR

AV. JOVE SOARES, 580
ITAÚNA - MG
(37) 9 9967.1047
37 3241.4047

AÇOUGUE SERV BEM

AV. PLATINA, 303 - PADRE EUSTÁQUIO
ITAÚNA - MG - 37 3242.4434
37 9 9925.7443 / 37 9 9941.4171

Lasanha de Batata

Ingredientes
Batatas
2 peitos de frango
1 cebola roxa
2 dentes de alho
1 lata de milho verde
1 molho passata
1 requeijão catupiry
Salsinha
Cebolinha
Mussarela

Preparo
Descasque as batatas e rale no ralo fino. Coloque água para ferver com sal e quando já estiver fervendo, coloque as batatas para cozinharem por 3 minutos e depois escorra a água e molhe com água da torneira para interromper o cozimento. Cozinhe o frango na panela de pressão com tempero por 15 minutos, depois desfie e coloque na panela com a cebola e o alho para refogar. Depois acrescente o



milho e a passata, misture bastante e reserve. Em um pirex, coloque um pouco de azeite, um pouco do frango, depois coloque uma camada de batata, outra de frango, uma camada de requeijão, uma de batata, uma de frango e outra de requeijão, outra de milho, salsinha e cebolinha e coloque uma última camada de requeijão, adicione mussarela por cima e leve ao forno para gratinar,

Contribuição Valéria Campos

Dica de culinária

Para obter raspas de limão e laranja, congele as frutas e, na hora de utilizá-las, rale a quantidade pedida pela receita.

Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor

Muito mais vantagens para você!

FarMelhor

Faça bem por sua saúde. Faça bem por seu bolso.

Tel: (37) 3241-4563 | 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

No dia em que estiveres muito cheio de incomodações, imagina que morreste anteontem... Confessa: tudo aquilo teria mesmo tanta importância?
Mário Quintana

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

Jantar feito pelo chef Mário Portela

As amigas Isaura Araújo, Valéria Campos, Stael Lorena e Cristina Peixoto no último dia 31 de outubro participaram em Divinópolis no espaço Nossa Cozinha de um jantar super concorrido feito ao vivo pelo maior ícone nacional da cozinha, Mário Portela. No menu várias en-

tradas, dois pratos principais e sobremesa, uma delícia de encontro. Na foto o chef, Mário Portela, a chef Isaura Araújo, Valéria Campos, o chef Edu Alcântara, Stael Lorena, o chef Sandro Massa (Nossa Cozinha) e Cristina Peixoto.



REFLEXÃO E AÇÃO

Encerrar um ciclo não é fracasso — é maturidade. Por mais que certas memórias tragam calor ao peito, elas não justificam permanecer em espaços que já não acolhem quem estamos nos tornando. O que um dia foi certo pode simplesmente deixar de ser, e tudo bem. A vida, com sua sabedoria silenciosa, nos convida ao desapego. Assim como o corpo cresce e deixa roupas para trás, a alma também se expande e pede novas formas de habitar o mundo. Relacionamentos, padrões, rotinas — tudo isso pode deixar de servir quando amadurecemos por dentro. É natural que doa. Sentir faz parte do caminho. Mas lembre-se: fechar uma

porta pode ser, na verdade, abrir janelas para o novo. Encerrar é dar espaço para respirar, é permitir que o silêncio cure, que a luz entre devagar, e que uma versão mais autêntica de você floresça com suavidade. Recomeçar exige coragem — mas também fé. Fé de que há algo maior orquestrando os encontros, os desvios, os finais e os recomeços. Que saibamos honrar os encerramentos como ritos de passagem. Porque, muitas vezes, é no vazio deixado por um ciclo que termina que nasce a possibilidade de algo verdadeiramente alinhado com a nossa essência.

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Dando de graça
“Embora soubessem que, para se manterem sóbrios, precisavam ajudar a outros alcoólicos, este motivo tornava-se secundário. Foi superado pela felicidade que sentiam ao dedicar-se ao próximo.”

