



DE 21 DE MARÇO A 27 DE MARÇO DE 2026

Nº 1.126 R\$ 4,00

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

# Jornal Social

#ESPALHENOTICIABOA

LUIZ PARREIRAS



## ÓTICA VISUAL

**Sua ótica de confiança.**R. Gonçalves da Guia, 56 - Centro - Itaúna - MG  
(37) 3241-0035 ☎ (37) 98823.7653  
@oticavisualitauna**Sobre as emoções e o cachorro preto**

Página 06

Por Dra. Marina Teles

**A loja Momento Kaza celebra seu primeiro ano**

Página 05

**Gox Internet inaugura sua nova loja na Praça Dr. Augusto Gonçalves em Itaúna**

Página 03

**COMO ESTÁ SEU sono?****DURMA BEM, VIVA MELHOR.****DR. ANTÔNIO CARLOS VIEIRA**ODONTOLOGIA DO SONO  
CRO (MG) 9366PÇA. DR. AUGUSTO GONÇALVES,  
146, SALA 903 - CENTRO - ITAÚNA

@drantoniovieira

☎ (37) 99943-8202

**ISAURA ARAÚJO**  
BUFFET

Contato 037 99981-7606

**Vida saudável, começa com uma boa noite de sono**

Por Dr. Antônio Carlos Vieira

Página 06

## 22 de março - Dia Mundial da Água

A data criada pela ONU, em 1993, foi instituída pela Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente, por meio da Resolução A/RES/64/292, pela qual ficou pactuado que a água limpa e segura e o saneamento básico são Direitos Humanos. O objetivo do Dia Mundial da Água é promover conscientização sobre a relevância da água para a sobrevivência de todos os seres vivos. Além disso, a data é um momento para lembrar a importância do uso

sustentável desse recurso e a urgente necessidade de conservação dos ambientes aquáticos, evitando a sua poluição e contaminação.

O tema do Dia Mundial da Água desse ano é "Água e Gênero". O objetivo é debater sobre a conexão entre água e a equidade de gênero, uma vez que a falta de acesso a fontes de água doce,

saneamento e higiene apropriada nas casas afetam muito mais as mulheres do que os homens.

A ONU quer chamar a atenção desse ano para o papel das mulheres e meninas que coletam e gerenciam água, muitas vezes em condições de alta vulnerabilidade, como ao cuidar de pessoas doentes devido ao consumo em mananciais contaminados, o

que ocasiona a elas perdas de tempo, saúde, segurança e oportunidades. Além disso, frequentemente, são excluídas dos processos de tomada de decisão.

Por isso, é necessário colocar as mulheres no centro da busca por soluções, envolvendo a gestão de recursos hídricos no âmbito global. Pensando nisso a ONU está propondo a campanha cha-

mada: "Onde a água flui, a equidade de gênero cresce".

**Cuide da vida,  
Cuide da Água!****22 DE MARÇO**  
*Dia Mundial da*  
**água****Faça suas análises de água!**

☎ (37) 3241-3320/98401-2935

www.terraanalises.com



# 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 Mais informações  
Avenida Boulevard, 153 - Boulevard Lago Sul 3249-9760



HÁ 21 ANOS COMPARTILHANDO  
o lado bom da vida



**JORNAL SOCIAL**  
Luiz Parreiras

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



**CONTABILIDADE J. FRANCO**

Rua Canadá, 20 - Pio XII  
Itaúna - MG  
Telefone: (37) 3249-3650

Wpp: (37) 9 9823-5537  
@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

## Marmoraria Avenida presente na Marmomac

A dinâmica empresária, Cássia Regina, sócia proprietária da Marmoraria Avenida, esteve no período de 2 a 4 de março na Marmomac Brasil 2026 a principal feira de pedras naturais da América Latina realizada no Anhembi em São Paulo. A feira contou com 180 marcas expositoras - pedreiras, marmorarias, tecnologias e insumos, escritórios de arquitetura e design,

além de compradores nacionais e internacionais e recebeu cerca de 15 mil visitantes. Segundo Cássia a participação dessa feira foi essencial para ampliar horizontes, vivemos um ambiente de inovação, trocas, parcerias e networking, reafirmando a importância de estar presente, buscar novos conhecimentos e construir o futuro junto. Foto abaixo



