



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

DE 10 DE JANEIRO DE 2026 A 16 DE JANEIRO DE 2026

Nº 1.117 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



BEM Viver



Na coluna do Bem Viver dessa edição, entrevistamos a notável educadora, Ilma Rodrigues que aos 74 anos conquista mais um diploma para seu currículo

Página 02

Receita de Macarrão com molho de carne moída

Página 04



Desafios da Vida Adulta

Com a psicóloga Letícia Gonçalves

Página 03

Veículos

Novo Marco Legal muda regras do seguro de carro no Brasil

Página 04

Previsões 2026: numerologia, astrologia e horóscopo Chinês dizem como será o ano novo

Página 05



AVACCI
"O amor que cura."

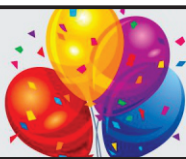
Nova diretoria da AVACCI

Página 03

Como cuidar bem de seu coração

Com Dr. Elvio Marques

Página 05



especial festas

A importância do serviço de cerimonial em uma recepção

O serviço de cerimonial é fundamental para o sucesso de uma festa, atuando como o maestro do evento. Sua importância reside em garantir que todo o planejamento e execução ocorram de forma organizada, harmoniosa e sem estresse para os anfitriões e convidados.

As principais razões que destacam a importância de um cerimonial são:

Organização e Coordenação: O cerimonialista é responsável por todo o planejamento, desde a escolha do local e fornecedores até a execução no dia, garantindo que o cronograma seja seguido ordenadamente do início ao fim.

Redução de Estresse: Ao delegar tarefas e a coordenação geral para um profissional experiente, os anfitriões podem relaxar e aproveitar o próprio evento, em vez de se preocuparem com a logística.

Experiência e Conhecimento de Mercado: Profissionais de cerimonial têm conhecimento e conexões com fornecedores confiáveis, o que pode ajudar a conseguir melhores condições e evitar problemas. Eles oferecem discernimento e confiança nas decisões importantes.

Gestão de Imprevistos: Com um cerimonial, há um profissional dedicado a lidar com

quaisquer contratempos que possam surgir durante a festa, assegurando que o evento continue a fluir sem maiores transtornos.

Toque Pessoal e Memórias: O cerimonialista trabalha para garantir que o evento reflita a essência e os objetivos do cliente, criando momentos únicos e memoráveis para todos os envolvidos.

Formalidade e Etiqueta: Em eventos que exigem certo protocolo ou etiqueta, o cerimonial

garante que as normas e formalidades específicas sejam seguidas, evitando gafes e constrangimentos.

Em resumo, o serviço de cerimonial transforma o sonho da festa em realidade, cuidando dos detalhes para que a experiência seja perfeita e inesquecível para todos, especialmente para quem está celebrando.



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



ROSA CHÁ
CERIMONIAL
Por Josy Albano

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

HÁ 21 ANOS COMPARTILHANDO
o lado bom da vida



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_

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



CONTABILIDADE J. FRANCO

Rua Canadá, 20 - Pio XII
Itaúna - MG

Telefone: (37) 3249-3650
@contabilidadejfranco

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.nandaburguer.com.br

BEM *viver*



Aos 74 anos, Ilma Rodrigues Silva nos dá uma aula de vida, educadora, psicopedagoga, escritora e em breve será musicista, é isso mesmo, no próximo dia 15 de janeiro ela irá colar grau no curso de licenciatura em música pela Uninter, uma data para celebrar não apenas um diploma, mas a prova de que a paixão pelo aprendizado não tem data de validade. A jornada de Ilma é um testemunho poderoso de que nunca é tarde para perseguir um sonho e alcançar novos horizontes. Casada com Cláudio José Arcanjo, segunda união há 28 anos tem dois filhos, Jardel com 44 anos, educador físico e Aline com 41 anos, bacharel em Dança pela Universidade de Viçosa-MG. Aline é casada com o Vitor e mãe de Maria Flor, com 6 anos, uma família muito especial, influenciada de forma positiva pelo bem viver de Ilma.

Uma breve entrevista com Ilma Rodrigues

Como é sua rotina diária?

Caminhar, rezar e estudar

Qual é sua alimentação?

Alimentação normal, porém, evito doces, refrigerantes e frituras.

O que mais gosta de fazer? Tem algum hobby?

Gosto do violão acompanhado de um vinho seco no fim do dia, gosto de ler e de TV (documentários e entrevistas)

Tem algum medo?

