



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

DE 14 DE MARÇO A 20 DE MARÇO DE 2026

Nº 1.125 R\$ 4,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MG

Av. Central, 197 - Padre Eustáquio - Itaúna - MG - 35680-159
jornalsocialluizparreiras@gmail.com ☎ 37 99118 3000 @jornalsocial.luizparreiras

Jornal Social

#ESPALHENOTICIABOA

LUIZ PARREIRAS

www.luizparreiras.com.br



ÓTICA VISUAL

Sua ótica de confiança.

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



Veículos
Ford cria SUV customizado para o Papa Leão XIV

Página 04



Como cuidar bem de seu coração?
A importância do sono e seu coração
Por Dr. Elvio Marques

Página 05



Diretores da Prumo Incorporadora apresentam novos projetos

Página 02

Especial Odontologia
Como os distúrbios alimentares afetam sua boca?

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

Prefeitura de Itaúna inaugura importante espaço público de acolhimento às mulheres: CRAM Aurora

A Prefeitura de Itaúna realizou, na manhã do dia 09, a inauguração do CRAM Aurora – Centro de Referência de Atendimento à Mulher, um importante espaço público voltado ao acolhimento, proteção e fortalecimento das mulheres do município. O novo espaço passa a integrar a rede de enfrentamento à violência contra a mulher em Itaúna, oferecendo orientação, acompanhamento e suporte especializado para mulhe-

res em situação de vulnerabilidade. O atendimento será realizado de segunda a sexta-feira, das 7h às 16h, atendendo mulheres de toda cidade. O CRAM Aurora está localizado na Rua Mozart Machado, nº 550, no Bairro de Lourdes, ampliando o acesso das mulheres itaunenses a um local estruturado de apoio e

escuta qualificada. O nome Aurora carrega um significado simbólico para o projeto. A palavra significa “nascer do sol”, “aquela que brilha”, “a primeira luz do dia”. Assim como o amanhecer representa um novo começo, o espaço nasce com a proposta de levar luz, acolhimento e novas oportunidades para mulheres que

buscam recomeçar suas histórias com dignidade e segurança. A solenidade contou com a presença de diversas autoridades municipais e representantes da rede de proteção social.



Dr. Karina Veloso, Prefeito Gustavo Mitre, primeira dama, Natália Corradi Mitre e Secretária de Desenvolvimento Social, Gláucia Santiago

ISAURA ARAÚJO
BUFFET



Contato 037 99981-7606


CAJURU
Contabilidade e Advocacia



1ª contabilidade no interior de Minas Gerais 100% digital!

Alex Celestino Araújo
Alisson Celestino Araújo

Escritas contábeis | Direito Tributário
Consultoria de empresas

Convênio com o Estacionamento do Alemão para nossos clientes!

R. Godofredo Gonçalves, 304 - 9º andar (prédio do Sindime) - Centro - Itaúna - MG
☎ 37 99802-3378 / 37 3242-1624 / 37 3201-1534
www.contabilidadecajuru.com.br @contabilidadecajuru

**TODA VIOLÊNCIA
DEIXA SINAIS.
NÃO IGNORE.**

**COMBATA O
FEMINICÍDIO.**



Em defesa da
vida das **MULHERES**



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

GESTÃO DE CONDOMÍNIOS

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

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.nandaburger.com.br

Diretores da Prumo Incorporadora apresentam novos projetos

Na noite do dia 10 de março no Espaço Masalla, o advogado, Clênio Resende e seu filho o médico, Dr. Gustavo Resende, proprietários da Prumo Incorporadora foram os anfitriões de um encontro muito especial realizado com um grupo de empresários e investidores que marcaram presença para conhecerem os novos projetos da incorporadora que neste ano conclui a Torre 1 do Life Center Boulevard, um audacioso projeto na área da saúde em Itaúna, sendo considerado referência em saúde premium na região, são doze andares com hospital dia, clínicas, consultórios, exames, estética, saúde, mental, etc. E já estão em busca de novos inves-

tidores para a construção da Torre 2 devido ao grande sucesso do empreendimento. Também falaram de seus novos projetos que contemplam a construção de casas de alto padrão, prédios residenciais e condomínio de flats com estacionamento. Na programação da noite teve ainda uma notável palestra com a advogada e professora da PUC, Dra. Marcella Santana do escritório C2T Adv, que com maestria falou sobre os impactos da reforma tributária sobre os investidores de imóveis. Para finalizar o encontro foi servido jantar assinado pela chef, Isaura Araújo.

