

AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

www.luizparreiras.com.br



DE 04 DE ABRIL A 10 DE ABRIL DE 2026

Nº 1.128 R\$ 4,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MG

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

Jornal Social

#ESPALHENOTICIABOA

LUIZ PARREIRAS



ÓTICA VISUAL

Sua ótica de confiança.

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



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



A Escola Municipal Pe. Waldemar Antônio de Pádua Teixeira celebra seus 30 anos de fundação, construindo sonhos e transformando vidas

Sono: o verdadeiro ponto de partida da saúde mental
A base invisível da tríade emocional-cognitiva-física

Por Dra. Marina Teles
Psiquiatra

Página 05



Como cuidar bem de seu coração?

A importância do sono e seu coração - Parte 2

Por Dr. Elvio Marques

Página 02

ISAURA ARAÚJO
BUFFET

Contato 037 99981-7606

VARGAS FRANCO
ADVOCACIA ESPECIALIZADA

PRIMEIRO ESCRITÓRIO DE ADVOCACIA MÉDICA ESPECIALIZADA EM ITAÚNA

O cenário da medicina mudou. São mais de seiscentos médicos formados no Brasil e não há oferta de residência médica para todos. Enquanto a saúde suplementar lucra dezenas de bilhões ao ano, o médico recebe um valor indigno pela consulta prestada. Na tentativa de ganhar no volume, as consultas são apressadas, a qualidade do atendimento cai e os riscos de judicialização aumentam. A consequência é a estatística alarmante de um crescimento de 500% no número de processos por erro médico ao ano. Para sobreviver e, mais, se destacar no mercado, não basta mais ser um bom médico. É necessária uma estrutura estratégica, inteligente, ética e segura. VF Advogados é o primeiro escritório de advocacia médica especializada de Itaúna, pensado para proteger a carreira dos profissionais da saúde - do consultório aos tribunais e CRM.

V/F Advogados
Advocacia especializada em Direito Médico e da Saúde

Carolina de Vargas Marques | OAB/MG 220.526
Francis Saldanha Franco | OAB/MG 220.887

www.vfadvogados.com @vfadvogados
Praça Padre João Ferreira, 1011, sala 2, Cerqueira Lima

Obrigado

ao Jornal Social Luiz Parreiras pelos momentos de celebração e enaltecimento ao lado bom da vida compartilhados ao longo desses 22 anos de história.

Que essa seja mais uma marca importante de uma trajetória inspiradora que nos alegra semanalmente, com suas edições do jornal que prioriza as boas notícias e a alegria.

Vocês merecem esse sucesso!

Uma homenagem do amigo
Dr. José Francisco Coelho



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

HERA

GESTÃO DE CONDÔMNIOS

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.nandaburguer.com.br

Como cuidar bem de seu coração A importância do sono e seu coração

Parte 02

São alguns distúrbios do sono mais comuns a insônia, apneia do sono, síndrome das pernas inquietas, narcolepsia ou sonolência diurna intensa e todas elas podem ter impacto sobre o coração e circulação colaborando para o aparecimento de: hipertensão, AVC ou derrame cerebral, arritmia, insuficiência cardíaca, obesidade. São consequências de um sono saudável uma boa saúde mental e física; liberação de hormônios necessários ao bem-estar do indivíduo; funcionamento adequado do sistema nervoso; boa concentração memória; produção de proteínas; reparação do estresse; controle das emoções e interações sociais adequadas.