Cássia Regina entre os influenciadores do setor marmorista, Almeida Marmorista, Zé Poeira e Mil Grau

## Sons e Elegância

A Casa da Amizade de Itaúna realizará no dia 16 de abril às 19h no Automóvel Clube de Itaúna a noite - Sons e Elegância com a cantora Helen Gropp (foto). Valor do ingresso R\$90 - incluso mesa de frios e massa - bebidas à parte. Informações (37) 984129217



## Sônia Falcão está no catálogo da famosa grife Herreira

E Sônia Falcão foi convidada pela famosa grife, Herreira para ser a modelo do catálogo da edição da coleção, Alvor Florescer. Um trabalho lindo foi o resultado, encantando as clientes dessa marca que é um sucesso no Brasil e no exterior. Sônia

desde 2022 é revendedora da marca Herreira o que a tornou parte desse grande empreendimento de semijoias no país que caiu no gosto das mulheres mais exigentes. Parabéns Sônia pelo seu dinamismo e carisma. Foto abaixo



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

WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR  
@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

## Sine e empresas se unem para idealizar o 1º Feirão de Empregos de Itaúna em 2026

No dia 09 de março, a Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico, da Prefeitura de Itaúna, em conjunto com a gerência do Sine Itaúna, a Subsecretaria de Governo e Comunicação e representantes de 13 empresas, reuniram-se no auditório Yoná Tupinambá para discutir a realização do 1º Feirão de Empregos de Itaúna em 2026. O evento está previsto para ocorrer no dia 10 de abril, das 9h às 16h, na sede do Senai. O feirão promete oferecer uma ampla gama de oportunidades de inserção no mercado de trabalho, com mais de 500 vagas disponíveis. Entre as instituições e empresas participantes estão Belgo Mineira, Stellantis, Patense, Supermercados Rena, Supermercados ABC, Consult e Conectar Recursos Humanos, Manserv Industrial, MinasRey, Senac, Sindimei, ACE/CDL e Senai.

O Sine ficará responsável pela organização da estrutura do evento, que será realizada nas dependências do Senai. Já a Subsecretaria de Governo e Comunicação atuará na estratégia de divulgação, com o objetivo de ampliar o alcance das informações em diversos meios de comunicação da cidade, buscando atrair o maior número possível de candidatos interessados em ingressar ou retornar ao mercado de trabalho. A organização do evento destaca que a iniciativa tem como objetivo fortalecer a empregabilidade no município, especialmente diante das dificuldades que diversos setores têm enfrentado para encontrar mão de obra qualificada.



ASSINE O NOSSO  
jornal ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP  
37 99118.3000

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!



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

**BAHDESIGN**

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

VEM FAZER A DIFERENÇA!  
37 99123.6172 @bah.design\_



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  
@clavicveterinariasp

**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



Luiz Parreiras ladeando, Rangel Filipe, Livia Corrêa, Giovana Cecília Corrêa e Carlos Almeida, representantes da Solar Imóveis



Luiz Parreiras, ladeando, Rogério Menezes, Júnia Dias e Francileno Bonifácio, representantes da Clínica de Psicologia Conversare



Luiz Parreiras entre Eduardo Carazza, Lais Mattos, Graziella Lima e Vitor, representantes da Clínica de Psicologia Conversare

## Gox Internet inaugura sua nova loja na Praça Dr. Augusto Gonçalves em Itaúna



Na manhã do dia 14 de março a GOX Internet abriu as portas de sua nova loja agora localizada no concorrido metro quadrado da Praça Dr. Augusto Gonçalves em Itaúna no número 473. O notável jovem empresário, Raphael Dias esteve presente durante toda a manhã do cortar de fitas, recebendo clientes e amigos e juntos celebraram o sucesso dessa empresa que já está presente em sete cidades, tendo uma carteira de clientes com mais de 100.000 usuários de internet, com entrega de serviços de alta qualidade e tecnologia. Durante toda a manhã daquele dia, diversos itaunenses também foram contemplados com diversos prêmios através de bilhetes premiados que foram escondidos na Praça Dr. Augusto Gonçalves e ao serem achados o sortido poderia ir até a loja fazer a retirada do prêmio. O mascote da Gox também se fez presente e até um robô cão esteve presente na ação de inauguração. Foi uma manhã muito especial para a família Gox que sempre surpreende nossa sociedade em suas ações de marketing. Parabéns à todos da família GOX.