Alcoólicos Anônimos, uma visão para você
“Para mim, estas palavras referem-se a uma transferência de força pela qual Deus, como eu O concebo, entra em minha vida. Pela prece e meditação, eu abro canais, e logo estabeleço e melhoro meu contato consciente com Deus. Através da ação, recebo então a força de que preciso para manter minha sobriedade a cada dia.

Mantendo minha condição espiritual, presenteando alguém com o que tão gratuitamente tem-me sido dado, eu me concedo um induto diário.”
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 Herminio Corradi, s/n. Ane-xo ao Ginásio Poliesportivo JK - Bairro Cerqueira Lima - Itaúna - MG - Horário: aos domingos às 09:00 horas. Telefone do escritório de A.A- (37) 3221-3500

A equipe do PSF Pio XII realiza bingo com os pacientes da unidade

Dra. Yasmin Zorkot, médica do PSF Pio XII em Itaúna ingressou na unidade de saúde no final de julho, mas já mostrou a que veio. A sua capacidade técnica não a distanciou de um atendimento humanizado e de forma muito especial atende a todos que dela necessitam. Realiza um serviço público de qualidade, tanto é que na tarde do último dia 04 de novembro

ela juntamente com sua notável equipe promoveram um bingo com os pacientes — uma ação linda, feita com muito carinho, para fortalecer os laços da comunidade e levar um dia de alegria e acolhimento. Ai está um bom exemplo de saúde pública oferecida com capacidade técnica e humanização.



Janice, Daiane, Marcus Júnior (secretário municipal de planejamento e governo de Itaúna), Yasmin, Fabiana e Hercimara



Victor, Yasmin, e o Sr. José Augusto



Yasmin e Maria da Conceição



Sr. Urquiza entre Yasmin, Michelline, Souad e Daiane



Hercimara, Janice, Yasmin, Daiane, Andréia, Elizeth e Érica

Como cuidar bem de seu coração



Os alimentos que não são amigos do coração

“Que teu alimento seja seu remédio e que seu remédio seja teu alimento”.

Hipócrates de Cós

“Somos o que alimentamos.”

Ludwig Feuerbach

Você sabia que a população francesa de acordo com o renomado European Heart Journal tem baixo índice de doenças cardiovasculares? Da mesma forma os japoneses são pouco acometidos de doenças do coração, especialmente pelos seus hábitos de vida e alimentação, o que vem confirmar as citações acima de Ludwig e Hipócrates. De acordo com a OMS, Organização Mundial de Saúde os alimentos podem ser classificados em alimentos in natura e minimamente processados ou seja consumidos em seu estado natural, sem terem passados por nenhum processamento industrial ou culinário significativo; eles vem diretamente da natureza ou da agricultura e mantem suas propriedades naturais (os preferíveis para uma dieta saudável) são exemplos as frutas, verduras e legumes frescos, carnes frescas e ovos crus; alimentos minimamente processados ou que passam por pequenas alterações mínimas ou técnicas e que mantêm suas características naturais e não recebem adição de substâncias como sal, açúcar, óleos ou conservantes, com o objetivo de facilitar o consumo e conservação sem alterar sua composição nutricional tendo como exemplos: leite pasteurizado, feijão e arroz cozido e embalados, carnes resfriadas e congeladas ou seja que receberam um processamento leve; processados ou seja, que passaram por transformações industriais e geralmente tem adição de sal, óleos conservantes e gordura, com a finalidade de aumentar a durabilidade e sabor e são exemplos os pães, queijos e embutidos, conservas em lata, sucos de frutas industrializados, molhos prontos e temperos industrializados e que devem ter consumo moderado; alimentos ultra processados ou que são produzidos industrialmente a partir de ingredientes que não são usados na cozinha doméstica e que passam por processos químicos, físicos e biológicos, contém aditivos para cor, sabor, textura e conservação e são exemplos os refrigerantes, energéticos, biscoitos recheados, fast food, sorvetes, salchichas, praticamente prontos para o consumo e contém alto teor de açúcar, sal, gordura e aditivos com pouco valor nutricional. Uma outra classificação dos alimentos é de acordo com nutriente principal assim: carboidratos e gorduras, que fornecem energia para o organismo e realização de atividades diárias; proteínas que formam, reparam tecidos, participam da produção de enzimas e

