



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

DE 29 DE NOVEMBRO DE 2025 A 05 DE DEZEMBRO DE 2025

Nº 1.112 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



36 Anos de Filipe Correa

Página 02

ROSA CHÁ
CERIMONIAL
Por Josy Albano

R. Josias Machado, 100
Centro - Itaúna
contato@rosachacerimonial.com.br
37 9 9906-6955 vivo



Empresários, profissionais liberais e políticos de destaque de Itaúna e região recebem o Troféu 5 Estrelas 2025

Página 05

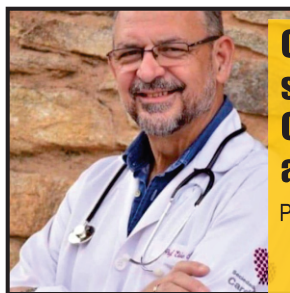


Inauguração do consultório oftalmológico da Dra. Suellen Faria

Página 06

Prefeitura de Itaúna reinaugura unidade de saúde "Maria das Mercês", no bairro Santanense

Página 03



Como cuidar bem de seu coração
Os alimentos que são amigos do coração

Por Dr. Elvio Marques

Página 02

AGENDA Aberta

Atendimentos:
Unimed
Convênios

LETÍCIA GONÇALVES
Psicóloga

37 99156-1370



ISAURA ARAÚJO
BUFFET

Contato 037 99981-7606

Coral Una Voz realiza o Circuito Natalino na Praça Dr. Augusto Gonçalves em Itaúna

Programação

05/12/25 - Coral Afro Undarirê - 20h
07/12/25 - Coral Una Voz - 20h30
13/12/25 - Paulo Campos - 20h
19/12/25 - Banda Sagrado Coração de Jesus - 20h
27/12/25 - Duo Juliana Lima e Ralfe Souza - 20h

CORAL UNA VOZ: MÚSICA, MEMÓRIA E COMUNIDADE

PROGRAMAÇÃO

28/11 - Tom Chorinho - 20h
05/12 - Coral Afro Undarirê - 20h
07/12 - Coral Una Voz - 20h30
13/12 - Paulo Campos - 20h
19/12 - Banda Sagrado Coração de Jesus - 20h
27/12 - Duo Juliana Lima e Ralfe Souza - 20h

PRACA DR. AUGUSTO GONÇALVES - ITAÚNA
2025

Realização: CUBRA VIVA, Itaúna, SMC, ALDIR BLANC, MINISTÉRIO DA CULTURA, GOVERNO DO BRASIL

Novembro
AZUL

Força
é saber
cuidar da
saúde

A força do homem vem da prevenção contra o câncer de próstata e outras doenças que podem afastá-lo de tudo aquilo que ele ama.



Procure o médico e mantenha os seus exames em dia



Movimente o seu corpo



Não fume e evite o consumo de bebidas alcoólicas.



Alimente-se bem e cuide da hidratação.

cmaitauna.mg.gov.br



ITAÚNA
CÂMARA MUNICIPAL

Valor líquido da veiculação: R\$ 1.125,00

Aniversariantes da Semana

29/11
Haidee Antunes
Wilsinho di Assis
Rosa Pércope
Edna Amaral
Renata Pádua
30/11
Marisa Avelar
Henrique Paiva
Maurílio Basto
Rogério Márcio Pinto
01/12
Fernando Noma
Rogério Dias Gomes
02/12
Juliano Amorim
Marli Busatti
Carla de Brito
Cristiane Franco
Tailan Santos
03/12
Túlio Nogueira
Adriana de Moraes

04/12
Angélica Diniz
Arlison Freitas
Giovane Abreu
Karina Garcia Mitre
Maria Vilma Fonseca
Rosângela Vasconcelos
Dr. Milton Pereira Jr.
Mágna Paiva – Méritu Consultoria
05/12
Hélida Aquino Mileib
Géssica Huber
Milton Rangel
Dra. Roberta Canabrava
Fernanda Teles
Bodas Osmando Pereira e Rose Campos 2014

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

36 Anos Filipe Correa

Na tarde do dia 16 de novembro no Automóvel Clube de Itaúna o ator e professor de teatro e palhaçaria, Filipe Correa recebeu amigos e familiares para juntos celebrarem seus 36 anos de bem viver. Com o tema Looney Tunes os personagens Pernalonga, Patolino, Piu-Piu e o Frajola

fizeram a festa em meio aos convidados que foram embalados por música eletrônica, samba e pagode. A cada ano Filipe se supera em suas realizações para celebrar a vida. Desejamos ao aniversariante vida longa e feliz.



