



DE 11 DE ABRIL A 17 DE ABRIL DE 2026

Nº 1.129 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



LUIZ PARREIRAS

Sua ótica de confiança.

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

ÓTICA VISUAL



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



Aniversário dos irmãos Lara e Matheus **Página 06**



Gil Caravita celebra 90 anos de bem viver **Página 02**

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. **Página 06**

Especial Arquitetura Construção à seco **Página 06**

CAJURU Contabilidade e Advocacia

50 anos

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

Alex Celestino Araújo
Alisson Celestino Araújo

Escritas contábeis | Direito Tributário
Consultoria de empresas

Convênio com o Estacionamento do Alemão para nossos clientes!

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

ISAURA ARAÚJO BUFFET

Contato 037 99981-7606

Ser referência na região é o resultado de uma trajetória trilhada com comprometimento, dedicação e empenho.

Parabéns pelos 22 anos de Jornal Social Luiz Parreiras!

ITAÚNA TOLDOS
Toldos comerciais, residenciais e policarbonato

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

Parabéns, Luiz, por mais um aniversário do Jornal Social. São 22 anos enaltecendo o lado bom da vida.

Rosiane e Elmo Moreira

QUE ALEGRIA É PODER CONTAR COM O JORNAL SOCIAL HÁ 22 ANOS PARA NOS PRESENTAR COM O LADO BOM DA VIDA!

Parabéns pela história de sucesso!

Chique Dog e cia

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

Parabéns pelos 22 anos de uma história de sucesso e dedicação, que é escrita em páginas que compartilham o lado bom da vida.

Um viva ao Jornal Social Luiz Parreiras!

Emilene Ferreira
Bolos e Confeitaria Tudo de Bom

@emilene_ferreira72 (37) 9 9956-1702

Época de celebrar os 22 anos do Jornal Social Luiz Parreiras. Que esta trajetória continue repleta de conquistas, inovação e sucesso! Que venham muitos anos mais de excelência, sempre guiados pelo compromisso em compartilhar o lado bom da vida com os leitores.

Parabéns a toda equipe pelo trabalho excepcional!

fn.
Fabiana Nogueira E ARQUITETOS ASSOCIADOS
(37) 99902-1592

Parabéns pelos 22 anos de uma empresa que tem como objetivo nos fazer sempre celebrar o lado bom da vida.

Um viva ao Jornal Social Luiz Parreiras!

GRANIFORTE
MÁRMORES E GRANITOS

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

A EQUIPE GELADASSA SE ENCHE DE SATISFAÇÃO EM EXALTAR UMA TRAJETÓRIA CHEIA DE MOMENTOS ESPECIAIS QUE SEMPRE CELEBRA O LADO BOM DA VIDA.

Um viva ao Jornal Social Luiz Parreiras!

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

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

PARABÉNS AO JORNAL SOCIAL LUIZ PARREIRAS, QUE HÁ 22 ANOS SE EMPENHA EM COMPARTILHAR MOMENTOS DE ALEGRIA E CELEBRAÇÃO EM SUAS PÁGINAS. Parabéns pela história de sucesso!

Jordania Sousa



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

HERA
GESTÃO DE CONDOMÍNIOS

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

Peça agora seu cartão de benefícios BenMelhor

Muito mais vantagens para você!

FarMelhor
Faz bem pra sua saúde. Faz bem pro seu bolso.

Tel: (37) 3241-4563 | 3073-3690
Wpp: (37) 9 9823-5537
Av. Jove Soares, 860 - Centro - Itaúna - MG

CONTABILIDADE J. FRANCO

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

Karine Honorato
INSTITUTO DE BELEZA

Há mais de 10 anos atuando na área
Especialista em alongamento

Venha realçar sua beleza e aumentar sua autoestima.
Agende sua avaliação:
R. Agripino Lima, 61 - Centro - Itaúna
☎ 37 999283139
@karine.honoratomegahair

Av. Getúlio Vargas, 648
Centro - Mateus Leme - MG
☎ 31 3535.3450
www.nandaburger.com.br