Medo? Sim, de cachorro grande e de escuro. Acaba a energia elétrica, me falta o ar, entro em pânico.

Como escritora e educadora o que tem a dizer sobre as novas tecnologias no que se refere ao hábito de leitura e as relações sociais?

As novas tecnologias são atraentes e muito nos ajudam, desde que saibamos dosá-las para que não corramos o risco de nos tornarmos dependentes delas, deixando-nos o espaço para o lazer, os encontros sociais e a

leitura de um bom livro.

Qual foi a sua maior perda nessa vida e qual foi sua maior alegria?

A maior perda foi quando perdi minha irmã Vilma com 36 anos apenas em 1993, cheguei a perder 50% da minha memória, aos poucos fui recuperando e minha maior alegria foi o nascimento dos filhos e da neta Maria Flor em 2020.

Faz uso de alguma alimentação especial ou medicamento para manter a boa saúde.

Faço controle da tireoide com acompanhamento médico, no mais tudo normal.

Já fez algum procedimento estético ou faz?

Gosto de drenagem linfática com minha amiga, Adrielle, linda!

Pratica alguma atividade física?

Atividade física no momento só caminhadas, mas irei começar Tai Chi Chuan com a fisioterapeuta Juliana Reis, em fevereiro, se Deus quiser, não é Ju?

Exerce alguma prática religiosa?

Sou Católica praticante.

Atualmente exerce qual atividade profissional?

Sou escritora com quatro livros de literatura infantojuvenil e um para adulto já publicados. Um romance em andamento. Tenho minha própria editora, o que proporciona mais agilidade ao meu trabalho. Sou compositora e em 2026 a meta é registrar e gravar minhas músicas.

Quando teve início e qual foi o seu primeiro ofício?

Quando jovem trabalhei com desenho arquitetônico cujo engenheiro arquiteto me ensinou a profissão, abraços ao Irdevan Nogueira. Depois, em 1986 iniciei na Educação Infantil na Escola Estadual Padre Luiz Turkenburg, onde permaneci 20 anos em sala de aula e 6 anos na direção.

O que te levou a fazer música e o

que pretende fazer com o novo saber adquirido?

A música é paixão antiga, sonho de criança, me criei ouvindo meu tio Japão tocando e cantando. Resolvi estudar música para me auxiliar na arte de compor, sou letrista e para 2026 quero registrar e gravar músicas autorais, tudo a ver com literatura, não é?

Diante de sua experiência de vida, o que você indicaria para nossos leitores para se ter uma melhor qualidade de vida?

Melhor qualidade de vida? Seria selecionar bem tudo o que você coloca para dentro do seu corpo, não só o cuidado físico como também o emocional e psicológico. Não carregue sua mente com problemas alheios, não sofra com cargas pesadas que não são escolhas suas, não é egoísmo é cuidado com você mesmo. Precisamos estar bem para não nos transformarmos em fardos pesados para os outros antes da hora.

Em poucas palavras quem foi Ilma Rodrigues no passado e quem é a Ilma Rodrigues do presente?

Ilma Rodrigues no passado foi uma menina esforçada, curiosa e sonhadora, no presente, procura ser coerente, sincera e justa e no futuro, fazer com que a família, os amigos, a humanidade vejam nela algum exemplo bom que vale a pena ser seguido.

O que é a vida para você?

A vida é o maior presente que recebemos do nosso Criador e temos que fazer jus ao merecimento desta dádiva. Viver bem é honrar nosso nome, nossas raízes, nossa história.

Nós aqui da redação desejamos que a determinação de nossa entrevistada inspire a todos nós, jovens e idosos, a nunca desistirmos dos nossos objetivos, sua conquista brilha como um exemplo de resiliência e força. Veja mais fotos em nosso site www.luizparreiras.com.br



Ilma Rodrigues e seu amado esposo, Cláudio José Arcanjo

A filosofia do bem viver sugere que a felicidade e a realização não dependem de posses materiais, mas sim de um discernimento aguçado para fazer as escolhas certas nos pensamentos, sentimentos e ações diárias. Para essas pessoas, viver bem significa completar-se mutuamente, partilhar e viver em harmonia com todos os seres e com o planeta, reconhecendo a urgência de repensar os modos de ser e de se relacionar com o mundo diante das crises atuais.



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!



