



DE 31 DE JANEIRO DE 2026 A 06 DE FEVEREIRO DE 2026

Nº 1.120 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



Idosos brasileiros completam 100 anos de idade, 70 de casamento, e revelam segredo

Página 05

**No especial arquitetura
Sala de TV nos projetos
arquitetônicos atuais**



Página 06

Vacinação contra a Dengue

Página 02



**Tratamento de feridas
um cuidado
que vai além do
curativo**
Por Sara Santos

Página 02



**Workshop Produção
Literária Estratégica**

Página 02

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

Veículos

10 carros com 20 anos ou mais para não pagar IPVA em 2026



Página 04

SICOOB CENTRO-OESTE É

OURO

NO PRÊMIO SOMOSCOOP
EXCELÊNCIA EM GESTÃO
e se destaca nacionalmente.



O Sicoob Centro-Oeste está entre as cooperativas mais bem avaliadas do país em práticas de governança e excelência em gestão.



Construindo juntos o cooperativismo de amanhã.

Prefeitura de Itaúna divulga a programação dos blocos de bairro do Itaúna Folia 2026

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 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

Tratamento de feridas um cuidado que vai além do curativo

Tratar uma ferida não é apenas trocar um curativo. A ferida, muitas vezes, reflete outras condições de saúde e precisa ser avaliada com conhecimento, responsabilidade e critério técnico.

A estomatoterapia é uma especialidade da enfermagem que atua nas áreas de feridas, estomias e incontinências, seguindo diretrizes científicas, como as da SOBEST (Sociedade Brasileira de Estomatoterapia) e WCET (World Council of Enterostomal Therapists). Na prática, isso significa tratar feridas de todas as etiologias — cirúrgicas, traumáticas, diabéticas, vasculares, por pressão, entre outras — de forma individualizada e segura.

Hoje, o tratamento de feridas não é feito com pomadas caseiras, receitas improvisadas ou chás que alguém indicou porque “deu certo”. Esse tipo de abordagem empírica pode atrasar a cicatrização e trazer riscos ao paciente. O tratamento atual é baseado em evidências científicas.

Os curativos modernos não servem apenas para cobrir a ferida. Muitos têm ação terapêutica, auxiliam no controle de infecção, contribuem para o alívio da dor e favorecem a cicatrização. Por isso, curativos são produtos de saúde e exigem atenção quanto à procedência, ao transporte e às condições adequadas de armazenamento, fatores que interferem diretamente no resultado do tratamento. Em Itaúna, a população conta com a Cuidare Itaúna, loja espe-

cializada em curativos e produtos para o tratamento de feridas, localizada no Beco das Cores, no Centro da cidade, que oferece opções adequadas para cada tipo de ferida, sempre com orientação profissional.

Além da ferida, o paciente precisa ser avaliado de forma integral. Alimentação, doenças associadas, uso de medicamentos, estado emocional e contexto familiar influenciam diretamente no processo de cicatrização. Esse acompanhamento pode ser realizado tanto no conforto do lar quanto em consultório.

Sou Sara Santos, enfermeira, e atuo com tratamento de feridas de forma humanizada e baseada em evidências científicas.

Contato: (37) 99830-0698.
Cuidar de feridas é, acima de tudo, cuidar de pessoas.



A enfermeira, Sara Santos

Workshop Produção Literária Estratégica

Itaúna inicia movimento para fortalecer a produção literária e retomar o brilho de “Cidade Educativa”

No dia 4 de fevereiro de 2026, às 19h, o auditório do Sindime recebe o Workshop Produção Literária Estratégica, uma iniciativa que marca o início de um movimento estruturado para agregar pessoas que gostam de escrever, estimular a escrita, apoiar autores independentes e fortalecer a cultura literária em Itaúna e região.

O evento é promovido pela Donina Editora em parceria com a Academia Itaunense de Letras, e tem apoio da Prefeitura de Itaúna: Secretaria de Cultura e Turismo, da Comissão de Cultura da OAB Itaúna, da Editora Rodrigues e do Sindime - Sindicato Intermunicipal das Indústrias Metalúrgicas, Mecânicas e do Material Elétrico de Itaúna, reunindo instituições comprometidas com o desenvolvimento cultural, educacional e artístico do município.