São consideradas alterações do sono ou insônia as seguintes situações: dificuldade pra iniciar o sono; dificuldade para manter o sono como despertar frequente ou dificuldade para retornar ao sono depois de despertar; despertar antes do horário habitual; prejuízo funcional nas esferas social, profissional e educacional; comportamental e nas atividades da vida diária além de sonolência diurna. Uma boa notícia para todos nós é que medidas simples como as da higiene do sono podem e corrigem boa parte da insônia e são elas: manter um horário para dormir e acordar nos mesmos horários todos os dias; evitar trabalhar e fazer refeições na cama; ir para a cama somente quando estiver com sono; faça atividades físicas leves como alongamento ou caminhada próximo ao horário de dormir;

não fumar antes de dormir (a nicotina age como estimulante); evitar bebidas com cafeína (café, chocolates, refrigerantes e chá mate ou peto) após dezoito horas; a noite faça refeições leves, não durma em jejum; evite alimentos ricos em gorduras e açúcares e em grande quantidade; evite ingerir muito líquido antes de dormir; crie rituais relaxantes antes de dormir como música tranquila, alongamento, meditação; evite bebidas alcoólicas pelo menos seis horas antes de deitar; transforme o ambiente de seu quarto em um local agradável antes de dormir sem luminosidade, sem ruído e com temperatura adequada; evite TV e eletrônicos (notebook, tablete celular) no quarto e nem fique checando mensagens e redes sociais próximos ao horário de dormir pois pode acarretar ansiedade, angustias, preocupações; evite cochilos durante o dia porque irão atrapalhar seu sono a noite; procure se ocupar durante o dia evitando o ócio. Faça uma lista com os problemas e tarefas para ocupar-se deles somente no dia seguinte. Não levar preocupações para a cama. Não conseguindo melhorar os sintomas apenas com as medidas da Higiene do Sono acima relacionadas, deve-se procurar um profissional de saúde para que outras medidas sejam tomadas como a TCCI ou terapia cognitiva comportamental para insônia isolada ou associada a atividade física regular e terapia de relaxamento. Os medicamentos associados a terapia cognitiva podem ser necessários por curto ou longo

prazo e a decisão deve ser conjunta entre seu profissional da saúde e o paciente em se levantar em conta o risco-benefício, melhor dosagem da medicação, tempo de uso e cuidados com efeitos adversos. Deve-se sempre procurar um profissional de sua estreita confiança e com experiência nestes tratamentos. Vale lembrar que algumas pessoas naturalmente dormem menos que outras e isto não significa insônia. Devemos sempre iniciar as dificuldades na abordagem da insônia com a higiene do sono, ou seja, medidas de ordem educativa para melhorar nosso sono. Na próxima oportunidade abordaremos o atual, relevante e revolucionário tema: A espiritualidade sua ação sobre as doenças e o coração. Até lá e fraternal abraço.

Dr. Elvio Marques da Silva
Cardiologista Clínico
Mestre em Medicina pela UFMG
@drelvioclinicadocoracao
elviomarquesdasiva@yahoo.com.br
(37) 999 153585 ou (37) 34022440



Em Brasília

O engenheiro Francis José Saldanha Franco, Conselheiro Federal, representante de Minas Gerais, no CONFEA (Conselho Federal de Engenharia e Agronomia), participou no Ministério da Agricultura e Pecuária (MAPA) junto ao Ministro Carlos Fávaro, da assinatura do Acordo de Cooperação Técnica entre o MAPA e o CONFEA, cujo objeto é o fortalecimento da sanidade agropecuária em todo o país, uma ação estratégica que conecta engenharia, fiscalização e segurança alimentar. Um movimento estratégico que reforça o papel da engenharia, especialmente dos engenheiros agrônomos, na proteção da sociedade e no desenvolvimento do país.

Foto ao lado direito



O engenheiro, Francis Saldanha e o ministro, Carlos Fávaro

Em breve em Itaúna



Os sócios proprietários do Nanda Burguer Grill em Itaúna, Maria Fernanda, Marilda Moraes e Igor Andrade

E o Nanda Burguer que já é sucesso em Mateus Leme há mais de 21 anos em breve estará abrindo uma nova unidade em Itaúna, o Nanda Burguer Grill que estará funcionando no Kota 807 Open Mall, que é também um novo espaço que está sendo edificado na cidade, conectando pessoas, negócios e lazer. O Nanda Burguer Grill trará no seu menu além dos deliciosos hambúrgueres, prato executivo, porções variadas, chope gelado e sucos naturais. Itaúna vai se apaixonar.

