



DE 17 DE JANEIRO DE 2026 A 23 DE JANEIRO DE 2026

Nº 1.118 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

AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

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



FERRO E AÇO JK



FERRO, AÇOS E ARMAÇÕES PARA
CONSTRUÇÕES DE TODAS AS BITOLAS
CA 50 E CA 60 / ARAME COZIDO / PREGOS

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

AV. JK, 1429 - B. ALAÍTA - ITAÚNA - MG
FERROEACJ@GMAIL.COM
☎ 37 98821-6505

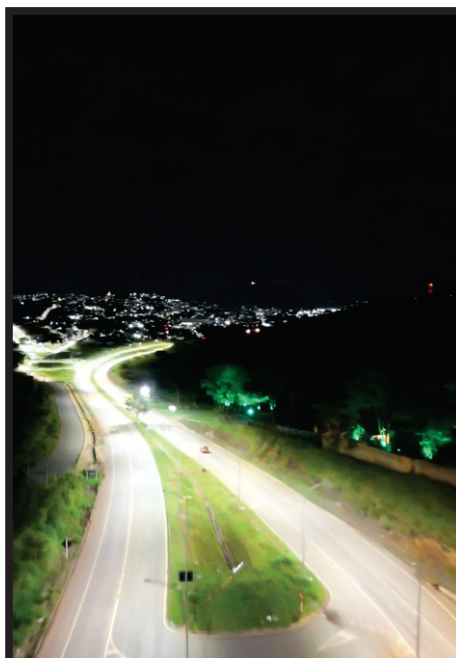
**Itaúna e sua população
por Bairros**

Página 05



**Inauguração da nova clínica
odontológica da
Dra. Alessandra Borges**

Página 06



**Prefeitura de Itaúna conclui
obra de iluminação do
Trevo do Morro do Engenho**

Página 02



Página 05

**Folha de quebra-pedra será o
1º remédio fitoterápico do
SUS**



Página 05



Valéria Campos, Elzi Carvalho
e Luiz Parreiras



Elzi Carvalho

A empresária Elzi Carvalho, nasceu no campo na região de Mantena Minas Gerais começou a trabalhar com sete anos de idade trabalhou na roça apanhando café nas lavouras, nas capinas e logo em seguida se mudou para a cidade, Mantena onde trabalhou como empregada doméstica e babá.

Aos 17 anos mudou para Belo Horizonte para estudar, e após 6 meses se mudou para Betim onde vive até a presente data.

A ideia de trabalhar no ramo de fabricação e locação de estruturas para eventos surgiu quando ela desfilava e sempre agarrava o salto nas passarelas então ela teve a ideia de fazer algo diferente... aos 20 anos fundou a empresa Macav Produções Ltda, a qual é proprietária até hoje, e também proprietária da empresa Locandaime Andaimes e Máquinas, que atuava no ramo de locação de máquinas para construção civil.

Elzi tem uma filha, a doutora Izabela Carvalho Martins. Também defende a causa animal, e atua nos trabalhos filantrópicos desde sua infância um aprendizado com sua mãe Olívia Carvalho (já falecida), a qual Elzi declara ser a pessoa mais digna e honrosa que já conheceu.

**Pesquisa mostra que a casca da jabuticaba é a
melhor parte da fruta; não jogue fora**

Página 05

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

BAHDESIGN

- CRIAÇÃO DE IDENTIDADE VISUAL
- CRIAÇÃO DE CONVITE VIRTUAL
- PLANEJAMENTO, CRIAÇÃO E GERENCIAMENTO DE CONTEÚDOS PARA REDES SOCIAIS
- E MUUUUITO MAIS!

DEM FAZER A DIFERENÇA!