Um movimento para impulsionar escritores e revitalizar a cultura local

O workshop tem como objetivo orientar pessoas que gostam de escrever, escritores iniciantes e experientes sobre o processo de produção de um livro: da organização das ideias às possibilidades reais de publicação dentro de um planejamento estratégico. Além disso, bus-

ca estimular a escrita criativa, incentivar a leitura e fortalecer o ambiente literário, contribuindo para reacender o brilho do título de “Cidade Educativa”, historicamente ligado à identidade cultural de Itaúna.

Ingresso solidário: Doação de livros

A entrada para o evento é a doação de 01 livro (ou mais), novo ou usado, que será destinado ao Programa de Reabilitação de Detentos do Sistema Prisional de Itaúna. A iniciativa reforça o compromisso social do movimento, levando literatura, conhecimento e oportunidades de transformação para pessoas privadas de liberdade.

Rumo à 1ª FLITA - Feira Literária de Itaúna

O workshop é o ponto de partida de um projeto maior: a realização da 1ª FLITA - Feira Literária de Itaúna, prevista para o segundo semestre de 2026. A proposta envolve escolas, escritores, editoras, instituições culturais e toda a comunidade, consolidando a literatura como eixo de fortalecimento cultural e educativo do município.

Inscrições: na Bio do Instagram da Donina Editora ou pelo link:

<https://forms.gle/YjwFg9BiUZNrjMoc8>

Contato:
Zaira Bernardes: (31) 99420-5539 – Donina Editora
Lauer Araújo: (31) 99618-0089 – Academia Itaunense de Letras

Donina EDITORA

Gente que escreve!

poetas!

amantes da literatura!

escritores!

profissionais liberais!

educadores!

Vacinação contra a Dengue

A Prefeitura de Itaúna, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, informou que a vacinação contra a dengue teve início no dia 28 de janeiro, no município. Nesta primeira etapa, o público-alvo são crianças e adolescentes com idade entre 10 e 14 anos. A orientação é que pais e responsáveis procurem a unidade de saúde da sua região para se informar sobre os horários e a aplicação da vacina. A imunização representa um avanço importante no enfrentamento da dengue e na proteção da população mais jovem.

A Secretaria de Saúde reforça, no entanto, que a chegada da vacina não substitui as medidas de prevenção. O combate ao mosquito Aedes aegypti deve ser contínuo e depende da colaboração de todos. Eliminar água pa-

rada, manter quintais limpos, caixas desobstruídas e caixas-d'água bem vedadas continuam sendo ações essenciais. Vacinar é fundamental, mas prevenir ainda é o melhor caminho. A Prefeitura de Itaúna segue empenhada em proteger a saúde da população e conta com o apoio da comunidade nesse trabalho diário.



Acontecerá no dia 28/02/2026 na Praça da Matriz em Itaúna a Copa Escolar de Xadrez José Maria de Aquino (Bigode). O evento homenageia o Bigode que foi um dos grandes incentivadores do xadrez de Itaúna e dos projetos sociais do CEPEX. O torneio valerá rating da CBX - Confederação Brasileira de Xadrez, inclusive já está na página oficial da instituição maior do xadrez Nacional. O evento tem o apoio total da Secretaria Municipal de Esportes. Para mais informações zap 37-99832-0194

CONVOCAÇÃO PARA RETORNO AO TRABALHO

Convidamos o Sr(a). Maicon Andrade Gomes CTPS nº 0545519-00040 MG, a comparecer ao estabelecimento da empresa Fundação Frederico Ozanan de Itaúna Cnpj 20.654.927/0001-52, situado à Rua Maria Lima Coutinho, no prazo de 48 horas a contar desta publicação. O não comparecimento ou a não justificativa das faltas desde 11/11/2025 configurará abandono de emprego, nos termos do art. 482, "I" da CLT, ensejando a rescisão por justa causa.

Itaúna 31 de Janeiro 2026.

DR. JOSÉ LÚCIO BRAZ DE MATOS

Ortodontista - CROMG 5771 / Pós-Graduado em nível de mestrado pela UFRJ / Habilitado e credenciado para as seguintes opções de tratamento: Sistema INVISALIGN (alinhadores transparentes) Sistema DAMON Sistema InvisibleFast

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

Pensando em construir ou reformar?