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



Projetos / Regularização de Imóveis
Engenharia Diagnóstica
Engenharia Condominial
Engenharia Legal
(Avaliações e Perícias)

(37) 9 9108-6079 (37) 9 9829-0804
thuaneeng@gmail.com



DOCES GOURMET

37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405

@deliciasdaluzia



COMPLETO SERVIÇO
VETERINÁRIO A PEQUENOS ANIMAIS
RAÇÕES, ACESSÓRIOS, MEDICAMENTOS
BANHO E TOSA



AV. JK, 1270 - BAIRRO TROPICAL
ITAÚNA - MG - 37 3241-1344
☎ (37) 99951-1344
(37) 99939-0868

SOLAR
IMÓVEIS

LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

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



Braúlio Chaves a homenageada, Dra. Cláudia Batista (Chique Dog & Cia) e Luiz Parreiras



José Barboza, Maysa Barboza, Geraldo Renato de Oliveira, Nathália Priscila Menezes Barboza de Oliveira e Luiz Parreiras - representantes da Kelly Cortinas e Momento Kaza Enxovais



Luiz Parreiras ladeando as homenageadas, Simone Macieira e Elzi Carvalho

Desafios da Vida Adulta

A vida adulta traz desafios como responsabilidade total por si mesmo, pressão financeira, dificuldade de equilibrar trabalho e vida pessoal, instabilidade emocional, relações mais complexas e cobrança social por sucesso. A adaptação exige maturidade e auto gestão. Manter rotina, estabelecer limites, praticar autocuidado, ter vínculos saudáveis, organizar finanças, dormir bem e buscar apoio profissional quando necessário. A chave é reconhecer que não é possível dar conta de tudo e aprender a pausar sem culpa. A não funcionalidade pode gerar instabilidade financeira, desorganização, dificuldade no trabalho, problemas emocionais, isolamento social, baixa autoestima e relações pessoais fragilizadas. Muitas vezes isso está ligado a saúde mental. Ensinar autonomia desde cedo aos filhos, criar ambiente emocional seguro, estabelecer limites, incentivar responsabilidade, desenvolver habilidades práticas (como organização e finanças básicas), cuidar da

saúde mental e servir de exemplo com atitudes coerentes. Caso sinta necessidade, procure um psicólogo para que seja um facilitador nesse período de transição para a vida adulta.

Leticia Gonçalves
Psicóloga



Nova diretoria da AVACCI

A AVACCI (Associação de Voluntários no Apoio ao Combate do Câncer em Itaúna e Região) realizou no dia 08 de janeiro, a posse de sua nova diretoria que conduzirá a instituição nos próximos dois anos.

Conheça a nova composição:

Presidente Honorário: Antônio Carlos de Oliveira - Presidente: Marise Sueli Franco - Vice-Presidente: Sandra Mara da Silva Fares - Diretora de Relações Institucionais: Maura Fernandes de Faria Alves - Vice-Diretora de Relações Institucionais: Expedita Imaculada Lopes Gomes - Diretor-Financeiro: Maria Lúcia de Oliveira Santos - Vice-Diretor Financeiro: Celita Gonçalves da Costa - Diretora de

Relações Internas: Micaela dos Santos Franco - Vice-Diretora de Relações Internas: Soraia Amaral Rocha Oliveira - Conselho de Administração: Titulares - Dirceu Ribeiro da Costa e Iramacy Nogueira Guimarães Alves Leite - Suplentes: Fares José Neto, Antônio Carlos Machado e Vivaldo Alves Leite - Conselho Fiscal: Edno José de Oliveira, Sérgio Antunes Ferreira e Ivair Silva Vilaça - Suplentes: Maria Cleusa da Silveira, Ana Rita Drumond e Alcides Martins Peixoto.

Desejamos que seja uma gestão profícua em prol do acolhimento das pessoas que necessitam do tratamento oncológico.

REFLEXÃO E AÇÃO

A mente é a morada mais íntima que você tem. É nela que os dias começam e onde, silenciosamente, também terminam. Muito antes de qualquer lugar físico, é dentro de você que a vida acontece. Pensamentos, memórias, sentimentos, escolhas... Tudo nasce ali, no território invisível da mente. Ela pode ser refúgio ou tempestade, santuário ou confusão. Mas quando você aprende a cuidar desse espaço com consciência, quando escolhe observar em vez de

reagir, acalmar em vez de acumular, iluminar em vez de fugir. A mente se transforma. Ela deixa de ser um campo de batalha e se torna um jardim fértil onde sua alma pode florescer. Por isso, cuide bem dela. Alimente com beleza, com silêncio, com verdade. Honre esse lugar onde você vai passar, inevitavelmente, toda a sua vida. Porque cultivar a paz interior é o maior presente que você pode se dar.

