



DE 18 DE ABRIL A 24 DE ABRIL DE 2026

Nº 1.130 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



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

20 de junho
Buffet Isaura Araújo



Página 02

Rotary de Itaúna realiza 4ª edição do evento "Não Deixe Essa Luz Apagar" e arrecada mais de 18 mil litros de leite



Como cuidar bem de seu coração?
A relação entre a espiritualidade as doenças e enfermidades
Por Dr. Elvio Marques

Página 05



Quando o remédio falha

Por Dra. Marina Teles
Psiquiatra

Página 05

Itaúna inaugura "Estação de Memórias" e marca reabertura oficial do Museu Municipal

Página 02

Especial Odontologia
Verdades sobre o piercing no dente

Página 06

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



HÁ 22 ANOS COMPARTILHANDO o lado bom da vida

JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

Que a gente nunca se esqueça do propósito do Jornal Social Luiz Parreiras: *celebrar o lado bom da vida.*
Parabéns pelos 22 anos de uma história que foi escrita com dedicação e momentos inesquecíveis.
Viva o Jornal Social!



Contato 037 99981-7606

Celebrar esses 22 anos é reconhecer o trabalho dedicado de todos que contribuíram e continuam contribuindo para que esse importante veículo siga firme, acompanhando as transformações da sociedade e dando voz à comunidade. Que venham muitos outros anos de sucesso, conquistas e crescimento!

Parabéns ao Jornal Social Luiz Parreiras e a toda a equipe por mais de duas décadas de história!

Uma homenagem de

Maria Virginia



É com muita alegria que celebramos os 22 anos do jornal que tem como objetivo nos levar a celebrar o lado bom da vida. *Um viva ao Jornal Social Luiz Parreiras!*

Parabéns pela história de sucesso!



Marechal Deodoro 404 - Centro Itaúna - MG ☎ 37 99998-9200

Obrigado ao Jornal Social Luiz Parreiras por nos lembrar de celebrar as coisas boas da vida há 22 anos. A missão dessa empresa torna a nossa rotina mais leve e feliz!

Parabéns por mais um ano de sucesso!



Julcileia Meira, Enzo Otávio e Moacirzinho

Parabéns Jornal Social Luiz Parreiras por mais um ano de compromisso com a verdade, a informação de qualidade e entretenimento. Celebrar esta data e reconhecer a dedicação e persistência do nobre e amigo jornalista, em levar notícias com ética, responsabilidade e agilidade, fortalecendo a cidadania e mantendo a comunidade bem informada.

Que venham muitos anos mais de jornalismo sério!

Uma homenagem do assíduo leitor
Pedro Paulo Pinto



Que possamos sempre enaltecer o jornal que alegra as nossas semanas compartilhando boas notícias em suas páginas tão inspiradoras.

Parabéns pelos 22 anos de Jornal Social Luiz Parreiras!

CCAA Matrículas abertas! 37 3241.4313

Parabéns pelos 22 anos de Jornal Social Luiz Parreiras!

QUE ESSA SEJA MAIS UMA MARCA DE UMA HISTÓRIA QUE FOI ESCRITA COM MUITA DEDICAÇÃO E EMPENHO EM ENALTECER O LADO BOM DA VIDA.



R. JOSIAS MACHADO, 17 - CENTRO - ITAÚNA
☎ 37 99905-9666
37 98802-1294



R. JOSIAS MACHADO, 32 - CENTRO - ITAÚNA
☎ 37 99913-6959



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
@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

Rotary de Itaúna realiza 4ª edição do evento “Não Deixe Essa Luz Apagar” e arrecada mais de 18 mil litros de leite

O Rotary de Itaúna realizou, nos dias 27 e 28 de março de 2026, a quarta edição do evento solidário “Não Deixe Essa Luz Apagar”, consolidando a iniciativa como uma das maiores ações sociais do município. Com duração contínua de 24 horas, o projeto mobilizou a comunidade em torno da arrecadação de leite, unindo solidariedade, esporte e engajamento coletivo.

Nesta edição, foram arrecadados 18.546 litros de leite, destinados a 24 instituições, sendo 23 em Itaúna e u-

ma em Itatiaiuçu, beneficiando diretamente milhares de pessoas em situação de vulnerabilidade social.