Mãos à Obra

CONSTRUÇÕES

37 3249 3269

maosaobraconstrucoes@gmail.com

www.maosaobraconstrucoes.com.br

AQUI TEM TUDO PARA SUA CONSTRUÇÃO!

CGC

CONTABILIDADE

Rua Santana, 230 - B. das Graças Itaúna - MG - CEP 35680-329

Telefax: (37) 3242-1491

e-mail: contabilidadecgc@gmail.com

chique Dog e cia

Clínica veterinária e pet shop

O seu pet merece o melhor!

Rua Manoel Gonçalves, 115 Centro - Itaúna - MG

37 3241-5976

Engenharia TRM

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

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

thuaneeng@gmail.com

DELÍCIAS DA Luzia

DOCES GOURMET

37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405

@deliciasdaluzia

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

CONSULTAS

CIRURGIA GERAL

VACINAÇÃO

ODONTOLOGIA

EXAMES LABORATORIAIS

LASERTERAPIA

PET SHOP

São Francisco

Clínica Veterinária

novo endereço

AV. JK, 1242 - ITAÚNA

(37) 3241-1344 / (37) 99951-1344

@clinicaveterinariasfp

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



Luciene Parreiras e Luiz Parreiras



Carlos Augusto, Mariana Nogueira, Mariza Marra Ribeiro, Cleide Diniz (representantes do Isaura Araújo Buffet) e Luiz Parreiras



Júlia Guimarães, Mônica Moreira, Mariana Moreira, a home-nageada Gisele Reis (Decora+ Móveis) e Luiz Parreiras

Fé e Saúde Mental

Ah, como eu amo falar sobre esse tema e quem me acompanha por aqui já sabe, quando é Saúde Mental o meu coração chega a palpitar. Hoje ressalto a importância entre Fé (Espiritualidade) e Saúde Mental. Uma não anula a outra, é importante cuidar da nossa saúde como um todo. Para além das nossas crenças ou dogmas existe uma Psiquê que demanda atenção, auto cuidado e um corpo que precisa de check up, atividade física e limites. E ter qualquer tipo de crença independente de qual seja ou fé, não anula a necessidade de buscar ajuda médica, psicológica e profissional e de se cuidar com todo respeito e dignidade.



Letícia Gonçalves - psicóloga

PARTICIPE VOCÊ TAMBÉM DO JORNAL SOCIAL, NOS ENVIANDO BOAS NOTÍCIAS, SOBRE PESSOAS, DE SUA COMUNIDADE, O QUE ALGUÉM TEM FEITO DE BOM PARA NOSSA SOCIEDADE, PENSANDO NO BEM COLETIVO E NO PRÓXIMO.



**ENVIE PARA NOSSO E-MAIL:
JORNALSOCIALLUIZPARREIRAS@GMAIL.COM
QUE PUBLICAREMOS EM DESTAQUE.**

REFLEXÃO E AÇÃO

Tem caminhos que dobram sem aviso, feito vento mudando de direção. Você achava que era linha reta, mas veio a curva. Não foi erro, nem castigo — foi cuidado. Há sabedoria em cada desvio, porque Aquele que desenha o tempo enxerga além do que os olhos alcançam. A curva protege do abismo que você ainda não viu. A mudança ensina a esperar. O que parecia perda, talvez fosse proteção. O que parecia fim, talvez fosse recomeço. Se o coração apertar, transforme o

passo em oração. Leve apenas o que te sustenta. Solte o que pesa mais do que você pode carregar. Confie: há um sentido silencioso guiando tudo. Você não está atrasado. Está sendo realinhado. Continue. Com ternura. Com coragem. A luz está depois da próxima curva. E quando ela surgir, você vai entender: não era apenas o caminho que mudava... era a vida te convidando a florescer de um novo jeito.

Com informações do Instituto Terapias de Luz

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Olhando a nós mesmos

“... e o Medo responde: “Não se atreva a olhar!”

Os doze Passos e as doze Tradições quarto Passo

“Quantas vezes, em meus dias de bebedeira, eu evitava um trabalho apenas porque parecia-me muito grande! Não é de se admirar que, mesmo estando sóbrio por algum tempo, aja dessa mesma forma quando me defronto com o que aparenta ser um trabalho monumental, tal como fazer um minucioso e destemido inventário moral de mim mesmo?”