Com informações do Instituto Terapias de Luz

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Nosso lado da rua

"Estamos aqui para varrer nosso lado da rua, reconhecendo que nada de valor pode-se efetuar até termos feito isto, jamais procurando aconselhá-lo como deve agir. As faltas dele não são discutidas. Limitamos-nos às nossas."

Alcoólicos Anônimos, entrando em ação

"Fiz reparações ao meu pai logo após parar de beber. Minhas palavras caíram em ouvidos surdos, porque eu o culpava por meus problemas. Vários meses mais tarde, fiz reparações para meu pai, novamente."

Desta vez, escrevi uma carta na qual não culpava e tampouco mencionava suas faltas. Funcionou, e finalmente entendi.

Meu lado da rua é tudo pelo que sou responsável e, graças a Deus e a

A.A., hoje está limpo."

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

Novo Marco Legal muda regras do seguro de carro no Brasil

ESPECIAL VEÍCULOS

Desde o último dia 11 de dezembro de 2025, entrou em vigor o Novo Marco Legal de Seguros, sancionado em dezembro de 2024. Na prática, a Lei nº 15.040/2024 altera pontos sensíveis do seguro de automóveis, como aceitação da apólice, cancelamentos, exclusões contratuais e pagamento de indenizações.

O objetivo central é reduzir conflitos entre seguradoras e consumidores, tornando mais claras as regras do jogo em um dos ramos mais populares do mercado de seguros no Brasil.

Contrato com menos “letras miúdas”

A nova lei obriga as seguradoras a deixarem explícito, em destaque, tudo aquilo que o seguro do carro **não cobre**. Exclusões genéricas ou escondidas no meio do contrato passam a ser um risco jurídico para a companhia.

Se houver dúvida sobre o alcance da cobertura, por exemplo, em casos de alagamento, colisão ou perda parcial, a interpretação deve ser sempre a mais favorável ao segurado. O que antes dependia de decisão judicial agora vira regra legal.

Prazo para resposta deixa de ser opcional

Quem contrata ou renova um seguro de carro passa a ter mais previsibilidade. A seguradora tem até **25 dias**

para aceitar ou recusar a proposta. Se não responder dentro desse prazo, o seguro é considerado automaticamente aceito.

A solicitação de documentos adicionais só pode ocorrer uma única vez. O prazo é suspenso enquanto o cliente envia as informações e volta a contar após a entrega completa.

Promessa de indenização mais rápida

Outro ponto-chave do novo Marco Legal para o motorista está no pagamento da indenização. Em casos de perda total, furto, roubo ou danos cobertos, a seguradora tem até **30 dias** para efetuar o pagamento.

Se houver negativa, ela precisa ser formal, fundamentada e indicar claramente o motivo legal ou contratual da recusa. Negativa vaga ou sem justificativa técnica passará a ser passível de punição.

Fim do cancelamento unilateral

A nova lei também proíbe o cancelamento unilateral do seguro de automóvel por parte da seguradora. Isso garante mais estabilidade ao contrato, evitando situações onde o cliente fica desprotegido no meio da vigência da apólice.

Além disso, a seguradora não pode exigir documentos que já estejam em sua posse ou que possam ser obtidos facilmente junto a terceiros, o que

tende a reduzir atrasos artificiais na regulação de sinistros.

O que muda na prática para o motorista

- Mais clareza sobre o que o seguro cobre e o que fica fora.
- Menos espaço para interpretações ambíguas em sinistros.
- Prazo máximo para aceitação da apólice.
- Indenização com data para sair.
- Maior proteção contra cancelamentos inesperados.

Justiça mais acessível

Se o conflito virar processo, o segurado poderá acionar a Justiça no foro de seu domicílio. Outro ponto relevante é que o prazo para entrar com ação só começa a contar a partir do recebimento formal da negativa da seguradora.

Com informações www.otempo.com.br/autotempo

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



Dias chuvosos

Janeiro é historicamente um dos meses mais chuvosos do ano, e os primeiros dias de 2026 já vêm sendo marcados por volumes de chuva acima da média nas regiões centro-oeste e sudeste. As chuvas de janeiro costumam ser mais volumosas e frequentes, o que exige atenção redobrada dos condutores. É fundamental que o motorista reduza a velocidade, aumente a distância de segurança e evite manobras arriscadas. Entre as principais recomendações estão o uso do farol baixo mesmo durante o dia,

o cuidado em trechos com visibilidade reduzida e a atenção redobrada em áreas onde pode haver acúmulo de água. Dependendo da intensidade da chuva, até o acostamento pode se tornar inseguro. Caso seja necessário interromper a viagem, a orientação é procurar um local protegido e fora da pista.

