



DE 07 DE MARÇO A 13 DE MARÇO DE 2026

Nº 1.124 R\$ 4,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MGAv. Central, 197 - Padre Eustáquio - Itaúna - MG - 35680-159
jornalsocialluiziparreiras@gmail.com ☎ 37 99118 3000 @jornalsocial.luiziparreiras

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

Cuidar da mente é um
gesto de coragemPor Dra. Marina Teles
Psiquiatra

Página 04

Pedrosa Turismo realiza mais uma
excursão premium

Página 04

Noivado de
Dr. Elvio Marques e
Noêmia Vilaça

Página 04

ISAURA ARAÚJO
BUFFET



Contato 037 99981-7606

especial arquitetura

Três escolhas que podem deixar sua casa
parecendo menor do que realmente é

No especial arquitetura desta semana, o tema é percepção de espaço — um detalhe que transforma completamente a experiência dentro de casa. Muitas vezes, o imóvel tem boa metragem, mas algumas decisões de decoração acabam reduzindo visualmente os ambientes. Veja três pontos que merecem atenção:

1. Móveis desproporcionais ao espaço

Sofás muito robustos, mesas grandes demais ou armários que "encostam" no teto sem plane-

jamento podem sobrecarregar o ambiente. Quando a escala não conversa com o tamanho do cômodo, a sensação é de aperto. A proporção é sempre a chave para um espaço elegante e fluido.

2. Excesso de informação visual

Muitas cores competindo entre si, estampas variadas e objetos decorativos em abundância criam poluição visual. O olhar não descansa — e isso reduz a sensação de amplitude. Ambientes mais equilibrados, com uma paleta harmoniosa, parecem automaticamente maiores e

Mariana Resende
arquitetura e interiores

☎ 37 9 9957-1705 📍 Itaúna - MG
📧 Mariana Resende Arquitetura
📱 marianaresende_arquitetura

mais sofisticados.

3. Falta de organização e circulação comprometida

Quando há móveis bloqueando passagens ou objetos acumulados nos cantos, o espaço perde funcionalidade e leveza. A circulação precisa ser pensada como parte do projeto. Espaços livres valorizam cada metro quadrado e deixam a casa mais agradável.

No universo da arquitetura e do design, amplitude não é apenas uma questão de tamanho — é estratégia, equilíbrio e boas escolhas. Uma casa bem pensada sempre parece maior do que é.

Mariana Resende
Arquiteta

MARMORARIA
AVENIDA

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

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

A Sapporo Indústria e Comércio Ltda, parabeniza todas as mulheres pelo Dia Internacional da Mulher, reconhecendo sua importância na sociedade e em todos os espaços que ocupam. De maneira especial, manifesta seu respeito e reconhecimento às colaboradoras que, com competência, dedicação e profissionalismo, contribuem diariamente para o desenvolvimento e fortalecimento da empresa.

PARABÉNS PELO SEU DIA,
mulher!



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

HERA

GESTÃO DE CONDOMÍNIOS

EM NOVO ENDEREÇO:
Rua Melo Viana, 25 sala 09
Centro - Itaúna - MG
Edifício Otacilio 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

Doação

Integrantes da Casa da Amizade de Itaúna, realizaram no dia 02 de março, entrega de uma TV de 43 polegadas para o setor de hemodiálise da Casa de Caridade Manoel Gonçalves de Sousa Moreira. Gesto de solidariedade em prol do bem comum.

13ª Caminhada

No dia 10 de março de 2026, será realizada a 13ª Caminhada "Seu Silêncio Pode Ser Fatal", um ato público de conscientização e enfrentamento à violência doméstica em Itaúna. Há 13 anos, essa mobilização reúne mulheres, famílias e apoiadores na luta pela garantia de direitos, pela valorização da vida e pelo fim de todas as formas de violência contra as mulheres. Mais do que uma caminhada, trata-se de um movimento de resistência, solidariedade e compromisso com a vida. A concentração será às 7h30, no estacionamento do Hospital Dr. Ovidio, localizado na Avenida Manoel da Custódia, 1111 – Vila Nazaré. O percurso seguirá pelas principais ruas do bairro São Geraldo, contando com a participação da Escola Estadual do Bairro São Geraldo, grupos da terceira idade e demais convidados(as). O encerramento acontecerá na sede da Associação Comunitária do Bairro São Geraldo, com término previsto para 11h.

