



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

DE 20 DE DEZEMBRO DE 2025 A 26 DE DEZEMBRO DE 2025

Nº 1.115 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



A MK 12 Comunicação realiza a entrega do Prêmio Notoriedade 2025, em noite especial no Espaço Shangrilá em Mateus Leme 5

Página 05

**Especial Festas
Preparando uma recepção Natalina**

Página 08

**Veículos
Produção de carros no Brasil fechará 2025 abaixo da meta, aponta Anfavea**

Página 07



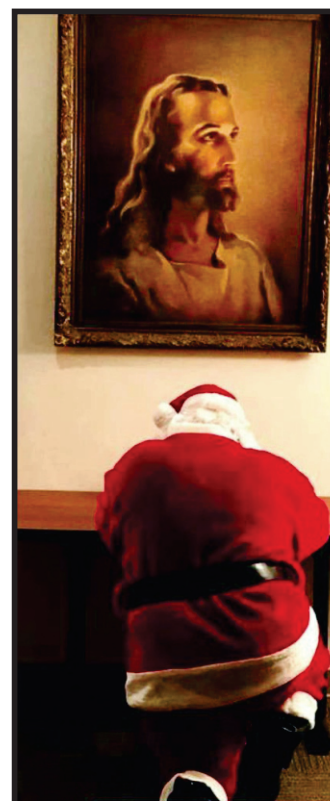
Municípios se unem na inauguração da Casa de Apoio São Francisco de Assis dedicada ao cuidado e acolhimento

Página 05

**Como cuidar bem de seu coração?
A saúde dos dentes e seu coração**

Por Dr. Elvio Marques da Silva

Página 08



ENTÃO É NATAL!

ANTE O BOLO À MESA, LEMBRA OS FILHOS DA TRISTEZA, MERGULHADOS NA AFLIÇÃO. NOSSO SENHOR CONTINUA BUSCANDO, DE RUA EM RUA, O ABRIGO DO CORAÇÃO.



JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras



Dr. Vinicius Bicalho Rodrigues entre a esposa Georgina Emily e os filhos Matheus e Lara

É tempo de amor, paz e reconciliação. Tempo de novos planos e de agradecer a Deus por todas as conquistas e bênçãos recebidas. Tempo de reunir a família, estar com os amigos e celebrar a vida. Desejamos um feliz Natal e um próspero ano novo!

Boas Festas!

Dr. Vinicius Bicalho

Ortopedia e Traumatologia

Atendendo agora também na ADI Center

Que a sua simplicidade, humildade, carinho e dedicação com os familiares e amigos sejam um estímulo para os nossos propósitos e intenções em 2026.

Feliz Natal e um abençoado Ano Novo!

Bordado feito por Elaine Coutinho



Devota de Nossa Senhora das Graças, nascida em 13 de junho de 1945, dia de Santo Antônio, faleceu em 13 de dezembro de 2025, dia de Santa Luzia.

Uma homenagem de Marina Coutinho



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_

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

TOPÁZIO IMPERIAL

HOTEL

Rua Bárbara Heliodora, 22

B. Universitário - Itaúna - MG

37 3242.5852

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

Av. Getúlio Vargas, 648

Centro - Mateus Leme - MG

31 3535.3450

www.nandaburger.com.br

De Trem



As belas paisagens são o forte da viagem de trem entre Belo Horizonte e Cariacica, na região metropolitana de Vitória, no Espírito Santo. E foi essa encantadora experiência que Carlen Andrade, Chirlen Alves de Andrade e José Alves vivenciaram recentemente em 13 horas de viagem no único trem diário de passageiros em atividade no Brasil.