Cuidados essenciais com o veículo durante as chuvas

Antes de viajar

Verifique para-brisa, palhetas e desembaçadores;

Confira o funcionamento dos faróis e lanternas;

Revise pneus e freios;

Mantenha a calibragem correta e observe o desgaste dos pneus.

Durante o trajeto

Cheque a bateria e o sistema elétrico;

Utilize ventilação ou ar-condicionado para evitar o embaçamento dos vidros;

Observe possíveis infiltrações nas portas e janelas;

Garanta que o estepe e os equipamentos obrigatórios estejam em boas condições.

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

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

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

Macarrão com molho de carne moída

Ingredientes
500g de carne moída
1 cebola roxa
4 dentes de alho
300g de tomatinho italiano
Manjericão
Queijo parmesão ralado

vá misturando com o molho. Coloque um pouco da água do cozimento para dar mais sabor. Jogue por cima manjericão e queijo para servir.

Contribuição Valéria Campos



Preparo
Cozinhe a carne e depois acrescente a cebola e o alho e deixe refogar bastante, depois acrescente o tomatinho, ajuste o sal e coloque um pouco de mel para tirar a acidez. Em outra panela com água fervendo e uma colher de sal grosso, coloque o macarrão para cozinhar e depois de cozido, tire diretamente da panela e

O homem vive preocupado em viver muito e não em viver bem, quando na realidade não depende dele o viver muito, mas sim o viver bem.

Sêneca



AÇOUGUE SERV BEM

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

PANIFICADORA EBENESER

Salgados por encomenda

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

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

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

Panificadora Amaral
Sabot 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](https://www.instagram.com/amaralpanificadora)
Panificadora Amaral



Como cuidar bem de seu coração

A importância do cuidado com o coração se reflete nas estatísticas que mostram em todo o mundo que as principais causas de morte e internações são as doenças cardiovasculares, em especial o infarto agudo do miocárdio ou ataque cardíaco. O coração é o último órgão a parar antes da morte e o mesmo ao contrário dos outros está em plena atividade nas vinte e quatro horas do dia. É muito interessante se fizermos uma conta simples sabendo que o batimento ou frequência cardíaca varia de 50 a 100 por minutos e no final de vinte e quatro horas chegaremos ao interessante número de cinquenta a cem mil batimentos por dia, estamos dormindo, trabalhando, alimentando o mesmo está a pleno vapor. Sabemos que após a quarta ou quinta década de vida ocorrem alterações do envelhecimento no aparelho cardiovascular como redução das células do músculo cardíaco, os vasos sanguíneos se tornam mais rígidos, e então poderemos ter a senescência ou envelhecimento natural e a senilidade, ou envelhecimento com doenças associadas. A opção por uma ou outra dependerá de vários fatores entre eles a qualidade de vida, a prevenção, uso de vacinas entre outros que decorreremos aqui. A partir da década de 1970 o conceito de prevenção era considerado para evitar desenvolvimento de doenças e uso de medicação para limitar o agravamento das mesmas, a partir de 1978, os estudiosos passaram a classificar assim: prevenção primária ou antes do desenvolvimento de doenças; prevenção secundária quando se detecta doenças em estágio precoce ou sem sintomas; prevenção terciária para reversão ou retardo do desenvolvimento de uma doença; prevenção quaternária, para se evitar excesso de abordagem terapêutica, intervenções invasivas e desnecessárias. Para entendermos o que torna doente seu coração, é necessário descrever os fatores de risco ou situações que aceleram o propiciam o aparecimento e desenvolvimento das doenças que tornam seu coração frágil, fraco e na atualidade a aterosclerose com o infarto do miocárdio ou ataque cardíaco e o acidente vascular cerebral ou AVC e a pressão arterial elevada são extremamente comuns e predominantes e podem ser evitados e controlados através do conhecimento e acompa-