hormônios; e vitaminas, minerais e fibras que controlam o funcionamento do organismo e fortalecem o sistema imunológico. As gorduras tem sua classificação em saturadas ou inimigas do coração, representadas pelas carnes gordas, manteiga, leite integral, queijos, óleo de coco, gordura animal, e que elevam o colesterol ruim ou LDL-colesterol; gorduras trans ou insaturada modificada artificialmente como margarinas, biscoitos recheados, frituras, ultra-processados, salgadinhos, fast food que elevam o colesterol ruim e reduzem o colesterol bom; gorduras insaturadas ou amigas do coração, representadas pelo azeite, óleos vegetais, castanhas, peixes, salmão, sardinha etc, reduzem o colesterol ruim LDL-colesterol e aumentam o colesterol bom ou HDL-colesterol. As outras gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas como soja, girassol, linhaça, peixes, amendoim, castanhas, abacate entre outros, protegem o coração, regulam a pressão. O ideal é que a base de uma alimentação deva ser composta de alimentos in natura ou minimamente processados. Os alimentos feitos pela indústria e que possuem muitos ingredientes, sendo a maioria deles aditivos químicos e uma pequena proporção de alimentos in natura. Esses alimentos geralmente são ricos em aditivos químicos, gorduras trans e saturadas, sódio e corantes. Esses ingredientes possuem diversos malefícios sobre a saúde quando consumidos em excesso, por isso é importante limitar o consumo. Enfim sobre as gorduras prefira as insaturadas, modere as saturadas e evite as gorduras trans. Na próxima edição conversaremos sobre os Alimentos Amigos do coração. Até lá.

Referências: Alimentação e Saúde Cardiovascular. Educação em Saúde. Vol. 160. Hospital das Clínicas. Porto Alegre. [https://chat.openai.com/Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial-2025-SBC](https://chat.openai.com/Diretriz%20Brasileira%20de%20Hipertens%C3%A3o%20Arterial-2025-SBC)

Dr. Elvio Marques
Clínica do Coração
crmmg 17383-rqe 10984
Itaúna/MG
37 34022440 ou 999153585
@drelvioclinicadocoracao



Sônia Falcão realiza noite especial de lançamento de nova coleção de semijoias Herreira



Selma Oliveira e Sandra Freitas

Sônia Falcão recebeu no dia 31 de outubro no belo restaurante do Condomínio Lago do Sol em Itaúna, clientes e amigos para o lançamento da nova coleção de semijoias da marca reconhecida mundialmente, Herreira. No meio do salão do restaurante que estava lindamente decorado por Sandra Freitas foi montado um belo mostruário que de forma exuberante as semijoias encantavam os olhos dos convidados. O violinista Wilner Lucas dava o tom musical com um repertório musical de extremo bom gosto. Sônia Falcão aproveitou o encontro para agradecer e homenagear pessoas especiais que passaram pela sua vida profissional, foi um momento de muita emoção, depoimentos e vivências narradas com olhos marejados. Foram elas: Angélica de Cerqueira Lima, Vanieire Camargos, Cidinha Falcão, Ângela Maia, Selma Oliveira, Dra. Tânia Batista, Sandra Freitas, Silvia Ribeiro, Dra. Heloísa Matos e Simone Macieira. Representando a marca Herreira estava Hanadi Dalle que veio de São Paulo especialmente para o encontro. Veja mais fotos em nosso site www.luiziparreiras.com.br
Fotos de Débora Reijane Lopes



Simone Macieira e Sônia Falcão



Sônia Falcão e Luiz Parreiras



Hanadi Dalle e Sônia Falcão



Sônia Falcão e Dra. Heloísa Matos



Angélica de Cerqueira Lima, Virgínia e Sônia Falcão



Dra. Kamilla e Dra. Isabela Santana



Célia Senra, Sônia Falcão e Selma Oliveira



Simone Macieira, Dra. Isabela Santana, Sâmara Moreira Bechelane, Dra. Kamilla e Luiz Parreiras



Dra. Tânia Batista, Sônia Falcão e Telma Faria