Foto ao lado esquerdo

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



A querida aniversariante, Germana Domingos

Nova idade

Germana Domingos sopra velinhas hoje, ela que integra a competente equipe de profissionais do tradicional condomínio do Edifício Benfica em Itaúna. De forma gentil e eficiente atende a todos os usuários do condomínio com notório profissionalismo. Desejamos vida longa e feliz para essa jovem vovó.

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

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

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_

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

Galeria de Fotos de convidados que passaram pelo tapete vermelho do Troféu 5 Estrelas 2025 - Mérito Empresarial e Profissional



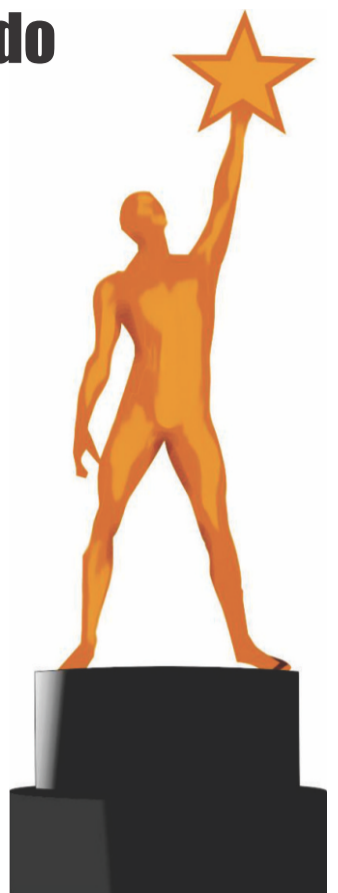
Estela Victoria Nascimento Braz, Diego Henrique de Avelar Pereira, Fábio Junfo Fernandes Faria, Josiane Nunes Ferreira e Luiz Parreiras - representantes da empresa homenageada com o Troféu 5 Estrelas - Opus Empreendimentos



Luiz Parreiras e o empresário Brandão, responsável pela segurança da noite de entrega do Troféu 5 Estrelas 2025



Antônio Sérgio da Fonseca, Ester Castro e Luiz Parreiras - representantes do Sicoob Centro-Oeste - empresa homenageada com o Troféu 5 Estrelas 2025



Itaúna realiza plantio do “Bosque do Amanhã” com participação de estudantes da rede municipal

Na manhã do dia 31 de março, a Prefeitura de Itaúna, por meio da Secretaria Municipal de Educação, com apoio do Grupo Permanente de Educação Ambiental (GPEA), realizou o plantio do “Bosque do Amanhã”. A iniciativa, voltada para a educação ambiental e a formação de cidadãos mais conscientes, aconteceu em uma área localizada na Avenida Jair Miguel, na entrada do bairro Itaunense, espaço escolhido para receber o projeto e que passa a se transformar em um ponto de referência ambiental para a comunidade. O plantio do bosque foi uma ação integrada do Programa Jovens Mineiros Sustentáveis 2026, desenvol-

vido na Escola Municipal Souza Moreira, juntamente com o compromisso do GPEA de promover a educação ambiental e tornar a cidade mais sustentável. Além disso, marcou o início das comemorações pelos 125 anos de Itaúna, organizadas pelo próprio GPEA. Cada uma das 124 mudas plantadas simboliza um ano da história da nossa querida cidade, reforçando o vínculo entre memória, identidade e compromisso com o futuro. A atividade contou com a participação de 35 estudantes do 5º ano da Escola Municipal Souza Moreira. O projeto busca promover, de forma prática e interdisciplinar, o aprendizado sobre

