

AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

www.luizparreiras.com.br



DE 24 DE JANEIRO DE 2026 A 30 DE JANEIRO DE 2026

Nº 1.119 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



## ÓTICA VISUAL

**Sua ótica de confiança.**

R. Gonçalves da Guia, 56 - Centro - Itaúna - MG  
(37) 3241-0035 ☎ (37) 98823.7653  
@oticavisualitauna



**A AVACCI apresenta sua nova diretoria**

Página 05



**Prefeitura Municipal de Itaúna entrega tablets a Agentes Comunitários de Saúde**

Página 02



**Como cuidar bem de seu coração  
A morte súbita, o que devo saber?  
Por Dr. Elvio Marques**

Página 02

**No especial arquitetura  
A cozinha como protagonista do morar contemporâneo**

Página 06

Vem aí...

UMA NOITE EM QUE *elas*  
SERÃO O DESTAQUE!

TROFÉU  
**Feminino**  
*Plural*  
2026

Um reconhecimento público do Jornal Social para mulheres que se destacam em Itaúna e região.

**20** *de junho*  
Buffet Isaura Araújo

**DROGA REDE**

Atendimento de qualidade e preço baixo você encontra aqui

ATENDIMENTO DROGA REDE AO LADO DA EDMIL

Segunda a Sexta: 8h às 21hrs  
Sábado: 8h às 20hrs

☎ 37 98851-9229

ATENDIMENTO DROGA REDE AO LADO DA ELETROZEMA

**24 HORAS**  
Segunda a Domingo

☎ 37 99983-1075

CADASTRE-SE AO COMPRAR E RECEBA 5% DE CASHBACK NA PRIMEIRA COMPRA E 1% NAS PRÓXIMAS COMPRAS.

@drogarede.itauna

**ISAURA ARAÚJO**  
BUFFET

*Sofisticação, qualidade e seriedade.*

R. Alzira Gonçalves, 480  
Itaúna - MG  
(37) 99981-7606

Dr. José Lúcio Braz de Matos e Luiz Parreiras

**DR. JOSÉ LÚCIO BRAZ DE MATOS**

*Pós-Graduado em nível de mestrado pela Universidade Federal do Rio de Janeiro. Sua enorme experiência clínica e sua habilitação em todas as técnicas ortodônticas, o torna capaz de sugerir ao paciente o tipo de aparelho mais indicado para o seu caso, possibilitando assim a realização de tratamentos individualizados, criando um sorriso amplo e maravilhoso para cada face. Atua também no tratamento do Ronco e Apnéia do Sono com aparelhos intra-orais, quando indicados.*

R. Cap. Vicente, 26 - Centro  
Itaúna - MG - 37 3241.4040

Dra. Juliana Silva e Luiz Parreiras

*Dra. Juliana Silva*

Formada em Direito pela Universidade de Itaúna em 2011, Pós-graduada em Governança Pública. Atuação em Direito Civil especialmente em Direito de Família. Breve atuação em Direito Penal. De 2015/2016 ocupou o cargo de assessora jurídica da Câmara Municipal de Itatiaiuçu onde descobriu sua vocação para o serviço público. Em 2021 ocupou o cargo de Controladora-Geral do Município e Ouvidora Municipal, bem como, ocupou ainda a função de membro-técnico da Defesa Civil Municipal. Em 2023 ocupou o cargo de Procuradora-Geral do Legislativo. No ano de 2025 ocupou a Secretaria de Planejamento e Governo como Secretária Municipal até maio e atualmente está a frente da Procuradoria-Geral do Município de Itatiaiuçu. Acredita que servir ao público é um ato de amor e doação à sociedade.