O que descubro, após ter chegado ao outro lado — quando meu inventário está completo — é que a ilusão era maior do que a realidade.

O medo de olhar para mim mes-

mo mantinha-me paralisado e, até eu tornar-me disposto a pegar lápis e papel, eu estava detendo meu crescimento baseado em algo intangível.”

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

10º passo

Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.

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 assessoria 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

10 carros com 20 anos ou mais para não pagar IPVA em 2026

ESPECIAL VEÍCULOS

A isenção de IPVA para veículos com 20 anos ou mais, em todo o Brasil, virou uma linha divisória no mercado de usados. De um lado, carros mais jovens que continuam pesando no orçamento anual dos brasileiros. Do outro, os veteranos que já cumpriram sua obrigação fiscal, mas seguem exigindo bom senso na escolha. Neste caso, quilometragem alta, desgaste natural e histórico de uso pesado são regra, não exceção. Por isso, esta lista elaborada pelo Autotempo não é sobre sonho, é mais sobre decisão financeira. Reunimos modelos bem usados, mas com mecânica simples, defeitos conhecidos, peças abundantes e histórico positivo entre donos e oficinas. Carros que funcionam como ferramenta, não como aposta. 10 carros para quem quer parar de pagar IPVA

1.Volkswagen Gol 1.0/1.6 (2003 a 2005)
Preço médio FIPE: R\$ 12 mil a R\$ 18 mil

Motivos de compra: líder absoluto entre os usados, fácil de manter e de revender.

Problemas crônicos: bobina de ignição, vazamentos no 1.0 e ruídos na suspensão traseira.

2.Fiat Uno Mille 1.0 (2003 a 2005)
Preço médio FIPE: R\$ 10 mil a R\$ 14 mil

Motivos de compra: referência nacional em custo baixo de manutenção e consumo.

Problemas crônicos: acabamento simples, desgaste rápido de coxins e suspensão.

3. Fiat Palio Fire 1.0/1.3/1.4 (2003 a 2005)
Preço médio FIPE: R\$ 12 mil a R\$ 18 mil

Motivos para compra: mecânica dos motores Fire aguenta o tranco, além de ser barata para consertar.

Problemas crônicos: corpo de borboleta, bobinas e suspensão dianteira.

4.Chevrolet Celta 1.0 (2003 a 2005)
Preço médio FIPE: R\$ 10 mil a R\$ 15 mil

Motivos de compra: leve, econômico e mecânica robusta.

Problemas crônicos: rolamentos e batidas secas na suspensão.

5.Toyota Corolla 1.8 (2003 a 2005)
Preço médio FIPE: R\$ 22 mil a R\$ 32 mil

Motivos de compra: confiabilidade quase lendária da marca, manutenção mais cara, mas bem previsível.

Problemas crônicos: buchas da suspensão e bomba da direção hidráulica.

6.Honda Civic 1.7 manual (2001 a 2005)
Preço médio FIPE: R\$ 18 mil a R\$ 26 mil

Motivos de compra: conforto, desem-

penho e dirigibilidade acima da média para um carro de 20 anos.

Problemas crônicos: consumo de óleo e problemas em sensores; nesta faixa de idade, mecânicos recomendam evitar o Civic automático.

7.Honda Fit 1.4 (2004 a 2005)
Preço médio FIPE: R\$ 20 mil a R\$ 28 mil

Motivos de compra: espaço interno inteligente e economia de combustível no dia a dia.

Problemas crônicos: câmbio CVT sofre se não teve manutenção adequada.

8.Chevrolet Astra 2.0 (2003 a 2005)
Preço médio FIPE: R\$ 12 mil a R\$ 20 mil

Motivos de compra: muito carro por pouco dinheiro. Robusto e confortável.

Problemas crônicos: bomba de combustível e desgaste da suspensão traseira.

9.Volkswagen Polo 1.6 (2003 a 2005)
Preço médio FIPE: R\$ 14 mil a R\$ 22 mil

Motivos de compra: construção sólida e bom equilíbrio geral.

Problemas crônicos: falhas elétricas em vidros e travas.