37 99123.6172 @bah.design_

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

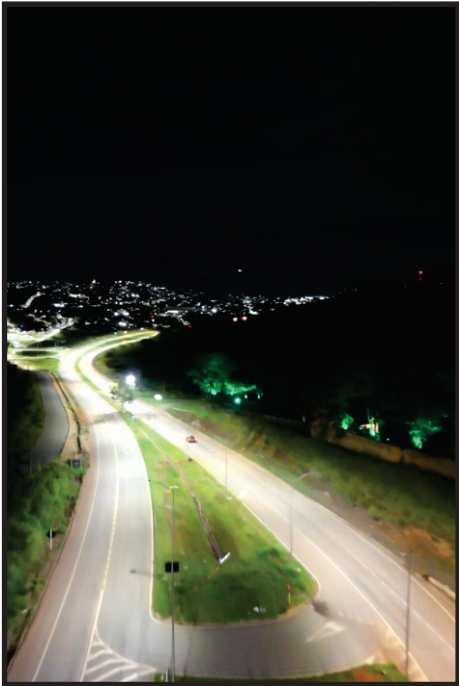
Centro - Mateus Leme - MG

31 3535.3450

www.nandaburguer.com.br

Prefeitura de Itaúna conclui obra de iluminação do Trevo do Morro do Engenho

Inaugurado em 2021, o Trevo do Morro do Engenho representou um importante avanço para a mobilidade urbana e atendeu a uma antiga demanda da população. A obra foi viabilizada pelo Governo do Estado, por meio da articulação do então deputado estadual Gustavo Mitre, atual prefeito de Itaúna. À época da inauguração, a Secretaria de Infraestrutura do Estado e o Departamento de Estradas de Rodagem de Minas Gerais (DER-MG) informaram que, após a conclusão do trevo, a responsabilidade pela implantação da iluminação pública seria da Prefeitura Municipal. A ausência dessa etapa, no entanto, permaneceu como uma reivindicação da comunidade ao longo dos anos. Em 2025, a atual Administração Municipal incluiu a iluminação do trevo entre suas metas prioritárias. Por meio da Secretaria Municipal de Infraestrutura, a Prefeitura deu início à obra de instalação dos postes e luminárias, executada pela empresa responsável pela iluminação pública do município. Os trabalhos foram concluídos no dia 31 de dezembro de 2025, com investimento de R\$ 1.032.750,80, permitindo que Itaúna iniciasse o ano de 2026 com uma nova realidade no local. Com a conclusão da obra, o Trevo do Morro do Engenho passou a contar com iluminação adequada, garantindo mais segurança, melhor visibilidade e mais qualidade de vida para motoristas, pedestres e todos que utilizam o acesso



so pela MG-431, especialmente na região do bairro Morro do Engenho. Para o prefeito Gustavo Mitre, a entrega da iluminação representa o fechamento de um ciclo iniciado ainda durante seu mandato como deputado estadual. Segundo ele, faltava apenas a iluminação para garantir mais segurança para todos. Dando continuidade aos investimentos em infraestrutura, a Prefeitura de Itaúna segue em articulação com a concessionária Via Ápia, responsável pela MG-050, para viabilizar a reinstalação dos postes de iluminação no trevo de acesso à Avenida Silva Jardim, ampliando a segurança e a mobilidade na região.

Destaque na Defensoria Pública Paulista

O notável advogado criminalista, Dr. Niceu Gonçalves Franco Neto, de 31 anos, formado pela Universidade de Itaúna, recentemente foi aprovado em concurso disputadíssimo, e assim no dia 09 de fevereiro irá tomar posse como Analista da Defensoria

Pública do Estado de São Paulo. Quem está super feliz com a conquista do filho, são os seus pais Danilo Lopes e Nair Angélica Gonçalves Franco. Desejamos ao Dr. Niceu grande sucesso nesse novo desafio profissional que com certeza terá.



Danilo Lopes e seu ilustre filho, Dr. Niceu Gonçalves Franco Neto

Em Química

No dia 15 de janeiro, Cinthia Matos Nogueira colou grau em Química pela Uninter Itaúna. Cinthia é admirável funcionária da Belgo Mineira, sempre se destaca em tudo o que realiza. Parabéns por mais essa conquista. Uma curiosidade, Cintia é bisneta do Sílvio de Mattos, notável homem que tinha uma das mais luminosas inteligências desta terra, tinha na mecânica seu passatempo predileto e que empresta seu nome a um dos mais importantes palcos culturais da cidade, o Teatro Sílvio de Mattos.