sustentabilidade, preservação ambiental e responsabilidade coletiva, além de reforçar a importância da recomposição vegetal no espaço urbano. As mudas, doadas pelo Instituto Estadual de Florestas (IEF) e pelo SAAE, foram escolhidas respeitando a vegetação nativa local e contribuindo para o equilíbrio ambiental. O plantio do Bosque do Amanhã integra o eixo temático “Florestas e Clima”, dentro das atividades pedagógicas do programa, que também aborda temas como cidadania, recursos hídricos, resíduos sólidos, energia e bem-estar animal. A iniciativa reforça o compromisso do município com a educação ambiental como ferramenta de transformação social, alinhada às diretrizes da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).



Valéria
cabeleireiro

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

CONTABILIDADE
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

REFLEXÃO

Muitos rejeitam a solidão porque, no silêncio, nada existe para encobrir quem realmente somos. Sem o barulho de fora, as máscaras perdem força, as verdades se revelam, e algumas emoções pedem a coragem que tentamos adiar. Nem todos se sentem prontos para esse encontro consigo. Ainda assim, a solidão não é inimiga. Ela é reflexo. É passagem. É território fértil. É nesse espaço quieto que reconhecemos nossa própria presença, reorganizamos o que estava confuso e recolhemos fragmentos que ficaram abandonados ao longo da vida. Quando você aprende a sustentar a própria companhia, algo profundo se transforma. Você deixa de permitir presenças que apenas preenchem vazio e passa a escolher vínculos que respiram verdade, levezas e afinidade com a sua alma.

A solidão, então, se revela como uma mentora silenciosa: firme, introspectiva e libertadora. Quem faz as pazes consigo não teme mais o próprio silêncio. E, justamente por caminhar inteiro, começa a atrair tudo aquilo que é real..

Com informações do Instituto Terapias de Luz



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
📷 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
Madeireira SB) - Itaúna - MG
(37) 3241-1885

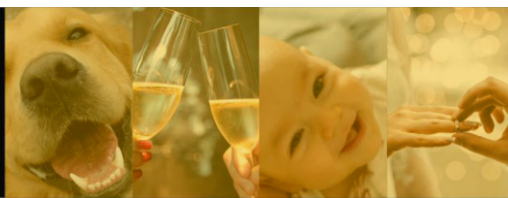
AUTO ESCOLA
SÃO JUDAS TADEU

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



Por que as montadoras proibiram a lavagem do motor com água?



ESPECIAL VEÍCULOS

Os manuais do proprietário de carros de montadoras tradicionais, tais como **Ford, Chevrolet, Toyota e Volkswagen** passaram a vedar, de forma explícita, o uso de jatos de alta pressão para lavar o compartimento do motor. A mudança não é recomendação vaga: é proibição documentada, com consequências diretas para quem ignorar a orientação, e o bolso do motorista é o principal alvo.

No Brasil, a virada foi acelerada pela entrada em vigor do **Proconve L8**, o programa federal de controle de emissões que impôs às fabricantes padrões mais rígidos a partir de **2025**. Para cumprir os limites de poluentes, os motores ganharam camadas adicionais de eletrônica: módulos de controle (ECU), múltiplos sensores de oxigênio, atuadores de injeção de alta precisão e, nos híbridos, cabos de alta tensão identificados pela cor laranja. Toda essa arquitetura é intrinsecamente vulnerável à umidade pressurizada.

Lavagem de motor e os riscos

A justificativa técnica das fabricantes é dupla. O primeiro risco é a infiltração de água em conectores elétricos selados: mesmo encaixes projetados para resistir à chuva podem ceder diante de um jato direto, provocando oxidação nos terminais e, no pior cenário, curto-circuito imediato ou falha

intermitente de difícil diagnóstico. O segundo é o choque térmico. Quando o motor está quente após o uso, o contato súbito com água fria sob pressão pode trincar componentes de liga leve e deformar as aletas de alumínio do condensador do ar-condicionado, peça cara e frequentemente esquecida no cálculo do risco. O dano é silencioso e cumulativo.