10.Nissan Sentra 1.8 (2004 a 2005)
Preço médio FIPE: R\$ 16 mil a R\$ 22 mil

Motivos de compra: sedã confiável e confortável, pouco visado no mercado.

Problemas crônicos: sensores e rolamentos dianteiros.



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

Penne Cremoso de Frango com bacon dourado

Ingredientes
250g de macarrão pene
350g de frango cozido e desfiado
150g de bacon
6 dentes de alho
1 cenoura ralada
Pimentão vermelho picado
Pimentão amarelo picado
2 colheres de maionese
1 potinho de iogurte natural
Mel
Acetato balsâmico
Mostarda de Dijon
Salsinha
Cebolina

Preparo
Cozinhe o macarrão na água com sal

grosso até ficar ao dente. Em uma panela, frite o bacon e depois escorra a gordura para colocar o alho para fritar, depois acrescente o frango e misture, coloque pimenta do reino e reserve. Em um pirex coloque o macarrão, a cenoura, os pimentões e o frango. Misture a maionese, o iogurte, o mel, o acetato, a mostarda, pimenta do reino, ajuste o tempero e jogue esse molho por cima do macarrão e misture. Coloque salsinha e cebolina por cima para servir.

Contribuição Valéria Campos



Minha mãe cozinhava exatamente arroz, feijão-roxinho, molho de batatinhas. Mas cantava.

Adélia Prado



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. Pércles 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

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

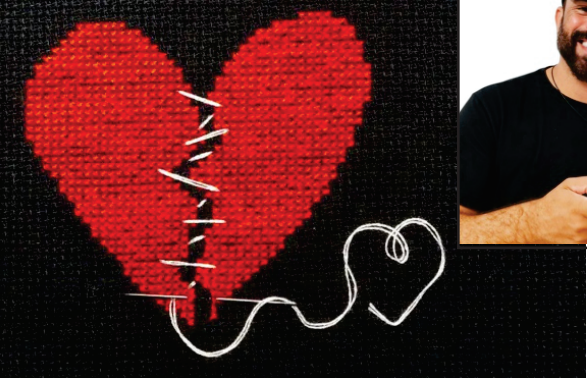
Sabor incomparável!
PADARIA, MERCEARIA, LANCHONETE E CONVENIÊNCIA
Segunda à sexta - de 06h às 20h
Sábado - de 06h às 18h
Domingo e feriados - de 06h às 12:30h
R. Manoel Zacarias, 05 Bairro das Graças
Itaúna - MG - 37 3241.1515
@amaralpanificadora
Panificadora Amaral

Anatomia da Desilusão

A palavra "decepção" carrega em si a queda de um engano. Decepcionar-se é, rigorosamente, deixar de estar enganado. Nós nos decepçionamos não necessariamente porque o outro mudou, mas porque a imagem idealizada que construímos dele desmoronou. Socraticamente, a pergunta não é "por que o outro me decepcionou?", mas "que fantasia eu projetei no outro que a realidade não pôde sustentar?"Para livrar-se das mágoas, é preciso devolver ao outro a parte que lhe cabe. A mágoa é o ressentimento (o ato de sentir de novo, repetidamente). Ela cessa quando aceitamos a finitude do vínculo e reconhecemos que o outro não veio ao mundo para satisfazer nossas demandas narcísicas. O luto pelo relacionamento é, fundamentalmente, o luto pela nossa onipotência ferida. Como, então, seguir adiante e construir algo mais saudável? O segredo não reside em encontrar a "pessoa certa", mas em desenvolver uma nova postura diante da alteridade. Diferenciação (O Eu e o Outro): O próximo relacionamento será melhor se você entrar nele como uma pessoa inteira, não como uma

metade em busca de fusão. É preciso aprender a solidão para não transformar o parceiro em um refém da sua carência. Limites como Respeito: Entender que o "não" é o que dá contorno ao amor. Sem limites, a entrega vira invasão ou anulação. A Troca em vez da Entrega: Substituir a ideia de "entrega total" pela ideia de "compartilhamento consciente". Enquanto a entrega é um sacrifício de si, a partilha é um transbordamento. O aprendizado positivo das nossas decepções é a descoberta de nossa própria resiliência e a compreensão de que nossa felicidade não pode estar depositada em mãos alheias. Ao abrimos mão do desejo de controle e da magia das expectativas irreais, o coração descansa. O próximo relacionamento será mais saudável na medida em que o amor for visto não como uma posse, mas como um encontro entre dois seres que, embora se escolham, permanecem essencialmente livres.