Como cuidar bem de seu coração

Os alimentos que são amigos do coração



As doenças do coração e circulação estão ligadas a uma má qualidade de vida, hábitos alimentares inadequados e pouca atividade física." Para proteger e sustentar bem nosso coração além de escolher e consumir bons alimentos há necessidade de variedade e equilíbrio. Enfim uma alimentação saudável requer grande variedade de alimentos e em quantidades diferentes. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de três quartos das mortes por doenças cardiovasculares podem ser prevenidas por mudanças no estilo de vida e controle dos fatores de risco como a pressão alta ou hipertensão, diabetes, obesidade e dislipidemia entre outros. Sabemos que o excesso de peso, a falta de atividade física, o consumo de cigarros, álcool e açúcar e alimentação inadequada são os responsáveis pelo aparecimento e desenvolvimento das doenças do coração, as que mais matam no mundo. Os alimentos podem ser divididos em seis categorias: a base da pirâmide que é constituída por pães, cereais, arroz, ressaltando que as porções devem variar de acordo com as necessidades individuais. Os legumes como cenoura, brócolis, repolho, pimentão, abobrinha entre outros e as frutas como maçã, morango, laranja, kiwi, abacaxi, banana, limão constituem o segundo andar da pirâmide. As carnes, ovos, peixe, feijão juntamente com o leite, iogurte e queijo, constituem o terceiro andar e devem ser consumidos com moderação. O último andar da pirâmide ou quarto andar é constituído por bolos, óleos e balas e devem ser ingeridos em porções mínimas. Os alimentos na verdade contêm cinco nutrientes essenciais: hidratos de carbono ou carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais. Cada um deles oferece uma contribuição para a saúde mas nas suas devidas por-

ções e quantidades ingeridas, sendo que os lipídeos ou gorduras devem ser ingeridos em pequenas quantidades. A pirâmide alimentar é uma forma de se ter uma alimentação saudável, atingindo o equilíbrio além de doses corretas de vitaminas e minerais, se alertando de que o excesso de vitaminas pode ser maléfico ao nosso organismo. Deve-se incluir o consumo de boa quantidade de água nas vinte e quatro horas, não menos que dois litros ao dia. A água é essencial à vida e constitui 4/5 do corpo humano, com perdas diárias no suor, urina, e respiração que devem ser muito bem repostos. Cuidado com bebidas com açúcar, cafeína, álcool que devem serem consumidos com moderação. Importante também é a quantidade de sal na alimentação. Nós latino americanos temos o mau hábito de consumir altas doses de sal e gorduras. As gorduras que são amigas do coração são as insaturadas como as carnes magras, peixes, azeite e óleo de canola, oliva, soja e girassol. A família ômega faz parte das gorduras insaturadas, chamadas de poli-insaturadas encontradas em fontes marinhas (algas e peixes, sardinha) e em fontes vegetais terrestres como óleo de soja e linhaça, girassol, cereais e oleaginosas como nozes e castanhas além de amêndoas e avela, todos em quantidades moderada fazem bem a saúde do coração e vasos arteriais. Esse tipo de gordura, as insaturadas eleva o nível do colesterol bom ou HDL-colesterol e previne doenças como aterosclerose, hipertensão, infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral. De acordo com as atuais diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia as dietas Dash e Mediterrânea são as que mais protegem a saúde do coração. A dieta Dash é composta por alimentos ricos em fibra, vitaminas e minerais como

feijões, carnes magras, laticínios, baixo teor de gordura, além de grãos integrais, frutas e legumes, e baixa quantidade de sal, doces e gordura saturada. Já a Dieta do Mediterrâneo é um padrão alimentar que estimular o consumo de legumes, frutas, verduras, peixes, grãos integrais e azeite de oliva. Está comprovado pelos estudos científicos que estas dietas reduzem o LDL-colesterol ou colesterol ruim, aumentam o HDL-colesterol ou bom colesterol, reduzem a pressão arterial e a glicose. São questões práticas: quanto mais colorido o prato, melhor; interessante colocar frutas em seus lanches e saladas, legumes e verduras nas refeições principais (almoço e jantar). Evite gorduras como banha de porco, óleo de coco, pele de galinha e gordura aparente das carnes; evite consumir carne vermelha mais que três vezes na semana; o consumo de uma colher de azeite de oliva extra virgem por dia é benéfico; reduza a quantidade de margarina, manteiga, maionese, leite integral e queijos amarelos. Um prato saudável deve ser composto em sua metade por legumes e vegetais; um quarto por cereais e outro quarto por proteínas e leguminosas. Sobre frutas prefira in natura, sucos naturais sem adição de açúcar e frutas secas evitando frutas em calda e cristalizadas e sucos adoçados. Prefira legumes e verduras in natura evitando legumes em conserva. Evite cereais refinados; evite feijoadas com linguiça e carnes processadas; prefira frango sem pele, peixes assados, cozidos, ovos e carne bovina magra enfim evite carnes gordurosas e fritas, embutidos (presunto, bacon, peito de peru) e carne seca. É muito importante a participação do nutricionista no dia a dia de nossa dieta, e principalmente o de ter o cuidado de não embarcar em novi-