nhamento dos fatores de risco que devem ser avaliados, medidos e tratados, sendo os mais frequentes, conhecidos e divulgados: obesidade e sobrepeso; sedentarismo; tabagismo; pré-diabetes e diabetes; alcoolismo; hipertensão arterial; stress; colesterol elevado ou dislipidemia. Para sermos práticos em nosso dia a dia, escolha um médico(a) de sua inteira confiança e faça periodicamente, a princípio anualmente sua avaliação clínica, com exames complementares, estando sua vacinação em dia. A pressão arterial no adulto deve estar abaixo de 120 x 80 de acordo com as novas diretrizes de 2025; o colesterol entre 180 a 200 mg/dl, dando ênfase atualmente ao controle rigoroso do LDL-colesterol, que é a fração ou parte do colesterol que adere ao vaso sanguíneo provocando a obstrução. A prática de atividade física regular deve ser estimulada, no mínimo cinco dias na semana por trinta minutos. O uso do cigarro seja qual for, deve ser desestimulado. O controle no uso de bebidas alcoólicas pelo comprovado efeito maléfico sobre o coração. A presença do(a) nutricionista é essencial, para o controle do peso e sobrepeso, bem como a glicemia, dando hoje ênfase ao pré-diabético e diabético. O stress ou estresse deve ser abordado e a espiritualidade em suas variadas formas deve ser estimulada, porque os estudos mostram sua intensa atividade na prevenção e cura de doenças.

Enfim é importante dizer que seu coração depende de seus hábitos de vida e de seu cuidado com ele. Até a próxima oportunidade onde abordaremos o tema: Morte Súbita. Até lá.

Elvio Marques da Silva-Cardiologista
Clínico-CRMMG 17383-RQE 10984
Clínica do Coração- Itaúna/MG – 37 34022440 – 37 999 153585
@drelvioclinicadocoracao



Previsões 2026: numerologia, astrologia e horóscopo Chinês dizem como será o ano novo

A jornalista e estudiosa Luísa Borges, de Atibaia, São Paulo, preparou as Previsões para 2026. E como bem e mal coexistem, ela disse que será o ano será tenso, principalmente a respeito de guerras, mas, como sempre, também terá o lado positivo. E é nisso que vamos focar.

As previsões da Astrologia, da Numerologia e do Horóscopo Chinês revelam que 2026 será o ano do novo ciclo, movimentado, sem monotonia, com desafios e cheio de oportunidades, mas um período em que as atenções deverão ser redobradas. O ano novo será regido pelo Marte com energia de outros planetas. A cor de 2026 será o vermelho de Marte. O número do ano será o 1, que marca início de um novo ciclo.

Pelo Horóscopo chinês será o ano do Cavalo de Fogo, com a energia da coragem, agilidade e impulsividade, por isso requer cuidado com seus limites. "Pode-se dizer que a palavra-chave deste ano é transformação, seja do ponto de vista planetário, social e individual", analisou Luísa Borges. Veja abaixo os detalhes da previsão para o ano novo.

ASTROLOGIA

Vale lembrar que o ano astrológico começa no dia 20 de março, quando o Sol entra no signo de Áries; até lá continuaremos sob as influências marcadas 2025. Os estudos mais modernos de Astrologia apontam o Planeta Marte como o principal regente de 2026, mas contará também com a influência de outros astros, através de conjunções que poderão ser sentidas de maneiras diferentes pelas pessoas. Serão as energias de Júpiter, Saturno, Urano e Netuno que estarão presentes ao longo do ano, potencializando as influências e os acontecimentos para cada signo. Mas há um consenso de que será um período de construção e reconstrução em todos os setores; de avanços em tecnologia, especialmente através do aprimoramento da Inteligência Artificial, com a extensão do seu uso na Educação, Saúde, Economia, enfim, na vida das pessoas, de modo geral. 2026 promete ser um ano em que as mudanças e transformações para serem bem-sucedidas deverão estar calcadas em escolhas conscientes e equilibradas. O meio ambiente também merece atenção especial, principalmente as questões climáticas, cada vez mais intensificadas com o aquecimento global. A saúde e os relacionamentos devem estar entre as prioridades individuais, merecendo mais atenção e cuidados.

A cor de 2026

A cor predominante para 2026 será o vermelho, que é a cor de Marte, mas como o período receberá a influência de outros planetas, vale considerar as cores dos planetas que estarão presentes durante o ano: Júpiter está ligado às cores roxa, índigo e azul; Saturno ao marrom, cinza e preto; Urano ao azul turquesa e o planeta Netuno está ligado às cores lavanda

e verde.