O empresário Raphael Dias e Luiz Parreiras

## REFLEXÃO E AÇÃO

Não carregue culpas que não nasceram em você, nem medos que te ensinaram a temer. Não leve adiante histórias que pertencem ao passado de outros. Sua alma não veio ao mundo para ser abrigo da dor alheia. Talvez, em algum momento, você tenha acreditado que precisava segurar o que o outro não pôde sustentar. Talvez, por amor ou lealdade, você tenha assumido responsabilidades que não eram suas. Mas agora é tempo de devolver. Não por indiferença, mas por amor à verdade. Aquilo que não te pertence não pode ser curado por você. Não pode ser transformado pelas suas mãos. Quando tentamos carregar o que é do outro, nos desconectamos do nosso próprio caminho. Ficamos parados, presos ao peso de uma bagagem que não tem destino em nossas mãos. E enquanto você se ocupa com o que não é seu, a sua energia se dispersa. Seus passos se atrasam. Sua alma

espera. Espera que você volte a si, que retome sua jornada, que diga com coragem: isso não me cabe mais. Soltar não é abandono. É discernimento. É o gesto silencioso de quem compreende que só pode transformar aquilo que verdadeiramente lhe pertence. Liberte-se. A vida te chama de volta.

Com informações do Instituto Terapias de Luz



**Valéria**  
cabeleireiro

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

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

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

**CONTABILIDADE**  
ITAÚNA

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 Feliciano Ramos, 125  
Conj. Hab. Jardim Marinho  
Itaúna - MG ☎ (37) 9 9964-2162  
📷 pensodaanaoficial

**AGENDA Aberta**

Atendimentos:  
Unimed  
Convênios

**LETÍCIA GONÇALVES**  
Psicóloga  
37 99156-1370

**COMERCIAL maferje**

Comercialização de sucatas metálicas ferrosas e não ferrosas, materiais de aproveitamento, máquinas, equipamentos e resíduos industriais

Av. Dr. Walter Mendes Nogueira, 965  
B. Antunes - Itaúna - MG  
(37) 3243-4891

**GS**

**CALHAS E RUFOS EM GERAL**

Arquiteto para auxiliar em seu projeto!  
Orçamentos sem compromisso.  
Av. São João, 3484 (junto com a  
Madeira 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

## Google Maps tem maior atualização em 10 anos; veja as novidades



## ESPECIAL VEÍCULOS

O Google Maps não será mais o mesmo. No dia 12/03, no blog oficial do app, a empresa anunciou que um dos navegadores por satélite mais populares do planeta passará por sua maior transformação em mais de uma década.

Entre as atualizações previstas, dois recursos inéditos, movidos pela Inteligência Artificial do Google (Gemini), prometem mudar completamente a forma com que as pessoas exploram cidades e chegam a seus destinos.

**Ask Maps: o fim da pesquisa por filtros**

O recurso mais revolucionário desta atualização promete ser o **Ask Maps**, uma interface conversacional alimentada pelo Gemini que permite ao usuário fazer perguntas que nenhum mapa conseguia responder antes. Em vez de abrir abas, rolar avaliações e cruzar informações, você simplesmente digita, ou fala, o que precisa.

Entre os exemplos concretos citados pelo Google estão **perguntas inusitadas** que poderão ser feitas ao Maps, como:

"Meu celular está acabando, onde posso carregá-lo sem enfrentar fila?" ou "Existe uma quadra de tênis pública com iluminação onde eu possa jogar hoje à noite?"

A promessa é que o Gemini irá analisar dados de **mais de 300 milhões de lugares** e avaliações para const-

ruir e entregar, de forma quase que instantânea, uma resposta contextualizada, com um mapa personalizado junto.

O diferencial em relação a assistentes genéricos como o próprio Google Search é a camada de personalização. O Ask Maps cruzará seu histórico de buscas e locais salvos para calibrar as respostas.

**Se você pergunta onde encontrar** "um lugar aconchegante para quatro pessoas às 19h", o sistema já saberá, por exemplo, que você prefere restaurantes veganos e vai priorizar opções no meio do caminho entre você e seus amigos.