Pausar, cuidar e recomeçar

Ao nos aproximarmos do fim do ano, é natural fazermos uma pausa para olhar para trás. 2025 trouxe desafios, exigiu adaptações e ensinou muito, mesmo quando o aprendizado veio acompanhado de cansaço ou frustração. Nem tudo saiu como planejado. Houve metas adiadas, caminhos revistos e expectativas que precisaram ser acolhidas com mais gentileza. Ainda assim, cada travessia deixou marcas de crescimento e transformação interna. Cuidar da saúde emocional significou, muitas vezes, respeitar limites, acolher cansaços e reconhecer que pequenas conquistas também contam. Que o Natal nos convide a desacelerar e a cuidar do que é essencial, dos vínculos, do descanso e daquilo que realmente importa e faz sentido. E que 2026 chegue como possibilidade de novos começos, mesmo que pequenos, no próprio ritmo, com

mais presença e cuidado consigo. Com carinho,

Ângela Ramos
Psicóloga clínica - Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)
Contato: (37) 99988 8134
Endereço: Rua Agripino Lima, 55 – Centro, Edifício ONIX, 2º Andar, Sala 204
Instagram: @angelaramospsi



Ação socioambiental na Creche Branca de Neve

No dia 11 de dezembro, o Papai Noel esteve na Creche Branca de Neve, levando presentes para todas as 60 crianças. Essa ação é realizada desde 2018 pela Terra Consultoria e Análises Ambientais, onde cada cola-

borador, familiar ou amigo, apadrinha uma criança da creche que recebe das mãos do Papai Noel o tão esperado presente de Natal.

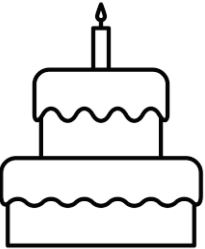


Aniversariantes da Semana

21/12
Samara Penido Carvalho– WeTravel
Thaís Gontijo de Faria
22/12
Gustavo Mitre
Patrícia Mendes Nogueira
José Maria Nogueira
23/12
Paula Santos
24/12
Stael Lorena
Thairan Luiz Silva Ferreira
25/12
Dr. Marco Túlio Vasconcelos Gonçalves
Marcos Paulo Silva Inocêncio

26/12
Carlos Augusto Hubner
Raquel Campos – Hemolab
Roberta Padilha

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



A notável psicóloga, Ângela Ramos

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

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

Natal Mágico

Terra Consultoria e Análises**Ambientais:** Ação SocioAmbiental
na **Creche Branca de Neve.****O futuro começa agora com o sorriso
de cada criança!**

f i /@terraambientalmg
www.terraanalises.com



Agradeço, com carinho, a todas
as mães que confiaram em
meu trabalho ao longo de 2025.
Que em 2026 possamos seguir
juntas, com maternar possível.

*Feliz Natal e
um próspero
2026!*

Danielle Soares

Especialista em
aleitamento
materno



Que o brilho do Natal ilumine
nossas vidas. Que cada
momento seja iluminado
com esperança e felicidade.
Feliz Natal e um Ano Novo
abençoado.

Boas Festas!

São os votos de

*Maria
Virgínia*



Que o ano novo seja uma porta
aberta para sonhos, realizações e
muita paz para você e sua família!

Boas Festas!



Rua Ovídio Silva, 336, sala 402
Bairro Nogueira Machado
Itaúna - MG - CEP 35.680-237
(37) 3241-1694 - (37) 3241-8230
fabiana@contabilidaderesende.com.br



Desejo a todos os itaunenses,
especialmente aos meus
familiares, amigos e pacientes, um
Abençoado Natal. Que a exemplo
do Deus Menino, façamos da paz,
do amor e da justiça os nossos
maiores objetivos.

Boas Festas!

Dra. Heloísa Matos



NESTE NATAL, DESEJAMOS QUE A ESPERANÇA,
O CUIDADO E A SOLIDARIEDADE ESTEJAM
PRESENTES EM CADA LAR DE NOSSA CIDADE.
QUE O NOVO ANO TRAGA SAÚDE, ACOLHIMENTO
E QUALIDADE DE VIDA PARA TODOS.

*Feliz Natal e um
próspero Ano Novo!*



Cuidare Itaúna

Sara Santos
ENFERMEIRA ESTOMATERAPEUTA
CEO LOJA CUIDARE



Que a mensagem de fé e
esperança do Natal renove nossas
forças para continuar lutando
no Ano Novo que se aproxima.

Boas Festas!