Icaro Alves apresenta o álbum "Tempo" em show gratuito e intimista no Teatro Sívio de Mattos

O cantor, compositor e instrumentista itaunense, Icaro Alves sobe ao palco do Teatro Sívio de Mattos no dia 02 de maio para o aguardado show de lançamento do seu álbum, "Tempo". O evento, que tem entrada totalmente gratuita, foi desenhado para oferecer ao público uma vivência musical imersiva, próxima e acolhedora. Estudante de Música na UFMG, o artista constrói seu trabalho com foco na riqueza da MPB, incorporando também elementos marcantes da música flamenco. A sonoridade da apresentação será guiada pelo formato de três violões e voz, formação na qual Icaro Alves (voz e violão 1) dividirá a cena com os músicos Matheus Horta (violão 2) e Juan Portilho (violão 3). Essa estrutura acústica, aliada a um cenário de estética vintage, foi pensada exatamente para abraçar o público e criar uma conexão direta durante a performance.

A noite de celebração musical terá duração aproximada de 1h50, contando com um show de abertura do também artista itaunense Pedro de Andrade. Patrocínio e Apoio: Atma Yoga, Usina Hamburgueria e Toru Oriental. Serviço: O quê: Show de lançamento do álbum "Tempo", de Icaro Alves
Data: 02 de maio
Local: Teatro Sívio de Mattos
Entrada: Gratuita
Redes Sociais: Instagram @icaroalves_oficial
Contato da Produção: WhatsApp (37)9-9926-0492
Foto ao lado.



Gil Caravita celebra 90 anos

Em no dia 06 de abril quem soprou 90 velinhas foi o querido Gil Caravita da sociedade de Mateus Leme, comemorando noventa anos de bem viver. Um ser humano incrível, dono de uma grande alegria e simpatia. Durante alguns anos foi colunista neste semanário nos trazendo a boa notícia vivenciada em seu trânsito social pela região. Desejamos que seu novo ano seja abençoado de paz e saúde. Na foto, registro de seus colegas do pilates festejando a data ao lado do estimado amigo.



Poli, Gil, Simone Macieira, Natália, professora Manu e Walquiria



Fabiola, Gil Caravita, Manuela, Simone, Francisco e Francisca

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



Fundação logosófica
EM PROL DA SUPERACÃO HUMANA

PALESTRA

Como ser melhores pais

15/04/2026, quarta-feira, às 19h

Auditório do Edifício do CDE
Rua Capitão Vicente, 129.
Centro, Itaúna/MG
(31) 98802-3876

Participação gratuita mediante inscrição:

Mary Lucy Carvalho
advogada, mestre em Direito, professora universitária, docente e atual diretora da Fundação Logosófica em Divinópolis

E por falar em estar só

Sempre haverá uma necessária sensação de estar acompanhado por alguém ou algo extraterrestre para sentir-se bem. Esta dependência pode impedir por uma vida um despertar mental capaz de cortar pela raiz este incomodo sentimento de orfanidade. A inútil tentativa de preencher este vazio existencial é proporcional à facilidade adquirida em conseguir substitutos, pessoas e coisas. Definitivamente é preciso entender e procurar tomar distancia desta letal dependência, começando por ignorar comparações com outras pessoas e tempos, pois, somos criadores de todas imagens e emoções percebidas no presente. Nenhuma presença pode substituir um vazio, preencher um vazio, rom-

per a roupagem do eu sou, se não houver alguém em casa, se não foi capaz de chegar primeiro, sentir-se completo e ser capaz de receber o visitante. Nunca estará sozinho se transcende esta dependência de distrair-se de si mesmo, porque encontrar-se é encontrar ao outro, é permitir que o outro lhe encontre. Não obstante, esta transcendência somente pode acontecer na medida que um esteja disposto a estar em frente ao espelho e começar a gostar do que vê, a gostar do que sente, a gostar de viver. Assim de simples.