Daniel Pires
Psicanálise clínica



Aniversariantes da Semana

- 31/01

Fernanda Nascimento
Leila Correa
Catharine Parreiras Dias
- 01/02

Caio Andrade
Peter Gabriel
Patrícia Morais
Fundação Contabilidade Clênia
Corradi 1990
- 02/02

Maurício Paulino
Tânia Andrade
Deisy Carvalho
Cristiani Junqueira
Lorene Bárbara – Tecidos Brasil (
- 03/02

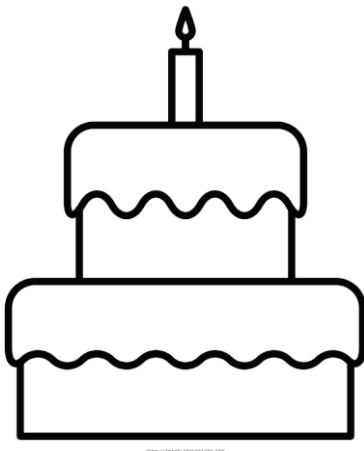
Heloisa Machado Corradi
Rosângela Rodrigues
Arlaine Aparecida Santos Camar
- 04/02

Marina Coutinho
Dra. Glória Maria Moreira
Eduardo Henrique Gomes Barbi
Tatiana Gonçalves
Lincom Santos
Luiz Alberto
Daniel Mânio (Solar Imóveis)
Bodas Alessandra Nogueira e Carlos Araújo 2011
- 05/02

Gabriel Soares - Chan

- Kátia Tavares
Alana Ramalho
Luciana Oliveira
06/02
Marilda Guimarães
Rafael Magalhães

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



Idosos brasileiros completam 100 anos de idade, 70 de casamento, e revelam segredo

Paulo Huller e Ernestina Walter Huller chegaram aos 100 anos de idade com poucos dias de diferença e celebraram, junto com a data, um amor para poucos. Moradores da Grande Florianópolis, os dois idosos também acumulam quase oito décadas de casamento. Ele completou 100 anos em 28 de dezembro. Ela chegou à mesma marca no último domingo, dia 18. Além do centenário, o casal soma 78 anos de união, iniciada ainda na juventude, no interior de Santa Catarina. E os dois aproveitaram esse momento para compartilhar o que eles consideram ser o maior segredo para viver tanto tempo e ter um relacionamento tão duradouro. **Encontro na juventude** Naturais de Angelina, no interior catarinense, Paulo e Ernestina se conheceram ainda jovens, durante atividades da igreja da cidade. Segundo Ernestina, o interesse surgiu rapidamente e a decisão foi tomada sem muitas dúvidas. “Nós estávamos na igreja e eu falei para uma prima minha que eu ia namorar o Paulo. No mesmo dia, ao sair de outra reunião, Paulo apareceu do meu lado, sem mais e sem menos. A gente às vezes não sabe quem vai escolher, mas eu escolhi bem. Não me arrependi, não”, conta. O casamento aconteceu em 1947. Desde então, a vida seguiu tranquila. Eles trabalharam muito, criaram os filhos e fizeram de tudo para ter uma boa relação por décadas. **Trabalho, filhos e a construção da família** Ao longo da vida, Paulo trabalhou como lavrador, na roça. Ernestina atuou como cozinheira na igreja e, mais tarde, como costureira. A união