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

## Como cuidar bem de seu coração A morte súbita, o que devo saber?

A morte súbita é caracterizada como qualquer morte que ocorra de maneira rápida e inesperada, o que inclui causas cardíacas e não cardíacas. Trata-se de um evento que ocorre dentro de uma hora após o início dos sintomas em um indivíduo sem qualquer doença de evolução fatal. Também é considerada morte súbita, se a pessoa foi vista vinte e quatro horas antes e a morte não testemunhada. Mais uma vez temos que lembrar a todos que a maior causa de morte nos adultos em todo o mundo, em nosso país, estado e cidade são as doenças cardiovasculares, especialmente o ataque cardíaco ou infarto do miocárdio e o acidente vascular cerebral ou "derrame cerebral", e que a origem tanto do ataque cardíaco ou infarto do miocárdio e do derrame cerebral é a aterosclerose ou arteriosclerose onde acontece a obstrução da artéria por placa de ateroma ou gordura. Os estudos mais recentes mostram ainda que em torno de sessenta por cento das mortes súbitas no adulto ocorrem por doença das artérias coronárias, os vasos que envolvem e nutrem o músculo do coração, o miocárdio causando obstrução parcial ou angina, obstrução total o infarto além de arritmias graves ou distúrbios do ritmo do coração. A morte súbita pode ser a primeira manifestação de doença cardíaca em mais da metade das pessoas. Sendo assim, as medidas preventivas para diagnosticar tanto as doenças cardíacas (angina ou infarto), quanto as cerebrais (avc) são importantíssimas e essenciais, seja através de uma avaliação periódica com exame clínico, exames comple-

mentares entre outros. A ciência demonstra que se seus ancestrais tiveram doença coronariana precoce, ou seja, homens antes dos 55 anos e mulheres antes dos 65 anos, a probabilidade de você ter um evento cardiovascular é alta. Em virtude de tudo que abordamos acima, reforçamos a necessidade de medidas preventivas como avaliação periódica da saúde através de exame clínico e laboratoriais entre outros a critério de seu médico assistente e de sua necessidade no momento da avaliação. Medidas essenciais para a saúde do coração, cérebro e artérias são: abolição do cigarro seja ele de palha, eletrônico ou de papel; redução do peso e sobrepeso; prática de atividades físicas regulares; redução dos valores do colesterol, triglicérides e glicemia; controle rigoroso da pressão arterial (hoje o ideal é abaixo de 120 x 80); controle do pré-diabetes e diabetes; controle do stress; estímulo à prática da espiritualidade. De acordo com as últimas estatísticas a média de vida do brasileiro em 2026 é de 77 anos, sendo os homens 74 anos e as mulheres 81 anos, sabendo-se que as mulheres entre outras razões por fazerem mais prevenção que os homens vivem em média sete anos a mais, um motivo para os homens refletirem seus posicionamentos e se conscientizarem da importância da prevenção das doenças. Os exames periódicos e a visita com frequência ao médico de sua confiança devem fazer parte de sua rotina e servir como prevenção às doenças cardiovasculares.

É importante lembrar que boa parte senão a maioria das pessoas com pressão alta não fazem um controle

eficiente de sua pressão arterial, outras se medicam quando tem algum sintoma, e que pelo menos um terço dos hipertensos nada sentem e esta doença está intimamente relacionada como complicação ao acidente vascular cerebral ou derrame cerebral, pouco sabemos sobre as causas da pressão alta e o tratamento deve ser para o resto da vida, com controle rigoroso e periódico com profissional médico de sua confiança, tendo como prioridade afastar os fatores de risco já citados. Na próxima edição iremos discutir sobre: As dificuldades dos pacientes no tratamento das doenças do coração. Até lá e forte abraço.

Referências:  
CASTRO et. Al. Livro Texto da Sociedade Brasileira de Cardiologia – 2021. Editora Manole. São Paulo

**Dr. Elvio Marques da Silva**  
Cardiologista  
CRM 17383-RQE 10984  
Mestre em Medicina pela UFMG  
@drelvioclinicadocoracao  
elviomarquesdasilva@yahoo.com.br  
Clínica do Coração Dr. Elvio  
(37) 34022440 – (37) 999153585



## Prefeitura Municipal de Itaúna entrega tablets a Agentes Comunitários de Saúde

A Prefeitura de Itaúna realizou, no dia 20 de janeiro, no Espaço Cultural, a cerimônia de entrega de tablets aos Agentes Comunitários de Saúde (ACS), fortalecendo as ações da Atenção Primária e valorizando o trabalho dos profissionais que atuam diariamente junto às famílias do município.