Nódege Araújo Mesquita
Madri - Espanha - abril de 2026



MARMORARIA
AVENIDA

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

(37) 3242-4007
(37) 9 9967-4716 (Énio - Vò)

Pensando em construir ou reformar?

Mãos à Obra
CONSTRUÇÕES

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

AQUI TEM TUDO PARA SUA CONSTRUÇÃO!

CGC
CONTABILIDADE

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

*D*chique
Dog
e cia

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

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

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 CIRURGIA GERAL
VACINAÇÃO ODONTOLOGIA
EXAMES LABORATORIAIS
LASERTERAPIA PET SHOP

São Francisco
Clínica Veterinária
novo endereço
AV. JK, 1242 - ITAÚNA
(37) 3241-1344 / (37) 99951-1344
@clinicaveterinariasfp

SOLAR
IMÓVEIS

LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

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



Jean Castro, Débora Correa e Kátia Correa - representantes do ator, Filipe Corrêa homenageado com o Troféu 5 Estrelas 2025



Catharine Parreiras e Luca Herculano



Custódio Gomes, Águida Venâncio, representante do escritório homenageado, Contabilidade Pontual e Luiz Parreiras



Prefeitura cria projeto "Cidade Jardim" de arborização e paisagismo em Itaúna

No dia 06 de abril, reuniram-se no gabinete do prefeito de Itaúna, representantes das secretarias municipais de Planejamento e Governo, Infraestrutura, Saneamento e Meio Ambiente e Urbanismo, com o objetivo de estruturar um grupo de trabalho responsável por dar efetividade ao projeto "Cidade Jardim", uma das iniciativas estratégicas da atual gestão voltadas à arborização e ao paisagismo do município. Durante o encontro, foi definida a integração entre as pastas para o desenvolvimento de ações conjuntas voltadas à requalificação de espaços urbanos. O projeto, idealizado pelo prefeito Gustavo Mitre, prevê intervenções em diferentes pontos da cidade, com destaque para as principais entradas do município e praças públicas, priorizando a arborização e a valorização do ambiente urbano.

Alguns layouts foram apresentados durante a reunião, com diversas intervenções paisagísticas, inicialmente planejadas para iniciar no trevo da Silva Jardim. A proposta busca promover melhorias significativas no embelezamento urbano, aliando planejamento, sustentabilidade e bem-estar social. A iniciativa também tem como foco tornar os espaços públicos mais agradáveis e funcionais, contribuindo diretamente para a qualidade de vida da população. O prefeito Gustavo Mitre destacou a importância da iniciativa e o impacto direto na vida das pessoas. Ele lembrou que uma das primeiras ações pensadas e executadas no início de seu mandato ocorreu ao longo do canteiro central da Avenida Silva Jardim, com o plantio de flores de vincas e ciprestes italianos, que deram uma nova imagem à via,

amplamente elogiada pela população. "Queremos uma cidade cada vez mais bonita, bem cuidada e acolhedora, tanto para quem vive aqui quanto para quem nos visita. O 'Cidade Jardim' é um projeto que traduz esse cuidado com os espaços públicos e com a qualidade de vida da nossa população", afirmou. Com a criação do grupo de trabalho, a administração municipal avança nas etapas do projeto, garantindo maior eficiência na execução das ações e alinhamento entre as secretarias envolvidas.



CONTABILIDADE

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

José Eustáquio de Souza
Contador

Warlei Eustáquio de Souza
Contador

CENTRAL

Fone: 37 3242.3739

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

REFLEXÃO

O único símbolo de verdadeira superioridade que reconheço é a bondade. Nada além dela atravessa o tempo, suaviza presenças e transforma espaços sem fazer ruído. O poder que é real não se declara, não se exhibe, não se impõe. Ele não nasce de títulos, nem de posições conquistadas no mundo externo. O poder autêntico se revela no coração de quem escolhe agir com gentileza mesmo quando ninguém está olhando, de quem prefere acolher em vez de julgar, de quem ilumina discretamente o caminho de alguém sem esperar reconhecimento. A bondade tem uma força que não pesa, porque não procura vencer ninguém. Ela não eleva uma pessoa enquanto rebaixa outra e, justamente por isso, é a única grandeza que não cria sombra. Onde a bondade toca, algo se expande.