Entre os principais beneficiados estão o hospital local, entidades assistenciais, casas de acolhimento, associações de combate ao câncer, comunidades terapêuticas e instituições de longa permanência para idosos. Apenas o hospital recebeu volume suficiente para aproximadamente quatro meses de consumo, evidenciando o impacto concreto da ação.

O evento, realizado em formato de

pedal solidário com revezamento em bicicletas ao longo de 24 horas, contou com a participação ativa de academias, empresas, voluntários e da população. Ao todo, 48 parceiros estiveram envolvidos na realização da edição 2026, reforçando a força da mobilização comunitária.

Desde sua primeira edição, em 2022, o projeto apresenta crescimento consistente. Na estreia, foram arrecadados pouco mais de 5 mil litros de leite. Em 2023, o volume ultrapassou 10 mil litros, chegando a mais de 16

mil litros em 2025, até alcançar o patamar atual. O crescimento acumulado supera 260%, demonstrando a consolidação e a credibilidade da iniciativa.

Além do aumento no volume total, o impacto por instituição também evoluiu significativamente, ampliando a capacidade de atendimento das entidades beneficiadas e fortalecendo a rede de assistência social local.

Para o Rotary de Itaúna, o sucesso do evento reflete a união entre propósito, organização e participação comu-

nitária. “Cada litro arrecadado representa cuidado, dignidade e esperança. O crescimento do projeto mostra que, quando a comunidade se mobiliza, os resultados são transformadores”, destaca a organização. Fundado em 1965, o Rotary de Itaúna integra uma rede global de líderes voluntários comprometidos com causas humanitárias, estando presente em mais de 200 países. No município, a instituição é reconhecida como de utilidade pública em âmbito municipal, estadual e federal, com atuação

contínua há seis décadas. O evento “Não Deixe Essa Luz Apagar” reafirma o compromisso do Rotary com a promoção da solidariedade e o fortalecimento das ações sociais, contribuindo diretamente para melhorar a qualidade de vida de quem mais precisa. Veja mais fotos em nosso site www.luzparreiras.com.br



Itaúna inaugura “Estação de Memórias” e marca reabertura oficial do Museu Municipal após anos de subutilização.

Na manhã do dia 10 de abril, foi inaugurado o espaço Estação de Memórias, marcando a reabertura oficial do Museu Municipal Francisco Manoel Franco. A iniciativa, realizada em parceria entre a Prefeitura de Itaúna, a VLI e a Agência de Iniciativas Cidadãs (AIC), tem como objetivo preservar a história ferroviária, valorizar a cultura local e fortalecer a identidade do município.

Antes da cerimônia oficial, cerca de 98 alunos da Escola Municipal Augusto Gonçalves participaram de uma visita mediada ao espaço expositivo, reforçando o caráter educativo da ação.

O projeto Estação de Memórias já foi implantado em diversas cidades brasileiras e chega a Itaúna como o primeiro espaço inaugurado em 2026, consolidando o município dentro de uma iniciativa nacional de valorização da memória ferroviária.

O espaço oferece uma experiência imersiva, com linha do tempo, vídeos, entrevistas, jogos educativos e elementos cenográficos que retra-

tam a influência da ferrovia no desenvolvimento da cidade. A exposição também integra manifestações culturais importantes, como o Reinado, além do crescimento das indústrias têxteis no município. Durante a solenidade, autoridades municipais, como os vereadores Alexandre Campos, Léo Alves e Dalminho Assis, além de representantes da VLI, da AIC e do Governo de Minas, destacaram a importância do projeto como instrumento de preservação histórica e valorização da memória coletiva.

O prefeito de Itaúna, Gustavo Mitre, ressaltou o compromisso da gestão com a valorização da história local e enfatizou sua ligação com a cultura. Segundo ele, “cultura não é apenas show e evento, é cuidar da memória de um povo”. “Preservar a nossa história é respeitar as nossas raízes e fortalecer a identidade do nosso povo. A reabertura do Museu Municipal, aliada a esse novo espaço, mostra que estamos atentos à cultura e ao que construiu a trajetória de Itaúna”,

afirmou. Um dos momentos marcantes foi a homenagem à itaunense Maria Ângela Amaral Moreira, que passa a dar nome à nova sala de exposições permanentes do acervo do museu. Reconhecida por sua dedicação à comunidade e contribuição à preservação do acervo do Museu Municipal, ela deixa um legado importante para a cultura da cidade.