dades ou citações de redes sociais sem um estudo científico comprovado e confiável. Concluindo, nosso prato do dia a dia deve ser colorido, com vários alimentos diferentes, em quantidade moderada, dando preferência a carnes magras e verduras. Convido a todos a conhecerem e se aprofundarem nas dietas Dash e do Mediterrâneo. Um forte abraço e até o próximo tema.

Referências: Diretriz da Sociedade Brasileira de Cardiologia sobre Hipertensão Arterial, 2025. Alimentação e Saúde Cardiovascular. Hospital das Clínicas. Porto Alegre. Como cuidar bem de seu coração. 2021

Dr. Elvio Marques da Silva
Cardiologia Clínica
CRMMG 17383. RQE 10984
Especialização em Cardiologia pelo Instituto de Doenças Cardíacas Pulmonares E.J.Zerbine – Hospital da Beneficência Portuguesa/SP
Clínica do Coração Dr. Elvio – (37) 999153585 – (37) 34022440
elviomarquesdasilva@yahoo.com.br
@drelvioclinicadocoracao



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 5 Estrelas 2025 - Mérito Empresarial e Profissional



Júlia Pereira, Paulo José Eduardo, Marlis Pereira da Fonseca Eduardo (Biscoitos Marp), Larissa Santos Machado e Luiz Parreiras



Michel Machado, Lucimar Bittencourt, Marlene Guimarães (Açougue Santana) e Luiz Parreiras



Rodrigo Campos, Patrícia Campos, Maria Fernanda, Marilda Moraes (Nanda Burger) e Luiz Parreiras

Prefeitura de Itaúna reinaugura unidade de saúde “ Maria das Mercês”, no bairro Santanense

A Prefeitura de Itaúna reinaugurou, no dia 19 de novembro, a Unidade Básica de Saúde "Maria das Mercês", no bairro Santanense, após uma reforma completa que modernizou toda a estrutura do prédio. As melhorias contemplaram revitalização de consultórios, pintura geral, revisão elétrica e hidráulica, além de adequações que tornam o espaço mais acolhedor, funcional e preparado para um atendimento humanizado.

A solenidade contou com a presença do prefeito Gustavo Mitre, do secretário municipal de Saúde, Alan Rodrigo demais secretários municipais, além de vereadores e lideranças comunitárias. Durante o evento, as autoridades realizaram o descerramento da placa inaugural, simbolizando a entrega oficial do novo espaço à população.

O prefeito Gustavo Mitre destacou a importância da reforma para o fortalecimento da atenção primária:

“Hoje entregamos à comunidade do

Santanense uma unidade de saúde renovada, preparada e estruturada para receber bem as famílias deste bairro. A reforma da Unidade "Maria das Mercês" representa mais do que uma obra física: ela simboliza o nosso compromisso permanente com uma saúde pública de qualidade, próxima das pessoas e capaz de atender com dignidade. Investir na atenção primária é investir no cuidado básico, na prevenção e no bem-estar de cada cidadão. Seguimos firmes, com responsabilidade e dedicação, fazendo o que precisa ser feito por Itaúna.”

Com a conclusão da obra, a Unidade de Saúde "Maria das Mercês" retoma integralmente suas atividades, reforçando o compromisso da Administração Municipal com a oferta de serviços de saúde mais eficientes, modernos e acessíveis à comunidade.



PENSÃO DA ANA

A MELHOR DE

ITAÚNA

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

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

CALHAS E RUFOS EM GERAL

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

PANIFICADORA EBENESER

Salgados por encomenda

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

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

TROFÉU CINCO ESTRELAS 2025

Baiano

lanches *O original*

DELIVERY

37 3241.0994
37 9 9825.4388
37 9 9953.6833
37 9 9962.0191
37 3241.2519

R. Marechal Deodoro, 53
Centro - Itaúna - MG

MARMORARIA AVENIDA

Lavatórios, pias, bancadas, pisos, soleras e nichos.

