



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

DE 03 DE JANEIRO DE 2026 A 09 DE JANEIRO DE 2026

Nº 1.116 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



Primeiro Churrascão da Advocacia

Página 02



Carlinhos de Brito homenageia Luiz Parreiras

Página 02



Exposição Retratos Projeto de Amor

Página 05



Souza Moreira é Campeão da Sur Cup Internacional 2025 na Argentina

Página 05

**Especial Arquitetura
Eficiência na Construção Civil**

Página 06

Especial Odontologia

Você tem bruxismo? Conheça as consequências e tratamento

Página 06

É tempo de
renovação...

QUE O ANO QUE ESTÁ
COMEÇANDO SEJA APENAS
UMA NOVA ETAPA DE MUITA
ALEGRIA, CONQUISTAS, PAZ
E UNIÃO.

Feliz 2026!

Rotary
de Itaúna
Cidade Universitária

Finalizamos mais um ano com sentimento de **gratidão** por todos que estiveram ao nosso lado. **Que em 2026 consigamos alcançar nossas metas e comemorar nossas realizações com muita alegria e saúde. Feliz Ano Novo!**

Dr. Elvino
CLÍNICA DO CORAÇÃO

R. Diógenes Nogueira, 11
sala 08 - Itaúna - MG
37 3402.2440 / 37 9 9915.3585



Contabilidade e Advocacia



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 Sindimej) - Centro - Itaúna - MG
☎ 37 99802-3378 / 37 3242-1624 / 37 3201-1534
www.contabilidadecajuru.com.br @contabilidadecajuru

QUE O ANO QUE SE INICIA SEJA UMA PORTA
ABERTA PARA NOVOS SONHOS, FÉ,
PAZ E RENOVAÇÕES.

Te desejamos um feliz
2026!



**DORNAS
SEGUROS**

**A NOVA SEGURADORA
DE MAIOR SUCESSO.**
VENHA NOS CONHECER!

R. MARDOQUEU GONÇALVES, 63
CENTRO - ITAÚNA - MG
(37) 3241-3456 / (37) 99931-6417
@dornasseguros
joao@dornasseguros.com.br

BAHDESIGN

- CRIAÇÃO DE IDENTIDADE VISUAL
- CRIAÇÃO DE CONVITE VIRTUAL
- PLANEJAMENTO, CRIAÇÃO E GERENCIAMENTO DE CONTEÚDOS PARA REDES SOCIAIS
- E MUITO 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

Nanda Burger

Av. Getúlio Vargas, 648

Centro - Mateus Leme - MG

☎ 31 3535.3450

www.nandaburger.com.br

Noite de Homenagens

A Câmara Municipal de Itaúna realizou, na noite do dia 11 de dezembro, Sessão Solene de entrega dos Votos de Congratulações. O plenário recebeu cidadãos, entidades e representantes que se destacaram por suas contribuições à nossa cidade, reconhecidos pelos vereadores autores das homenagens.

Foram homenageados:
Francisco Eduardo Mourão • Dr. Arnaldo de Souza Ribeiro • Empresa Repromaq • Dra. Juvenara Feitosa Camargos • Tânia Rosalem Pereira Silva • Jonathan Fonseca Guimarães

• Professores esportistas de Itaúna • Banda Sagrado Coração de Jesus • Fundação São Vicente de Paulo e Casa Lar Dona Cota • Geraldo dos Santos Filho • Dra. Heloísa de Sousa Matos • Marcus Diniz Ferreira Júnior • Antônio Carlos de Souza • Pastora Consuelo Gonçalves Oliveira de Queiroz • CREFITO-4 • Ilma Rodrigues Silva • Dr. Alessandro Bao • Creche Pequeno Polegar • Feirantes da Agricultura Familiar • Thaís Pereira de Castro • Camila Pousa Gonçalves e Gonçalves Maia.