A partir das sugestões, será possível fazer reservas, salvar locais em listas, compartilhar com contatos e iniciar a navegação, tudo dentro do mesmo fluxo conversacional com o Gemini no Google Maps.

O lançamento das novidades começa agora nos **EUA e na Índia**, para Android e iOS, com a versão desktop prevista em breve. O Google confirmou que o recurso não terá anúncios no lançamento, embora não tenha descartado a possibilidade no futuro.

**Navegação imersiva em 3D**  
Quem dirige em cidades grandes sabe o desconforto de chegar a um cruzamento confuso sem saber em qual faixa se posicionar. A nova **navegação imersiva** do Google Maps

promete exatamente para eliminar esse tipo de tensão.

A tela do app passará a exibir uma **visão 3D vivida** do entorno, com prédios, viadutos, terrenos, construída a partir de imagens reais do Google Street View e de fotos aéreas processadas pelo Gemini.

Quando relevante, o app destacará detalhes críticos da via: faixas de rolamento, faixas de pedestres, semáforos e placas de parada.

"O sistema ampliará automaticamente a visão nos momentos de maior atenção necessária, como em bifurcações complexas, e os prédios ficam transparentes para que você enxergue o que está além da próxima esquina", informou o Google

**Instruções curva a curva mais naturais**

A orientação por voz também promete ser mais natural. Em vez do clássico "vire à direita em 500 m", você ouvirá algo como: "Passe por esta saída e pegue a próxima, sentido Anel Rodoviário".

A inteligência de tráfego ganhará um salto significativo. O Maps incorporava **mais de 5 milhões de atualizações de trânsito por segundo** globalmente; agora, o app passará a apresentar os gargalos de trânsito de cada rota alternativa com mais clareza.

**Do ponto de partida à porta de en-**

**trada**

A última fase da viagem, aquela em que você sabe o endereço, mas não sabe onde estacionar ou por qual entrada entrar, finalmente recebe atenção dedicada. Antes de partir, é possível visualizar o destino e a região ao redor via Street View e receber sugestões de estacionamento.

Ao se aproximar, o app destaca a entrada do prédio, as vagas mais próximas e o lado correto da rua para parar. É o tipo de detalhe que separa um aplicativo de navegação de um copiloto de verdade.

**Quando o novo Maps chega ao Brasil?**

Para o Brasil, o Google ainda não divulgou data de chegada dos dois recursos, mas a infraestrutura Gemini e o histórico de expansões recentes indicam que a espera não deve ser longa.

Com informações de [www.oletemo.com.br/autotempo](http://www.oletemo.com.br/autotempo)

## PROCON de Itaúna busca medidas sobre o aumento no preço dos combustíveis na cidade

A Prefeitura de Itaúna, por meio do PROCON Municipal, tem agido diante das recentes reclamações da população quanto ao aumento no preço dos combustíveis na cidade.

Atualmente, Itaúna conta com aproximadamente 30 postos de combustíveis, sendo que a maioria registrou elevação nos preços entre R\$ 0,50 e R\$ 0,80 por litro. O aumento chamou a atenção dos órgãos de defesa do consumidor, especialmente diante da ausência de anúncio oficial de reajuste por parte da Petrobras, o que pode indicar possível prática abusiva.

Diante desse cenário, o PROCON Municipal de Itaúna, em atuação conjunta com PROCONS de diversas cidades mineiras, acionou o PROCON Estadual.

Após a constatação da ocorrência de aumento de preços em quatro estados brasileiros e no Distrito Federal,

a Secretaria Nacional do Consumidor (Senacon) oficiou o Conselho Administrativo de Defesa Econômica (CADE), órgão responsável por apurar infrações à ordem econômica, como possíveis práticas de cartel ou aumentos injustificados.

Neste momento, os estados e municípios envolvidos, incluindo Itaúna, aguardam o posicionamento do CADE para a adoção das medidas cabíveis.

Os consumidores podem utilizar aplicativos como o Waze e o Completa para consultar os preços mais acessíveis de combustíveis na região.

**GERALDO**  
Radiadores

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**  
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

**Center Oil**

**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

### Parmegiana com Purê Cremoso Gratinado

**Ingredientes**  
1 kg de fraldinha  
6 batatas  
1 colher de requeijão  
Crema de leite  
Noz moscada  
Pimenta do Reino  
Manteiga  
1 vidro de passata

em uma tigela, ajuste o tempero, coloque pimenta do reino, noz moscada, 1 colher de manteiga, o creme de leite e o requeijão e misture bastante. Tire a carne do pirex e faça uma "cama" ao redor dela de purê de batata, volte a carne, coloque a passata por cima e mussarela. Leve ao forno para gratinar.