Foto abaixo



Beth Souza
organizadora da caminhada

Uma itaunense no Sudão

A abnegada e notável farmacêutica, Luísa Nogueira (34) filha da empresária Regina Nogueira (Flávia Boutique) e Eduardo Nogueira, há três anos ingressou para o Médicos sem Fronteiras, o que tornou o seu projeto de vida, de entrega, cuidar de quem está à margem dos recursos. Nos últimos sete meses esteve no Lêmen e agora está em missão no Sudão na África. Hoje ela ocupa o cargo de coordenadora geral do Médico sem Fronteiras, e faz um trabalho humanitário maravilhoso. Em suas tarefas diárias se destaca por ser a responsável por administrar todo envio de medicamentos, controle e erradicação de doenças virais e bacterianas, inspeciona todo o projeto no país, lidando com a população totalmente necessitada, mas também mantém contato com Ministro da Saúde e o Presidente do

país assistido. Luísa leva através do Médico sem Fronteiras, conforto, saúde física e mental aos nativos, tentando amenizar a dor e as doenças dando a eles dignidade. Luísa é sem dúvida alguma modelo quando se fala em lutar pelo bem coletivo. Nesse mês dedicado à mulher aí está uma grande mulher que merece nosso destaque e reconhecimento. **Médico sem Fronteiras** - organização internacional humanitária não governamental, fundada em 1971 na França, leva cuidados de saúde a pessoas afetadas por conflitos armados, epidemias, desastres naturais e exclusão de assistência médica. Veja mais fotos em nosso site www.luizparreiras.com.br



COOPERT
COOPERATIVA DE TRABALHO DE RECICLAGEM LTDA.
EDITAL DE CONVOCAÇÃO
ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA

A Diretoria da COOPERT – Cooperativa de Trabalho de Reciclagem Ltda., situada na ESTRADA IAN 469 – S/Nº - FAZENDA TRÊS BARRAS CEP 35684-899 – ÁREA RURAL- ITAÚNA - MG, CNPJ n.º 03.154.785/0001-45, no uso das atribuições legais e estatutárias, convoca os cooperados para a **Assembleia Geral Ordinária** a ser realizada no dia 31 de março de 2.026, na sede da ASCARUNA, sito Rua: Luzia Gonçalves Nogueira, nº 23, Bairro Eldorado (Universitário), em Itaúna, em primeira convocação, às 12h00 (doze) horas, com presença mínima de 2/3 (dois terços) de cooperados em condições de voto; não havendo "quorum", ficam os cooperados convocados a comparecerem à segunda convocação às 13h00 (treze) horas, com presença de metade mais um dos cooperados; não havendo "quorum" para a realização da Assembleia Geral Ordinária, em segunda convocação ficam convocados os cooperados a comparecerem em terceira convocação às 14h00 (quatorze) horas, contando com a presença mínima de 10 (dez) cooperados, para deliberarem a respeito da seguinte **ordem do dia**:

ORDEM DO DIA:
1. Relatório de Gestão da Diretoria;
2. Balanço Geral; Demonstrativo de Sobras/Perdas Apuradas e sua Destinação; Parecer do Conselho Fiscal;
3. Plano de Atividade da Cooperativa para o próximo Exercício;
4. Eleição e Posse dos Componentes do Conselho Fiscal;
5. Valor do Pró-labore mensal dos cooperados.
6. Confirmação/devolução do Capital Social aos Cooperados demitidos/ excluídos;
7. Assuntos de Interesse da Cooperativa.

Para efeito de "quorum" o número de cooperados com direito a voto é de 69 (sessenta e nove).

Itaúna (MG), 23 de fevereiro de 2026.

Geneci Manoelina Damasceno
Presidente

Nilcilena Ferreira dos Santos
Diretora Administrativa

Maria Daniela Quirino Pio
Diretora Financeira

Formatura



Registro especial da formatura de Géssica Tatiane, no Curso Técnico de Enfermagem pela UnicorpTec, realizada recentemente nos salões do Automóvel Clube de Itaúna. Na foto, Vanderlei Santos, Rosaria Santos, a professora, Sara Santos, Vilhena Antunes, Géssica Tatiane, Enzo, Lúcia Pereira e Geraldo Pereira.

MARMORARIA AVENIDA

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

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

Pensando em construir ou reformar?

Mãos à Obra

CONSTRUÇÕES

37 3249 3269
maosaobraconstrucoes@gmail.com
www.maosaobraconstrucoes.com.br

AQUI TEM TUDO PARA SUA CONSTRUÇÃO!