O vereador Léo Alves, Dr. Alessandro Bao Travizani, Noara esposa do Dr Alessandro, Rafaela filha do casal e sogros Antônio Rafael e Maria Regina, Mário Debique e Aline

Aniversariantes da Semana

03/01
Camila Magela Bernardes
Mariana Falcão
Dr. Marcos Estevam Duarte
Andréa Guimarães
Renata Zaidan
Claudete Teixeira

04/01
Sérgio Cunha
Suilmara Salomão Faleiro
Wilmar Salomão

05/01
Saulo Campos
Viviane Pinheiro Camargos Moreira
Mary Ester
Aryane Pereira
Pe Guilherme da Silveira Machado

06/01

Mateus Reis
Fred Hubner
Bodas de Márcia Antunes e Antônio Fernandes Quadros (Tondé) 1978

08/01
Cris Vieira
Helena Carvalho
Neila Resende
Lelinha Castanheira

09/01
Maurício Aguiar
Edilaine Moraes
Lucas Dornas de Freitas

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

Primeiro Churrascão da Advocacia

No dia 20 de dezembro a 145ª Subseção da OAB - Mateus Leme/Juatuba, realizou o primeiro Churrascão da Advocacia, um momento marcante de confraternização, união e fortalecimento dos laços de amizade, reunindo assim mais de 90 advogados e advogadas.

Entre os presentes estiveram, o presidente da subseção de Igarapé, Dr. Inésio, a presidente da subseção de Pará de Minas, Dra. Cristiane, o representante da seccional, Dr. Lindomar, além de representantes da Po-

lícia Militar, ex-presidentes da subseção e do prefeito Dr. Renilton.

O evento contou com a condução do presidente, Dr. Éderson Pereira, da vice-presidente, Dra. Vanessa, da secretária-geral, Dra. Maria Betânia, da delegada da CAAMG, Dra. Priscila, e com a recepção especial de Simone Macieira, proprietária do Sítio La Paloma que tão bem acolheu a todos. A animação ficou por conta da Banda WR4, que contribuíram para um ambiente leve, festivo e acolhedor.

Dra. Vanessa (vice presidente da OAB), Dra. Irene (vereadora), Dra. Isabela (Conselheira da OAB MG), Dr. Éderson Pereira (presidente OAB Mateus Leme) e esposa, Dra. Marilene, Simone Macieira produtora e empreendedora e Dr. Lindomar representante da Seccional OAB MG



Julciléia Queiroz Meira, Enzo Otávio e Moacirzinho

SÍTIO

La Paloma

Homenagem Recebida

Na noite da entrega do Troféu 5 Estrelas 2025 para os líderes de mercado de Itaúna e região, Luiz Parreiras também recebeu um bela homenagem que foi assinada pelo notável comunicador, Carlinhos de Brito. Antes mesmo de dar início à cerimônia de entrega das honrarias, Carlinhos de Brito fez uso da palavra enaltecendo o trabalho desenvolvido por Luiz Parreiras diante do Jornal Social, este que está para completar 22 anos divulgando apenas o lado bom da vida e também da realização de eventos de grande prestígio social, que reúne a sociedade de Itaúna e região. Carlinho de Brito em segui-

da fez a entrega de um prato com a seguinte inscrição: Luiz Parreiras, ícone da cultura social - Itaúna 22 de novembro de 2025. Luiz Parreiras agradece a Carlinhos de Brito pelo seu olhar generoso e se sente feliz por tê-lo no hall de seus amigos. Foto ao lado, momento da entrega do prato.

Carlinhos de Brito, Mila Santos, Taíse Ferreira e Luiz Parreiras

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

Engenheiro TMR

Projetos / Regularização de Imóveis

Engenharia Diagnóstica

Engenharia Condominial

Engenharia Legal (Avaliações e Perícias)

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

thuaneeng@gmail.com

DELÍCIAS DA Luzia

DOCES GOURMET

37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405

@deliciasdaluzia

COMPLETO SERVIÇO VETERINÁRIO A PEQUENOS ANIMAIS

RAÇÕES, ACESSÓRIOS, MEDICAMENTOS

BANHO E TOSA

São Francisco

Clínica Veterinária

AV. JK, 1270 - BAIRRO TROPICAL

ITAÚNA - MG - 37 3241-1344

☎ (37) 99951-1344

(37) 99939-0868

HIDROÚNA

Soluções em Saneamento

TUDO PARA POÇOS ARTESIANOS E PERFURAÇÃO

EQUIPAMENTOS E DISPOSITIVOS PARA PISCINAS, CASCATAS E HIDROMASSAGENS

SISTEMA E EQUIPAMENTOS PARA IRRIGAÇÃO

☎ (37) 99813-7844 ☎ (37) 99108-6079

Hidroúna Hidroúna

www.hidrouna.com.br

Av. Castro Alves, 1827

Irmãos Auler - Itaúna - MG

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



Levi Antunes Teles, Angélica Rodrigues dos Santos, Leila Antunes de Oliveira Santos, Hendel Rodrigues dos Santos e Luiz Parreiras - representantes do Grupo Sideral