Natal é tempo de união, partilha
e reflexão, Que possamos nos
fortalecer e nos inspirar para
transformar o mundo em um lugar
melhor no novo ano que se inicia.

*Feliz Natal e
um Ano Novo
cheio de paz!*

São os votos de

Dr José Francisco Coelho



São os votos de
**Moacirzinho
e família**

São Luiz
Sapataria

Galeria de Fotos de convidados que passaram pelo tapete vermelho do Troféu 5 Estrelas 2025 - Mérito Empresarial e Profissional



Sheila Micaela, André Emanuel, Reison Alves e Luiz Parreiras - Barbearia do André



José Eduardo Lopes de Faria, Mirian Cristina Campos, José Justiano de Oliveira, Valéria Campos e Luiz Parreiras



Mariana Vieira, Fabíola Maria, Luiz Fernando Pimenta, Davidson Vieira e Luiz Parreiras - CCA Itaúna

REFLEXÃO E AÇÃO

Há mensagens que não chegam pelos olhos, mas ecoam no silêncio da alma. A intuição é essa sabedoria sutil — não faz alarde, mas aponta caminhos. Ela não precisa provar, porque simplesmente sabe. Ainda assim, muitas pessoas se distanciam dela. Por quê? Porque foram ensinadas a desconfiar do invisível, a só acreditar no que pode ser tocado, contado, explicado. Crescemos ouvindo que sentir não basta — é preciso comprovar. E assim, pouco a pouco, vamos nos afastando de nós mesmos. Tentamos controlar a vida com a mente, enquanto o coração sussurra verdades que ignoramos. E quando não ouvimos... a vida empaca. O fluxo trava. Mas há um outro caminho. Quando você escolhe silenciar o ruído

das dúvidas e alimentar pensamentos que expandem, algo muda. A intuição — essa bússola interna — volta a pulsar forte. Ela guia com clareza. Mostra o próximo passo. Abre portas antes invisíveis. A mente alinhada com o sentir não precisa enxergar tudo. Porque confia. Porque sente.



Instituto Terapias de Luz

Acordo com o Tempo

Fiz um acordo com o tempo. De hoje em diante, andamos de braços dados, a passos mais lentos, apreciando tudo ao redor. Ele não judiará muito de mim, nem eu o desperdiçarei. Fiz um trato!

De minha parte, tenho cumprido fielmente o que acordei. Levanto pensando nos meus propósitos de vida, no que planejei para o dia e sigo cumprindo. Prometi que o usaria também livremente. E que nesta nossa liberdade de estarmos livres, desfrutaria dele para simplesmente viver. No ócio, desfrutaria do meu olhar contemplativo, deixaria os pensamentos soltos, usaria as palavras com sinceridade, daria deliciosas gargalhadas, dançaria... Ou ficaria, aparentemente inútil, aqui onde estou. Acordei que eu o usaria tomando sol, conversando com Deus, respirando profundamente. E, que assim, seguiríamos juntos... Não o tenho traído. Prometi que cuidaria de mim com mais delicadeza, que respeitaria meu cansaço e meus limites. Pedi a ele que me permitisse ser menina nos momentos em que eu desejasse, e que eu pudesse, em qualquer ano da vida, fazer minhas peraltes e infantilidades. Ele riu, apertou minha mão com firmeza, acariciou meu braço e acolheu meu sorriso. Compreendi que me compreendia. Cuido do tempo com carinho e zelo. Vejo-o, às vezes, querendo escapar de mim. Relembro a ele o nosso trato e prosseguimos juntos, alinhados e aliados.

Mas... ele, de vez em sempre, esquece do nosso acordo. Vejo os meus dedos das mãos, principalmente a direita, ligeiramente deformados e sei que o tempo me trai. Tantas vezes, sinto as pálpebras pesadas e sei que o tempo me trai. Sinto dores e medos e sei que o tempo, novamente, me trai. Olho no espelho e vejo claramente a ação dele sobre mim, mas sigo o amando, pois preciso dele. Preciso do tempo, de todo o tempo que me for possível ter. Tenho muitos sonhos, muitos livros para ler, projetos ainda invadem meu ser, projetos de ser. Preciso desfrutá-lo, preciso dele ao meu lado, juntinho de mim, e preciso que ele seja caridoso, infinitamente divino e humano.