O Museu Municipal Francisco Manoel Franco ficou inoperante entre 2014 e 2020, quando passou a funcionar parcialmente, com apenas uma sala de exposição, enquanto outra era destinada a uma cafeteria. Esse formato permaneceu até 2025, quando a atual gestão decidiu reformular completamente o espaço, visando melhor aproveitamento e organização do acervo, com identificação adequada, melhor distribuição e qualificada exposição. Ao final da cerimônia, foi realizado o descerramento oficial do espaço, seguido de visita guiada à exposição. A reabertura do Museu Municipal,

aliada à implantação da Estação de Memórias, reforça o compromisso da Prefeitura de Itaúna com a preservação da história e a valorização das raízes culturais do município. Veja mais fotos em nosso site. www.luzparreiras.com.br



Foto Jéssica Antunes
Gislaine - AIC, Bruno - Governo de Minas, Gustavo Mitre, Danny - VLI e os vereadores, Alexandre Campos, Leo Alves e Dalminho



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



Lucas Leal, Kauany Magalhães, Michelle Oliveira e Benício Oliveira Ferreira - representantes da Hera Condomínios, empresa homenageada com o Troféu 5 Estrelas 2025



Caio Sandi e Lúria Moraes



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



No litoral



Registro especial do querido casal, Leonardo Ferreira Coelho e sua esposa Edna Antunes de Queiroz em recente viagem à Maranduba, litoral paulista.

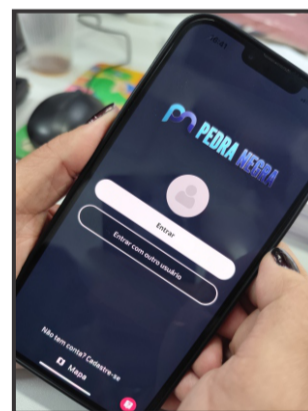
Viação Pedra Negra disponibiliza aplicativo para acompanhamento do transporte coletivo em tempo real

A Viação Pedra Negra, empresa responsável pelo transporte coletivo em Itaúna, disponibilizou aos usuários o aplicativo PN Bus, uma ferramenta digital que permite o acompanhamento dos serviços em tempo real.

A iniciativa, de responsabilidade da concessionária, tem como objetivo oferecer mais praticidade, agilidade e comodidade aos passageiros no dia a dia, ampliando o acesso da população às informações sobre o serviço.

Por meio do aplicativo, os usuários podem consultar horários e itinerários, acompanhar a localização dos ônibus em tempo real, verificar o saldo do cartão e realizar recargas diretamente pelo celular, quando o cartão é solicitado de forma particular. O download do aplicativo já está disponível para Android e iOS. O acesso é simples: basta baixar o PN Bus, realizar o cadastro, confirmar o e-

mail e começar a utilizar a plataforma. Também é possível consultar horários e a localização dos ônibus sem a necessidade de cadastro. Com a ferramenta, a expectativa é reduzir o tempo de espera nos pontos de ônibus, além de proporcionar mais conforto, segurança e organização na rotina dos usuários do transporte coletivo.



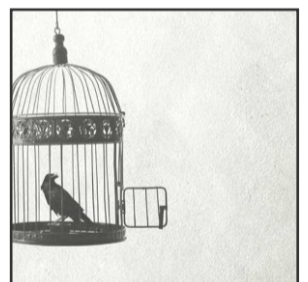
REFLEXÃO

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

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

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



Carros usados sobem 83% e superam inflação dos zero-km desde 2020

O mercado automotivo brasileiro saiu da pandemia com uma conta salgada para o consumidor: os **carros usados acumularam alta de 83%** entre 2020 e 2025, enquanto os **zero-quilômetro subiram 51,5%** no mesmo período.

Os números são do **IBV Auto**, índice do **banco BV** que rastreia mensalmente a variação de preços de automóveis leves usados no país a partir de um volume expressivo de transações reais de financiamento.

Por que os carros usados mais caros puxaram o mercado?

A origem do desequilíbrio remonta à crise de semicondutores de 2020, que paralisou fábricas e gerou filas nas concessionárias. Sem zero-quilômetro disponível, o consumidor migrou para seminovos, e a demanda reprimida empurrou os preços para cima com força desproporcional. O movimento não se dissipou com a normalização da produção: consolidou-se como novo patamar de mercado.