resultou em oito filhos. Três deles já faleceram. Atualmente, a família é formada por cinco filhos, além de netos e bisnetos. Há mais de 50 anos, o casal vive na mesma casa, em São José, na Grande Florianópolis. A filha Cristina Huller explica que o cuidado com os pais é dividido entre os irmãos e faz parte da rotina familiar. “Os irmãos estão sempre se ajudando e a casa está sempre cheia. Um vem limpar o quintal, outro ajuda a fazer alguma coisa”, disse ao [G1](#). **Rotina ativa** Mesmo com as limitações naturais da idade, Paulo e Ernestina mantêm hábitos que ajudam a organizar o dia a dia. Ernestina costuma passar o tempo com caça-palavras, crochê e tricô, atividades que mantêm a mente ocupada. Paulo segue envolvido com tarefas da casa, especialmente na cozinha. Ele faz questão de preparar parte das refeições. “Eu faço feijão, tempero, arroz, macarrão, galinha ensopada. Faço tudo”, disse. **O segredo para viver bem** Para os filhos, a vida dos pais funciona como referência. Maria de Fátima Huller diz que a forma como o casal encara a vida ajuda a relativizar dificuldades do dia a dia. “Quando a gente está meio para baixo, olha para eles e pensa: temos que chegar pelo menos com saúde e bom humor, e não ser aqueles velhos ranzinzas”, comenta, em tom leve. Questionada sobre o segredo de um relacionamento tão longo, Ernestina responde sem rodeios e sem fórmulas elaboradas. “É um aturar o outro. Não é por qualquer coisinha que se briga. Encrenca tem em todo casal”, explicou.



CONFIRA O QUE FOI DESTAQUE NAS PÁGINAS DO JORNAL NO NOSSO SITE E INSTAGRAM:

WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR

@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

Prefeitura de Itaúna divulga a programação dos blocos de bairro do Itaúna Folia 2026

A Prefeitura de Itaúna, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo, divulga a programação oficial dos blocos de bairro da cidade do Itaúna Folia 2026. Reconhecido como uma das manifestações culturais mais vibrantes da região, o Carnaval itaunense reafirma sua importância não apenas como lazer, mas como um elo de fortalecimento dos laços comunitários e fomento à economia local. Neste ano, a festividade fora do circuito oficial, que acontece na Jove Soares, amplia sua presença nos bairros, promovendo uma celebração inclusiva que valoriza a identidade e o talento dos artistas locais. **Cronograma de Blocos e Locais:** **Bloco dos Calangos:** 07 de fevereiro a partir das 12h. Local: Rua Aristides Machado, Bairro Santo Antônio. Atração: Apresentação da bateria do Baballo. **Bloco das Virgens:** 10 de fevereiro, a partir das 17h. Local: Avenida Platina, em frente ao nº 331, Bairro Padre Eustáquio. **Bloco Baballo:** 11 de fevereiro, a partir das 17h. Local: Praça Juvenal Pereira, Santanense. Atrações: Bateria Baballo, banda Timbarock e atração surpresa.

Bloco Pau de Gaiola: 12 de fevereiro. Local: Concentração na Praça Francisco Marques (Lagoinha) às 17h; cortejo às 19h em direção à Avenida Jove Soares. **Bloco Margaridas do Verduro:** 12 de fevereiro, a partir das 17h. Local: Rua Godofredo Gonçalves, nº 295. Atração: Banda Barril de Chopp. **Bloco Boca de Sanfona:** 13 de fevereiro, a partir das 17h. Local: Avenida Platina, em frente ao nº 331, Bairro Padre Eustáquio. Atração: Bateria Show Baballo, às 19h. **Bloco Esplendor e Glória:** 14 e 16 de fevereiro, a partir das 12h. Local: Praça Doutor Augusto Gonçalves. Atrações: Bandas MIXSAMBA e Barril de Chopp. **Bloco Batuca Trem:** 15 de fevereiro. Local: Rua Jair Miguel, Bairro Itaunense. Concentração às 13h; cortejo às 16h. Atração: Grupo Retrosamba, às 18h. **Bloco da Pracinha:** 15 de fevereiro, a partir das 13h. Local: Praça José Lima Guimarães, Bairro Piedade. Atrações: Grupo Bagunça Boa, Bateria Turbinada do Mestre Tom Tom e Banda Barril de Chopp.

Encontro de Amigos



Um encontro de ilustres nomes de nossa sociedade, o ex-prefeito de Mateus Leme, Dr. Francisco Rodrigues da Cunha e o ex-vereador Moacirzinho. É gente que faz.

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!