(37) 3242-4007
(37) 9 9967-4716 (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

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 maferie

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

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

CONTABILIDADE CENTRAL

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

José Eustáquio de Souza
Contador
Warlei Eustáquio de Souza
Contador

Fone: 37 3242.3739

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

SOLAR IMÓVEIS

LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

CONTABILIDADE J. FRANCO

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

POSTODELTA

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

ESPECIAL VEÍCULOS

Especialistas em mobilidade preferem gasolina a etanol, revela pesquisa

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

Uma pesquisa inédita da SAE Brasil, entidade internacional de engenheiros da mobilidade, traz um retrato curioso e contraditório do setor automotivo. Apresentado parcialmente no Congresso SAE 2025, em outubro, e com divulgação na COP30, o estudo ouviu mais de 1.000 profissionais, a maioria engenheiros e pesquisadores com profundo conhecimento sobre a crise climática. No entanto, na vida real, esse conhecimento não se traduz em ação. O dado mais emblemático está na hora de abastecer. Apesar de 73% dos entrevistados afirmarem dominar o tema "transição energética", a escolha pelo combustível menos poluente não é prioridade. **Contradição na bomba de combustível** A pesquisa detalhou o comportamento dos proprietários de carros flex, que foram a maioria entre os entrevistados: •29% dos donos de carros flex

disseram usar apenas gasolina. •16% dos donos de híbridos flex também disseram optar pelo combustível fóssil. •22% afirmaram abastecer sempre com etanol. •Apenas 17% consideram uma combinação de fatores, incluindo o impacto ambiental. **O cenário se repete nas empresas** A contradição não para no posto de gasolina. No ambiente corporativo, a lógica, segundo a pesquisa, é a mesma. Quando questionados sobre o que guia as decisões de mobilidade em suas empresas, os entrevistados foram claros: •67% citaram o preço/custo como fator principal. •47% priorizam o desempenho e autonomia. O impacto ambiental apareceu em 4º lugar, com apenas 39% das menções. **Biocombustível é visto como solução** O mais paradoxal é que, quando

perguntados sobre a melhor solução para a transição energética no Brasil, a visão dos especialistas obedeceu à seguinte ordem da melhor para a pior alternativa: 1. Biocombustíveis (etanol e biodiesel) 2. Veículos híbridos 3. Hidrogênio verde 4. Elétricos a bateria Eles reconhecem a vantagem única do Brasil, onde o etanol chega a reduzir em até 90% as emissões de CO₂ em todo o ciclo de vida. Ainda assim, a frota flex nacional, que representa 80% dos 40 milhões de veículos, não aproveita todo esse potencial. Segundo a SAE, cerca de 70% dos motoristas rodam com gasolina (E30), e não com etanol puro (E100). **Desafios econômicos e culturais** Apesar de todas as contradições, 59% dos pesquisados pela SAE Brasil acreditam que o Brasil tem o papel de líder global na transição energética nos próximos anos.

Porém, os próprios hábitos revelam os desafios: a solução tecnológica já existe e é viável, mas fatores econômicos e culturais ainda mantêm o país preso ao combustível fóssil.



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

TROCA DE ÓLEO

Óleos para carros, caminhões, tratores, fora de estrada, motos, marombas, máquinas industriais, redutores industriais e veículos náuticos.

Rua João Gerqueira 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

Drink Black Citrus da Valéria

Ingredientes

Gelo
Suco de um limão
Leite fermentado
Coca Cola

Preparo

Coloque todos os ingredientes em uma taça, mexa e beba gelado.

Contribuição Valéria Campos

Dica de culinária

Para dessalgar a carne seca na hora, coloque a carne seca para aferventar. Quando abrir a fervura colocar uma colher rasa de sal para cada quilo de carne. Deixar ferver por mais uns dez min. Escorrer a água e pronto!

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

O mal de quase todos nós é preferir ser arruinado pelo elogio a ser salvo pela crítica.
Norman Vincent Peale

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

37 9 9118.3000

O TROFÉU CINCO ESTRELAS 2025 FOI PARA...

UM TROFÉU QUE VAI PARA AS MÃOS DE EMPRESÁRIOS E PROFISSIONAIS DE DESTAQUE!

