



DE 30 DE MAIO A 05 DE JUNHO DE 2026

Nº **1.136** R\$ 4,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MG

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

AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

Jornal Social

#ESPALHENOTICIABOA

LUIZ PARREIRAS

www.luizparreiras.com.br



ÓTICA VISUAL

Sua ótica de confiança.

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



QUE POSSAMOS SEMPRE EXALTAR A HISTÓRIA DO JORNAL QUE NOS PRESENTEIA TODA SEMANA COM NOTÍCIAS QUE NOS INSPIRAM E MOMENTOS DE CELEBRAÇÃO DO LADO BOM DA VIDA.

Parabéns pelos 22 anos de Jornal Social!

Tamara Gontijo
CIRURGIÃ-DENTISTA | CRO-MG 45793
ENDODONTIA | BOTOX | CLÍNICA GERAL
AV. PLATINA, 358 - PADRE EUSTÁQUIO
ITAÚNA - MG - ☎ 37 99943-9996



Prefeitura de Itaúna inaugura Sala de Informática Carlo Acutis

Página 02



As novas rotas cerebrais

Pelos médicos psiquiatras
Dra. Marina Teles
Dr. Frederico Garcia

Página 03

A "nova" Encíclica do Papa Leão XIV

Por Phonteboa



Especial Arquitetura Construções Verdes

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 05

Curso de Enfermagem da Universidade de Itaúna: acolhimento, cuidado e humanização na luta pela saúde mental

Página 03



Itaúna Pizza Festival, o maior circuito de pizzarias já começou

Página 06

ISAURA ARAÚJO
BUFFET

Contato 037 99981-7606

VEM AÍ... UMA NOITE EM QUE elas SERÃO O DESTAQUE!

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

20 de junho | Buffet Isaura Araújo

REALIZAÇÃO **JORNAL SOCIAL** Luiz Parreiras

PATROCÍNIO **SICOOB** Centro-Oeste

TROFÉU **Feminino Plural 2026**

CONFIRA O LADO BOM DA VIDA PELO SITE DO JORNAL
WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR





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

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

FarMelhor
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

J

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

Nanda
Burguer

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

Ufologia em São Tomé das Letras

Acontecerá no período de 10 a 12 de julho em São Tomé das Letras no Espaço Livre-STL, evento ufológico, onde Marcus Elísio Silva (foto abaixo) irá falar sobre o místico incorporado na Ufologia científica e as polêmicas que este fato causou na ufologia mundial. Na programação do evento terá ainda, ceia, vigília, palestras,

ufo-debates, shows musicais, bate-papo, relatos e pesquisas. Mais informações sobre o evento (35)99826-6857, as vagas são limitadas.



Marcus Elísio Silva

Aniversariantes da Semana

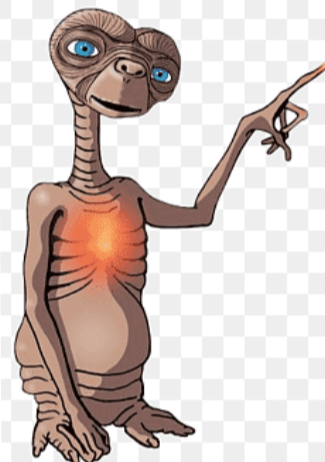
- 30/05**
Marcelino Ferreira
Enzo Otávio
- 31/05**
Mônica Machado Maromba
Iuri Andrade Júnior
- 01/06**
Dra. Tânia Oliveira Freitas
Roberta Gonçalves Machado Vilaça
Carolina Mitre Chaves
Beatriz Chaves
Aurélio Nogueira Alves
Jô Corradi
Luigi Stéfano
- 02/06**
Cássia Regina da Rocha – Marmoraria Avenida
Débora Gontijo
Rose Campos Pereira

- Eugênio Pinto
03/06
Tânia Pereira Santos
Adolfo Osório
Clélio Aleixo
- 04/06**
Rogério Siqueira
- 05/06**
Helanio (Carretos)
Leticia de Lima Araújo –
Jaime Marciano
Karine Bugdol
Mari Rosenburg

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

Documentos secretos sobre OVNI's divulgados nos Estados Unidos

A grande novidade na ufologia é a liberação de novos lotes de documentos e vídeos secretos pelo governo dos Estados Unidos. O material inclui imagens infravermelhas de caças militares, como a derrubada de um obje-



to no Lago Huron, e relatos de OVNI's ao redor do mundo.

O que revelam os novos arquivos Imagens do Pentágono: Foram divulgados mais de 60 novos arquivos pelo Pentágono com gravações de OVNI's, objetos esféricos e metálicos sobrevoando diferentes países, com movimentos erráticos e alta velocidade.

Documentação histórica: Os relatórios incluem casos clássicos, como o de 2024 envolvendo um piloto brasileiro e o relato de astronautas durante a missão Apollo X, além de investigações em bases secretas nas décadas de 40 e 50.