A solenidade contou com a presença do prefeito Gustavo Mitre, do secretário municipal de Saúde, Alan Rodrigo, e do gerente superior de Atenção Primária à Saúde, Cristiano Leonardo de Oliveira, além de equipes da rede municipal e secretários municipais. Durante o evento, o prefeito destacou o compromisso da gestão com investimentos que fortalecem o serviço público e melhoram as condições de trabalho das equipes de saúde.

"Esse é um investimento que chega onde realmente importa: na linha de frente. Os Agentes Comunitários de Saúde estão todos os dias dentro das casas, acompanhando de perto a realidade das famílias. E é nosso dever garantir ferramentas que deem mais agilidade, organização e qualidade ao trabalho de quem faz a saúde acontecer", afirmou o prefeito Gustavo Mitre.

Os equipamentos serão utilizados para qualificar o atendimento prestado, permitindo o registro de informações em tempo real, o acompanhamento

das famílias, a integração com os sistemas do Ministério da Saúde e um planejamento mais eficiente das ações de prevenção e promoção da saúde.

Na sequência da solenidade, foi realizado o treinamento para utilização do tablet da Atenção Primária, que passará a integrar o cotidiano das equipes.



Cristiano Oliveira (gerente superior de atenção primária à saúde), Geise (ESF Cidade Nova), Tomaz (ESF Morro do Engenho), Hilda (ESF Padre Eustáquio), o prefeito, Gustavo Mitre e o secretário municipal de saúde, Alan Rodrigo



**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



Aziz Saliba, Maria das Graças Saliba (representantes do Tropical Tênis Clube) e Luiz Parreiras



Luiz Parreiras, Aridson, Valdirene, Lorena, Robert, Greiciele e Walter (representantes da Geladassa)



Marcelo Guimarães, Fernanda Araújo, Marina Moraes, o homenageado, Júlio Fares e Luiz Parreiras

### De férias no Rio



Longe da concorrida agenda de compromissos a advogada e empresária, Dra. Stael Lorena (SL Viagens) está em dias de férias no Rio de Janeiro, merecido descanso para dar início ao novo ano de intensa atividade profissional e social.

A distância entre o FALAR e o FAZER é tão grande, mas tão grande! Que cabe uma vida entre eles.

Maria Dionísio

### REFLEXÃO E AÇÃO

Muitas vezes, nos perdemos em dogmas e discursos, acreditando que saber ou repetir determinadas crenças é suficiente para nos tornarmos alguém melhor. Mas a essência da espiritualidade não se revela no que professamos... e sim no que expressamos com nossas atitudes. Como já dizia Chico Xavier, "suas crenças não fazem de você uma pessoa melhor — suas atitudes, sim".

É nas escolhas silenciosas, nos pequenos gestos cotidianos, na forma como tratamos o outro — especialmente quando ninguém está olhando — que nossa verdadeira essência se revela.

O escritor Alessandro Manzoni nos oferece uma reflexão poderosa: "dever-se-ia pensar mais em fazer o bem do que em estar bem." Porque, ao estendermos a mão com compai-

xão e presença, ao tocar a vida de alguém com empatia genuína, também tocamos partes esquecidas dentro de nós. E é nesse encontro, nesse fluxo entre dar e receber, que algo se cura — em nós e no mundo.

Espiritualidade não é separar-se do mundo, mas sim estar nele com consciência. Não é apenas rezar com palavras belas, mas agir com o coração desperto. Como nos alerta Anthony de Mello: "É absolutamente inútil orar a Deus e continuar a ferir os outros."