Joice Alves Silva Fonseca, Antônio Augusto Fonseca Júnior, Sara Luísa de Andrade Fonseca, Antônio Augusto (Tônico) e Luiz Parreiras - representantes Ferro e Aço JK



Victor Oliveira, Paulo Pagano, Isabela Souza, Marco Túlio Moraes e Luiz Parreiras - representantes Gox Internet

Saúde Mental e Fim de Ano

O fim do ano costuma elevar os índices de estresse, ansiedade e depressão devido ao cansaço acumulado, balanço emocional das metas do ano, pressão social por felicidade, gastos extras e conflitos familiares. Para manter a saúde mental nesse período, recomenda-se preservar uma rotina mínima, controlar despesas, evitar comparações, fazer pausas regulares, dizer “não” quando necessário e buscar apoio emocional ou profissional diante de sintomas persistentes. Negligenciar o autocuidado nessa época pode gerar exaustão, crises emocionais, piora de ansiedade e depressão, conflitos familiares, distúrbios do sono e até risco de burnout no início do ano seguinte. Nesse contexto, a família tem papel fundamental: oferecer escuta sem julgamentos, reduzir cobranças, ajudar em tarefas práticas, respeitar limites, evitar gatilhos emocionais e incentivar, com delicadeza, a busca por

apoio psicológico.

Leticia Gonçalves
Psicóloga

Esse é um trecho de uma entrevista concedida ao Grupo Cidade Itaúna, para o Jornal Itaúna Alerta.



E por falar em Angústia

Estar angustiado é uma motivação para criar algo. Para mudar algo. Pensamentos, atitudes ou ações. É o inconsciente protestando, avisando que algo não está bem. Há que transformar esta incomoda emoção em algo útil, mesmo incomodado, em outra forma de sentir a realidade emocional oculta. Quando não se faz caso à intuição, esta toma a cara emprestada da angústia, o que de certa forma é um bem necessário para a criação de “artes”, que de outra maneira não se revelariam. Da mesma forma, não existiria as inquietudes transformadoras capazes de criar toda forma expressão criativa humana em objetos, música, livros e pensamentos. Das emoções humanas, a angústia se revela no timbre da voz, no brilho do olhar e no sentimento da desesperação se teima em levá-la demasiado tempo na mochila,

se teima em não aproveitá-la e seguir buscando artifícios para tapar este sinal criativo. Não aproveitar esta emoção fugindo através de distrações com álcool, sexo, acúmulo de coisas ou estupefacentes somente a alimentará, enquanto usá-la como criação a deixará pelo caminho. Recuperará o sorriso.

Nodege Araújo Mesquita
Espanha



Você não precisa se envolver com tudo que acontece ao seu redor. Nem tudo é um convite para reagir, responder ou se posicionar. Há situações que, por mais barulhentas que pareçam, pedem apenas o seu silêncio. Silêncio não como fuga, mas como presença consciente — uma escolha de maturidade, de quem já compreendeu que a paz interior vale mais do

que qualquer tentativa de ter razão. Reagir a tudo é desperdiçar energia. É como deixar que cada vento agite as águas do seu ser. Mas quando você escolhe o silêncio, você se torna como um lago calmo: observa, sente... mas não se deixa levar. Nem tudo merece sua resposta. Algumas coisas merecem apenas que você siga em frente, leve, inteiro e em paz.

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Construindo uma nova vida

“Aquele que diz que basta a sobriedade é um homem sem consideração.”

Alcoólicos Anônimos, entrando em ação

“Quando reflito sobre o nono Passo, vejo que a sobriedade física deve bastar para mim. Preciso lembrar-me da desesperança que sentia antes de encontrar a sobriedade, e como estava disposto a fazer qualquer coisa para consegui-la.

Sobriedade física não é o bastante para aqueles que estão à minha volta, contudo, devo cuidar para que a dádiva de Deus seja usada para construir uma vida nova para minha família e as pessoas a quem amo. É igualmente importante que eu deva estar disponível para ajudar a outros que desejam o modo de vida de A.A.

Peço a Deus que me ajude a com-

partilhar a dádiva da sobriedade para que aqueles a quem conheço e amo possam ver seus benefícios.”

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

9º passo

Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem.