Cinthia Mattos Nogueira

Rei do Torresmo

O bar Rei do Torresmo que completou 30 anos de história fica no tradicional Mercado Central de Belo Horizonte. A especialidade da casa é o torresmo de barrigada com vários tipos de acompanhamento. Geraldo Magela e Aguinaldo além do atendimento são eles quem preparam o torresmo "são em média 200 quilos de toucinho de barrigada por semana" O espaço pequeno está sempre movimentado, o estabelecimento recebe cerca de 500 pessoas por dia. O bar ficou famoso pelo prato Lagosta Mineira que é um

torresmo de barrigada e o torresmo pururuca, o camarão mineiro. E para acompanhar cai bem uma cerveja ou doses de cachaça. Torresmo um símbolo da gastronomia mineira! O protagonista do bar O famoso Geraldinho, também completou mais um ano de vida no último dia 5. Parabéns!



Geraldo Magela o Geraldinho

Comunicado do Cartório Eleitoral

Jovens, venham fazer seu título de eleitor. Aproveite as férias. Se você tem 15 anos ou mais, venha fazer seu título de eleitor no Cartório Eleitoral. Traga um documento de identidade original ou sua certidão de nascimento original e um comprovante de endereço. É rápido. O Cartório

Eleitoral funciona das 12h às 17h, na Rua Manoel Gonçalves, 44. Centro (Rua atrás da Igreja da Matriz em Itaúna). E quem já tem o título, venha fazer seu cadastramento biométrico. O prazo está acabando!

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 T.R.M.

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

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



Breno Chaves, a homenageada, Nádia Chaves (nutricionista) e Luiz Parreiras



Adriano Benigno, Ivone Moreira, Anna Júlia Moreira, Yuri Pouza (representantes do Colégio Sat'Ana e Luiz Parreiras)



Luana Spitalli, Jéssica Guimarães, a homenageada, Simone Macieira e Luiz Parreiras

Care Coach



No dia 14 de janeiro a notável cabeleireira, Valéria Campos foi selecionada para ser Care Coach 2026 por um comitê da conceituada marca Kerastase, trata-se de um programa global que reúne os profissionais mais promissores da marca nº 1 em tratamento capilar profissional de luxo no mundo. Parabéns Valéria por mais esse reconhecimento em sua carreira, que chega por merecimento, pelo seu alto nível de conhecimento técnico e constante aperfeiçoamento.

**Valéria**
cabeleireiro

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

Soprando Velinhas



Um registro muito especial da pequena Isis Santana Pimenta que completou três aninhos no dia 14 de dezembro. Isis é filha de Bianca Pimenta e Matheus Santana, sua presença na vida dessa querida família é motivo de muita alegria e encanto. Desejamos vida longa e feliz. Quem nos enviou a foto foi a vovó Ana Paula, que ama tanto a netinha.

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

Recuperados pelo amor

"Toda a nossa valorizada filosofia de autossuficiência precisou ser posta de lado.

Isto não foi feito com a antiquada força de vontade; em vez disso, tornou-se um caso de desenvolver a boa vontade de aceitar estes novos fatos da vida.

Nós nem fugimos, nem lutamos. O que fizemos foi aceitar. E então ficamos livres."

em mim.

Estou sóbrio... e estou grato."

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



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
📷 pensodaanaoficial

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

Itaúna e sua população por Bairros

Queremos trazer periodicamente aos nossos leitores informações sobre a cidade em que moramos e que por muitas vezes não tomamos conhecimento e passa despercebido de nós. Nessa edição queremos ressaltar o número de habitantes por bairro na cidade de Itaúna. Segundo dados do IBGE no Censo realizado em 2002 Itaúna totalizava 97.669 habitantes e assim distribuídos por bairros:

Centro - 7687 habitantes
Morada Nova - 6403
Parque Jardim Santanense - 5568
Lourdes - 5067
Itaunense - 4004
Santanense - 3273
Padre Eustáquio - 3134
Conjunto Habitacional Jadir Marinho de Faria - 2986
Cidade Nova - 2967
Garcias - 2877
Aeroporto - 2817
Piedade - 2777
Das Graças - 2547
Três Marias - 2509
Olaria - 2391
Irmãos Auler - 2377
Residencial Veredas - 2161
Cerqueira Lima - 2044
Nogueira Machado - 1627
Belveder - 1567
Residencial Morro do Sol - 1465
Residencial Santanense - 1339
Residencial São Geraldo - 1212
Cidade Leonane - 1201