Na noite do dia 22 de novembro nos salões do Isaura Araújo Buffet esse semanário realizou a 21ª edição do Troféu 5 Estrelas, homenageando empresários, políticos e profissionais liberais que se destacaram no ano de 2025. Foi uma noite maravilhosa, cheia de beleza e sofisticação. Os salões do buffet estavam lindamente decorados por lírios e bicos de papagaio, em candelabros adornados sustentando dezenas de velas, decoração essa que foi assinada por Luiz Parreiras. Pelo tapete vermelho passaram os ilustres convidados que foram

recepcionados por Luiz Parreiras e pela equipe do notável cerimonial Rosa Chá. Como mestre de cerimônia estava a bela comunicadora, Taise Ferreira que muito bem conduziu os trabalhos de forma elegante e entusiástica. Na abertura da cerimônia o comunicador Carlinhos de Brito prestou uma homenagem à Luiz Parreiras devido a esse notável trabalho que ele realiza de enaltecimento da nossa sociedade de Itáúna e região. Para a entrega do Troféu 5 Estrelas ocuparam a mesa de honra-Adriana Camargos (vice-prefeita de

Itatiaçu), Dr. José Lúcio Braz de Matos (ortodontista), Dra. Tânia Batista (presidente da OAB Itáúna) e Valéria Campos. Foi ressaltada a presença do Dr. José Lúcio e de Valéria Campos na mesa de honra pois há 21 anos eles recebem o Troféu 5 Estrelas. No palco no evento esteve a tradicional Banda Logan da capital mineira que trouxe um repertório de muito bom gosto e que agradou ao seleto grupo de convidados. Um menu muito especial foi assinado pela chef Isaura Araújo que agradou aos mais exigentes paladares. A se-

guir veja as fotos registradas pelo fotógrafo Cantídio Melo no momento da entrega do Troféu 5 Estrelas 2025. Na próxima semana veja mais registros.

Esse é o seleto grupo de homenageados de 2025

Açougue Santana, Adriana Camargos (vice-prefeita de Itatiaçu), Barbearia do André, Biscoitos Marp, CCAA, CGC Contabilidade, Chique Dog & Cia, Cia Descarga Produções Culturais, Clínica Veterinária São Fran-

cisco, Colégio Sant'Ana, Contabilidade Pontual, Conversare Clínica de Psicologia, Decora + Móveis, Drogarede, Elzi Carvalho (empresária de Betim), Ferro e Aço JK, Geladassa, Gox, Hera Gestão de Condomínios, Dra. Isabela Santana (psiquiatra), Isaura Araújo Buffet, Dr. José Lúcio Braz de Matos (ortodontista), Dra. Juliana Silva (procuradora Geral de Itatiaçu), Júlio Fares (empresário e político), Karine Honorato (alongamento capilar), Kelly Cortinas / Momento Kaza Enxovais, Marmoraria Avenida, Nádia Chaves (nutri-

cionista), Nanda Burguer, Nebraska Sorvetes, Opus Empreendimentos, Pesque e Solte do Thomás, RX Academia, Sicoob Centro-Oeste, Sideral, Simone Macieira (empreendedora e produções), Solar Imóveis, Sônia Falcão Semijoias, Sua Festa Pronta, Thiago Sat, Tropical Tênis Clube e Valéria Campos



Marlene Vilaça Guimarães (Açougue Santana), Dr. José Lúcio Braz de Matos e Luiz Parreiras



Luiz Parreiras, Valéria Campos e Adriana Camargos (vice-prefeita de Itatiaçu)



Luiz Parreiras, Reison Alves, Dra. Tânia Batista, André Emanuel e Sheila Micaela (Barbearia do André)



Dr. José Lúcio Braz de Matos, Paulo José Eduardo, Marlis Pereira da Fonseca Eduardo (Biscoitos Marp) e Luiz Parreiras



Valéria Campos, Mariana Vieira, Davidson Vieira, Fabíola Maria, Luiz Fernando (CCAA Itáúna) e Luiz Parreiras



Adriana Camargos, Bráulio Chaves, Dra. Cláudia Batista (Chique Dog e Cia) e Luiz Parreiras



Adriana Camargos, Kátia Maria (Cia Descarga Produções Culturais) e Luiz Parreiras



Dra. Tânia Batista, Dr. Carlos Nogueira (Clínica Veterinária São Francisco) e Luiz Parreiras



Dr. José Lúcio Braz de Matos, Yuri Pouza, Adriano Benigno (Colégio Sant'Ana) e Luiz Parreiras