Ser espiritual é ser inteiro. É viver em coerência entre o que se pensa, o que se sente e o que se faz. É cultivar o bem como prática cotidiana. É escolher, dia após dia, caminhar com amor.

Com informações do Instituto Terapias de Luz

### Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

#### Sem reservas

"Quando cheio de gratidão, o coração por certo só pode dar amor..."

#### Na opinião de Bill

"Enquanto presto serviço aos outros, se meus sucessos ocasionam grandiosidade, devo refletir no que me trouxe a este ponto.

O que tem sido dado alegremente, com amor, deve ser levado adiante, sem reservas e sem expectativas.

Pois, à medida que cresço, percebo que não importa o quanto eu dou com amor, recebo muito mais em espiritualidade."

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



**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

**CONTABILIDADE**  
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

#### 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

**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



Atendimento, cirurgia, pet shop, banho e tosa.

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



# Vale mais comprar usado ou zero km em 2026?

Nos últimos cinco anos, o mercado automotivo brasileiro viveu uma transformação silenciosa, mas profunda. Segundo o **IBV Auto**, índice que monitora os preços de veículos leves usados no país, o valor dos carros seminovos disparou **80,5% entre janeiro de 2020 e novembro de 2025**. No mesmo período, os veículos **zero-quilômetro**, conforme o **IPC-Fipe**, subiram 51,9%.

Para o economista-chefe do banco BV, Roberto Padovani, o movimento reflete uma mudança clara no comportamento do consumidor.

"Com fortes reajustes dos zero-quilômetro, especialmente durante a pandemia, o mercado de usados passou a concentrar uma demanda maior do que o habitual, o que ajuda a explicar por que os preços avançaram de forma tão acelerada", avaliou o economista.

**Usado voltou a ser a porta de entrada**

Conforme os analistas do IBV Auto, a transformação do mercado automotivo no país, desde a pandemia, tem sido resultado direto da escalada de preços dos carros novos, impulsionada pela crise global de componentes, pela inflação e pela desvalorização do real.

A consequência foi um **aquecimento inédito no mercado de seminovos**, que passou a ser, para muitos brasileiros, a única porta de entrada no uni-

verso automotivo.

**Reflexos no bolso do consumidor**

Jamil Ganan, diretor-executivo de varejo do banco BV considera que a forte alta nos preços trouxe desafios para quem planeja trocar de carro.

"Mesmo com um cenário mais estável em 2025, o consumidor ainda encontra valores elevados ao buscar um seminovo. Por isso, planejamento financeiro e crédito responsável são fatores essenciais para não comprometer o orçamento", observou Ganan.

**O que esperar daqui pra frente**

Apesar de sinais de desaceleração nos reajustes, os preços devem seguir em patamares altos, sustentados pelo custo de produção, juros elevados e pela escassez de modelos de entrada.

Segundo os analistas, a tendência é de **estabilidade com leve desvalorização dos usados** ao longo de 2026, mas ainda distante dos níveis pré-pandemia.

Para o consumidor, o conselho é simples: avaliar bem o custo de propriedade do carro (manutenção, seguro, consumo e financiamento) antes de decidir entre o usado valorizado e o zero km mais caro.

# Você troca os pneus errado? Essa prática comum pode causar acidentes

Uma dúvida muito comum entre motoristas é onde colocar os pneus novos: na frente ou atrás. A resposta, segundo especialistas da Dunlop Pneus, é direta, os pneus novos devem sempre ser instalados no eixo traseiro, seja o carro de tração dianteira, traseira ou integral.

Essa orientação existe por uma razão simples: o eixo traseiro é responsável pela estabilidade e equilíbrio do carro. Em situações de risco, como curvas fechadas ou piso molhado, pneus gastos atrás podem perder aderência de forma brusca, provocando o temido "saindo de traseira".

Esse movimento é perigoso porque o motorista não tem controle direto sobre as rodas traseiras, e recuperar o carro em meio a uma derrapagem exige reflexos e treinamento que a maioria das pessoas não possui.