Onde ela chega, o mundo respira um pouco melhor. Ser bom não é ser frágil. É ter coragem de permanecer luminoso apesar das durezas da vida. É manter a alma aberta quando seria mais fácil fechar. É oferecer presença quando outros oferecem ausência. É um tipo de força que não se impõe, mas permanece. Quem escolhe a bondade transcende o comum. Reina no invisível, na esfera onde só a verdade importa. E, de forma silenciosa, planta no mundo uma vibração que continua ecoando muito depois que o gesto passa. Porque na essência, nada é mais poderoso do que um coração que sabe amar.

Com informações do Instituto Terapias de Luz

Valéria
cabeleireiro

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

PENSÃO DA ANA
— A MELHOR DE —
ITAÚNA

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

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

AGENDA Aberta

Atendimentos:
Unimed
Convênios

LETÍCIA GONÇALVES
Psicóloga
37 99156-1370

COMERCIAL maferje

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

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

GS

CALHAS E RUFOS EM GERAL

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



O perigo mora na oficina: O novo golpe do pix que usa o seu carro para esvaziar sua conta

A convergência entre a oportunidade física e o estelionato digital encontrou um novo cenário de operação: as oficinas mecânicas. O que antes se restringia ao ambiente virtual agora utiliza a vulnerabilidade de pátios automotivos para estruturar esquemas de extorsão baseados em dados reais, transformando o balcão de serviços em um campo de coleta de informações para criminosos.

O *modus operandi* revela um método de infiltração simples, porém eficaz. Agentes criminosos acessam as dependências de oficinas para catalogar modelos de veículos e registrar placas. Munidos desses dados, os golpistas estabelecem contato com o estabelecimento simulando ser o proprietário do automóvel para obter a ordem de serviço, documento que detém o prontuário de dados pessoais do cliente. A etapa final consiste na personificação da própria oficina: utilizando a identidade visual da empresa em aplicativos de mensagens, os criminosos solicitam transferências via Pix sob a justificativa de aquisição imediata de peças, vinculando o pagamento à viabilidade do prazo de entrega.

O coordenador do Procon da Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG), Marcelo Barbosa, vivenciou

a tentativa de fraude e destaca a importância da análise crítica do consumidor. Segundo ele, o distanciamento dos protocolos habituais de cobrança da empresa e a divergência nos números de contato são os primeiros sinais de alerta. A sofisticação do golpe reside na triangulação de informações, em que tanto o cliente quanto o fornecedor tornam-se vítimas da exposição de dados. Para o especialista, a facilidade de acesso visual aos veículos em manutenção descarta, em primeira análise, a convicção interna, mas reforça a necessidade de as oficinas reverem a segurança de seus registros e processos de atendimento remoto.



Mentira automotiva que ainda engana motoristas em 2026

Motor de três cilindros 1.0 turbo é cilada

A desconfiança vem do choque cultural: durante décadas, mais cilindros significavam mais força e mais durabilidade. Quando o downsizing tomou conta da indústria global e o motor 1.0 turbo, ou aspirado, de três cilindros virou padrão de mercado, do Onix ao Polo, do Argo ao HB20, surgiu a resistência. A vibração ligeiramente maior (número ímpar de cilindros cria um desbalanceamento resi-

dual) foi usada como prova de inferioridade.

A engenharia, porém, conta outra história. Especialistas confirmam que a confiabilidade desses motores é comparável à de qualquer propulsor a combustão quando mantido dentro das especificações do fabricante.

O viés de confirmação faz com que toda falha de um 1.0 turbo seja atribuída ao número de cilindros, enquanto a mesma peça queimada num quatro cilindros é tratada como mero acaso. O downsizing reduziu consumo e emissões sem sacrificar de-



sempenho; o mercado europeu opera com essa tecnologia há mais de 15 anos sem nenhuma intercorrência.