**Preparo**  
Tempere a carne e reserve. Em uma frigideira, sele a carne com o lado da gordura virado para cima e depois vire de lado e coloque um pouco de manteiga ao selar. Depois de selada, leve a carne para o forno por aproximadamente 20 minutos. Cozinhe a batata com sal e depois a esprema

Contribuição Valéria Campos



Um pedaço de pão comido em paz é melhor do que um banquete comido com ansiedade.

Esopo



**VIP**  
VAREJÃO IRMÃOS PEREIRA

VERDURAS, FRUTAS E LEGUMES DIRETO DO PRODUTOR

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

**Frango NAVES**

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

**AÇOUGUE SERV BEM**

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

**PANIFICADORA EBENESER**

Salgados por encomenda

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

**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

**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

**Panificadora Amaral**

Sabor incomparável!

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



## E por falar no de antes

Para viver o presente não se pode atender ao passado seu e principalmente do outro. Se o faz, destrói a mágica do encontro e a raríssima vez que acontecerá a tenebrosa e desejada ilusão do amar.

Não dá para ir vivendo e filmando ao mesmo tempo sendo o protagonista, felizmente, porque sendo possível impediria a mais doce das ilusões que um ser pode experimentar

Entre um improviso e outro vamos montando este presépio, este Frankenstein do vivido, acreditando cegamente estar entre anjos, você e a outra pessoa, sem olhar o que se vai escrevendo no quadro em branco. A não ser assim, não haveria a história, não haveria algo para levar à alma, à mente quando chegasse o inverno. Algo que ajudasse a desconstruir um passado quase mágico, e porque não dizer, trágico.

O que antes deveria ignorar é o que hoje pode salvar a incômoda sensação de vazio no presente.

É impossível ler o que está escrito no outro livro, querer saber é o verdadeiro caminho do inferno, basta recorrer a todo mal que há sentido e deixá-los no prato para não sentir mais fome do antes.

É necessário aprender a nadar em outras águas, começar a sentir o cheiro do mar.

Antes, apenas serve para aprender a nadar, para nada aprender.

**Nódege Araújo Mesquita**  
Espanha - Março de 2026



## Prefeitura de Itaúna amplia apoio ao campo com novo trator e estrutura para feiras livres

A Prefeitura de Itaúna, por meio da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico, realizou na tarde do dia 02/03, na Sede da Prefeitura de Itaúna, mais uma importante entrega voltada ao fortalecimento da agricultura familiar do município. Foi oficializada a entrega de um trator agrícola, viabilizado por meio de emenda parlamentar do deputado federal Pedro Aihara, representando um investimento direto na estrutura produtiva da zona rural itaunense. O equipamento possui 90 cavalos de potência, tração 4x4, integra o patrimônio da Codevasf (Companhia de Desenvolvimento dos Vales do São Francisco e do Parnaíba) e está avaliado em R\$ 114.425. A destinação ao município ocorreu por meio de emenda parlamentar federal. A iniciativa fortalece diretamente o programa "Rural Alimenta", amplian-

do a capacidade de apoio técnico e operacional aos produtores e impulsionando o desenvolvimento econômico local.

Além do trator agrícola, também foram entregues 30 barracas, ampliando a estrutura para feiras e comercialização dos produtos locais, garantindo mais dignidade, organização e oportunidade de geração de renda aos produtores. Durante a solenidade, fizeram uso da palavra o gerente de Desenvolvimento Rural, Deiler; o secretário municipal de Desenvolvimento Econômico, Gil Máximo; o prefeito municipal, Gustavo Mitre; e o deputado federal Pedro Aihara. O momento contou ainda com o ato simbólico de entrega das chaves do equipamento e o registro oficial do investimento.