Foto abaixo



Dr. Gustavo Resende e Clênio Resende

Tour pelos Estados Unidos

O querido casal, Keiser Guimarães e Bárbara Aquino Guimarães estiveram no período de 14 de janeiro a 6 de fevereiro, em viagem pelos Estados Unidos, em um roteiro que reuniu diferentes experiências. O início do tour foi em Grand Rapids, onde curtiram bastante a neve, baixas temperaturas, mas coração quente. A próxima parada foi em

Orlando, com visitas aos parques da Walt Disney World e do Universal Orlando Resort e para finalizar a viagem, a concorrida Miami. Foi uma experiência que uniu lazer, descanso, cultura e momentos especiais para esse querido casal.

Foto abaixo.

Veja mais fotos em nosso site www.luizparreiras.com.br



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:
JORNALSOCIAL@LUIZPARREIRAS@GMAIL.COM
QUE PUBLICAREMOS EM DESTAQUE.

Em cartaz Dona Doida

A notável atriz, Livia Gaudêncio que é também diretora, roteirista, escritora audiovisual e dramaturga teatral, está em cartaz com a peça, Dona Doida, poema de Adélia Prado, no Teatro da Cidade, em Belo Horizonte, no período de 6 a 22 de março, (sexta e sábado, às 20 horas e domingo, às 19

horas). Livia, acabou de ganhar também o prêmio de melhor atriz em Toronto. Quem está super orgulhoso com as conquistas da prima é o advogado, Moacirzinho, da sociedade de Mateus Leme que com alegria nos informou dessa boa notícia.



A atriz, Livia Gaudêncio

Ministério da Cultura e Fundação Educacional Lucas Machado (Prumo)

Dona Doida
Um espetáculo de Pedro Paulo Cava sobre a obra de Adélia Prado com Livia Gaudêncio

06 a 22 de Março
Sexta e Sábado às 20h
Domingo às 19h

TEATRO DA CIDADE
Rua do Bahia, 1341, Centro - BH

Classificação: 12 anos

Ingressos no Sympla

Informações:
(31) 3070-1000
(31) 3070-1002

MARMORARIA
AVENIDA

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

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

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

*D*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

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 VACINAÇÃO EXAMES LABORATORIAIS LASERTERAPIA

CIRURGIA GERAL ODONTOLOGIA

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



Frederico, Ana Júlia, Mônica Leão Braz de Matos, o homenageado, Dr. José Lúcio Braz de Matos (ortodontista) e Luiz Parreiras



A homenageada, Adriana Camargos (Vice-Prefeita de Itatiaiuçu), Dra. Tânia Regina (Presidente da 34ª Subseção da OAB-Itaúna), Ana Flávia da Silva (Secretária de Assistência Social de Itatiaiuçu), Sávio Henrique, Marcela Rodrigues, a homenageada Dra. Juliana Silva (Procuradora Geral de Itatiaiuçu), e Luiz Parreiras



Júlio César, Camila Moreira, os homenageados, Aline Sinhorini e Bruno Sinhorini (RX Fit Academia) e Luiz Parreiras

Campeão de Xadrez na Copa Escolar

O jovem, João Pedro aluno do Cepex e da Escola Estadual Victor Gonçalves de Souza foi o campeão da categoria PCD na Copa Escolar de Xadrez José Maria de Aquino rea-

lizada no dia 28 de fevereiro, na Praça Dr. Augusto Gonçalves. Parabéns João Pedro pelo seu notável conhecimento.
Foto abaixo



Pedro Almeida (secretário municipal de esportes de Itaúna), João Pedro e Marcus Elisio (Cepex)

Café com a Verdade

No sábado, dia 28 de fevereiro, foi realizada mais uma edição do Café com A Verdade, na praça da Matriz em Itaúna. Com o tema "Brasil registra recorde de feminicídios e mulheres vão às ruas", o evento discutiu o crescimento da violência contra as mulheres no país, com uma série de casos recentes registrados também em Itaúna. Para além da violência, o debate ressaltou as iniciativas para enfrentá-la com destaque para atuação de movimentos sociais, como o

Movimento de Mulheres Olga Benário, e mobilizações de rua, como a marcha contra o feminicídio do último dia 21 de fevereiro e a caminhada "Seu Silêncio Pode Ser Fatal", promovida por Beth Souza há mais de dez anos. O Café com A Verdade é realizado todos os meses pelo partido Unidade Popular, debatendo as matérias do jornal A Verdade e outros temas relevantes para a realidade do Brasil, do mundo e da cidade.
Foto abaixo