Existe, sim, um ponto legítimo de atenção. Motores menores trabalham com pressões mais altas e exigem manutenção rigorosa de óleo, troca no intervalo correto e combustível de qualidade. Negligenciar isso em qualquer motor moderno, de três ou quatro cilindros, leva ao mesmo resultado ruim.

POSTODELTA
R. Silva Jardim, 653
Centro - Itaúna - MG
37 3242-4499

Com informações - www.olempo.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@pedranegraseguros.com.br

ALEX AUTO PEÇAS
Peças automotivas para nacionais e importados
DIVIDIMOS EM 3X NO CARTÃO O VALOR NORMAL
(37) 3241-2452 / (37) 3241-1877
(37) 3242-1966 / (37) 99156.0148
Av. São João, 4324 - Itaúna - MG
alexautopecas@veloxmail.com.br

TROCA DE ÓLEO
Óleos para carros, caminhões, tratores, fora de estrada, motos, marombas, máquinas industriais, redutores industriais e veículos náuticos.
Rua João Cerqueira Lima, 686 - Centro
Itaúna - MG - (37) 99819-4021
Rua Camilote, 104 - Vila Tavares - Itaúna - MG
(37) 3243-4344 (37) 99909-1838

Sinta-se em casa

Pavê de Chocolate

Ingredientes

- 2 caixas de leite condensado
- 2 caixas de creme de leite
- 3 gemas
- 2 colheres de maizena
- 300g de chocolate meio amargo
- 200g de chocolate branco
- Biscoito champagne umedecido no leite

Preparo

Em uma panela mais grossa, coloque o leite condensado, o creme de leite, as gemas a maizena e misture ainda fora do fogo. Depois leve ao fogo e continue misturando até engrossar, aí desligue o fogo.

Em uma vasilha coloque o chocolate meio amargo derretido. Em outra vasilha coloque o chocolate branco derretido e misture com parte do chocolate meio amargo até ficar liso.

Em um pirex, faça uma camada do creme branco, uma de biscoito, o creme de chocolate e vá intercalando essas camadas. Por cima coloque o restante do chocolate meio amargo e enfeite com bombom ouro branco picado.

Contribuição Valéria Campos



E se a felicidade não estiver em ter... Mas em oferecer?



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



Por Viviane Nogueira
Margarida

Caiu a semente, terra fofa.
Aconchego quente!
Que germinou nas noites de luar.
Brotou a flor, valeu a semente...
Nasceu Margarida, branca, meiga!
Inocente, vagou sem rumo.
O vento leva, acaricia.
À noite a fadiga, de vagar sozinha.
Noites que não acolhem a gente.
Sem aconchego, a dor que sente.
O orvalho cai sobre suas pétalas.
Escorrem em seu rosto...
As lágrimas da solidão.
No chão uma inocente.
Valeu a semente...
Adormece Margarida!
O que sonhas?
Com um jardineiro que venha lhe cuidar. Dando aconchego.
De um doce lar.
Valeu a semente...
Valeu a vida!
Da nossa Margarida.



Viviane Nogueira

Alcoólicos Anônimos
Grupo Alvorada
Desde 16/08/74, salvando Vidas

Guardiões ativos

"Para nós, contudo, trata-se de muito mais do que uma política sólida de relações públicas. É mais do que uma negação do egoísmo. Esta Tradição é um lembrete permanente e prático de que a ambição pessoal não tem lugar em A.A. Nela, cada membro transforma-se num diligente guardião da nossa Irmandade."

Os doze Passos e as doze Tradições, décimo primeiro Passo

"O conceito básico de humildade é expresso na décima primeira Tradição. Ela me permite participar completamente do programa de uma maneira simples e profunda; ela preenche minha necessidade de ser parte integral de um todo significativo.

Humildade traz-me mais perto do espírito atual de companheirismo e unicidade, sem o qual eu poderia permanecer sóbrio. Lembrando que todo membro é um exemplo de sobriedade, cada um vivendo a décima primeira Tradição, posso experimentar liberdade porque cada um de nós é anônimo."