CGC

CONTABILIDADE

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

Dchique Dog e cia

Clínica veterinária e pet shop
O seu pet merece o melhor!

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

Engenharia

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
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

#DIADAMULHER

NO DIA 08 DE MARÇO É COMEMORADO O DIA INTERNACIONAL DA MULHER. E PARA CELEBRAR A DATA, NÓS DO JORNAL SOCIAL PREPARAMOS HOMENAGENS JUNTO COM NOSSOS PARCEIROS, PARA ENALTECER ESSA DATA TÃO ESPECIAL.

JORNAL SOCIAL LUIZ PARREIRAS



Que privilégio da minha vida ser neta e filha de mulheres tão fortes, tão doces e tão gigantes em amor. Vó Ninica e vó Edna, mesmo já na eternidade, continuam sendo raízes firmes que sustentam quem eu sou. Geni, sua presença viva e alegre é exemplo que inspira. E minha mãe... meu maior exemplo de força, fé e coragem. A mulher que me ensinou a sonhar alto e me mostrou, com amor e firmeza, o caminho até a realização dos meus sonhos. Neste Dia das Mulheres, *celebro vocês — mulheres de fibra, dignidade e coração imenso, que formaram a mulher que hoje eu sou. Carrego cada uma no coração, hoje e sempre.*

Com amor, Júlia.



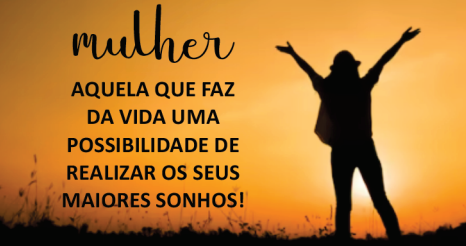
MULHER É SINÔNIMO DE FORÇA, CORAGEM E RESILIÊNCIA. HOJE E SEMPRE, CELEBRAMOS SUA EXISTÊNCIA!

Feliz dia da mulher!

DR. HIATAN OLIVEIRA
MÉDICO GINECOLOGISTA E OBSTETRA
CRM-MG 64518

HUMANIZAR
NÚCLEO DE ESPECIALIDADES MÉDICAS

Rua Agripino Lima, 292, sl 101, Centro - Itaúna
(37) 99875-6277
(37) 99809-7039



mulher
AQUELA QUE FAZ DA VIDA UMA POSSIBILIDADE DE REALIZAR OS SEUS MAIORES SONHOS!

Parabéns pelo seu dia!

Tamara Gontijo
CIRURGIÃ-DENTISTA | CRO-MG 45793

ENDODONTIA | BOTOX | CLÍNICA GERAL
AV. PLATINA, 358 - PADRE EUSTÁQUIO
ITAÚNA - MG - 37 99943-9996



Pilares de garra, coragem, força e inspiração.

Feliz dia das mulheres!

Rosilene Mesquita
Aluguel de trajes para festa

(31) 9 7121.6959
www.rosilenemesquita.com.br
R. Miguel Alves Diniz, 705
Centro - Mateus Leme - MG
@studiorosilenemesquita
@rosilenemesquita_noivasefestas



UM BRINDE A QUEM MOVE O MUNDO E FAZ DELE UM LUGAR MAIS BONITO!

Feliz dia internacional da mulher!

GELADASSA
GRANDE VARIEDADE DE BEBIDAS
ALUGUEL DE CAIXAS DE GELO, MESAS E CADEIRAS

AV. JOVE SOARES, 1239 - CENTRO - ITAÚNA - MG
DELIVERY: 37 3242.1384 - 37 9 9919.0704



NOSSA HOMENAGEM PARA TODAS ELAS QUE SÃO FEITAS DE FORÇA, SONHOS, AMOR E INSPIRAÇÃO...

Feliz dia das mulheres!

SINDICATO DOS TRABALHADORES EM TRANSPORTES RODOVIÁRIOS DE ITAÚNA

R. SÃO VICENTE, 146 - CENTRO - ITAÚNA
(37) 3241-4049



Hoje celebramos a sua luta, a sua história e a sua grandeza.

Feliz dia da mulher!

ITAÚNA TOLDOS
Toldos comerciais, residenciais e policarbonato

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



TODA A NOSSA ADMIRAÇÃO PARA ELAS QUE, SEM PERDEREM O ENCANTO, SÃO A MAIOR FORÇA DO MUNDO. **FELIZ DIA DAS MULHERES!**

Boa Massa
PADARIA & CONFEITARIA

Av. Platina, 597 - Padre Eustáquio
Itaúna - MG @padariaboamassa7
37 3243-4810
Você também pode fazer seus orçamentos e encomendas pelo nosso whatsapp!