A assimetria tem razão estrutural. A alta dos novos não foi acompanhada por crescimento equivalente de renda, e uma parcela crescente da população simplesmente saiu da faixa de acesso ao zero-km. "O movimento inflacionário que atingiu o preço do zero-quilômetro provocou uma mu-

dança no perfil de compra do consumidor médio", afirma **Jamil Ganan**, vice-presidente de varejo do banco BV.

O reflexo aparece nos volumes. As vendas de usados saltaram mais de **40% desde 2020**, segundo a **Fenauto**, chegando a quase **18 milhões de veículos comercializados em 2025**. Os zero-quilômetro somaram **2,5 milhões de unidades no mesmo ano**, alta de **28%** sobre 2020, conforme **Fenabrave** e **Anfavea**.

Quem valorizou mais, e quem perdeu terreno

Entre os modelos com maior variação positiva no período estão o **Renault Clio**, com alta de **57,8%**, o **Renault Logan** (**49,9%**) e o **Ford Focus** (**44,9%**). No extremo oposto, o **Jeep**

Renegade subiu apenas **1,2%**, enquanto **Volkswagen Nivus** e **Volkswagen T-Cross** registraram queda de **3,5%** e **5,4%**, respectivamente, sinal de que SUVs compactos mais recentes enfrentam depreciação mais acentuada no mercado de usados.

A leitura de Ganan é pragmática. "O mercado de usados é enorme, com opções de modelos e faixas de preço para todos os bolsos. Mesmo com a valorização desse segmento, existem alternativas que atendem a diferentes perfis." Para o comprador, porém, o recado prático é que a janela de barganha nesse segmento estreitou consideravelmente nos últimos cinco anos.



Mentira automotiva que ainda engana motoristas em 2026

Câmbio de dupla embreagem não presta

A culpa aqui tem nome e sobrenome: **Ford Powershift**. O câmbio automatizado de dupla embreagem a seco instalado no Fiesta e no Focus no Brasil acumulou registros de superaquecimento, trepidação, ruídos anormais e desgaste prematuro.

Na época, a Ford admitiu as falhas, realizou reparos gratuitos e estendeu a garantia da peça para 10 anos ou 240 mil km. O episódio resultou inclusive em acordo com o Ministério Público (MP) para compensação de

consumidores.

O erro é generalizar. O famoso DSG do Grupo Volkswagen, presente em Polo, Virtus e T-Cross, opera com dupla embreagem úmida, por exemplo, tecnologia diferente, com banho de óleo que dissipa calor de forma muito mais eficiente. Modelos da Hyundai, Renault e da CAOA Chery, por exemplo, também utilizam câmbios DCT sem histórico de problemas sistêmicos no mercado brasileiro.

Em 2025, a tecnologia deu mais um passo: passou a ser aliada dos sistemas híbridos, em que a transição

instantânea entre embreagens complementa o motor elétrico com precisão milimétrica. O Powershift foi um produto com falhas de projeto; o DCT como conceito, é robusto.

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



POSTODELTA

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

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 Cremoso de Carne com Mussarela

Ingredientes

- 800g de chá de dentro
- 8 batatas
- 1 caixa de creme de leite
- Pimenta do reino
- 1 colher de requeijão
- 1 cebola roxa
- 3 dentes de alho
- Pimentão vermelho
- Pimentão amarelo
- Pimentão verde
- Pimenta calabresa
- Mussarela

Preparo

Cozinhe a carne na pressão com tempero, desfie e reserve. Cozinhe as batatas, passe-as pelo espremedor e

misture com o creme de leite, pimenta do reino e requeijão até virar um purê bem liso, ajuste o sal e reserve. Em uma panela refogue a cebola e o alho com azeite, até dourar, acrescente a carne desfiada, misture e refogue mais, depois acrescente os pimentões, ajuste o tempero, coloque pimenta calabresa, desligue o fogo e acrescente bastante azeite. Em um pirex, faça uma camada de purê, coloque a carne e por cima coloque mussarela e orégano e leve ao forno para gratinar.

Contribuição Valéria Campos



Eu acho que todo mundo deveria ficar rico, famoso e fazer tudo o que sempre sonhou, para que possa ver que essa não é a resposta.