Nova Vila Mozart - 1157
Santo Antônio - 1117
Chácara Quitão - 1106
Fazenda Morro do Engenho - 972
Pio XII - 971
Residencial Novo Horizonte - 845
Vila Nazaré - 765
Nogueirinha - 696
Vila Vilaça - 633
São Geraldo - 608
São Bento - 595
Santa Mônica - 562
Universitário - 549
Vila Tavares - 536
Vargem Verde - 370
São Judas Tadeu - 359
Tropical - 329
Residencial Victor Gonçalves de Souza - 300
Vila Washington - 259
Vila Mozart - 225
Antunes - 224
Vila Santa Maria - 134
Vila Augusto Chaves - 96
Eldorado - 73
Alaíta - 61
Fazenda da Chácara - 35
Vila Santiago - 32

Se você tiver alguma curiosidade sobre Itaúna pode nos enviar também pelo nosso email jornalsocialluizparreiras@gmail.com ou watts (37)99118 3000, queharemos as informações e publicaremos em nosso semanário.

Aniversariantes da Semana

17/01
Vittório Corradi
Márcia Maria Machado
Tainan Augusto
Fundação da Geladassa 2005

18/01
Bodas de Maria Aparecida D'Arc Alves e Antônio Alves (Mirra Saúde e Segurança do Trabalho) 1975
Luciana Mendes de Oliveira
Ana Paula Ferreira Quintão
Rafael Magalhães Neves
Marcelo Villefort Parreiras
Marcelo Souza – MS Viagens
Dia do Esteticista

19/01
Priscila Messiane
Ana Paula Bechtluft
Rosse Andrade
Dia do Cabeleireiro

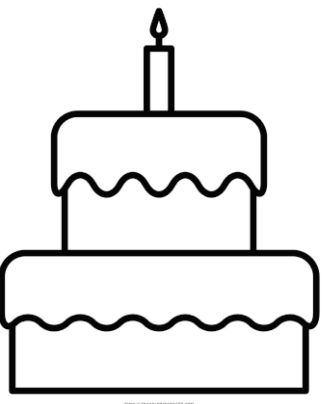
20/01
Selma Conceição
Marcilene Lopes
Renato Weil – Casa Nômade
Darlan Henrique
Ricardo Monteiro
Carla Bugdol
Tiago Teles
Dra. Heloisa de Sousa Matos
Maria Helena Quadros
Rafael Falcão
João Oliver
Dia do Farmacêutico

21/01
André Melo
Dia Nacional de Combate à Intolerância Religiosa

22/01
Bethânia Bechtluft
Alexandre Falcão
Alexandre Franco
Geisiane Rodrigues Magalhães
Consulita

23/01
Valdirene Ferreira
Fundação da Contabilidade Pontual 2001

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



Prefeitura de Itaúna abre Processo Seletivo Simplificado para Estágio em diversas áreas

A Prefeitura Municipal de Itaúna, por meio da Secretaria Municipal de Administração, tornou público o Edital do Processo Seletivo Simplificado nº 01/2026, destinado à formação de banco de cadastro reserva de estagiários. O processo tem como objetivo tornar viável que os estudantes tenham a vivência prática no serviço público, contribuindo para a formação profissional e acadêmica. Os interessados podem se inscrever exclusivamente pelo site oficial da Prefeitura de Itaúna, de 12 a 23 de janeiro, até às 16h do último dia. Para participar, o candidato deve ter 18 anos ou mais, estar regularmente matriculado e frequente em curso de graduação reconhecido pelo MEC, em instituição de ensino conveniada ao Município.