Mercado de serviços em reconfiguração

A restrição já remodela o setor. Postos de combustível tradicionais estão retirando a lavagem do motor de suas rampas, pressionados pelo risco de processos por danos elétricos. O espaço está sendo ocupado por concessionárias e estúdios de estética automotiva, que cobram mais e entregam procedimentos controlados.

No varejo de autopeças, a mudança de demanda também é visível. Desengraxantes agressivos perdem espaço para **fluidos dielétricos**, limpadores a seco e vaporizadores de baixa pressão, equipamentos que exigem capacitação do profissional que os opera. O serviço ficou mais técnico e, inevitavelmente, mais caro para o consumidor final.

Quanto custa ignorar o manual

A conta de um descuido pode ser alta. A substituição de uma ECU danificada por infiltração sai entre **R\$ 1.500** em carros populares e **R\$ 10 mil** em SUVs premium, chegando a **R\$ 17 mil** em componentes de modelos híbridos, segundo estimativas do setor. Reparos intermediários em módulos de injeção com dano parcial custam em torno de **R\$ 2.500**, conforme relatos de proprietários em fóruns especializados.

Além do custo direto, seguradoras contam com cláusulas de exclusão para danos por mau uso, e a lavagem com pressão proibida pelo manual se enquadra nessa categoria. O resultado é negativo de cobertura, sem direito a contestação simples. Veículos com histórico de falhas eletrônicas também desvalorizam no mercado de seminovos, penalidade invisível que aparece na hora da troca.

O que as fabricantes recomendam

A alternativa endossada pelas montadoras é a **limpeza técnica a vapor ou a seco**, realizada com o motor completamente frio, com produtos isolantes e por profissionais treinados. Pincéis de detalhamento, microfibras e vaporizadores de baixa pressão permitem remover graxa e poeira sem comprometer conectores nem criar gradientes térmicos perigosos. A tendência aponta para um cenário



em que esse cuidado se tornará ainda mais crítico. A eletrificação progressiva da frota e a chegada de plataformas com arquiteturas de software avançadas tornarão o cofre do motor cada vez menos parecido com uma peça mecânica e cada vez mais com um rack de servidores. Lavar com mangueira, nesse contexto, será tão incomum quanto trocar o óleo do câmbio automático.

Com informações - www.otempo.com.br/autotempo

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

Escondidinho de Carne Desfiada Especial

Ingredientes

1 kg de chã de dentro
Cebola roxa
Alho
Azeite
Pimentão amarelo
Pimentão verde
Pimentão vermelho
6 batatas
1 caixa de creme de leite
2 colheres de manteiga
2 colheres de requeijão
Mussarela

Em uma panela coloque azeite, cebola e alho e refogue a carne, coloque os 3 pimentões e deixe refogar bastante. Desligue o fogo e depois coloque bastante azeite. Em outra panela, cozinhe as batatas e depois passe-as em um espremedor e coloque em um pirex com o creme de leite, a manteiga e requeijão e misture bastante até virar um purê bem fino. Em um pirex, coloque a carne, depois o purê e mussarela por cima. Leve ao forno para gratinar.

Preparo

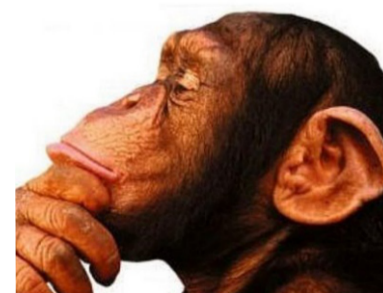
Cozinhe a chã de dentro temperada na panela de pressão. Depois de cozida, deixe esfriar e desfie a carne.

Contribuição Valéria Campos



Ali onde está a multidão está a mentira. Muitos sentimentos juntos são sempre falsos.