Sigo com a minha parte do nosso trato em mente, lembrando ao tempo que cumpra o que me prometeu, em nosso acordo de paz.

Dra. Heloísa de Sousa Matos Médica



Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Aqueles que ainda sofrem

“Quanto a nós, se negligenciarmos aqueles que ainda estão doentes, nossas próprias vidas e sanidade correrão riscos constantes.”

Os doze Passos e as doze Tradições, quinta Tradição

“Eu conheço o tormento de beber compulsivamente para acalmar meus nervos e meus medos. Também conheço a dor da sobriedade imposta.

Hoje, eu não esqueço a pessoa desconhecida que sofre quieta, retirada e escondida no alívio desesperado da bebida.

Peço ao meu Poder Superior para me dar a Sua orientação e a coragem para ter disposição de ser Seu instrumento para levar dentro de mim compaixão e ações altruístas.

Que o Grupo continue a me dar a força para fazer com os outros o que não posso fazer sozinho.”

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

7º passo

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

AA Grupo Alvorada
Rua Hermínio Corradi, s/n. Anexo ao Ginásio Poliesportivo JK - Bairro Cerqueira Lima - Itaúna - MG - Horário: aos domingos às 09:00 horas. Telefone do escritório de A.A. - (37) 3221-3500



Que a magia do Natal transforme seu Ano Novo em sorrisos infinitos!

Boas Festas!

Valéria
cabeleireiro

Av. Jove Soares, 1683
Graças - Itaúna - 37 3241-4129



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



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

AGENDA Aberta

Atendimentos:
Unimed
Convênios

LETÍCIA GONÇALVES
Psicóloga
37 99156-1370





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



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



AUTO ESCOLA SÃO JUDAS TADEU

R. PROF. FRANCISCO SANTIAGO, 146 - CENTRO
ITAÚNA - MG - 37 3241-4010



Atendimento, cirurgia, pet shop, banho e tosa.

Rua Manoel Corrêa, 71
Centro - Itaúna - MG
Telefone: (37) 3242-2324
Celular: (37) 9 9902-4334

A MK 12 Comunicação realiza a entrega do Prêmio Notoriedade 2025, em noite especial no Espaço Shangrilá em Mateus Leme

No dia 29 de novembro nos salões do Espaço Shangrilá em Mateus Leme a MK 12 Comunicação com o apoio da Matele FM realizaram mais uma edição do Prêmio Notoriedade com

um requinte e sofisticação. O idealizador do prêmio, Marlon Guimarães que realizou a primeira edição em 2001 lá estava, sendo o mestre de cerimônia da noite de home-

nagens. Os destaques do ano foram enaltecidos de forma muito especial pelos organizadores Márton Kelvin e sua irmã, Sofia Stefania. No palco do evento, esteve a Banda Dubandu

que deixou o metro quadrado da pista super concorrido e assinando o menu especial da noite estava o notável Isaura Araújo Buffet.

Entre os homenageados destacamos as parceiras do Jornal Social, Marcela Diniz (nutricionista), Marilda Moraes (Nanda Burguer), Rosilene Mesquita (RM Noivas e Festas), Roberta Guimarães (fisioterapeuta) e Simo-

ne Macieira (empreendedora e produções)

Fotos -Nelson Avelar – BS Fotografias



A homenageada, Simone Macieira entre Rodrigo Dias e Luiz Parreiras



Márton Kelvin, Lorena Magalhães, Sorahia, Marlon Guimarães e Sofia Stefania



Felipe Parreira (Supermercados Parreira), Filipe Garcia (Universo Internet), Vinicius Rezende da Silva (chefe de governo de Igarapé) e Jeysimar Suelen Olímpio Sousa



Luiz Parreiras a homenageada Marilda Moraes (Nanda Burguer) e Maria Fernanda



Luiz Parreiras entre as homenageadas, Roberta Guimarães (fisioterapeuta) e Marcela Diniz (nutricionista)



Luiz Parreiras, a homenageada Rosilene Mesquita (RM Noivas e Festas) e seu esposo, Milton Rangel