Das áreas contempladas
O cadastro reserva abrange estudantes de diversas áreas do ensino superior, entre elas: Administração; Análise e Desenvolvimento de Sistemas; Arquitetura e Urbanismo; Biomedicina; Ciência da Computação; Ciências Contábeis; Comunicação Social; Design Gráfico; Direito (exceto Universidade de Itaúna, devido as normas do convênio); Economia; Enfermagem; Engenharia Civil; Engenharia da Computação; Engenharia de Software; Farmácia; Gestão Pública; Gestão Financeira; Gestão Comercial; História; Jornalismo; Licenciatura nas áreas da Educação; Marketing Digital; Pedagogia; Psicologia; Recursos Humanos; Publicidade e Propaganda; Serviço Social e Sistemas de Informação. O estágio poderá ter jornada de 4 horas diárias,

totalizando 20 horas semanais ou 6 horas diárias sendo 30 horas semanais, conforme a necessidade do setor onde o estagiário atuará. A bolsa-auxílio mensal será de:

- R\$ 1.004,96, para jornada de 20 horas semanais;
- R\$ 1.506,70, para jornada de 30 horas semanais.

Os estagiários também terão direito a vale-transporte e seguro de vida.

Classificação
A classificação dos candidatos será realizada com base na média global de aproveitamento acadêmico informada no ato da inscrição. Em caso de empate, será considerado o critério de maior idade. O edital prevê ainda reserva de vagas para pessoas com deficiência e para candidatas que se autodeclararem pretos ou pardos, conforme legislação vigente. A convocação dos estagiários ocorrerá de acordo com a necessidade da administração municipal, respeitando rigorosamente a ordem de classificação. O edital completo, com todas as informações, requisitos e documentação necessária, está disponível no site oficial da Prefeitura de Itaúna.



Boas Notícias Na Saúde

Folha de quebra-pedra será o 1º remédio fitoterápico do SUS
O Brasil deve ter, em aproximadamente seis meses, o primeiro fitoterápico industrializado desenvolvido a partir da planta conhecida como quebra-pedra disponível para uso no Sistema Único de Saúde (SUS). O medicamento será produzido a partir da espécie *Phyllanthus niruri*, tradicionalmente utilizada no auxílio ao tratamento de distúrbios urinários. A iniciativa combina pesquisa científica com saberes tradicionais de povos indígenas, comunidades tradicionais e agricultores familiares.

Conhecimento tradicional



Com informações sonotibiaboa

Pesquisa mostra que a casca da jabuticaba é a melhor parte da fruta; não jogue fora

Se você é da turma que joga a casca da jabuticaba fora, esta pesquisa mostra 4 bons motivos para mudar seus hábitos. Comer jabuticaba com casca e tudo ajuda no apetite, a combater inflamações no corpo, reduz o estresse oxidativo – que afeta a saúde cardiovascular, o metabolismo e o envelhecimento – e, ainda faz bem ao cérebro porque melhora a cognição. Foi o que concluiu uma pesquisa feita pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e pela Universidade de Lund, na Suécia, publicada no periódico Food Research International.

Melhor fruta do mundo
Eleita a sétima melhor fruta do mundo, a jabuticaba faz muito bem à saúde humana e a parte mais descartada da fruta pode influenciar o corpo e cérebro. A pesquisa avaliou o consumo diário de 7 gramas de pó da casca da fruta durante um mês para entender se os efeitos já observados em experimentos com animais – como melhora cognitiva, redução de inflamação e impacto no apetite – também em seres humanos. E deu certo. Exames de sangue feitos nas pessoas pesquisadas mostraram que os níveis de interleucina-6 (IL-6), uma citocina pró-inflamatória, caíram de 30% a 40% após o consumo do pó da casca. Mais que isso: o estresse oxidativo caiu 9% no grupo e isso influencia diretamente na saúde cardiovascular, no metabolismo e até o envelhecimento.

Cérebro e apetite
Também houve um aumento de

quase 10% na sensação de fome porque substâncias naturais da casca da jabuticaba, como compostos fenólicos e antioxidantes, podem influenciar hormônios que regulam a fome e o processo de digestão, especialmente depois de refeições ricas em carboidratos. Em pessoas saudáveis, essa “subida” do apetite não significa necessariamente comer mais, e sim que o organismo está funcionando de forma mais afinada e que a digestão está em andamento. Na parte cognitiva, após quatro semanas, os participantes tiveram melhor desempenho em testes de atenção seletiva, com foco rápido e dirigido nas tarefas do dia a dia, como responder mensagens enquanto cozinha ou acompanhar uma reunião longa. Os pesquisadores acreditam que esses compostos podem ajudar na comunicação da insulina no cérebro, favorecendo esse tipo de atenção, informou a Veja. O que a pesquisa mostra, na prática, é uma indicação inicial de que a casca da jabuticaba pode atuar como um ingrediente funcional. De qualquer forma, vale comer a fruta in natura e usá-la em sucos, farinhas e geleias que aproveitem a casca, lembrando que é nela que está a melhor e mais potente parte da jabuticaba.