Como 2026 será marcado por várias influências planetárias, é importante manter o bom senso e a diplomacia nas escolhas pessoais para que o ano transcorra da melhor maneira possível. Fica a dica!

NUMEROLOGIA

A Numerologia divide o calendário anual em ciclos de 9 números que se repetem continuamente, do 1 ao 9, sendo um a cada ano e regido por uma energia específica.

Assim sendo, o ano de 2025, pela soma dos números (2+0+2+5 = 9), representa o fim de um ciclo, e 2026 (2+0+2+6=1) marca o início de um novo ciclo.

O número que resulta da soma dos algarismos de qualquer ano significa Ano Universal, que reflete energias específicas para o nosso planeta. Da mesma forma, cada pessoa tem seu Ano Pessoal, que é calculado somando o dia e o mês do nascimento com o número do ano que se quer saber.

Por exemplo: uma pessoa nasceu no dia 25 de dezembro e quer saber seu número pessoal em 2026 deve somar 2+5+1+2+1= 11 = 1+1 =2, portanto seu número pessoal é 2. Assim, ela receberá as energias do número Universal deste ano, que é o 1, juntamente com as energias e influências do número, correspondente à soma das datas do seu mês e ano de nascimento.

2026, (cuja soma é 1), traz a energia do começar, em todas as áreas. É tempo de plantar, buscar novos caminhos, de renovar, ter iniciativa para encontrar aquilo que é novo: parcerias, investimentos, projetos e invenções, assim como, novos usos e possibilidades para o que já existe.

Ano da inovação

A inovação também estará presente em 2026, principalmente na Ciência e Tecnologia. Muitas reviravoltas podem acontecer inesperadamente, trazendo mudanças interiores profundas, tanto individual quanto coletivamente.

A saúde também pede atenção em 2026, podendo acontecer problemas devido aos exageros e à sobrecarga

mental provocados pelo excesso de dinamismo.

Embora a energia do número 1 traga a sensação de muita vitalidade, traz também uma tendência a exagerar na alimentação, na ansiedade, nos exercícios físicos ou no trabalho. Daí a necessidade de usar essas energias com disciplina e bom senso.

Caminhadas ao ar livre, práticas de exercícios leves, alimentação balanceada, estarão em perfeita harmonia com as energias do ano 1. Elas ajudarão na clareza mental, necessária para realizar manter a vida organizada em 2026 e para os próximos nove anos.

HORÓSCPO CHINÊS

O ano novo chinês, não tem uma data fixa, variando entre janeiro e fevereiro, quando surge a primeira lua nova do ano. Em 2026 o ano astrológico chinês terá início no dia 3 de fevereiro e terminará no dia 5 de fevereiro de 2027.

Será regido pelo Cavalo de Fogo, que traz uma energia muito forte de coragem, determinação e mudanças muito rápidas. O ano do Cavalo de Fogo é um dos períodos mais emocionantes e agitados no horóscopo chinês.

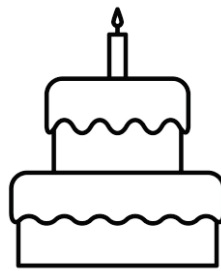
Coincidindo com as previsões da Astrologia e da Numerologia, o ano do Cavalo de Fogo tem as mesmas características de mudanças e transformações rápidas, como as próprias características do cavalo: agilidade, movimento, impulsividade.

Bom para negócios

O ano do Cavalo de Fogo é ótimo para novos empreendimentos, principalmente os que envolvam a criatividade. Também traz boas perspectivas para as Ciências, Tecnologia e meio ambiente.

Na área da saúde, excesso de energia pode levar a esgotamentos, por isso é bom manter hábitos saudáveis. Conselho dos estudiosos do horóscopo chinês: respeite seus limites e busque mudanças que tragam bem-estar e prosperidade.

Feliz ano novo!