A homenageada Simone Macieira entre o casal, Vinicius Rezende da Silva (chefe de governo de Igarapé) e Jeysimar Suelen Olímpio Sousa

Municípios se unem na inauguração da Casa de Apoio dedicada ao cuidado e acolhimento

A Casa de Apoio São Francisco de Assis foi inaugurada no dia 18/11, oferecendo um espaço de acolhimento e suporte para acompanhantes de pacientes internados no hospital. O local, situado na Rua Miguel Augusto Gonçalves, 2071, próximo ao Hospital Manoel Gonçalves em Itaúna, recebe atualmente cerca de 15 acompanhantes por semana. A iniciativa é particular, idealizada pela Nenem Otone, que é presidente do Instituto

Ínpar. Todo o custeio da estrutura e do funcionamento tem sido realizado pela própria idealizadora. A demanda mais urgente apontada pela equipe é a falta de espaço, devido ao aumento do fluxo de pessoas acolhidas. O evento de inauguração foi organizado pela Associação Ínpar de Eco-terapia e contou com a presença das principais lideranças da região: o prefeito e a vice-prefeita de Itatiaiuçu, Romer Soares e Adriana Camargos;

o prefeito de Rio Manso Adair Dornas; e o prefeito de Itaúna, Gustavo Mitre, acompanhado de secretários municipais. Também participaram o juiz de direito Alex Matoso, o presidente da Câmara de Itatiaiuçu, Moisés Cunha, além de presidentes de entidades e membros da diretoria do Hospital Manoel Gonçalves. Em seus discursos, os prefeitos parabenizaram a iniciativa e reforçaram a importância de garantir aos cidadãos um ambiente



50 anos

1ª contabilidade no interior de Minas Gerais 100% digital!

Alex Celestino Araújo
Alisson Celestino Araújo

Escritas contábeis | Direito Tributário
Consultoria de empresas

Convênio com o Estacionamento do Alemão para nossos clientes!

R. Godofredo Gonçalves, 304 - 9º andar (prédio do Sindime) - Centro - Itaúna - MG

37 99802-3378 / 37 3242-1624 / 37 3201-1534

www.contabilidadecajuru.com.br @contabilidadecajuru

Contato 037 99981-7606

HÁ MAIS DE 13 ANOS OFERECENDO SERVIÇOS QUE FACILITAM O DIA A DIA DE SÍNDICOS E CONDÔMINOS.

GESTÃO DE CONDÔMÍNIOS

EM NOVO ENDEREÇO:
Rua Melo Viana, 25 sala 09
Centro - Itaúna - MG
Edifício Otacílio Nogueira
(37) 3402-2523 / (37) 3073-2523
(37) 99802-4107

LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

CONTABILIDADE J. FRANCO

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

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

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

ASSINE O jornal

E RECEBA O LADO BOM DA VIDA EM CASA!

37 99118.3000



Neste fim de ano, nosso coração se enche de gratidão por cada celebração vivida no Espaço Mirra. Foram sorrisos, encontros, abraços apertados, surpresas, conquistas e muitos momentos especiais que tivemos o privilégio de acolher. A todos os nossos clientes, parceiros e amigos de Itaúna e região, desejamos um Natal repleto de luz! Que 2026 traga novos sonhos, realizações e muitas comemorações — e que continuemos fazendo parte das suas melhores lembranças!

Feliz Natal e um 2026 brilhante!



Equipe Espaço Mirra
Onde cada celebração se torna única.
@mirraespacodefestas



QUE A GENEROSIDADE DO ESPÍRITO NATALINO INSPIRE UMA CULTURA DE PAZ DURANTE TODO O ANO.

Te desejamos um Feliz Natal!



Rotary
de Itaúna
Cidade Universitária



Que o espírito natalino renove a sua fé nas possibilidades infinitas que o futuro reserva.

FELIZ NATAL E UM ILUMINADO ANO NOVO!



ROGU
TRANSPORTES E SOLUÇÕES LOGÍSTICAS LTDA
Conduzindo soluções!