REFLEXÃO E AÇÃO

Nem sempre estamos onde gostaríamos, e isso pode causar inquietação. Mas o fato de ainda não ter chegado não significa ausência, nem fracasso. Significa que algo essencial ainda está sendo construído. Você está sendo preparado com detalhes invisíveis, por dentro. A vida não erra na direção, muito menos no tempo. Cada espera esconde uma lição. E cada lição vivida com consciência é um portal que se abre para a próxima etapa. O lugar onde você está hoje é parte do caminho, não o fim dele. É chão fértil onde a alma aprende a confiar, a soltar o controle, a repousar no tempo do Amor. Nada amadurece à força. E o que nasce antes da hora, vem sem raiz. Por isso, caminhe com presença. Respire fundo, confie no invisível. Continue cultivando o que faz sentido, mesmo que ainda não tenha dado frutos. A vida floresce em si-

lêncio. No momento certo aquele que você não pode prever, mas pode sentir as peças se alinham, as portas se abrem, e o que parecia distante chega com suavidade, como se sempre estivesse vindo ao seu encontro. O que é verdadeiro sempre encontra um jeito de chegar. E você... só precisa estar inteiro quando isso acontecer.

Com informações do Instituto Terapias de Luz



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

WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR
[@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS](https://www.instagram.com/jornalsocial.luizparreiras)

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

CENTRAL

Fone: 37 3242.3739

R. Antônio Luiz, 224
Bairro das Graças
Itaúna - Minas Gerais



PENSÃO DA ANA

A MELHOR DE
ITAÚNA

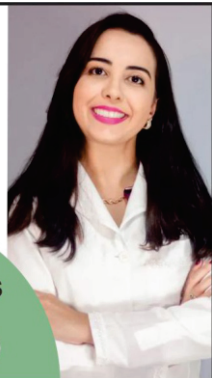
Há 28 anos acolhendo viajantes de todo o Brasil, trabalhadores de empresas e estudantes da Universidade de Itaúna.

R. GERALDA FELICIANA RAMOS, 125
Conj. Hab. Jardim Marinho
Itaúna - MG ☎ (37) 9 9964-2162
📍 pensaodaanaoficial

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

Ford cria SUV customizado para o Papa Leão XIV



Quando Jennifer Barilovich foi designada para trabalhar em um Ford Explorer Platinum híbrido 2026 customizado, ela soube apenas que o carro seria entregue a um VIP. Foi só quando o sigilo foi levantado que a engenheira-chefe de integração de sistemas elétricos descobriu que o VIP era também um de seus ícones pessoais: o Papa Leão XIV.

"Assim que pude, contei para a minha família", ela recordou. "Venho de uma família católica enorme, então todos ficaram emocionados e acharam que era o projeto mais incrível."

Projeto secreto

Dezenas de funcionários da Ford trabalharam juntos para criar o Explorer único, presenteado ao Papa Leão XIV pelo CEO da Ford, Jim Farley, e sua esposa, Lia, no final de fevereiro. O Pontífice pretende usar o veículo para circular pelo terreno do Vaticano.

Como os demais Explorers, o carro foi montado na icônica planta de Chicago, a mais antiga fábrica da Ford ainda em operação, em funcionamento desde 1924, ao Sul da cidade. Uma homenagem simbólica à própria história do atual pontífice. Robert Francis Prevost, o Papa Leão XIV, foi criado a cerca de 8 km dali, no subúrbio de Dolton, em Illinois.

Como é o SUV do Papa Leão XIV?

O Ford Explorer do Papa Leão XIV recebeu um motor 3.3 V6 híbrido com

câmbio de 10 marchas, além de uma antena compatível com o sistema de radiodifusão europeu. As placas personalizadas trazem as inscrições "DA POPE" e "LEO XIV".

No interior, os detalhes de design celebram a conexão entre Chicago e o Vaticano:

- Etiquetas nos bancos frontais com a bandeira de Chicago
- Skyline da cidade bordado à mão no console central
- Frisos de porta com gravuras do skyline de Chicago e da Basílica de São Pedro

O veículo foi totalmente preto, com bancos costurados à mão. Diferentemente do "papamóvel" oficial, com vidros blindados para aparições públicas, este Ford Explorer foi projetado para uso pessoal do Papa dentro do Vaticano.