Luiz Felipe Pondé



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,
LANÇONETE 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



Por Viviane Nogueira

O poder de amar-se

Como é bom!
Não ter que pedir um beijo.
Um abraço, ou atenção.
Viver suave sem tensão.
Poder sentir-se, abraçar-se.
Admirar-se no espelho.
Perceber que em você está seu valor.
Não precisar sentir-se amada no olhar do outro, ou ser aceita.
Viver sem expectativas de agradar
Sem se agradar...
Ser sua melhor companhia.
Seu próprio parceiro de dança.
O amor é sempre bem-vindo.
Se cruzar o nosso caminho.
Desde que seja para nos fazer sorrir.
Para realmente nos fazer feliz!
Sem máscaras, sem disfarces.
Sem ter que vivermos de aparências.
Não sou eu que não sei amar.
Apenas vivi onde não me cabia.
Me vi morrer todos os dias,
No último suspiro, percebi que a vida é bela!
Sempre haverá esperanças...
Só largar de lado, deixar para trás.
Quem nunca vai aprender a amar...



Viviane Nogueira

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Uma rede de segurança

"Às vezes... somos acometidos por uma rebelião tão mórbida que simplesmente não rezamos. Quando estas coisas acontecem, não devemos ser demasiadamente rigorosos conosco.

Devemos apenas voltar à prática da oração tão logo pudermos, fazendo o que sabemos ser bom para nós."

Os doze Passos e as doze Tradições, décimo primeiro Passo

"Algumas vezes grito, bato o pé e dou as costas para o meu Poder Superior. Então, minha doença diz-me que sou um fracasso e que, se continuar zangado, com certeza irei beber. Nesses momentos de obstinação, é como se eu estivesse escorregando de um penhasco e uma mão me apanhasse.

A mensagem acima é a minha rede de segurança, no sentido de que me instiga a tentar algum novo comportamento, como o de ser amável e

paciente comigo mesmo. Ela me garante que meu Poder Superior esperará até eu estar disposto mais uma vez a arriscar a me entregar, cair na rede e rezar."

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

Sono: o verdadeiro ponto de partida da saúde mental A base invisível da tríade emocional-cognitiva-física

No último mês, tivemos duas edições nesta página em que meus colegas — um cardiologista e um cirurgião-dentista — abordaram o sono sob perspectivas complementares e consistentes, destacando seu impacto na vida da população. Seguindo meu cronograma de conteúdo para este jornal, alinhado às demandas clínicas prevalentes, o tema sono vinha confirmado como minha próxima pauta. Todos os holofotes apontando para o DESCANSO. Essa convergência de conteúdo me trouxe um questionamento: coincidência, clichê ou overdose de sono?

E, neste cenário de saúde, onipresente nos consultórios e revelador da dimensão do sofrimento das pessoas, mantenho meu roteiro com uma abordagem prática, integrativa e aplicável ao cotidiano.

Insônia na psiquiatria: causa ou efeito? A insônia na psiquiatria é vista de forma bidirecional: comumente é um sintoma de outros transtornos mentais, mas também pode ser um transtorno primário que causa ou agrava doenças psiquiátricas. Como sintoma: ocorre em depressão, ansiedade, transtorno bipolar, gerando dificuldade em adormecer ou acordar cedo; Como transtorno primário: mesmo sem outro transtorno psiquiátrico, fatores psicofisiológicos, genéticos ou hábitos inadequados podem gerar insônia crônica; Ciclo bidirecional: a insônia crônica desregula o humor e aumenta risco de ansiedade e depressão, sendo seu

tratamento central para melhorar sintomas gerais.

Muitos pacientes chegam com ansiedade, desânimo, irritabilidade ou dificuldade de concentração. Ao aprofundar a avaliação, um padrão se revela: o sono está desregulado — a ponta de um iceberg.