Que a nossa luta, nossa história e nossa vida sejam sempre celebradas.

Feliz dia da mulher!

Maria Solange Costa da Fonseca
Advogada



Força da natureza que não se contém e não passa sem deixar sinais.

Feliz dia da Mulher!

Decora
MÓVEIS

Av. Jove Soares, 1330 - Centro - Itaúna
(37) 99169.0057 - @decoramaisitauna



UMA HOMENAGEM PARA ELAS QUE TORNAM O MUNDO MAIS BONITO COM SUA PRESENÇA E SUA FORÇA.

Feliz dia da mulher!

UNIGÁS
Revendedora Autorizada

O SEU GÁS E A SUA ÁGUA NA HORA CERTA!
RUA SAFIRA, 222 - PADRE EUSTÁQUIO - ITAÚNA - MG
TELE ENTREGA 37 3242.5950 / 37 99806.2195

elo VISA Mastercard



Ser mãe de menina é observar suas filhas se tornarem mulheres diante dos seus olhos.

Júlia e Fernanda, através de vocês, minhas mulheres maravilhosas, parabênizo a todas as mulheres pela sua capacidade infinita de amar e transformar.

Feliz dia da mulher!

Maria Virginia Morais Garcia



Sua força e delicadeza transformam o mundo.

Feliz dia da mulher!

MARMORARIA AVENIDA

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



NÃO EXISTE LIMITE PARA O QUE NÓS, MULHERES, PODEMOS REALIZAR.

Feliz dia da Mulher!

Cuidare Itaúna

Sara Santos
ENFERMEIRA
ESTOMATERAPEUTA
CEO LOJA CUIDARE



Uma homenagem para aquela que brilha, inspira e faz a diferença!

Feliz dia da mulher!

GRANIFORTE
MÁRMORES E GRANITOS

R. Silviano Brandão, 147 - Cerqueira Lima
Itaúna - MG - 37 3241.0901



A força da mulher é o que move o mundo.

Feliz dia da mulher!

maritha
decorações

Av. Jove Soares, 1330
37 99180-4446

Cuidar da mente é um gesto de coragem

Cuidar da mente é um gesto de coragem e também uma necessidade dos tempos atuais. Em meio às exigências da rotina, às pressões emocionais e aos desafios que todos enfrentamos, reconhecer nossos limites e construir hábitos saudáveis deixou de ser opção: tornou-se parte essencial da vida. Falar sobre saúde mental é abrir espaço para acolhimento, informação e equilíbrio.

O autocuidado, tão citado e por vezes mal compreendido, vai muito além de um momento de descanso. Ele envolve escolhas diárias: como dormimos, nos alimentamos, nos relacionamos e administramos nossos pensamentos. A ciência mostra que resultados consistentes surgem quando unimos responsabilidade, continuidade, autoconhecimento e técnicas de autorregulação emocional de qualidade.

É com esse propósito que inauguro minha coluna: um espaço para conversarmos de forma clara e acessível sobre temas que atravessam o nosso bem-estar, como ansiedade, depressão, estilo de vida e muito mais.

Sou Dra. Marina Teles, médica na área da psiquiatria, recém-chegada a Itaúna, mas com mais de 20 anos dedicados ao estudo e ao cuidado da saúde mental. Minha trajetória começou na Psicologia, com formação sólida em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e experiência em consultório e em serviços públicos, como o CAPS/SUS. Mais tarde, a Medicina ampliou meu olhar para a psiquiatria ambulatorial e para o atendimento em urgências, unindo as perspectivas médica e psicológica em uma prática integrada.

Acredito na educação continuada e atualmente aprofundo meus estudos em Psiquiatria no Hospital Israelita Albert Einstein/SP, acrescentando também pesquisas e aplicabilidade contendo neurociências, especialmente no contexto da reabilitação neurocognitiva, um campo promissor que busca tratamentos eficazes e menos dependentes de psicofármacos. Na prática, trabalho associando intervenções medicamentosas, quando

necessárias, a recursos não farmacológicos como psicoterapia estruturada e Medicina do Estilo de Vida (MEV).

Atendo crianças a partir de 5 anos, adolescentes, adultos e idosos, acolhendo quadros como TDAH, neurodivergência, fobias, transtornos do humor e sofrimento emocional em geral. Defendo uma psiquiatria moderna, ética e participativa, na qual cada pessoa assume papel ativo em seu processo de transformação. Saúde mental não é apenas receita: é ciência, vínculo e treinamento na mudança de hábitos.