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



Valéria
cabeleireiro

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



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



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

AGENDA Aberta

Atendimentos:
Unimed
Convênios



LETÍCIA GONÇALVES
Psicóloga
37 99156-1370



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



GS

CALHAS E RUFOS EM GERAL

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



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

Exposição Retratos - Projeto de Amor



Guto Terranova, Stéfano Freitas, Débora Lopes e Luiz Parreiras



Wellington, Dona Lucy (interna Fundação), Carla e Luiz Parreiras

No dia 11 de dezembro, o Espaço Cultural recebeu a exposição "Retratos - Projeto de Amor", uma iniciativa que traduz, em imagens, os valores que norteiam os trabalhos da Fundação Frederico Ozanan de Itaúna: cuidado, valorização e humanização. Os idosos acolhidos pela Fundação ganharam protagonismo. Rostos, histórias e identidades foram revelados em retratos que emocionam e convidam à contemplação. Sob o olhar sensível da fotógrafa Débora Lopes, cada sorriso e cada detalhe foram registrados com delicadeza, evidenciando a beleza e a essência de quem constrói a nossa história diariamente. Durante o lançamento, os convidados foram presenteados com cartões de Natal ilustrados com

as fotografias dos internos — um gesto singelo, mas repleto de afeto e significado. Idealizado pela publicitária Renata Saffran, o Projeto de Amor nasce do desejo de transformar sensibilidade em emoção, aproximar a comunidade e fortalecer vínculos. É também uma forma de agradecimento a todos que apoiam, acolhem e caminham com a fundação, além de um convite especial para quem ainda não conhece o trabalho da Fundação. A exposição é uma realização da Fundação Frederico Ozanan, com patrocínio da Loja Bicho Papão e apoio da Prefeitura de Itaúna. Visitação disponível no 2º andar do Espaço Cultural



Jonas (Sicoob Centro-Oeste), Guto, Carla, João Nicolau (interno Fundação), Maria Francisca (interna Fundação), Marcinho, Renata Saffran, Débora Lopes e Stéfano Freitas (presidente da Fundação)



Stéfano Freitas, Marlete Melo e Carla

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

HERA
GESTÃO DE CONDÔMÍNIOS

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



**MARMORARIA
AVENIDA**

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

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

Souza Moreira é Campeão da Sur Cup Internacional 2025 na Argentina

O Souza Moreira Futebol Clube fez história na Argentina ao conquistar o título da Sur Cup Internacional 2025 – Copa Ouro, coroando uma campanha impecável marcada por desempenho técnico, organização, disciplina e forte trabalho de base. Representando o Brasil, o Souza Moreira iniciou sua trajetória na competição com uma fase

de grupos dominante. Na estreia, venceu o Deportivo Roca Azul por 7 a 0. Na segunda rodada, repetiu o placar elástico e superou o Marsella FC, da Colômbia, também por 7 a 0. Encerrando a fase classificatória, a equipe venceu o Indep. Trelew, da Argentina, por 4 a 0, garantindo a liderança do grupo e a primeira coloca-

ção geral da competição, com 18 gols de saldo. Classificado para o mata-mata, o Souza manteve o alto nível de atuação. Nas oitavas de final, venceu o Rosario Puerto Belgrano por 4 a 0. Nas quartas de final, superou o Deportivo Roca Naranja por 3 a 0, assegurando vaga nas semifinais. Em uma partida equilibrada e emocionante,

venceu novamente o Indep. Trelew por 3 a 2, garantindo presença na grande decisão. Na final da Copa Ouro, diante do Club Bella Vista Verde, da Argentina, o Souza Moreira mostrou maturidade, raça e espírito coletivo para vencer por 2 a 1, conquistando o título da Sur Cup Internacional 2025 de forma invicta. A

campanha vitoriosa reforça o trabalho desenvolvido pelo Projeto Souza Moreira "Voando Alto", que atua com categorias de base de forma totalmente gratuita, promovendo não apenas a formação esportiva, mas também valores humanos, sociais e educacionais. O projeto conta com o apoio de parceiros que acreditam no poder transformador do esporte e tornam possíveis experiências como essa em nível internacional. A conquista representa um marco para o clube, para os atletas e para toda a comunidade envolvida, consolidando o Souza Moreira como referência no futebol de base e no esporte como ferramenta de

transformação social.



Os treinadores, Maurílio Jr. e João Gilberto

SOLAR
IMÓVEIS
LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

ISAURA ARAÚJO
BUFFET



Contato **037 99981-7606**



CONTABILIDADE J. FRANCO

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