Jim Carrey



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 EBENEZER

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



Cantinho da Poesia

Por Viviane Nogueira

Uma noite estrelada

Em uma linha tênue
Entre o real e o surreal
Como um eclipse
Assim era o nosso amor
Esporadicamente nos encontrávamos
Mas havia uma beleza inimaginável...
Cada segundo era único
Como se o tempo parasse...
Minutos, segundos totalmente imóveis.
Como se fossemos uma tela
De Van Gogh eternizadas em seus detalhes, com nuances de amor.
Aromatizada de fragrâncias
Que ficaram guardadas para sempre
em nosso ser.
Inexplicavelmente era o nosso amor.
Amor lembrado em um céu de estrelas.
Uma noite estrelada ...
Para sempre será lembrada.

Viviane Nogueira



Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Quando a fé está perdida

"Às vezes, A.A. é aceito com maior dificuldade pelos que perderam ou rejeitaram a fé, do que pe-los que nunca a tiveram, pois a-cham que já experimentaram a fé e não lhes serviu. Experimentaram viver com fé e sem fé."

Os doze Passos e as doze Tradições, segundo Passo

"Tão convencido estava de que Deus tinha me abandonado que, ao final, tornei-me provocador, embora soubesse que não devia agir assim, e mergulhei numa última bebedeira.

Minha fé tornou-se amarga e não foi por coincidência. Aqueles que já tiveram uma grande fé atingem o fundo com mais força.

Levou tempo para que minha fé reacendesse mesmo tendo vindo para A.A. Estava intelectualmente agradecido por sobreviver à queda tão grande, mas meu coração sentia-se endurecido.

Ainda assim, persisti com o pro-

grama de A.A.: as alternativas eram muito tristes! Continuei assistindo às reuniões e, aos poucos, minha fé foi ressurgindo."

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

2º passo

Vimos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.

AA Grupo Alvorada - Rua Hermínio 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



Como cuidar bem de seu coração

A relação entre a espiritualidade as doenças e enfermidades

"A espiritualidade está relacionada ao sentimento de transcendência, elevação, sublimidade, atividade religiosa ou mística, e já a religiosidade envolve a tendência natural para sentimentos religiosos e coisas sagradas. Ambas são ímpares para a promoção, prevenção e recuperação da saúde. Elas têm influência na melhora da qualidade de vida, a ponto de reduzir a utilização dos serviços de saúde e contribuir para manutenção de um estilo de vida saudável dos indivíduos mais comprometidos. A espiritualidade tem sua existência anterior ao cristianismo sendo que os pitagóricos, seis séculos antes de Cristo, os vedas, os brahmamistas, os hinduístas e os xindóístas, três mil anos antes de Cristo já lidavam com a espiritualidade." Há muito tempo que se estuda a relação entre espiritualidade e as doenças de modo geral. Na história da Grécia determinados deuses eram responsáveis pelo surgimento de enfermidades e já na idade média as autoridades religiosas autorizavam os atos dos médicos. Até a década de 1960 aconteceu um distanciamento entre a medicina e a religião / espiritualidade e então novos estudos começaram a demonstrar que os que praticavam a espiritualidade/religião apresentavam melhores evoluções em suas enfermidades e doenças. Observou-se que tanto os que praticavam a religiosidade (seja pela leitura de livros, programas religiosos, orações, rezas ou participação em atividades religiosas) quanto exercer a espiritualidade (busca pessoal para entender questões sobre a vida, seu sentido, relações com o sagrado) pelos estudos apresentavam relação significante e positiva. Uma subdivisão do estudo NHANES III que avaliou quase quinze mil pessoas mostrou menor prevalência de hipertensão arterial naquelas pessoas que exerciam a espiritualidade e religião. Outro estudo com a mesma conclusão com quase quatro mil idosos demonstrou queda da pressão diastólica ou mínima. O stress psicológico, a ansiedade, depressão e complicações pós-operatórias foram menores nos pacientes cardíacos que se submetem a cirurgia cardíaca e da mesma forma aqueles que são portadores de doenças das artérias coronárias e que possuem um bem-estar espiritual tem menor

progressão da doença (Luchetti et al 2011). Estudos mostram que tanto a espiritualidade quanto a religiosidade podem servir de auxílio para lidar com o câncer e influenciam positivamente na qualidade de vida. Tanto a espiritualidade quanto a religiosidade apesar de envolverem aspectos diferentes podem se complementar. Sabe-se que 94% dos brasileiros se intitulam como religiosos tornando-o o segundo país mais religioso do mundo. Vários estudos brasileiros e internacionais mostraram que a espiritualidade e religiosidade contribuem para os pacientes enfrentarem o sofrimento das enfermidades com papeis importantes cada um deles. Outra pesquisa destacou que a religiosidade está ligada a espiritualidade, saúde, bem-estar e felicidade, além de intervir na qualidade de vida, auxilia na redução da depressão e ansiedade gerado por doenças. Segundo alguns estudos se comprovam os efeitos da oração e da meditação na saúde em geral. (Ferreira et al). Enfim há crescente acúmulo de evidências sobre a relação entre a espiritualidade /religiosidade e saúde física e mental.