Na psiquiatria moderna, compreendemos que, ao ajustar o sono, ocorre uma reorganização direta do sistema nervoso central e das emoções (homeostase).

Por que o sono é tão decisivo? Durante o sono, o cérebro consolida o aprendizado, "filtra os excessos", harmoniza hormônios e restaura o funcionamento mental. A privação crônica está associada a maior risco de transtornos do humor, piora da ansiedade, alterações metabólicas e prejuízo cognitivo.

Pontos clínicos que merecem atenção:

Apneia do sono/ronco: flacidez dos tecidos da boca e garganta reduz a passagem de ar, favorecendo pausas respiratórias;
Obesidade: estimula um ciclo vicioso de leptina e grelina, dificultando o sono e aumentando apetite;
Qualidade do ambiente: colchão, travesseiro e higiene da roupa de cama;
Condições respiratórias, anatômicas ou alérgicas;
Ritmo hormonal: melatonina à noite e cortisol pela manhã;
Possíveis deficiências nutricionais, como magnésio;
Desequilíbrio do sistema nervoso autônomo;

Validando boas práticas:

Horário fixo para acordar, inclusive aos fins de semana;

Evite cochilos durante o dia;

Reduza estímulos à noite (telas/luz branca);

Evite excesso alimentar e bebida alcoólica após 19:00 / cafeína após 14:00;

Exercício físico semanal — mínimo 150 minutos, preferencialmente pela manhã;

Utilize a cama apenas para dormir (não a use para estudo, leitura ou telas);

Eleve a cabeceira da cama cerca de 12 cm para refluxo e melhor respiração;

Exposição à luz natural pela manhã; Teste ruídos brancos ou ondas delta em aplicativos (streaming).

E os remédios para dormir? Benzodiazepínicos ("zepam") são controlados, tarja preta e não mais primeira escolha. Uso prolongado prejudica memória, humor e cria dependência. Quando necessários, devem ser usados por curto prazo (até 3 semanas).

Estratégias modernas:

Terapia cognitivo-comportamental (TCC);

Medicações mais seguras;

Neuromodulação não invasiva (estimulação magnética transcraniana).

Na próxima edição, explicarei como a neuromodulação vem transformando o tratamento do sono.

Sono reparador é necessidade biológica fundamental.

Comece pelo básico. Observe sinais

de alerta ou prejuízos na saúde mental, física ou funcional diária. Não é necessário exames complexos inicialmente.

Observe, peça relato a alguém próximo ou monitore seu sono (via smartwatch ou gravação de áudio).

Se você demora para dormir, acorda várias vezes à noite, acorda cansado, depende de remédios ou percebe sono não reparador, esses sinais não podem ser ignorados. Sem tratar essa base, o tratamento estagna e o progresso do cuidado não acontece.

Dormir bem é o passo mais importante para recuperar sua qualidade de vida.

Dra. Marina Teles
CRM/MG 109.555
Psiquiatria Avançada e Individualizada
(37)3242.2112 - (37) 99959.2112
Clínica Plenitude Rua Dr. José Gonçalves, 298 – Centro – Itaúna
clinicamarinateles@gmail.com



Aniversariantes da Semana

04/04

Germana Domingos
Karina Leão de Melo
Ohana Rodrigues
Aline Prado – Projetar Viagens

05/04

Góia Drumond
Julia Guillarducci
Bodas de Carla Bugdol e Cleciano Vilela 2024
Heitor Mourão

06/04

Mary Moreno Viani
Flávio Franco
Lucineia Alves – Toc Frio
Aires José Ferreira Garcia
Gil Caravita
Ed Rabelo

07/04

Marilda Antunes Bugdol
Enerson Bueno

Tania Alves Martins

Bodas Natan Rijhsinghani e Graziane Antunes

08/04

Alex Celestino
Ricardo Parreiras Fernandes
Thuane de Rezende Motta – TRM Engenharia Civil

09/04

Paulo César Gonçalves Guimarães

10/04

Fábio Gonçalves
Luciano Vilaça
Radassa Herculano
Rosana Silva
Meire Aparecida Gonçalves de Melo

Desejamos aos aniversariantes o melhor de uma vida bem vivida, paz interior hoje e sempre. Feliz novo ano.