A entrega no Vaticano

Jim Farley entregou o carro pessoalmente durante uma audiência privada no Vaticano no último dia 28 de fevereiro. A cerimônia contou com a presença de autoridades do Estado da Cidade do Vaticano, incluindo a Presidente do Governatorado, Irmã Raffaella Petrini.

Farley também levou uma fotografia da equipe da Chicago Assembly Plant, cartas manuscritas dos funcionários que trabalharam no veículo e até uma caixa vazia da Aurelio's

Pizza, uma das pizzarias favoritas do Papa em Chicago. Em troca, o Pontífice abençoou vários terços para distribuir aos trabalhadores.

A reação do Papa

"Ele notou e apreciou todos os toques pessoais", disse Farley sobre a reação do pontífice. "Fizemos até um pequeno test-drive, e posso confirmar que o Santo Padre gosta de um carro esportivo."

Segundo Farley, o que mais marcou a conversa foi o orgulho pela conexão compartilhada com Chicago. O Papa chegou a mencionar que costumava dirigir um Ford Fusion de câmbio manual pela cidade e sente falta da experiência de troca de marchas.

O orgulho dos funcionários da Ford

"Espero que minha carta tenha dado ao Papa uma noção de quanto me sinto orgulhosa", disse Barilovich, a engenheira de sistemas elétricos. "Este é o ponto mais alto da minha vida profissional até agora."

Valerie Hernandez, especialista de pré-entrega com 30 anos de casa na fábrica, resumiu o sentimento coletivo: "Saber que algo construído aqui está sendo usado pelo Papa me enche de orgulho imenso. É um privilégio fazer parte de algo maior do que nós mesmos", concluiu.

Com informações
www.otempo.com.br/autotempo



Já o Papa Francisco adotava uma postura de sobriedade e simplicidade, o que incluía diretrizes rígidas sobre presentes, visando evitar corrupção e desapego material.

Principais ações e regras sobre presentes:

Proibição de presentes caros: Em 2021, o Papa decretou que funcionários do Vaticano não podem receber presentes com valor superior a 40 euros.

Doação de presentes: Presentes de valor recebidos pelo Papa eram frequentemente leiloados ou rifados, com o dinheiro revertido para instituições de caridade e para os pobres.

Recusa de itens de luxo: Francisco recusava presentes luxuosos, como um carro esportivo, preferindo que fossem vendidos para beneficiar obras sociais.

Significado: Essas ações reforçavam a sua mensagem de evitar o "frenesi" materialista e focar na sobriedade.

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@pedranegraseguros.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 Mediterrânea de Feijão Fradinho

Ingredientes

Feijão fradinho
Tomate
Pepino japonês
Pimentão verde
Pimentão amarelo
Pimentão vermelho
Cebola roxa
Caldo de 1 limão
Hortelã
Salsinha

uma vasilha. Tempere com sal, pimenta do reino, o caldo do limão, hortelã, salsinha e azeite.

Contribuição Valéria Campos



O segredo de uma boa velhice nada mais é do que um pacto honesto com a solidão.

Gabriel García Márquez



VIP
VAREJÃO IRMÃOS PEREIRA

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

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

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



TROFÉU

Feminino Plural 2026



Conheça melhor as homenageadas já confirmadas para receber o Troféu Feminino Plural 2026 em sua 22ª edição, sendo um reconhecimento público do Jornal Social à mulheres de destaque.

Alessandra Oliveira

Alessandra Oliveira Bonifácio Gomes, 30 anos, é podóloga formada pela Universidade São Camilo, em Belo Horizonte. Atua com foco em atendimento humanizado e técnico, sendo especialista em laserterapia, cuidados com o pé diabético e tratamentos avançados em podologia clínica, áreas que exigem precisão, atualização constante e alto senso de responsabilidade profissional. Reconhecida pelo zelo com cada paciente, Alessandra construiu sua carreira pautada na ética, no conhecimento científico e na busca contínua por excelência. Testemunha de Jeová e casada, ela destaca que seus valores pessoais refletem diretamente na forma como exerce sua profissão, tendo sempre em mente que a honestidade é a base de todo sucesso profissional. Seu trabalho é resumido no bordão que a acompanha desde o início da carreira: "Proporcionando saúde aos seus pés."