**Por que os pneus novos devem ir atrás?**

Em emergências, como uma frenagem abrupta ou uma mudança repentina de direção, os pneus traseiros ajudam a manter o carro estável. Hugo Issao Terazaki, gerente de Serviços Técnicos da Dunlop, explica: "Em uma frenagem brusca ou em curvas sobre piso molhado, pneus mais aderentes na traseira são fundamentais para manter a estabilidade e evitar o deslizamento do carro. É o que chamamos popularmente de 'saindo de traseira', um movimento difícil de corrigir e que pode causar acidentes graves", esclarece Terazaki.

**Por que manter os novos na traseira?**

•**Controle de derrapagem:** o eixo traseiro mantém o carro na trajetória correta. Pneus mais novos possuem sulcos mais profundos, que melhoram a drenagem da água e evitam

aquaplanagem.

•**Dirigibilidade:** o motorista age diretamente sobre as rodas dianteiras, mas depende das traseiras para manter o equilíbrio. Elas precisam ser as mais aderentes.

•**Estabilidade na frenagem:** durante a freada, o peso do carro vai para frente; se os pneus traseiros estiverem gastos, podem travar e causar perda total de controle.

**Trocar em pares é sempre mais seguro**

Além da posição correta, a Dunlop recomenda que a troca seja feita em pares. Isso significa substituir os dois pneus do mesmo eixo, garantindo equilíbrio entre os lados do carro. Um pneu novo emparelhado com um muito gasto gera diferença de comportamento em curvas e frenagens, o que pode comprometer a estabilidade.

**Rodízio ajuda a evitar desgaste irregular**

Outra prática essencial é realizar o rodízio de pneus a cada 5 mil ou 10 mil km, de forma cruzada entre eixos dianteiro e traseiro (por exemplo, dianteiro esquerdo vai para o traseiro direito). Esse procedimento:

•Equaliza o desgaste entre os pneus.

•Prolonga a vida útil do jogo.

•Melhora o desempenho e o consumo de combustível.

**Manutenções simples faz a diferença**

Pequenos cuidados no dia a dia aumentam a segurança e o desempenho do veículo.

•Verificar a pressão dos pneus semanalmente, com o carro frio.

•Realizar alinhamento e balanceamento a cada 10 mil km ou após impactos fortes.

•Evitar rodar com pneus abaixo do limite mínimo de sulco (1,6 mm). Essas medidas simples prolongam a vida útil dos pneus e ajudam o motorista a economizar no longo prazo — menos troca, mais segurança.

**A importância de instalar corretamente**

Mais do que escolher a marca ou o modelo do pneu, o que realmente importa é garantir que ele seja montado no lugar certo.

Com informações  
www.otempo.com.br/autotempo

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

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

## Salada Grega

**Ingredientes**

2 xícaras de alface romana ou folhas verdes picadas (opcional)  
1 xícara de tomate-cereja cortado ao meio  
1 pepino grande fatiado  
1/2 cebola roxa fatiada bem fina  
1/2 xícara de azeitonas pretas  
1/2 xícara de azeitonas verdes  
1 xícara de mussarela de búfala em cubos  
Salsinha fresca para finalizar

**Molho**

3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem  
1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto  
1/2 colher (chá) de orégano seco  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Pitada de pimenta calabresa (opcional)

**Modo de Preparo**

Em uma tigela grande, coloque a alface, os tomates, o pepino, a cebola e as azeitonas. Acrescente a mussarela por cima, distribuindo delicadamente. Em um recipiente pequeno, misture todos os ingredientes do molho. Regue a salada, finalize com salsinha fresca e sirva imediatamente.