Referências: Revista Brasileira de Cardiologia. 2011;24(1)55-57 - Multitemas, Campo Grande, MS, v 22,n.51,p.7-21,jan./jun.2017.

Dr. Elvio Marques da Silva
Cardiologista Clínico
CRM MG 17383 - RQE 10984
Tel: (37) 34022440 ou 999153585
@drelioclinaicadocoração@elviomarquesdasilva
@yahoocom.br



Quando o remédio falha

Durante muito tempo, o tratamento em saúde mental foi associado principalmente ao uso de medicamentos. Eles seguem sendo fundamentais e, em muitos casos, transformadores. No entanto, uma questão que observo cada vez mais presente na prática clínica: o que fazer quando a resposta não vem como esperado? Venho há algum tempo estudando e me especializando em técnicas contemporâneas dentro da psiquiatria e no dia a dia do consultório, observo que cerca de 30% dos pacientes com depressão não apresentam resposta adequada ao primeiro tratamento medicamentoso ou, ainda, não respondem às diversas terapêuticas farmacológicas escalonadas e aplicáveis a seu contexto clínico. Esse cenário, por si só, já desloca a ideia de que existe uma solução única para o sofrimento psíquico.

Ao mesmo tempo, vivemos em um contexto de sobrecarga emocional constante. Excesso de estímulos, pressão por desempenho e instabilidade nas relações tornam os quadros mais complexos e, muitas vezes, menos responsivos a abordagens isoladas. É nesse ponto que a condução clínica precisa mudar o eixo. Não se trata apenas de ajustar doses ou trocar medicações, mas de reorganizar o raciocínio terapêutico. Psicoterapia, sono, estilo de vida e, em alguns casos, técnicas de neuromodulação passam a ocupar um lugar mais

estruturante no cuidado. A neuromodulação, em especial, vem se consolidando como uma alternativa segura e baseada em evidências para casos selecionados, ampliando possibilidades quando os caminhos tradicionais não foram suficientes. Trata-se de uma mudança cada dia mais consistente na forma como nós, médicos da saúde mental compreendemos e abordamos o sofrimento psíquico e que, aos poucos, começa a se aproximar da minha prática clínica cotidiana.

Dra. Marina Teles - Psiquiatria
CRM 109.555
Clínica Plenitude
Telefone: (37) 3242-2112



CONFIRA O QUE FOI DESTAQUE NAS PÁGINAS DO JORNAL NO NOSSO SITE E INSTAGRAM:
WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR
[@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS](https://www.instagram.com/jornal.social.luizparreiras)

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



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.

Dra. Marina Moraes

Dra. Marina Moraes é advogada, especialista em Direito Público. Atualmente é Procuradora Adjunta de Licitações e Contratos da Prefeitura de Betim/MG. Atuou como Controladora-Geral, Ouvidora-Geral e Gerente Jurídico na Prefeitura de Juatuba/MG; como Assessora Jurídica de Licitações e Contratos no Município de Mateus Leme/MG; e como Subprocuradora do Município e Presidente do Instituto de Previdência Própria no Município de Betim/MG.



Dra. Marina Moraes

Michele Nogueira

Michele Nogueira da Aida - Associação Itauanense de Defesa Animal /Ambiental atua na proteção social especial, desenvolvendo um trabalho comprometido com a população em situação de vulnerabilidade, promovendo dignidade, cuidado e garantia de direitos. Destaca-se pela sensibilidade, liderança e dedicação às causas sociais e à proteção animal.