Valéria Campos, Thomás Augusto Magalhães Menezes (Contabilidade Pontual) e Luiz Parreiras



Adriana Camargos, Laís de Mattos, Francileno Bonifácio, Graziella Lima, Eduardo Carazza (Conversare Clínica de Psicologia) e Luiz Parreiras



Dra. Tânia Batista, Mariana Machado, Gisele Reis (Decora + Móveis) e Luiz Parreiras



Dr. José Lúcio Braz de Matos, Vinícius Lime e Polyana Góis (Drogarede) e Luiz Parreiras



Valéria Campos, Elzi Carvalho (empresária) e Luiz Parreiras



Adriana Camargos, Antônio Augusto Júnior, Sara Luiza, Antônio Augusto o Tônico (Ferro e Aço JK) e Luiz Parreiras



Inauguração do consultório oftalmológico da Dra. Suéllen Faria

Os holofotes estavam todos voltados na noite do dia 25 de novembro para a inauguração do consultório oftalmológico da Dra. Suéllen Faria que passa a integrar o Espaço Gera – Centro de Saúde em Itaúna localizado na Rua Alba Regina Campos, 323 no Bairro Tropical. Entre um brinde e outro e com a ambientação musical do saxofonista David Barros, todos os convidados puderam conhecer parte da

estrutura do Espaço Gera e o lindo e sofisticado consultório da Dra. Suéllen, que é uma mulher encantadora e dona de grande conhecimento técnico e carisma. O coquetel muito bem prestigiado pela sociedade de Itaúna, Mateus Leme e Juatuba demonstrou o grande prestígio da anfitriã, afinal Dra. Suéllen é a primeira dama do município de Mateus Leme, casada com o Dr. Renilton Coelho. Após os

convidados conhecerem os espaços físicos, Dra. Suéllen fez uso de breves palavras seguida de Sheila Guimarães (CEO do Espaço Gera). Em seguida Dra. Suéllen prestou uma surpresa ao seu esposo, Dr. Renilton, que naquele dia comemorava nova idade, cantou parabéns para você com direito a bolo e velinha. Esse prestigiado encontro teve a assinatura do Rosa Chá Cerimonial que de

forma especial recebeu todos os convidados vips daquela noite de cortar de fitas. Itaúna agora conta com um novo nome na área da oftalmologia, trazendo novos conhecimentos técnicos em um atendimento humanizado pautado no bem receber.

Um pouco mais sobre Dra. Suéllen

Dra. Suéllen nasceu em Itaúna no ano de 1990 e se formou em medicina pela Universidade de Itaúna em 2015.

Realizou sua especialização em Oftalmologia e Plástica Ocular pela Santa Casa de Misericórdia de Belo Horizonte, onde residiu e atuou até o início de 2024. Com o nascimento da primogênita Aurora em 2024 ficou por conta da maternidade até então. Atualmente reside em Mateus Leme onde em breve estará também realizando atendimento.

Fotos Rodrigo Dias Gomes

Veja mais fotos em nosso site
www.luizparreiras.com.br



Dra. Suéllen entre Keiser Guimarães e sua amiga de infância, Bárbara Guimarães



Nair Amaral, Dra. Suéllen e Dr. Renilton Coelho



Dra. Suéllen Faria e Josy Albano (Rosa Chá Cerimonial)



Dra. Suéllen Faria e seu amado esposo, o prefeito de Mateus Leme, Dr. Renilton Coelho



Equipe do Espaço Gera



Dra. Suéllen entre familiares



Ted Saliba (Prefeito de Juatuba) sua esposa, Regina Mayrink, Dra. Suéllen Faria e Dr. Renilton Coelho



Dra. Suéllen entre as amigas de infância, Jéssica Pousa, Ana Flávia Matos e Ana Luiza Scomparin



Gustavo Mitre (Prefeito de Itaúna) sua esposa Natália Mitre, Dra. Suéllen Faria e Dr. Renilton Coelho



SAÚDE NÃO TEM HORA
EM ITAÚNA, VOCÊ TEM
UNIDADES BÁSICAS
DE SAÚDE ABERTAS
ATÉ ÀS 22 HORAS



Cidade Nova
Rua Antônio Vieira, 301

UNIDADE DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE MARIA CÂNDIDA DA SILVA
ESF Cidade Nova

Parque Jardim
Rua das Palmeiras, 215

Padre Eustáquio
Rua Domingos Gontijo, 742

VALOR LÍQUIDO: R\$720,00