## Infinito

Ah, teve um dia, em que olhei tudo ao redor e achei pouco significado. Andei pelo quintal, levantei a cabeça para a copa das árvores, vi flores lindas, orquídeas, plantas coloridas, sentei num dos bancos por aqui, levantei, molhei os pés na piscina, sentei nos degraus da varanda, andei, sentei, levantei, belisquei uma comidinha, passei o olhar por tudo e me perguntei quanto duraria. E o que seria o depois. Não temos o controle do tempo e por mais esforço que façamos para nos cuidarmos bem, não somos os donos de nossos anos. A finitude me passou pela cabeça, e sempre passa, carrego sempre no coração a certeza dessa finitude que me desperta para bem viver. Mas, naquele dia, enxerguei pouco significado. O que viria depois? Não para mim, que creio na vida eterna, mas para os que ficarão. Contemplei nossa casa, vários dos cantos dela que tanto aprecio, detalhes que me alegam, onde enxergo beleza e paz. Fiquei pensando o que seria dela. Com o tempo, envelheceria, feito eu, perderia seu encanto, deixaria de ser confortável e acolhedora, se tornaria antiquada... E... fim!

Teve um dia sim em que fiquei pensando que havia pouco significado, que o tempo do desfrute era pequeno demais, que quem ficasse aqui não saberia a história daqui e

que tudo se perderia em esforço, tijolos e devaneios. Eu queria o concreto, a firmeza, o infinito... De alguma forma, eu queria ficar. E chorei. Chorei pelo esforço derramado, pela ilimitada responsabilidade, pelas horas de dedicação e luta, por sonhos que abandonei e projetos que nunca saíram da minha cabeça, por palavras jamais ditas, pelas minhas mãos naquele momento, vazias, pelo espaço que desejava que fosse preenchido por novos risos e novas lágrimas.

Deus deve ter achado engraçado minhas orações tortas, minha infantilidade envelhecida, minha desordenada angústia, e, mais uma vez, me acolhendo, com toda sua docilidade, me permitiu acreditar que, de alguma forma, permanecerei.

**Dra. Heloísa de Sousa Matos**  
Médica



Por Viviane Nogueira

## Metamorfose

Disfarço – num sorriso  
Faço me transmutar  
Nem me faço percebido  
Quando vou para outro lugar.  
Em uma metamorfose  
Deixo o vento me levar ...  
Não deixo que ninguém veja .  
Quem realmente sou  
Em devaneios loucos  
Me ponho a voar.  
Sinto a brisa no meu rosto.  
Me permito sonhar.  
Tristeza há em mim.  
No meu íntimo, no olhar.  
Nesse universo imenso.  
Quero me perder.  
Viver como hóspede errante.  
Que mora em meu ser .

Viviane Nogueira



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

[WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR](http://WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR)  
[@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS](https://www.instagram.com/jornal.social)

## A loja Momento Kaza celebra seu primeiro ano

E no dia 13 de março durante todo o dia, Mayza e Nathália, mãe e filha, sócias da Momento Kaza em Itaúna, receberam clientes e amigos na loja para celebrarem o primeiro aniversário da MK. Foi um dia muito especial celebrado ao lado de pessoas que muito admiram as empresárias e reconhecem o sucesso delas devido ao

grande carisma e à qualidade dos produtos oferecidos para cama, mesa e banho. A MK está localizada na Rua Josias Machado, 32 no Centro de Itaúna. Desejamos sucesso contínuo, sempre ganhando mais mercado.



Nathália Barboza, Maysa Barboza e Ana Júlia



Nathália Barboza, Maysa Barboza e Giovana



Nathália Barboza, Maysa Barboza e Luiz Parreiras

**ASSINE O NOSSO** ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP  
jornal **37 99118.3000**

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.

## Fabiana Novaes

Fabiana Novaes Brandão Araújo, é enfermeira esteta e expert em furo humanizado e body piercing. Reside em Itatiaiuçu, realizando atendimentos em Itatiaiuçu e Itaúna. Empreendedora na área da saúde e esteticista avançada, realiza procedimentos como Lobuloplastia não cirúrgica, remoção de queloides, granuloma, verrugas e sinais, furo humanizado, colocação de piercings, entre outros.