Alessandra Oliveira

Amanda Carvalho

Amanda Carvalho é estilista e atua na área da costura há mais de 20 anos, transformando sonhos em realidade através da alta costura. À frente da Amanda Carvalho Alta Costura, que tem como especialidade a locação de vestidos de noiva — sendo o grande destaque da loja — sempre com peças exclusivas, sofisticadas e pensadas para tornar cada momento inesquecível. Também trabalha com vestidos para debutantes, madrinhas, mães dos noivos, além de damas, pajens e ternos masculinos, oferecendo um atendimento personalizado e cuidadoso em cada detalhe. A loja está localizada no centro de Itaúna, em um espaço preparado para receber você com conforto, carinho e dedicação. Contatos (37) 9 9838-4647 - Instagram: @amadacarvalhoaltacostura



Amanda Carvalho

A cada semana iremos apresentar nossas homenageadas com o Troféu Feminino Plural 2026 que será entregue em noite de gala, no dia 20 de junho nos salões do concorrido Buffet Isaura Araújo.

ESPECIAL ODONTOLOGIA

Como os distúrbios alimentares afetam sua boca?

Os distúrbios alimentares são um grave problema de saúde na sociedade de hoje; no entanto, a maioria das pessoas sofre em silêncio. Como os distúrbios alimentares afetam sua boca? Os sinais indicadores são óbvios para um profissional de odontologia e pode variar de fraco a grave. Muitas vezes, o dentista será a primeira pessoa a identificar distúrbios.

Tipos de distúrbios alimentares

Os distúrbios alimentares incluem anorexia nervosa, bulimia e compulsão alimentar. Todos esses três distúrbios têm efeito negativo na boca. Pessoas com anorexia têm medo de ganhar peso ou engordar, mesmo quando estão muito abaixo do peso. Elas limitam a ingestão de alimentos, praticam exercício excessivamente e, depois de comer sentem-se compelidas a provocar o vômito, usar laxantes, enemas (lavagem intestinal) ou diuréticos para livrar seu corpo do excesso de peso. A bulimia é descrita como a ingestão excessiva de alimentos várias vezes na semana ou, nos casos mais graves, várias vezes ao dia. Esse desejo incontrolável faz com que a alimentação seja pouco saudável, excessiva em alimentos doces e gordurosos e também seja seguida por purga que inclui vômitos autoinduzidos e uso de diurético, laxante e enema. Os estudos mostram que 89% dos bulímicos mostram sinais de danos na boca e nos dentes.

Os comedores compulsivos foram anteriormente classificados como viciados em comida. Eles comem demais durante períodos curtos de tempo e não conseguem controlar esses impulsos. São diferentes dos bulí-

micos na medida em que, normalmente, não utilizam técnicas de purga para livrar seus corpos do excesso de peso. Em vez disso, sentem-se extremamente culpados e com remorsos, fazendo com que o comportamento compulsivo continue. A compulsão alimentar foi identificada como igualmente prevalente em homens e mulheres.

Como os distúrbios alimentares afetam sua boca e seu corpo?

Todos esses distúrbios alimentares têm efeitos negativos em seu corpo. A deficiência de vitaminas, minerais e nutrientes associada a esses distúrbios pode causar problemas no organismo fazendo-o não funcionar corretamente. Possíveis problemas de saúde incluem:

- Perda de peso,
- Queda de cabelos,
- Baixa temperatura corporal,
- Ausência ou irregularidade do ciclo menstrual nas mulheres,
- Problemas cardíacos, insuficiência renal e possível morte.

Os efeitos negativos da deficiência de vitaminas e nutrientes também são refletidos na boca. Além disso, para

os que induzem o vômito, os ácidos estomacais causam danos aos dentes. Os sinais bucais indicadores de distúrbios alimentares incluem:

- Boca seca e aumento das glândulas salivares,
- Lábios secos e trincados e lesões bucais,
- Erosão dos dentes.
- Sensibilidade ao frio e quente nos dentes.

Tratamento recomendado para a boca

Pessoas que sofrem de distúrbios alimentares frequentemente procuram o dentista em consequência de problemas que elas identificam em sua boca e dentes. O dentista é qualificado para identificar sinais bucais de distúrbios alimentares graves. Eles orientam o paciente em relação aos danos bucais e corporais e recomendam o tratamento por um profissional de saúde mental. Enquanto isso, eles ajudam a aliviar os problemas bucais e dentários do paciente. Por exemplo, aqueles que têm o hábito de provocar o próprio vômito são advertidos a não escovar os dentes imediatamente após vomitar,

pois os efeitos pre-judiciais dos ácidos estomacais sobre os dentes tenderá a piorar. Portanto, o paciente deve esperar cerca de meia hora para escová-los e utilizar creme dental neutro como bicarbonato de sódio.