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



Vitamina B3 pode reverter gordura no fígado

Uma pesquisa recente aponta que a vitamina B3 pode ajudar no tratamento da gordura no fígado, condição que atinge aproximadamente 30% da população mundial. Hoje, ainda não existem medicamentos específicos que resolvam o problema de forma direta.

O estudo foi publicado em 2025 na revista científica Metabolism: Clinical and Experimental. Os cientistas analisaram como a doença se desenvolve dentro do organismo, focando em mecanismos que controlam o acúmulo de gordura no fígado.

Durante os testes, a vitamina B3 apareceu como uma possível aliada. Ela mostrou efeito sobre um desses mecanismos, ajudando o fígado a voltar a funcionar de forma mais equilibrada.

Um "controle interno" que influencia a doença

Os pesquisadores, liderados por Yo Han Lee, identificaram uma molécula chamada miR-93 como peça importante no desenvolvimento da gordura no fígado. Essa molécula funciona como um tipo de regulador dentro das células. Quando está em níveis altos, ela acaba atrapalhando o funcionamento normal do fígado.

Segundo o estudo, isso pode levar a:

- Acúmulo maior de gordura no órgão
 - Aumento de inflamação
 - Formação de cicatrizes no fígado
- Tudo isso acontece porque o miR-93 reduz a ação de um gene chamado SIRT1, que ajuda o corpo a lidar com as gorduras. Quando essa molécula diminui, o fígado responde melhor

Testes em laboratório

Nos testes feitos em laboratório, os cientistas reduziram os níveis do miR-93 para ver o que acontecia.

O resultado foi uma melhora clara em vários pontos:

- Menos gordura acumulada no fígado
- Melhor resposta do corpo à insulina
- Funcionamento mais equilibrado do

órgão

Já quando a molécula estava em excesso, os problemas aumentavam. Isso ajudou a confirmar que ela tem um papel direto na doença.

Onde entra a vitamina B3

Na tentativa de encontrar uma solução prática, os pesquisadores testaram cerca de 150 substâncias já conhecidas na medicina. Entre elas, a vitamina B3, também chamada de niacina, chamou atenção. Ela apresentou três efeitos principais:

- Redução do miR-93
 - Aumento da atividade do gene SIRT1
 - Melhora no processamento de gordura pelo fígado
- Na prática, isso fez o fígado trabalhar de forma mais eficiente.

Por que isso pode facilitar o tratamento

Um ponto importante é que a vitamina B3 já é usada há bastante tempo, principalmente para controlar gordura no sangue. Isso pode ajudar no avanço das pesquisas, já que se trata de uma substância conhecida.

Os cientistas apontam algumas possibilidades:

- Uso mais rápido em novos tratamentos
- Combinação com outras terapias
- Maior acesso, por ser uma opção já disponível

O que ainda falta saber

Apesar dos resultados, os testes ainda não foram feitos em pessoas. Por isso, os pesquisadores dizem que é preciso avançar para estudos clínicos. Essa etapa vai mostrar se o efeito observado em laboratório também acontece no corpo humano, além de indicar a dose adequada e a segurança do uso.

Mesmo assim, o estudo ajuda a entender melhor como a gordura no fígado se desenvolve e abre caminho para novas formas de tratamento usando recursos já conhecidos.



Diversidade não se resume à tolerância

- Presídios humanizados acolhem condenados de todas as raças, religiões e orientações sem distinção
- Modelo criado no Brasil é reconhecido internacionalmente como referência de inclusão

Valdeci Ferreira

Advogado e teólogo, é diretor do Cisma (Centro Internacional de Estudos do Método APAC) e vencedor do Prêmio Empreendedor Social 2017

A sociedade pós-moderna vive um paradoxo complexo e angustiante. Nunca se falou tanto em diversidade — de raça, religião, gênero, identidade, cultura e orientação — e, ao mesmo tempo, nunca foi tão visível a fragmentação social, polarização, intolerância e a incapacidade de conviver com o diferente. O discurso da inclusão, muitas vezes, não se traduz em práticas concretas de respeito, escuta e cooperação.