**A vida não dá nem empresta; não se comove nem se apieda. Tudo quanto ela faz é retribuir e transferir aquilo que nós oferecemos.**

Albert Einstein



**VERDURAS, FRUTAS E LEGUMES DIRETO DO PRODUTOR**

AV. JOVE SOARES, 580  
ITAÚNA - MG  
37 9 9967.1047  
37 3241.4047

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

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

**Salgados por encomenda**

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

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

**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

**Sabor incomparável!**

PADARIA, MERCEARIA, LANCHONETE E CONVENIÊNCIA

Segunda à sexta - de 06h às 20h  
Sábado - de 06h às 18h  
Domingo e feriados - de 06h às 12:30h  
R. Manoel Zacarias, 05 Bairro das Graças  
Itaúna - MG - 37 3241.1515  
@amaralpanificadora  
Panificadora Amaral



## E por falar em liberdade

O último nó a ser desatado é a necessidade de ser amado, notado, visto. A construção da personalidade necessária para relacionar-se com o meio social em que vive dá uma enganosa sensação de liberdade, de aceitação e por que não, de sentir-se querido. Não obstante, este sentir-se integrado tem o custo de uma condicionalidade difícil de administrar, porque não mais vale as birras e choros, ficar de mal, e, tantas outras neuroses nossas do dia a dia; condicionalidade esta que parece que a única coisa em comum é o desejo de destacar, de ser único. As instituições parecem não colaborar com este desejo, pois estabelecem o comum para todos, da religião à educação, da roupa ao corte de cabelo, da honestidade ao levar vantagem. Os espelhos devem ser rompidos, assim como o desprezo pelos despertadores, porque ao final de tudo, se pode ter alegrias na ignorância. Os medos perdem importância ao ignorar o dano causado pela

competitividade, pelo afã em procurar sentir-se diferente, único. Parece ser que viver, para lá para a maioria não basta, necessita de um angustiante e estressante desejo de se fazer notar, de sentir-se amados, porque não aprenderam a amar a si mesmos, condição primeira para sentir-se livre. A liberdade é aceitar a si mesmo, esperar que outro lhe aceite e prisão.

Nodege Araújo Mesquita  
Madrid - Espanha - janeiro de 2026



## A AVACCI apresenta sua nova diretoria

AAVACCI (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.

A nova presidente, Marise Franco há alguns anos iniciou os trabalhos na AVACCI como voluntária, foi paciente oncológica da instituição e hoje está curada, e agora assume a cadeira da presidência tendo em mente dois ambiciosos projetos, a construção de um novo prédio que abrigará o Bazar da AVACCI e que será construído em lote doado pela saudosa D. Glória Clemente e ainda a ampliação da atual sede, construindo uma nova área administrativa e a tão esperada AVACCI Infantil. Para isso conta com o apoio incondicional de toda a população que colabore através de doações em apoio a essa nobre causa que acolhe e atende pacientes oncológicos de Itaúna e de mais 17 cidades da região.

**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 tanto necessitam do tratamento oncológico dessa instituição que é referência em nossa região.



Sandra Fares, Marise Franco e o prefeito de Itaúna, Gustavo Mitre



Marise Franco entre seus familiares, Maiza Franco, Maria Franco, Mariene Santos, Micaela Franco, Gustavo Franco e Marcos Moreira

Veja mais fotos em nosso site  
[www.luizparreiras.com.br](http://www.luizparreiras.com.br)



A notável equipe de trabalho da AVACCI



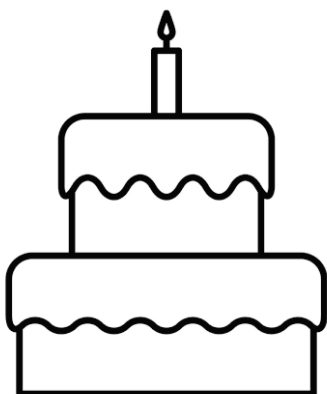
A nova diretoria da AVACCI - Ivair Vilaça, Dirceu Ribeiro, Antônio Carlos Machado, Celita Gonçalves, Antônio Carlos de Oliveira, Dr. Fares José Neto, Maria Cleusa da Silveira, Sandra Mara da Silva Fares, Marise Franco, Vivaldo Alves, Maura Fernandes, Iramacy Nogueira e Micaela Franco