Rua Maria Carolina Alves, 87
Bairro João Paulo II - Itaúna
37 3241.9022



É com muita alegria e gratidão que encerramos mais um ano em que pudemos contar com a confiança de nossos clientes, fazendo parte de momentos deliciosos e especiais de suas famílias. Estamos prontos para vivermos mais momentos incríveis no ano que se aproxima.

Boas Festas!

Baiano
lanches
O original

DELIVERY
R. Marechal Deodoro, 53 - Centro - Itaúna - MG
37 3241.0994 - 37 3241.2519 / 37 9 9825.4388
37 9 9953.6833 / 37 9 9962.0191



“Que o Natal renove em nossos corações a fé, a esperança e o amor ensinados por Cristo. Que a paz que nasce nesse tempo sagrado esteja presente em cada lar, fortalecendo laços, curando feridas e inspirando novos começos. Aos amigos e pacientes, meu sincero agradecimento pela confiança e pela caminhada compartilhada ao longo do ano. Que 2026 venha com saúde, equilíbrio e a consciência de que cuidar de si mesmo é um ato de sabedoria e amor à vida.”

Um Natal abençoado e um Ano Novo pleno, com mais presença, mais propósito e mais saúde.

Dr. André Rocha - Urologista



Que a paz, a saúde e o amor estejam presentes em todos os dias da sua vida no ano que se inicia.

Feliz Natal e um próspero 2026!



Banho e Tosa - Hospedagem - Rações
Atendimento Veterinário - Acessórios

Rua Manoel Gonçalves, 115 - Centro
Itaúna - MG - 37 3241-5976

Querido paciente,
Gratidão por confiar em mim e permitir que eu faça parte do seu cuidado e da sua autoestima. Que o ano novo traga saúde, paz, amor próprio e muitos sorrisos. *Seguiremos juntos, cuidando da sua beleza com carinho, naturalidade e propósito.*
Com carinho,
Dra. Aretusa Mourão - Harmonização Facial.





Aretusa Mourão
FISIOTERAPIA | HARMONIZAÇÃO FACIAL



Que a prosperidade, o sucesso e a felicidade sejam os ingredientes principais de sua vida no ano novo.

Feliz Natal e um iluminado 2026!



ISAURA ARAÚJO
BUFFET



doce tempero
Alimentação Industrial



QUE EM 2026 VOCÊ SE PERMITA SONHAR GRANDE, ACREDITAR EM SUA CAPACIDADE E TRANSFORMAR CADA DESEJO EM AÇÃO.

Feliz Natal e um próspero Ano Novo!

FLAÍSA
BOUTIQUE
R. Agripino Lima, 175
Centro - Itaúna - MG

O encerramento de um ano não é apenas a passagem do tempo, mas o registro silencioso das lutas enfrentadas e da persistência em permanecer fiel ao que é justo. Mesmo quando o caminho exige firmeza e responsabilidade. A verdadeira justiça se constrói na lucidez que resiste aos ruídos cotidianos, na escuta atenta e na coragem de recomendar sempre que necessário. Que o novo ano nos encontre ainda mais comprometidos com a dignidade humana, com a prática responsável do Direito e com a confiança de que a persistência serena, aliada à verdade e ao respeito, é o que sustenta uma sociedade mais justa para todos. Feliz Natal e um 2026 de recomeços lúcidos e frutos abundantes.