Fabiana Novaes

## Joana Paula

Joana Paula é psicóloga, pedagoga e psicopedagoga, presidente/diretora do Instituto Psicossaber nas cidades de Itatiaiuçu e Itaguara, sendo referência regional no cuidado ao desenvolvimento infantil. Com empatia e coragem, tem transformado a vida de inúmeras famílias, promovendo inclusão com amor e excelência no atendimento humanizado! À frente de uma equipe multidisciplinar dedicada, acolhe cada criança como única, construindo trajetórias de dignidade e pertencimento. Sua liderança firme, sensível e incansável inspira e eleva o papel da mulher na educação e na saúde mental. Por sua entrega, humanidade e impacto social, é reconhecida como uma mulher que transforma vidas na nossa região.



Joana Paula

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.

UMA NOITE EM QUE *elas*  
SERÃO O DESTAQUE!



## especial saúde

### Sobre as emoções e o cachorro preto

Você sabia que cerca de 85% da população irá vivenciar, em algum momento da vida, uma crise moderada a grave de ansiedade ou depressão? Ou seja, em algum ponto da nossa trajetória, todos nós poderemos precisar de ajuda — e, ainda assim, muitas pessoas seguem enfrentando suas emoções sem compreendê-las plenamente.

Na vida adulta, é muito comum nos depararmos com sensações intensas que parecem difíceis de nomear. Ansiedade, por exemplo, não é apenas "nervosismo". Ela pode se manifestar no corpo através de sudorese, dor no peito, palpitações, rosto afogueado, tontura, desconforto gastrointestinal, sensação de perda de controle e medo difuso. E quando não entendemos o que estamos sentindo, essas experiências podem se tornar ainda mais assustadoras.

Mas existe um ponto importante: nós não fomos ensinados a lidar com nossas emoções. Durante nossa formação escolar, pouco ou nada se falou sobre o que é sentir, por que sentimos e como podemos nos regular emocionalmente. Nossos pais, em sua maioria, também não tiveram acesso a esse tipo de conhecimento. Em um passado não tão distante, buscar ajuda psicológica ou psiquiátrica era visto como algo negativo, muitas vezes associado a preconceitos. Assim, eles também fizeram o melhor que puderam — mesmo sem terem aprendido a cuidar de si emocionalmente.

Hoje, felizmente, esse cenário começa a mudar. A saúde mental passou a ocupar um espaço mais legítimo nas conversas, nas escolas e na sociedade. O período pós-pandemia, inclusive, trouxe uma maior vulnerabilidade emocional, mas também abriu portas para que mais pessoas reconheçam suas dores e busquem ajuda com menos resistência.

É fundamental compreender que as emoções são inerentes ao ser humano — e mais do que isso, são necessárias. Elas têm uma função adaptativa. Sentir medo ao atravessar uma avenida movimentada, por exemplo, nos mantém atentos e protege nossa vida. A tristeza, por sua vez, muitas vezes nos convida à introspecção, funcionando como um sinal de que algo precisa ser olhado com mais cuidado. É um momento de pausa, de recolhimento, que pode anteceder importantes mudanças internas.

Muitos artistas, escritores e compositores encontraram seus maiores momentos de criação após períodos difíceis. Isso nos mostra que até mesmo as emoções consideradas "negativas" têm um papel na nossa construção. O problema não está em senti-las, mas em não interpretá-las — ou em tentar ignorá-las completamente.

Nosso sistema nervoso funciona como um termômetro e também como uma bússola. Ele nos sinaliza quando algo não está bem. O ideal é aprender a escutar esses sinais ainda no início, antes que a intensidade emocional se torne difícil de manejar. Não precisamos esperar um "pedido de socorro" em forma de crise para buscar cuidado. Quanto mais cedo olhamos para nós mesmos, mais leve tende a ser o processo.

Hoje contamos com diversas abordagens de tratamento baseadas em

evidência científica. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), por exemplo, é uma ferramenta eficaz que nos ensina a compreender e reorganizar nossos pensamentos e comportamentos. Além disso, técnicas modernas como a neuromodulação não invasiva vêm ganhando espaço como alternativas seguras e promissoras no cuidado da saúde mental.

Mas, acima de qualquer técnica, existe algo essencial: aceitar a nossa condição humana. Somos todos iguais nesse aspecto. Eu, inclusive, costumo compartilhar com meus pacientes que também já vivi momentos de sofrimento emocional. Muitos se surpreendem e perguntam: "Mas até você, sendo médica e psicóloga?". E eu respondo: "Sim. Você já parou para pensar que um cardiologista também pode sofrer um infarto?".