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 (Enio - Vó)

Itaúna - MG - 31 de Janeiro de 2026 - Página 05

especial arquitetura

Sala de TV nos projetos arquitetônicos atuais

A sala de TV continua existindo nos projetos arquitetônicos, mas passou por uma grande releitura e adaptação às novas tecnologias e estilos de vida. Em vez de ambientes isolados e escuros, a tendência atual é a versatilidade, onde a sala de TV pode ser um cinema de luxo, um espaço integrado ou até mesmo esconder a televisão para priorizar a decoração.

Aqui estão as principais tendências para salas de TV em projetos atuais:

Ambientes Integrados: É muito comum a sala de TV estar integrada à sala de estar, jantar ou cozinha, criando espaços multifuncionais e sociais.

Conceito "Cinema de Luxo": Projetos modernos utilizam automação, iluminação cênica indireta (como fitas de LED na marcenaria) e acústica para transformar o espaço em uma verdadeira experiência de cinema, muitas vezes dispensando a luz central.

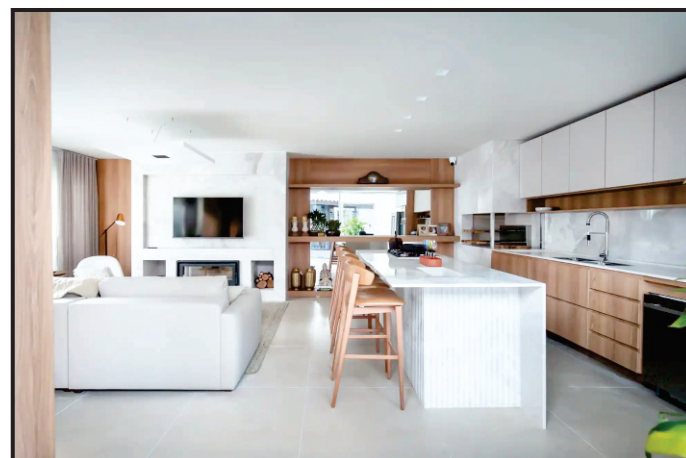
Marcenaria Inteligente: Painéis ripados, marcenarias planejadas e móveis multifuncionais são cruciais, às vezes servindo para embutir a TV e disfarçá-la quando desligada, ou para criar um painel discreto.

Conforto e Personalização: Foco total em sofás confortáveis, poltronas de design e poltronas com tecidos

premium, tornando a sala de TV um ambiente aconchegante para relaxar.

Tecnologia Discreta: A TV ainda é o foco, mas equipamentos como racks estão sendo substituídos ou modernizados, integrando-se ao design da parede.

Portanto, a sala de TV não morreu, ela apenas se tornou mais sofisticada, tecnológica e integrada ao convívio diário da casa.



O material para sua construção está aqui!

TIJOLOS, CIMENTO, PISOS, METAIS, LOUÇAS E MUITO MAIS!



Entre em contato e solicite o seu orçamento!

R. ALTAIR GONÇALVES FRANCO, 257
B. AEROPORTO - ITAÚNA - MG
37 3249.3269



Dra. Isabela Santana e Luiz Parreiras

Dra. Isabela Santana
Psiquiatra

(31) 99639 6881
Mateus Leme - MG



Dra. Tânia Batista, Júlio Fares
Mariana Moraes e Luiz Parreiras

Júlio Fares

Empresário e ex-prefeito de Mateus Leme nos anos de 2017 a 2020, vereador por Mateus Leme no período de 2005 a 2012 ocupando a presidência da Câmara nos anos de 2007 e 2012. É também advogado e administrador de empresas.



Karine Honorato
e Luiz Parreiras

Karine Honorato

Especialista em alongamento de cabelos

Há mais de 10 anos atuando no mercado, resgatando e renovando a autoestima de mulheres.

Agende sua avaliação:

R. Agripino Lima, 61
Centro - Itaúna

☎ 37 999283139

@ @karine.honoratomegahair



Nádia Chaves, Breno Chaves
e Luiz Parreiras

Nádia Chaves

Graduada em Nutrição em 2021 pela Universidade de Itaúna. Atua há mais de 4 anos com Nutrição Clínica, com os atendimentos on-line e presenciais em Itaúna e Itatiaiuçu.

Trabalha com um acompanhamento nutricional individualizado onde tem o propósito de transformar a vida dos seus pacientes através de uma alimentação simples, consciente e sem restrições, para assim terem um estilo de vida saudável e sustentável.