Contudo, a diversidade não é um desafio atual. O que muda, no mundo contemporâneo, é a intensidade dos conflitos. Grupos diversos buscam reconhecimento, clamam por justiça e espaço de fala — todas demandas legítimas —, mas frequentemente o debate se transforma em conflito, disputa, exclusão ou silenciamento do outro.

A diferença, que deveria enriquecer a vida em sociedade, passa a ser tratada como ameaça. O resultado é uma sociedade que convive fisicamente, a duras penas, mas não caminha junto.

Em meio a esse cenário, experiências reais de convivência harmoniosa tornam-se referências importantes e valiosas. Entre elas, destaca-se o modelo das APACs (Associações de Proteção e Assistência aos Condenados). Criadas no Brasil e hoje reconhecidas internacionalmente, as APACs administram centros de reintegração social que acolhem pessoas privadas de liberdade sem distinção de raça, cor, origem social, religião ou ausência dela, identidade de gênero, orientação sexual, tipo de crime ou tempo de condenação. Todos convivem no mesmo espaço, sob as mesmas regras, com responsabilidades compartilhadas.

O dado mais surpreendente, para muitos, é que essa convivência acontece sem o concurso de agentes penais armados. A segurança não é imposta pela força, mas construída por vínculos de afeto, pela corresponsabilidade, pela disciplina consciente e pelo respeito mútuo.

Nas APACs, pessoas com histórias, crimes e trajetórias profundamente distintas aprendem a se ver como semelhantes em humanidade, ainda que diferentes em crenças, escolhas e visões de mundo.

Os problemas e conflitos existem, como em qualquer família ou grupo humano, mas são mediados pelo diálogo restaurativo, pela escuta atenta e assertiva e por regras claras de disciplina, conduta e convivência.

Essa experiência concreta lança uma pergunta incômoda e inquietante à sociedade livre: se indivíduos marcados por traumas, rupturas e feridas profundas — familiares, sociais e morais — ainda conseguem conviver de forma respeitosa em um ambiente de restrição da liberdade, por que nós, em liberdade, temos tanta dificuldade em aceitar, acolher e conviver com o diferente?

Quanto a esse aspecto, entendemos que o problema não está na diversidade em si, mas na ausência de valores e propósitos comuns que sejam capazes de orientar a convivência.

Acreditamos que o maior legado das APACs para o debate atual seja mostrar que a verdadeira inclusão nasce da responsabilidade, diálogo e da não imposição de crenças e valores; do reconhecimento do outro como pessoa, não como rótulo.

Nesses tempos em que a sociedade parece cada vez mais fragmentada, dividida e polarizada, olhar para as APACs é lembrar que a diversidade pode ser um caminho de reconstrução e que talvez seja hora da sociedade ser livre, rever sua norma de conduta e reaprender essa lição.



O mundo fica mais bonito quando cabe todo mundo

Pessoas com autismo percebem e interagem com o mundo de maneiras únicas.

Respeitar as diferenças é o primeiro passo para uma sociedade mais inclusiva.



Mês da Conscientização do Autismo



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.

Carolina Parreiras

Carolina Parreiras, nascida em Betim, morou em Itaúna até os 17 anos, de onde saiu para estudar. É antropóloga, professora e pesquisadora da Universidade de São Paulo (USP). Atualmente, desenvolve pesquisas sobre desigualdades digitais em favelas do Rio de Janeiro e sobre violências em redes sociais, especialmente ligadas a gênero e à sexualidade. Foi professora visitante no Instituto de Estudos Latino-americanos da Universidade de Columbia, em Nova York. É madrinha do Nathan, do Moisés e da Maria. Ama gatos, especialmente o Nicolau.



Carolina Parreiras

Danielle Soares

Danielle Soares é mãe da Maria Morena, é enfermeira e consultora em amamentação. Atua na rede pública de saúde há 18 anos e há 3 anos atua no Ambulatório de Amamentação no SUS. Seu propósito de vida é transformar o mundo pela Amamentação e tem caminhado com esse propósito em Itaúna e região.