Convido você a acompanhar esta coluna. Teremos conversas importantes, reflexões e conteúdos que podem fazer diferença na sua vida e no seu cotidiano. Cuidar da mente é um gesto de coragem e estou aqui para caminhar com você.

Dra. Marina Teles
CRM/MG 109.555
Psiquiatria e Saúde Mental Humanizada
(37) 3242.2112 | (37) 99959.2112
Clínica Plenitude - Rua Dr. José Gonçalves, 298 – Centro – Itaúna



Pedrosa Turismo realiza mais uma excursão premium

A Pedrosa Turismo conceituada agência de viagens em Itaúna, especializada em realizar excursões para o público sênior, pessoas que exigem qualidade e conforto na hora de viajarem, no período de 25 de fevereiro a 01 de março, a equipe da agência, Maurício Gleisson, Laura e Cauã estiveram com um grupo de quarenta e três clientes especiais no concorrido litoral de Búzios, em mais uma excursão premium focada em conforto, exclusividade e conveniência. Serviço VIP, transporte e hospedagem de alto

padrão é o diferencial dessa equipe que oferece aos seus clientes uma experiência memorável sem estresse. E a Pedrosa Turismo já está com novos roteiros de viagem para esse semestre veja: em abril, Águas de Lindóia – SP, em junho, estará no Festival Internacional do Queijo em Araxá e em julho e agosto, em Caldas Novas.
Foto abaixo
Contato
@pedrosaturismo
(37)999623687 (Laura)





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
ITAÚNA
CENTRAL

A melhor acessoria contábil, não é aquela que fecha o balanço da sua empresa todo mês, mas aquela que proporciona crescimento e resultados para o seu negócio!

José Eustáquio de Souza
Contador
Warlei Eustáquio de Souza
Contador

📞 Fone: 37 3242.3739 📍 R. Antônio Luiz, 224
Bairro das Graças
Itaúna - Minas Gerais

Dupla Comemoração

Na noite do dia 28 de fevereiro o notável médico cardiologista, Dr. Elvio Marques reuniu amigos e familiares em um petit comité para celebrar sua nova idade, mas o encontro se tornou em uma dupla comemoração, pois em um dado momento, Dr. Elvio fez um pedido surpresa para sua amada, a advogada, Noêmia Vilaça, o pedido de

noivado, pedido feito, pedido aceito. Foi um momento muito especial, celebrado por todos que torcem pela felicidade do casal.
Na foto abaixo Luiz Parreiras la-deado pelo casal, Dr. Elvio e Noêmia.



Workshop Vivencial de Eneagrama

Itaúna receberá, nos dias 20, 21 e 22 de março, um Workshop Vivencial de Eneagrama, uma metodologia terapêutica de autoconhecimento amplamente utilizada em processos de desenvolvimento pessoal e profissional, formulada dentro do Programa de Desenvolvimento Humano criado pelo psiquiatra chileno Claudio Naranjo, referência internacional em psicologia e comportamento humano.

O encontro será conduzido por terapeutas experientes da Escola SAT (Seekers After Truth), de Brasília, instituição com trajetória consolidada no estudo científico-comportamental do Eneagrama e na formação de profissionais voltados ao desenvolvimento humano.

Sobre o Eneagrama
O Eneagrama é um sistema que descreve nove padrões de personalidade, analisando como cada pessoa tende a pensar, sentir e agir. É utilizado em abordagens terapêuticas, educacionais e corporativas por sua capacidade de ajudar indivíduos a reconhecerem padrões automáticos, fortalecerem competências emocionais e ampliarem a autoconsciência.

Na abordagem vivencial, como a deste workshop, os participantes são conduzidos a exercícios práticos, corporais e reflexivos que promovem compreensão profunda de seus próprios comportamentos, favorecendo equilíbrio emocional, clareza interna e melhoria nas relações.

Eventos desse porte são mais fre-

quentes em grandes centros urbanos, o que torna ainda mais expressiva a realização do workshop em Itaúna. Para a população local, trata-se de uma oportunidade única de acessar uma formação de alto nível sem precisar viajar, se deslocar para outras cidades ou assumir custos extras.

O encontro pretende reunir pessoas interessadas em crescimento pessoal, bem-estar mental, relações saudáveis e desenvolvimento integral.