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

Contato 037 99981-7606

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

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

Inauguração da nova clínica odontológica da Dra. Alessandra Borges

Um novo espaço, uma nova estrutura, em um novo endereço, assim foi apresentada a pacientes e amigos a nova clínica odontologia e sono da Dra. Alessandra Borges

que em seu currículo acumula mais de 20 anos de dedicação profissional, proporcionando qualidade de vida e bem estar aos seus pacientes. A clínica da Dra. Alessandra Bor-

ges realiza atendimentos na área da ortodontia, DTM, dor orofacial e distúrbios do sono como o ronco e a apneia. O cortar de fitas foi realizado na manhã do dia 12 de janeiro, dia em

que Dra. Alessandra abriu as portas de seu novo endereço comercial recebendo pacientes e amigos para um delicioso coquetel e assim puderam conhecer a beleza e o conforto das

novas instalações, agora mais moderna e acolhedora e que está localizada na tradicional Rua Gonçalves da Guia, 366 no centro de Itaúna. Para os pacientes que marcaram



A notável Dra. Alessandra Borges



Dra. Alessandra Borges entre suas secretárias, Elza Andrade e Sara Júlia Caetano



Dra. Alessandra e sua querida paciente Raimunda Garcia

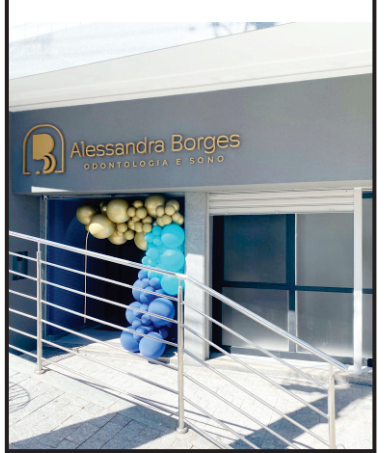


Dra. Alessandra e sua querida paciente Joelma Célia

presença no dia da inauguração teve até estoura o balão e ganha um brinde, momento de confraternização e celebração de mais uma conquista na vida profissional de Dra. Alessandra Borges. Entre os presentes destacamos a amada família de Dra. Alessandra, o seu esposo Paulo Azevedo e os filhos Ana Luiza, Cecília e Pedro que vibravam alegria ao ver a esposa e mãe em mais um momento de glória em sua vitoriosa carreira. Luiz Parreiras esteve presente e traz os registros fotográficos especiais do dia e você poderá ver mais registros em nosso site www.luizparreiras.com.br



Tim tim com Cecília, Ana Luiza, Pedro, Paulo Azevedo, Dra. Alessandra e Luiz Parreiras



**CGC**
CONTABILIDADE

Cuidando da contabilidade da sua empresa para você focar no seu negócio.

R. Santana, 230 - B. das Graças
Itaúna - MG - CEP 35680-329
Telefax: (37) **3242-1491**
contabilidadecgc@gmail.com

Gente formando gente.

Educação Infantil
Ensino Fundamental I e II
Ensino Médio

**COLÉGIO SANT'ANA**

R. Dr. José Gonçalves, 88
Centro - Itaúna - MG
(37) 3249-3456

**CONVERSARE**
CLÍNICA DE PSICOLOGIA

ATENDIMENTO PSICOLÓGICO
E MULTIPROFISSIONAL

(37) 99934.2161 (37) 99906.7416
R. Cassiano Dornas, 61
sala 104/105 - Centro - Itaúna-MG
@conversareclinicaidepsicologia

**Decora**
MÓVEIS

Móveis de qualidade
Entrega rápida
Montagem
Pagamento facilitado

Av. Jove Soares, 1330
Centro - Itaúna
(37) 99169.0057
[@decoramaisitauna](https://www.instagram.com/decoramaisitauna)