Danielle Soares

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 arquitetura Construção à seco

A construção a seco é um sistema de construção que não utiliza água na composição estrutural da obra, dispensando argamassa e cimento. Os responsáveis por garantir sustentação são as vigas e os pilares utilizados, que podem ser de madeira ou aço.

Essa tecnologia já é muito utilizada no exterior e vem ganhando cada vez mais popularidade no Brasil, por oferecer uma série de vantagens em relação aos métodos tradicionais de construção. Está pensando em aderir para o seu projeto e quer saber mais sobre o assunto? Então continue lendo!

Vantagens da construção a seco

A construção a seco oferece uma série de vantagens em relação aos métodos tradicionais de construção, como:

- 1. Construção mais rápida:** a construção a seco pode reduzir o tempo de construção em até 70%, pois elimina as etapas de aplicação e secagem dos materiais tradicionais.
- 2. Economia de materiais:** a construção a seco utiliza menos materiais do que os métodos tradicionais, o que gera economia de recursos naturais e financeiros.
- 3. Redução de resíduos:** a construção a seco gera menos resíduos do que os métodos tradicionais, o

que torna o processo mais sustentável.

4. Melhor qualidade do ar: a construção a seco não utiliza argamassa, que é um material que pode liberar partículas tóxicas no ar.

5. Mais flexibilidade: a construção a seco permite mais flexibilidade no projeto, pois as paredes podem ser facilmente removidas ou alteradas.

Tipos de construção a seco

A construção a seco pode ser dividida em dois grandes grupos:

Steel framing:

O Steel Framming utiliza perfis de aço galvanizado para formar a estrutura da obra. As chapas de drywall são fixadas a esta estrutura, formando as paredes, tetos e revestimentos.

Wood framing:

O wood framing utiliza perfis de madeira para formar a estrutura da obra. As chapas de drywall são fixadas a esta estrutura, formando as paredes, tetos e revestimentos.

A construção a seco é uma tecnologia que oferece uma série de vantagens em relação aos métodos tradicionais de construção. A construção a seco é mais rápida, econômica, sustentável e flexível, o que a torna uma opção atraente para quem deseja construir ou reformar sua casa.

Com informações
www.ciasul.com.br



MARMORARIA
AVENIDA

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

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

ASSINE O
jornal
E RECEBA O LADO BOM DA VIDA EM CASA!
37 99118.3000

Aniversário dos irmãos Lara e Matheus

E no dia 28 de março o papai, Dr. Vinícius Bicalho Rodrigues e a mamãe, Giorgia Emily prepararam uma linda festa para comemorar o aniversário dos amados filhos, Matheus Carvalho Bicalho de cinco anos e Lara Carvalho Bicalho de três anos. Com os temas Frozen e Transformers as crianças se encantaram, e ainda teve a presença dos personagens vivos

do clássico Disney, com os atores da Cia Descarga Produções Culturais e ainda enormes robôs transformers foram os destaques. Desejamos ao Matheus e à Lara uma vida longa e feliz, são crianças adoráveis. Uma família muito especial. Veja mais fotos no site www.luiziparreiras.com.br



Aniversariantes da Semana

11/04
Márlon Kelvin
Bernardo Melo Franco
12/04
Pablo Pereira Belo – Ultramonitorar
Maria de Lourdes Parreiras
13/04
Zilma Antunes Castro de Faria
Simone Zieguelboim - Bmaia
14/04
Tiago Melo
Lucas Castro
Luciano Vilaça
Ízabel Cristina Santos
15/04
Rafaela Nogueira
Irene Simone Nicolau Vitor

Amélia Mendes
Fernando Hubner
Rodolfo Moraes
Valério Chamone
16/04
Vilma Parreiras
Gleider Fonseca - Tech Meta
Pedro de Vargas Marques
17/04
Júlio Lima – AlexAutopeças
Marcial Fernandes

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