O trabalho preventivo e restaurador pode incluir:

- Instruções para uma higiene bucal adequada.
- Alternativas para boca seca.
- Tratamento de sensibilidade por meio de restauração dos dentes com perda significativa de esmalte.
- Consultas regulares ao dentista para monitorar o progresso do tratamento.

A maneira pela qual os distúrbios alimentares afetam a boca é secundária ao dano que irá ocorrer no corpo. No entanto, procurar a ajuda de um especialista em saúde mental muitas vezes é difícil por causa da vergonha e culpa associadas a esses distúrbios. Pacientes que procuram tratamento de um dentista em função de danos e sensibilidade nos



R. Antônio de Matos, 247
Centro - Itaúna - MG

Dra. Dirlene de Melo Carneiro
Especialista em Endodontia
(37) 3242-2811

Dra. Mônica de Melo Rezende
Especialista em Dentística restauradora e estética
(37) 3241-6283

Dr. Jardel F. Melo
Especialista em Ortodontia e Ortopedia Facial
Pós Graduado pela University of New York

Dra. Tânia Mara J. Melo
Especialista em Periodontia e Clínica Geral
Pós Graduada em Implantodontia
(37) 3243-5758

TRABALHAMOS COM *excelência*
PARA UM DIAGNÓSTICO PRECISO.



2 UNIDADES EM ITAÚNA

MATRIZ : R. DR. JOSÉ GONÇALVES
(37) 3242-2333 / (37) 99921-6688

FILIAL ED. BENFICA: PÇA. DR. AUGUSTO GONÇALVES
(37) 3242-8420 / (37) 99996-2461
@imagemradiologiaitauna



dentes, serão avaliados não só por questões bucais, mas por problemas com o seu bem-estar em geral. Este pode ser o primeiro passo crucial para a obtenção de ajuda.

com informações
colgate.com.br

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

"A qualidade da fé"

"Esta... tem que vir com a qualidade da fé... Jamais havíamos nos examinado, no sentido profundo e significativo... Nem sequer havíamos aprendido a rezar da maneira certa.

Sempre havíamos dito: "Concedei-me as coisas que desejo" ao invés de: "Seja feita a Vossa vontade."

Os doze Passos e as doze Tradições, segundo Passo

"Deus não me dá posses materiais, nem tira meu sofrimento ou me poupa dos desastres, mas Ele me dá uma boa vida, a habilidade de seguir em frente, e paz de espírito.

Minhas orações são simples: primeiro, elas expressam minha gratidão pelas boas coisas em minha vida, independentemente de como foi duro para mim encontrá-las; e segundo, peço somente a força e a sabedoria para fazer a Sua vontade.

Ele responde com soluções para

os meus problemas, reforçando minha capacidade para superar as frustrações do dia, com uma serenidade que eu não acreditava que existisse, e com a força para praticar os princípios de A.A. em todos os meus assuntos diários."

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

11º passo

Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.

AA Grupo Alvorada - Rua Herminio 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

E por falar em realidade

A realidade dista do sentimento e este por sua vez cria realidades, ou melhor, mentiras convincentes. É enganoso acreditar apenas, o seguro é saber, conhecer causas e consequências, interesses, o que verdadeiramente esconde o anzol. Que benefício tenho, pensando, "achando", defendendo e até ignorando o que para mim é desconhecido. Tão difícil é escolher entre o vermelho e o azul, realidades díspares da árvore do conhecimento. Presumir de estar dentro da selva sem camisa e descalço é indicação que falta um espelho para mostrar as feridas, porque para seguir contando apenas com o improvável e olhos e ouvidos alheios faremos que nossa caminhada seja insuportável para nós e acompanhantes, onde cada ruído ou sombra será um causante de estresse. Embora possa se considerar a realidade como coisa subjetiva de cada um indivíduo, corremos o risco de acomodarmos na crença de um falso sentido comum sem fundamento criado pela publicidade ou meio social predominante, não dando importância à nossa capacidade de pensar por conta

própria. Qualquer realidade desestabilizadora é falsa, não atende ao interesse do indivíduo ou da coletividade. Procure entender a diferença entre a pílula azul e a vermelha, que para isso terá que voltar a estudar e melhorar o conhecimento para evitar ser apenas mais um a lamentar de tudo que sua realidade apresenta. Ser prudente ao julgar os outros e compassivos a nós mesmos é o primeiro passo para entrar em uma realidade objetiva.

Nódege Araújo Mesquita
Espanha - Março de 2026