Datas, horários e estrutura
• 20 de março (sexta-feira): abertura às 19h
• 21 e 22 de março (sábado e domingo): das 8h às 18h, com pausa para almoço
• Estrutura completa para atividades vivenciais e acompanhamento dos facilitadores

Público-alvo
O workshop é recomendado para pessoas em busca de autoconhecimento e saúde emocional; profissionais das áreas de saúde, educação, gestão de pessoas e desenvolvimento humano, interessados em entender melhor suas emoções, motivações e padrões de comportamento.

As informações sobre local, vagas e inscrições podem ser obtidas pelo telefone/WhatsApp: (31) 99420-5539

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

Luz do óleo acesa no painel: o que devo fazer na hora?

ESPECIAL VEÍCULOS

A luz de pressão do óleo acesa no painel exige parada imediata do veículo, ignorá-la por mais de alguns minutos pode destruir o motor de forma irreversível.

O Autotempo consultou a Niterra, marca da multinacional japonesa responsável pelas famosas velas de ignição NGK, que deu 5 dicas obrigatórias para os motoristas que depararem com essa luz indicadora em vermelho, acesa no painel.

Luz de pressão do óleo: o que fazer nos primeiros segundos?

Segundo os especialistas da Niterra, o primeiro passo é parar o veículo em local seguro e desligar o motor imediatamente. A lógica é simples: sem pressão de óleo adequada, as peças metálicas internas entram em contato direto umas com as outras. O atrito sem lubrificação gera calor extremo e desgaste acelerado, danos que podem se tornar irreversíveis em questão de minutos.

Com o motor desligado e o veículo em superfície plana, aguarde pelo menos 10 minutos antes de usar a vareta de medição para verificar o nível. Se o nível estiver baixo, complete com o lubrificante especificado no manual da montadora.

Se a luz permanecer acesa mesmo após o nível ser normalizado, não ligue o motor novamente. O diagnóstico de um mecânico de confiança

é obrigatório antes de qualquer nova tentativa.

Por que o óleo é tão crítico para o motor?

O óleo do motor não serve apenas para lubrificar. Ele forma uma película protetora entre as peças metálicas em movimento, dissipa calor gerado pelo atrito e ainda limpa internamente os componentes, arrastando resíduos de combustão.

Toda essa circulação depende de uma bomba de óleo que pressuriza o lubrificante e o distribui pelas galerias internas do motor.

É nesse circuito que entra o interruptor de pressão de óleo, o componente responsável por monitorar se a pressão está dentro dos parâmetros da montadora.

"Esse componente é o responsável por acionar a luz de advertência no painel quando detecta queda de pressão do óleo lubrificante do motor", explica Hiromori Mori, consultor de assistência técnica da Niterra.

Quando o interruptor falha, ele pode gerar alertas falsos, ou, pior, deixar de sinalizar um problema real.

Quais são as causas mais comuns da luz do óleo acesa?

Ainda de acordo com a Niterra, as origens mais frequentes do acionamento da luz de óleo são: nível insuficiente do lubrificante, vazamentos no sistema, desgaste da

bomba de óleo, obstrução nas galerias internas e uso de lubrificante fora da especificação.

Em qualquer um desses cenários, as peças deixam de receber a película protetora necessária, o que resulta em superaquecimento, desgaste prematuro e, nos casos mais graves, perda total do motor.

Quando o interruptor de pressão deve ser substituído?

A Niterra recomenda a troca do interruptor de pressão de óleo em quatro situações específicas: quando há vazamento de óleo pela própria peça, quando existe formação de borra no sistema de lubrificação, durante retíficas de motor e em casos de falha no circuito elétrico do interruptor.

A substituição preventiva nesses momentos evita diagnósticos incorretos e garante que o sistema de alerta funcione quando mais precisa.

A manutenção preventiva dentro dos intervalos recomendados pela montadora continua sendo a forma mais eficaz de evitar que esse alerta apareça antes da hora.

Perguntas frequentes sobre a luz de óleo

Posso continuar dirigindo com a luz de óleo acesa?

Não. A luz de pressão de óleo acesa indica risco imediato ao motor. Dirija apenas o suficiente para chegar a um acostamento seguro e desligue o

veículo. Continuar rodando mesmo por poucos quilômetros pode causar danos irreversíveis.

A luz de óleo é a mesma que a luz de troca de óleo?