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

ESPECIAL ODONTOLOGIA

Verdades sobre o piercing no dente



Você provavelmente já ouviu falar de piercings de orelha ou corporais, mas e sobre os piercings dentais? Embora ficar com uma pedrinha presa no dente possa parecer uma nova tendência, a ornamentação dos dentes é uma prática antiga. De fato, o museu da Associação Britânica de Odontologia tem em sua coleção um dente maia com uma incrustação de jade verde. Um brilho na boca pode parecer legal, mas será que o piercing dental é seguro? O piercing no dente dói? Continue lendo para saber as respostas a essas perguntas.

O que é um piercing no dente?
A palavra piercing em inglês significa

efeito mais duradouro. Também pode ser removível. Geralmente, é colocado nos dentes da frente ou anteriores.

O piercing no dente dói? Como o piercing é simplesmente colado no esmalte do dente, não dói. Dito isso, ao colar um piercing no esmalte, você está mudando permanentemente a superfície do dente.

O piercing dental é seguro? Como ocorre com qualquer outro piercing oral, existem riscos associados ao piercing dental. Somente quem tem bons hábitos de higiene bucal e tem a boca saudável deve considerar a possibilidade de colocar

um piercing no dente. Entre os riscos do piercing dental, podemos mencionar:

- Partículas ou restos de alimentos presos no piercing
- Acúmulo de placa bacteriana na pedrinha, grelha ou outro tipo de piercing dental
- Danos ao esmalte do dente
- Dentes lascados
- Possível irritação na gengiva e nas bochechas por alergia ao metal

O uso de piercings dentais por um longo período é bastante desaconselhado porque pode aumentar o risco de cárie dentária (conhecida popularmente como dente podre) e

de doença periodontal.

Outras observações quanto à segurança
Também vale a pena levar em consideração quem vai colocar o piercing dental. É importante que a colocação ocorra em um ambiente limpo e estéril e seja feita por um profissional. Alguns dentistas estão dispostos a colocar o piercing, uma opção definitivamente mais segura do que colocá-lo em uma loja de piercings. A colocação do piercing por um dentista também pode garantir sua fixação adequada no dente, para que não se solte dentro da boca enquanto você dorme.

O piercing dental pode ser uma excelente forma de autoexpressão, mas é importante avaliar todos os riscos associados. Consulte o seu dentista. Não hesite em perguntar a opinião desse profissional sobre a segurança do piercing dental ou sobre como manter seus dentes fortes e saudáveis mesmo com

TRABALHAMOS COM *excelência* PARA UM DIAGNÓSTICO PRECISO.

imagem.

2 UNIDADES EM ITAÚNA

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

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

perfuração, mas para colocar um piercing dental não é preciso perfurar o dente. Ao invés disso, o piercing é colado na superfície do dente. Os piercings dentais podem ser na forma de pedrinhas ou de uma grelha (uma cobertura decorativa que recobre um ou mais dentes). Essas grelhas dentais em geral são feitas de metais preciosos como ouro e prata. O piercing dental pode ser colado temporariamente ou fixado com um cimento especial no dente para um

Arte ODONTO

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

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

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

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

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

Aniversariantes da Semana

- 18/04 Daniela Larangote Cláudio Aleixo Lílian Chequer Edson Silva - MBL Sônia de Fátima Marques
- 19/04 Edilson Borges Janaina Freitas Matheus Carvalho Bicalho
- 20/04 Cláudio Veras Bodas Maria Virgínia Moraes Garcia e Aires José Ferreira Garcia 1985
- 21/04 Fundação Intercast 1999 Regina Célia Andrade
- 22/04 Consuelo Mourão

Vicentina Brant Marco Aurélio - Alemão Marisa Parreiras Andrade (Marizinha)

23/04 Michele Nogueira Marlus Gabriel Guimarães Freitas

24/04 Dra. Vaneida Andrade - Clínica Lapidar

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



Múcio Nogueira

Nova Idade

No dia 16 de maio o notável professor de geografia, Múcio Nogueira estará recebendo amigos e familiares em seu sítio, localizado na comunidade de Brejo Alegre em Itaúna para celebrar os seus 46 anos de bem viver. Múcio atualmente também é mestrando em direito ambiental pelo Centro Universitário Dom Helder de BH. Desejamos vida longa e feliz.

MARMORARIA AVENIDA

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

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

Pensando em construir ou reformar?

Mãos à Obra CONSTRUÇÕES

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

AQUI TEM TUDO PARA SUA CONSTRUÇÃO!

CGC CONTABILIDADE

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

Dchique Dog e cia

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

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

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_