Ampliação APAE Itaúna

AAPE de Itaúna no dia 09 de abril às 15h irá realizar a inauguração dos seus novos blocos de atendimentos será o Anexo de Saúde e a Casa de Apoio à Família. Este momento representa um importante avanço na

ampliação do cuidado às pessoas com deficiência e suas famílias, fortalecendo a inclusão e a rede de atenção no município. Parabéns à toda família APAE por mais essa conquista.



Anexo de Saúde e Casa de Apoio à Família

PRAZO PRORROGADO

Regularização de dívidas com a
Prefeitura e SAAE

até 31 • Mai



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**
Av. Boulevard, 153 – Boulevard Lago Sul

Mais informações
3249-9760

A Escola Municipal Pe. Waldemar Antônio de Pádua Teixeira celebra seus 30 anos de fundação, construindo sonhos e transformando vidas

A comunidade escolar celebrou, no último sábado (28), os 30 anos de história da Escola Municipal Pe. Waldemar Antônio de Pádua Teixeira do Bairro Parque Jardim em Itaúna, com uma programação muito especial marcada por emoção, homenagens e forte participação popular. O evento reuniu alunos, famílias, ex-alunos, servidores e autoridades municipais em um momento de valorização da trajetória da instituição.

A comemoração contou com a presença de representantes do poder público e uma mesa de honra, composta pelo representante do prefeito,

pastor José Márcio, pela secretária municipal de educação, Regina Célia, pela diretora da unidade, Kátia Souza Silveira, pelo presidente do Conselho Comunitário, Arlem dos Santos Faria, pelo senhor Nem e pela conselheira do Conselho Estadual de Educação, pedagoga e primeira diretora da escola, Maria Virgínia Morais Garcia.

Um dos destaques do evento foi a presença do senhor Nem, reconhecido por ter sido o responsável, à época, por solicitar a construção da escola no bairro, atendendo às necessidades da comunidade local. A programação incluiu apresentações

culturais realizadas pelos alunos da Educação Infantil ao 5º ano do Ensino Fundamental, que prepararam homenagens especiais à escola, aos diretores e aos ex-alunos. As atividades emocionaram o público e evidenciaram o vínculo construído ao longo das três décadas.

Um momento marcante da celebração foi a homenagem às ex-diretoras, aos ex-alunos e às famílias que fizeram parte da história da instituição. Durante a cerimônia, foram entregues placas comemorativas às ex-gestoras e flores aos ex-alunos, simbolizando o reconhecimento e a

gratidão da escola.

Também foram homenageadas as profissionais que contribuíram diariamente para o funcionamento da escola, como as equipes de cantina e limpeza, incluindo colaboradoras que marcaram época, como Sônia, Marlene, Divina e Milene.

A presença da comunidade, que compareceu em grande número, reforçou a importância da escola como espaço de formação, convivência e construção de histórias. A celebração dos 30 anos reafirma o compromisso da instituição com a educação de qualidade e com o desenvolvimento



das futuras gerações de Itaúna.
Rede social da escola
@escolamunicipalpadrewaldemar

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



Daniela Freitas, Cláudia Ferreira, Thamires Moreira, Maria Virgínia, Kátia Souza, Tânia Alves e Elaine Bolleli



A dinâmica diretora da escola, Kátia Souza em momento de sua fala à comunidade



Luiz Parreiras entre a diretora, Kátia Souza e a vice-diretora, Cláudia Ferreira, educadoras que são modelos para seus pares



A notável equipe de professores e funcionários da Escola Municipal Padre Waldemar Antônio de Pádua Teixeira