Pedro de Vargas Marques, Carolina de Vargas Marques e Henrique de Vargas Marques



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







Cidade Nova
Rua Antônio Vieira, 301



Parque Jardim
Rua das Palmeiras, 215



Padre Eustáquio
Rua Domingos Gontijo, 742



VALOR LÍQUIDO: R\$720,00

Itaúna - MG - 20 de Dezembro de 2025 - Página 06

Como cuidar bem de seu coração? A saúde dos dentes e seu coração

Você sabia que dentes e ou gengiva doentes duplicam a chance de você ter um ataque do coração? As doenças do coração são hoje um gravíssimo problema de saúde pública e representam a principal causa de morte no Brasil e podem ser prevenidos. Há necessidade de um rigoroso cuidado com a saúde da boca, dentes e gengiva como prevenção das doenças cardíacas junto com outros fatores de risco já conhecidos e comentados aqui como controle do colesterol, glicose, peso, sedentarismo, pressão arterial, cigarro (seja ele qual for, inclusive o eletrônico cujo uso se alastra perigosamente em nossa população, especialmente a mais jovem) e estresse. Uma evidência que precisa ser reforçada é a situação da saúde da boca da maioria de nossos idosos no Brasil, que é precária, grande uso de próteses, sendo o número de dentes presentes na boca pequeno e principalmente o fato de que a incidência de cárie, dentes e gengivas doentes é altíssima. A metade da população adulta sofre de doença das gengivas e dentes e desconhece esta situação, porque esta doença se apresenta silenciosa, sem dores ou se apresentar com sintomas como mau hálito, sangramento na gengiva na escovação, gengivas vermelhas e inchadas, mobilidade e separação dos dentes, pus entre dentes e gengiva além de mudança na mordida. O seu dentista que deve ser consultado periodicamente é treinado e pode te ajudar no diagnóstico, tratamento e prevenção destas doenças. A doença das gengivas consiste em uma infecção bacteriana nas gengivas, ossos, alcançando a circulação e a grande maioria dos órgãos, podendo iniciar novas infecções, sendo o coração um dos mais frequentemente acometidos. No que diz respeito ao coração acre-

dita-se que as bactérias se unem às placas de gorduras os ateromas nas artérias coronárias e contribui para formação de coágulos, e estes coágulos obstruem a circulação do sangue, restringindo a chegada de oxigênio e nutrientes ao músculo do coração e seu funcionamento e os ataques do coração ou infarto do miocárdio. Outra situação que pode ocorrer com doenças nos dentes, gengiva, cáries, infecções e inflamações na boca são as endocardites ou infecção na camada mais íntima do coração, o endocárdio. Também as valvas ou válvulas do coração, que são verdadeiras portas que se abrem para o sangue fluir de uma cavidade para outra podem ser lesadas a ponto de a médio e longo prazo terem de ser trocadas ou submetidas a plásticas e internação por tempo prolongado para combater este processo infeccioso. Uma pessoa com endocardite pode apresentar febre periódica, fraqueza, falta de ar, dor torácica, palpitações entre outras inúmeras queixas .De acordo com a Sociedade Brasileira de Cardiologia pessoas que apresentam doenças das válvulas do coração ao nascimento como estenose ou estreitamento, ou relaxamento da valva ou insuficiência valvar ou ainda a mistura dos dois problemas juntos estando a válvula com um pouco de estenose e regurgitação ao mesmo tempo devem ter cuidado especial se tratamento odontológico e cirurgia em geral pelo risco maior de endocardite devendo sob orientação de seu médico e dentista ter a profilaxia antibiótica, tratamento de infecções da boca, gengiva, cáries, dentes, visitas periódicas ao seu médico e dentista que farão sua orientação para higiene e cuidados gerais. Enfim fique atento: boa higiene bucal, utilização do fio dental, uso correto das escovas de

dentes, controle periódico além do trabalho conjunto de seu médico e dentista pode ajudar você na sua saúde bucal e especialmente de seu coração. Até a próxima onde abordaremos o importante tema: A morte súbita e o coração. Forte abraço!

Referências:
CARRANZA, et al. Periodontia clínica 12 ed., Rio de Janeiro. Elsevier, 2016.
Sant Ana ACP. Momento Odontológico# 80: Cuidar da higiene bucal pode evitar doenças cardiovasculares. Jornal da USP. 2020
BIANCO, et al. O impacto das condições bucais na qualidade de vida de pessoas com cinquenta ou mais anos de vida. Universidade Sagrado Coração de Jesus. Bauru. SP. 2008.