Não, são alertas diferentes. A luz de pressão de óleo, geralmente um ícone vermelho em formato de lâmparina, indica falha no sistema de lubrificação e exige parada imediata. Já a luz de troca de óleo é apenas um lembrete de manutenção programada, sem risco imediato ao motor.

O que fazer se a luz acender e o nível do óleo estiver normal?

Se o nível na vareta estiver correto e a luz continuar acesa, o problema pode estar no interruptor de pressão de óleo, na bomba ou em obstruções internas. Não ligue o motor. Chame assistência técnica ou reboque o veículo até uma oficina de confiança.

Qual óleo devo usar para completar o nível em emergência?

Sempre o lubrificante especificado no manual do veículo, com a viscosidade correta (ex: 5W-30, 0W-20). Em situação de emergência absoluta, sem o óleo correto disponível, é preferível não ligar o motor do que arriscar com um produto incompatível. Consulte o manual ou o fabricante.

Com que frequência o interruptor de pressão de óleo deve ser verificado?

Ele não tem um intervalo fixo de troca



como velas ou filtros, mas deve ser inspecionado sempre que o veículo passar por retífica de motor, quando houver vazamento de óleo detectado na região do sensor ou em casos de formação de borra no sistema de lubrificação.

A luz de óleo pode acender por defeito no sensor?

Sim. Um interruptor de pressão de óleo com defeito pode gerar alertas falsos no painel. Mas nunca trate esse alerta como "falso alarme" sem uma verificação técnica. O risco de ser um problema real é alto demais para ignorar.

Com informações
www.otempo.com.br/autotempo



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
alexautopeças@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

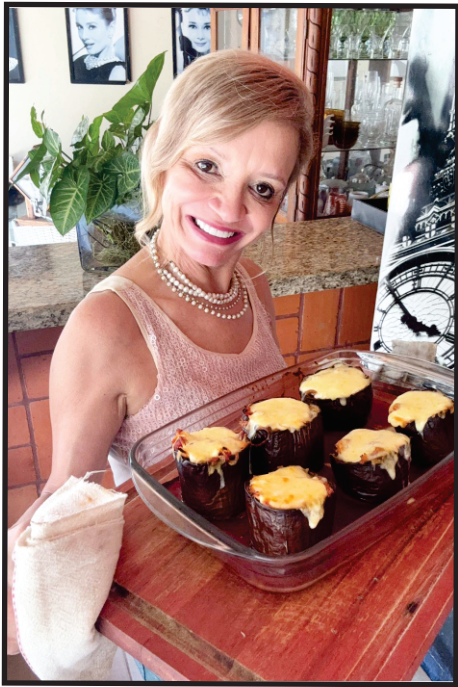
Berinjela recheada

Ingredientes
Berinjela
Frango desfiado
Bacon
Cebola roxa
Molho passata
Creme de leite
Requeijão
Mussarela ralada

Preparo
Corte a berinjela em pedaços maiores, faça cortes quadriculados sobre o meio dos pedaços da berinjela, coloque sal e azeite e leve para assar por 30 minutos.
Refogue o bacon, o frango e a cebola e depois acrescente a passata e ajuste o tempero. Afunde o meio das berinjelas com um garfo e coloque-as

em um pirex. Coloque o recheio de frango nas berinjelas, coloque o restante da passata no fundo do pirex. Em uma vasilha, misture o creme de leite e o requeijão para formar um molho branco. Coloque esse molho por cima das berinjelas e acrescente mussarela. Leve ao forno para gratinar.

Contribuição Valéria Campos



Se houvesse no mundo um grupo grande de pessoas que desejasse mais a sua própria felicidade do que a infelicidade dos outros, em breve teríamos o paraíso.

Bertrand Russell






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



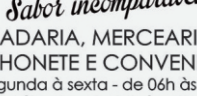
GRANDE VARIEDADE
DE BEBIDAS
ALUGUEL DE CAIXAS DE GELO,
MESAS E CADEIRAS

AV. JOVE SOARES, 1239 - CENTRO - ITAÚNA - MG
DELIVERY: 37 3242.1384 / 37 9 9919.0704




Baiano
lanches
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

#DIADAMULHER

NO DIA 08 DE MARÇO É COMEMORADO O DIA INTERNACIONAL DA MULHER. E PARA CELEBRAR A DATA, NÓS DO JORNAL SOCIAL PREPARAMOS HOMENAGENS JUNTO COM NOSSOS PARCEIROS, PARA ENALTECER ESSA DATA TÃO ESPECIAL.

JORNAL SOCIAL
LUIZ PARREIRAS



Mulher, você é incrível!