## Aniversariantes da Semana

**24/01**  
Santusa Queiroz  
**25/01**  
Claunir Corradi  
Túlio Santos  
Cecília Machado Amorim

**30/01**  
Bruno Ramos  
Giovana Rezende

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



[www.123cartoon.com.br](http://www.123cartoon.com.br)

## 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!



Tânia Batista (presidente OAB Itaúna), Marise Franco, pastor Itamar Chinasso e Sandra Fares

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



## especial arquitetura

### A cozinha como protagonista do morar contemporâneo

Mais do que um espaço funcional, a cozinha assumiu nos últimos anos o papel de verdadeiro coração da casa. É nela que se compartilham momentos, se recebem amigos e se vive o cotidiano de forma prática e afetiva. Justamente por isso, o projeto desse ambiente exige atenção redobrada — e é aí que arquitetura e de-sign de interiores fazem toda a diferença. Entre os acertos mais valorizados, destaca-se a integração da cozinha com áreas sociais, como sala de jantar e estar. Bancadas amplas, ilhas centrais e materiais nobres, como granitos escuros ou quartzos claros, conferem sofisticação e praticidade. A iluminação bem planejada — combinando luz técnica e decorativa — também é um ponto-chave para garantir conforto visual e funcionalidade. Outro grande acerto está na escolha de revestimentos duráveis e atemporais. Porcelanatos marmorizados, por exemplo, trazem elegância sem abrir mão da facilidade de manutenção, enquanto marcenaria sob medida garante aproveitamento total do espaço e organização no dia a dia. Por outro lado, alguns erros ainda são comuns. Um deles é priorizar apenas a estética, esquecendo o fluxo de circulação e o famoso “triângulo funcional” entre pia, fogão e geladeira. A falta de tomadas bem posicionadas, iluminação insuficiente sobre a bancada e armários mal dimensionados também comprometem a experiência no uso diário. Projetar uma cozinha é, acima de tudo, equilibrar beleza, ergonomia e funcionalidade. Quando bem pensada, ela deixa de ser apenas um ambiente de serviço e se transforma em um espaço de convivência, identidade e estilo — exatamente como pede o morar contemporâneo.

**Mariana Resende**  
Arquitetura e Interiores



**MARMORARIA AVENIDA**

LAVATÓRIOS, PIAS, BANCADAS, PISOS, SOLERAS E NICHOS.

(37) 3242-4007 - (37) 9 9967-4716 (Ênio - Vó)  
marmorariaavenida@hotmail.com  
www.marmorariaavenida.com

## 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  
FERROEACOK@GMAIL.COM  
37 98821-6505



**ITAÚNA TOLDOS**  
Toldos comerciais,  
residenciais e policarbonato

R. Carmelo Abreu, 6  
Morro do Sol - Itaúna  
37 3241-1598

**Top Clean**  
DESDE 2013 ★★★★★

Diga adeus  
às manchas  
e maus  
odores

Nossa limpeza &  
higienização é  
profunda e  
eficiente!

37 9 9814 0790

**GELADASSA**

Há 22 anos  
brindando momentos  
especiais com você!

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

**GOX**

VICIADA EM  
**CONECTAR**  
VOCÊ COM O MUNDO

Assine GOX Fibra e  
viva uma experiência  
de conexão de verdade!

0800 200 3500

Michelle Oliveira e Luiz Parreiras

**HERA**  
GESTÃO DE CONDOMÍNIOS

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

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

**CONTABILIDADE FOCADA NA SUA EMPRESA.**

**CP Pontual**  
Contabilidade

Contábil | Financeiro | Fiscal  
Recursos Humanos  
Consultoria | Tecnologia

R. Ovídio Silva, 178 sala 104  
Nogueira Machado - Itaúna - MG  
(37) 3243-6730 | (37) 99109-8353  
(37) 999116-1185