Elvio Marques da Silva
Cardiologista Clínico
CRMMG 17383-RQE 10984
Mestre em Medicina pela Universidade Federal de Minas Gerais
(37) 999153585 / (37) 34022440
@drelvioclinicadocoracao
elviomarques da silva@yahoo.com.br



especial festas

Preparando uma recepção Natalina

Os diferenciais de uma recepção natalina residem em criar uma atmosfera que vá além da simples decoração, focando em experiências memoráveis, personalização e um forte senso de união e gratidão. Enquanto uma festa comum tem elementos básicos como árvore e comida, uma recepção diferenciada envolve: atmosfera e decoração
Imersiva Ambientação Cativante: ir além da árvore de Natal e das luzes básicas, utilizando arranjos temáticos, velas e até aromas que remetam à data (como pinho ou canela). A decoração deve ser coerente em todo o espaço, criando uma experiência visual e sensorial.
Mesa Posta Detalhada: a atenção aos detalhes na mesa faz a diferença. Marcadores de lugar personalizados com mensagens especiais, dobraduras de guardanapos temáticas e um centro de mesa criativo mostram cuidado com cada convidado.
Conforto e acolhimento: criar um ambiente onde as pessoas se sintam realmente em casa, com espaços de convívio confortáveis e uma disposição que facilite a interação.
Atividades Memoráveis: incluir dinâmicas ou brincadeiras, como um "amigo secreto com desafios", bingo de Natal ou um quiz de músicas natalinas, que gerem risadas e memórias compartilhadas.
Música ao vivo ou playlist: uma trilha sonora bem planejada, ou até mesmo música ao vivo (um pequeno coral ou instrumentista), eleva instantaneamente o nível da recepção, criando um clima festivo e envolvente.
Cantinho de fotos temático: Um es-

paço com adereços natalinos para fotos divertidas incentiva a interação e oferece aos convidados lembranças físicas do evento.
Cardápio personalizado e farto: oferecer uma diversidade de pratos típicos e, se possível, incluir opções que atendam a diferentes restrições alimentares, mostrando atenção e cuidado. O serviço, seja americano ou à mesa, deve ser planejado para a comodidade dos convidados.
Lembranças especiais: pequenos mimos ou brindes personalizados na saída são um toque de carinho que os convidados levam para casa, como um panetone gourmet, uma caneca ou um kit de café.
Propósito e significado - foco na

gratidão e união: o Natal é um momento de reflexão e gratidão. Um diferencial pode ser um breve momento de agradecimento ou uma ação solidária (como uma campanha de doação) que reforce os valores da data, conectando propósito e reconhecimento.
Mensagens personalizadas: Agradecer individualmente a presença ou a parceria ao longo do ano, especialmente em eventos corporativos, faz com que cada pessoa se sinta valorizada.



QUE O NATAL SEJA UM MOMENTO DE RENOVAÇÃO, ONDE A ESPERANÇA E O AMOR FLORESÇAM EM SEU CORAÇÃO.

BECO Acessórios

Boas Festas!

@paulabecoacessorioss
@becoacessoriositauna

Desejamos a todos um Natal repleto de amor e esperança! Neste momento especial, lembramos do verdadeiro significado desta época: o nascimento de Jesus. Que a luz de Cristo ilumine nossos lares, trazendo paz e união. Que o novo ano venha repleto de bênçãos e realizações.

FELIZ NATAL!

São os votos da Família Vaz Silva

JUNIO resende
—excelência em eventos—

Consultoria de eventos . Cerimonial
Casamentos . Formaturas . Debutantes

(37) 98813-5058 @eventosjunioresende

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

NATAL É QUANDO SE ACENDEM NO CORAÇÃO AS LUZES DO AMOR, DA PAZ E DO PERDÃO.

Feliz Natal e um próspero Ano Novo!

Maria Solange Coêta Fonseca
ADVOGADA

Que o seu Natal seja cheio de luz, sorrisos e gratidão para iluminar seu coração.

Feliz Natal e um próspero 2026!

Dra. Isabela Santana
Psiquiatra

Que nesse fim de ano, você encontre motivos para encher seu coração de alegria e gratidão.

Boas Festas!

FRANGO NAVES

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

TODA CRIANÇA GOSTA DE LIVROS

Neste Natal dê livros de presente da Editora Rodrigues

37 9 9191 1637
37 9 8825 8828

FELIZ NATALE ÓTIMO ANO NOVO!