E que nesse dia, você possa se lembrar disso com ainda mais força. Parabéns pelo seu dia!



Sideral
Fundição e Siderurgia



08 de março - Dia da Mulher

Nossa homenagem às mulheres que conseguiram vencer a violência doméstica e o abuso físico e psicológico de seus parceiros; Às mães que perderam as filhas em feminicídios; E à memória daquelas que tiveram suas vidas tiradas de forma violenta e precocemente.

Florila Paixão



Mulheres que inspiram, mulheres que conquistam, mulheres que transformam.

Feliz dia das mulheres!



Matriculas abertas!
37 3241.4313

PARA VOCÊ MULHER
EDUCADORA
ESCRITORA
DE TODAS AS PROFISSÕES
CONECTADA
ESPERANÇOSA
ILUMINADA
TODA FELICIDADE DO MUNDO
NESTE DIA TODO SEU

8 DE MARÇO
DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Feliz dia da mulher!

São os votos da Editora Rodrigues

(37) 9 9191 1637 (37) 9 8825 8828



UMA MULHER DEVE SER DUAS COISAS:
QUEM É O QUE ELA QUISER.

UMA HOMENAGEM ÀS MULHERES
QUE DEIXAM A SUA MARCA NO MUNDO!

Feliz dia da mulher!

FLAÍSA
BOUTIQUE

R. Agripino Lima, 175
Centro - Itaúna - MG

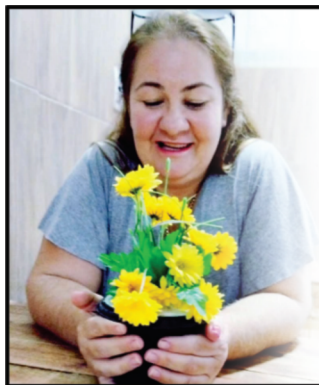


Que esse dia te lembre da força e capacidade de ir sempre além.

Feliz dia da mulher!

Dr. Vinicius Bicalho
Ortopedia e Traumatologia

Atendendo agora também na ADI Center



MULHER, QUE SUA LUZ CONTINUE A BRILHAR INTENSAMENTE, INSPIRANDO TODOS AO SEU REDOR.

Parabéns pelo seu dia!



PENSÃO DA ANA
— A MELHOR DE —
ITAÚNA

25 anos de história
R. Geralda Feliciano Ramos, 125
Conj. Hab. Jardim Marinho
Itaúna - MG
(37) 9 9964-2162
@pensaodaanaoficial



A força de uma mulher está na capacidade de transformar grandes sonhos em realidade.

Nossa homenagem para a Isaura Araújo que ajudou a escrever a história de nossas empresas e a tantas outras que são inspiração.

Feliz Dia da Mulher!



Hoje celebramos a força das mulheres que transformam nossa sociedade todos os dias nas famílias, no trabalho, na política, na educação e em todos os espaços onde fazem a diferença. Que este dia seja também um chamado permanente por mais respeito, igualdade de oportunidades e valorização da mulher em nossa sociedade. Minha admiração e gratidão a todas as mulheres que, com coragem e determinação, ajudam a construir uma cidade mais justa, humana e próspera para todos.

Beijinhos com muito amor e carinho a todas mulheres e em especial as mulheres Itatiaiuçenses e Itaunenses.

Adriana Maria Camargos
Vice-prefeita de Itatiaiuçu

Que todas as mulheres sintam-se abraçadas e acolhidas por mim! Somos maternas por natureza e de alguma forma geradoras e provedoras da vida, seja ela ao gerar um ser humano ou por promover uma ambiente acolhedora e acalentadora para o meio em que se está.

Sinta-se abençoada, porque o mundo precisa de você.



Aretusa Mourão
FISIOTERAPIA | HARMONIZAÇÃO FACIAL



Tem dívidas?
COM A **PREFEITURA OU SAAE**

regularize fácil | até **31 Mar**

Descontos de até **98%** em
JUROS E MULTAS



O desconto se aplica somente para **juros e multas de IPTU, ISSQN, taxas e débitos com a Prefeitura e o SAAE.**

- ✓ 98% a vista
- ✓ 95% para parcelamento em 2x
- ✓ 90% para parcelamento em 4x
- ✓ 85% entre 5x a 12x
- ✓ Até 60% para parcelamentos mais longo

Atendimento presencial na **Prefeitura**
Avenida Boulevard, 153 - Boulevard Lago Sul

Mais informações
3249-9760