Aniversariantes da Semana

10/01

Edinho – Edinho Vidros
Amanda Ribeiro
Francis Saldanha
Luciana Paula Fontella - Famart

11/01

Walter Galvão
Paula Ferrari
Marcos Adelário
Francisco Mourão
Eros Soares
Isabela Castanheira
Maira Caroline

12/01

Iuri Andrade – Eletrolube
Bodas de Naara Amim e Júlio Oliveira 2019
Lucas Fortunato
Ingrid Campos
Cláudia Aparecida Bernardes
Luís Eduardo Alves Morais
Sérgio Luiz Souza

13/01

Lêda Souza Vieira
Maria Alice Mamão
Maria Lúcia Castanheira
Énnela Corradi Gomes
Zélia Fernandes

14/01

Osmando Pereira Silva
Geraldo Morais
Maria Alice de Faria Silva
Naara Amim de Souza Nunes

15/01

Luciene Parreiras
Heitor Marinho (Topázio Imperial Hotel)
Nathália Macieira
Adriana Kênia Guimarães
Bodas Letícia Gonçalves e Guilherme Oliveira 2024

16/01

Carlos Nogueira (Clínica Vet. São Francisco)
Helder Clemente

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



As previsões mostram que 2026 será regido por Marte. Ano do Cavalo de Fogo e da cor vermelha. O 1 será o número do ano novo, do novo ciclo.



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

ISAURA ARAÚJO
BUFFET

Contato **037 99981-7606**

MARMORARIA
AVENIDA

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

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

HÁ 21 ANOS COMPARTILHANDO
o lado bom da vida

 **JORNAL SOCIAL**
Luiz Parreiras

49 anos de
tradição e
qualidade.



**CARNES SELECIONADAS
E CORTES ESPECIAIS**



2 UNIDADES EM ITAÚNA

Av. Jove Soares, 494
(37) 99924-5009
(37) 3241-5009

Praça da Lagoinha, 225
(37) 3243-6965
(37) 99869-2272



Luiz Parreiras e Adriana Camargos

Adriana Camargos

Nascida em 26 de março de 1986 em Itatiaia, é mãe da princesa Alice e a espera do Rafael. É esposa do Beto, filha da Dona Maria e do Sr. Cinesio, aprendeu com seus pais a sempre valorizar a família. Muito dedicada é referência de liderança política humanizada e comprometida.

Formada em Ciências Contábeis, mas por um chamado decidiu iniciar sua trajetória pública em 2013 sendo eleita por 4 mandatos consecutivos, ocupando ao longo dos anos na câmara municipal os cargos de Secretária da Mesa diretora, Vice-Presidente e em (2023-2024) eleita Presidente, sendo a segunda mulher à frente da presidência do Poder Legislativo. Hoje está à frente do poder executivo sendo a segunda mulher vice-prefeita em 63 anos de emancipação política administrativa de sua cidade natal. Adriana sempre pautada na ética e transparência desenvolve seu papel público com maestria e muita empatia, prezando sempre pelo bem-estar da população e pelo interesse coletivo.



BARBEARIA
de André



**BARBEARIA VISAGISTA
E DIA DO NOIVO**

**DE SEGUNDA A SÁBADO
DE 9 ÀS 20H**

R. Zulmira Alves de Abreu, 116
Bairro Vila Vilaça - Itáúna
☎ 37 99958.4533
@barbeariadoandre_



*O autêntico
sabor mineiro.*

Dando mais sabor a sua
vida com carinho e qualidade
desde 2008.

Faça seu pedido pelo whatsapp:

☎ 37 99137-5200

Av. Dona Cota, 765 - Itáúna



viva a
experiência
CCAA



É ASSIM
QUE SE
FAZ

INGLÊS
ESPAANHOL

CCAA



MÉTODO E MATERIAL DIDÁTICO
EXCLUSIVOS PARA ALUNOS
A PARTIR DE 3 ANOS

Matriculas abertas!

R. CORONEL LAURINDO, 49
CENTRO - ITAÚNA
37 3241.4313

São Francisco
Clínica Veterinária
Desde 1994



HÁ MAIS DE 30 ANOS OFERECENDO
UM COMPLETO SERVIÇO VETERINÁRIO
A PEQUENOS ANIMAIS:

**CONSULTAS
CIRURGIA GERAL
VACINAÇÃO
ODONTOLOGIA
EXAMES LABORATORIAIS
LASERTERAPIA
PET SHOP**

AV. JK, 1270 - ITAÚNA
(37) 3241-1344 / (37) 99951-1344
@clinicaveterinariasfp



Cia Descarga
PRODUÇÕES CULTURAIS



**Eventos Corporativos,
sociais e infantis**

**Espetáculos educativos
e empresariais**

Personagens Vivos

**21 anos de
sucesso!**

CONHEÇA MAIS DO NOSSO TRABALHO:

@ciadescargaproducoes

**Dchique
Dog
e cia**



**O seu pet merece
o melhor!**

Banho e Tosa
Hospedagem - Rações
Atendimento Veterinário
Acessórios

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