Essa é a nossa condição: humana, vulnerável e, ao mesmo tempo, potente. Estamos sempre "no meio da fila". Em alguns momentos, alguém estará à nossa frente e poderá nos oferecer a mão. Em outros, seremos nós a ajudar quem vem atrás.

Autoconhecimento e vulnerabilidade não são sinais de fraqueza — são sinais de força. São caminhos para um equilíbrio emocional mais consistente e duradouro. Pedir ajuda é um passo importante na evolução pessoal.

A metanálise cognitiva, que nada mais é do que a capacidade de pensar sobre os próprios pensamentos, é uma habilidade que pode ser desenvolvida. E ela transforma a maneira como nos percebemos e nos posicionamos diante da vida.

Eu gostaria de conhecer você um pouco melhor. E você, consegue me ajudar a ajudá-lo? Nós podemos construir esse caminho juntos.

Como sugestão, recomendo o vídeo: "Eu tinha um cachorro preto (seu nome era depressão)" — disponível no YouTube, com legenda em português. Uma forma simples e sensível de compreender o que muitas vezes é difícil de explicar.

Cuidar da mente é um gesto de amor próprio. E quando foi mesmo você começou a perder-se de si e distanciar-se da sua própria essência?

#### 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



### Vida saudável, começa com uma boa noite de sono

Cerca de um terço da população brasileira sofre de algum distúrbio do sono, como a insônia e a apnéia. A apnéia do sono nada mais é que interrupções na respiração durante o sono. São pequenas paralisações por alguns segundos que impede a chegada de oxigênio no cérebro, provocando pequenas paralisações no sono, que levam ao RONCO, e consequentemente alterações no metabolismo do corpo. Essas alterações metabólicas, deixam marcas perigosas, como problemas cardiovasculares (infartos), cerebrais (AVCs, lapso de memória e demência), entre outros problemas de saúde. O ronco não é "o problema", ele é o sinal que algo não está correto. Também ronco "não é brincadeira" e algo que se despreze. Os tratamentos mais eficientes são o CPAP e o aparelho intraoral, esse aparelho é confeccionado por um cirurgião dentista capacitado para esse fim.

Estarei trazendo posteriormente novos conteúdos para conscientizar a população desse problema que já é considerado de saúde pública.

Dr. Antônio Carlos Vieira  
ODONTOLOGIA DO SONO  
CRO (MG) 9366  
Praça Dr Augusto Gonçalves,  
146 sala 903 - Centro - Itaúna  
Instagram:  
drantoniovieiraWhatsApp  
(37)999438202



DE  
DROGARIA EDUARDO  
HÁ 19 ANOS  
CUIDANDO DE  
VOCÊ E SUA  
FAMÍLIA!  
RUA PLATINA, 740 - PADRE EUSTÁQUIO  
ITAÚNA - MG - 37 3243.4387

### Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

#### Indo com o fluxo

"Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos."

#### Os doze Passos e as doze Tradições, décimo primeiro Passo

"As primeiras palavras que falo, quando levanto-me de manhã são: "Oh! Deus, levanto-me para fazer a Tua vontade!" Esta é a oração mais curta que conheço e ela está profundamente enraizada em mim. A oração não muda a atitude de Deus para comigo: ela muda minha atitude para com Deus. Distinta da oração, a meditação é um tempo calmo, sem palavras. Estar centrado é estar fisicamente relaxado, emocionalmente calmo, mentalmente focalizado e espiritualmente consciente.

Uma maneira de manter o canal aberto, e melhorar meu contato consciente com Deus, é manter uma atitude de gratidão. Nos dias em que sou grato, coisas boas parecem

acontecer em minha vida. No momento em que começo a xingar as coisas na minha vida, o fluxo do bem para. Deus não interrompeu o fluxo: minha própria negatividade é que o interrompeu."

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 Corqueira Lima - Itaúna - MG - Horário: aos domingos às 09:00 horas. Telefone do escritório de A.A.-(37) 3221-3500

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

WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR  
@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

Vem aí...

UMA NOITE EM QUE *elas*  
SERÃO O DESTAQUE!

TROFÉU

Feminino



rural  
2026

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

20 de junho

Buffet

Isaura Araújo

REALIZAÇÃO

 **JORNAL SOCIAL**  
Luiz Parreiras

PATROCÍNIO

**SICOOB**  
Centro-Oeste