Terminologia Oficial: O governo norte-americano passou a adotar oficialmente a sigla UAP (Fenômenos Aéreos Não Identificados), buscando padronizar o termo para investigações científicas e militares.

E por falar do Medo

Se tem medo, afunda. Soltar as certezas custa, por isso seguimos com o bastão, com a necessidade de pegar na mão ou simplesmente apegar a nossa ideia do que somos, fomos ou podemos ser. É como se fossemos afogar diante de tanta e necessária improvisação, desculpas e constante mudança de rumo. A única bússola fiável é nossa serenidade em saber que não há telhado para tanta chuva e que dizer sim à vida é aceitar o que nos vem gratuitamente em nosso dia a dia. Sabemos que a rotina mata e reclamamos dos sobressaltos, do imponderável e de nossa necessidade em ter o controle da vida, como se fora possível, como se fora dono de nossa própria vida. Subimos um degrau a mais em nossa natural neurose quando aventuramos a tentar controlar a vida do outro, para distrairmos diante de nossa inseguri-

dade em poder lograr o que quer que seja, um prato de comida ou a troca de nosso avião. Seguimos acreditando que existe algo mais que nossa capacidade em criar nossa própria vida. Com medo.

Nódege Araújo Mesquita
Madrid - Espanha - maio de 2026



Prefeitura de Itaúna inaugura Sala de Informática Carlo Acutis

A Prefeitura de Itaúna, por meio da Secretaria Municipal de Educação, inaugurou no último dia 14 de maio a Sala de Informática Carlo Acutis, novo espaço implantado na Escola Municipal Dona Dorica, voltado ao fortalecimento da aprendizagem tecnológica e da inclusão digital dos estudan-

tes da rede municipal. A cerimônia de inauguração contou com a presença do prefeito Gustavo Mitre, autoridades municipais, profissionais da educação, alunos e familiares. Veja mais fotos em nosso site www.luizparreiras.com.br



Luciene Parreiras (gerente administrativa da escola), Patrícia Campos (diretora pedagógica da escola), Regina Célia (secretária municipal de educação) e o prefeito, Gustavo Mitre

Comunicado

O Centro de Arte Yara Tupynambá está comunicando que será realizada no dia 4 de junho, às 17:30 horas, a eleição para uma nova diretoria da associação.

MARMORARIA AVENIDA

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

(37) 3242-4007
(37) 9 9967-4716 (Enio - 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

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

As novas rotas cerebrais

Durante muitos anos, os tratamentos em saúde mental estiveram centrados principalmente em psicoterapia e medicamentos. Embora essas abordagens continuem fundamentais e transformem milhares de vidas, a psiquiatria moderna vem incorporando, de forma cada vez mais sólida, recursos tecnológicos capazes de atuar diretamente nos circuitos cerebrais relacionados ao humor, ansiedade, compulsões, impulsividade, dor e cognição.

Na prática clínica, isso se torna especialmente evidente quando o paciente ainda necessita de melhora, mas os tratamentos convencionais parecem ter alcançado um limite terapêutico. É o indivíduo que passou por diferentes antidepressivos sem recuperação satisfatória. A pessoa com ansiedade persistente que melhora apenas parcialmente. O paciente com compulsões, vícios ou compulsão alimentar que permanece em sofrimento mesmo após múltiplas tentativas terapêuticas. Ou ainda quadros neurológicos e dores crônicas que atingem um platô de resposta clínica.

Nesse contexto, ganha destaque a chamada neuromodulação não invasiva: área que reúne técnicas capazes de estimular determinadas regiões cerebrais sem necessidade de cirurgias ou internações prolongadas.

Entre essas abordagens, destacam-se a estimulação transcraniana por corrente contínua (tDCS) e principalmente a Estimulação Magnética Transcraniana (EMT), considerada atualmente uma das áreas mais promissoras da psiquiatria e neuro-reabilitação moderna.

A EMT utiliza campos magnéticos aplicados de maneira focal sobre regiões específicas do cérebro relacionadas ao humor, cognição, dor e comportamento. O procedimento é realizado em ambiente ambulatorial, sem sedação, de forma não invasiva e com perfil de segurança amplamente estudado em centros internacionais de referência.

O mais interessante é observar que a neuromodulação vem deixando de ser uma ferramenta restrita aos gran-

des centros acadêmicos para ocupar espaço crescente na prática clínica contemporânea, especialmente em casos nos quais há resposta parcial, intolerância medicamentosa, necessidade de redução de polifarmácia ou busca por estratégias complementares baseadas em evidências. Hoje, algumas das principais aplicações clínicas estudadas da EMT envolvem cinco grandes áreas que vêm chamando atenção da medicina moderna:

- **Saúde mental:** depressão resistente, transtornos ansiosos, TOC, transtornos do impulso, dependência química, compulsão alimentar, sintomas relacionados à esquizofrenia e manejo complementar de comorbidades associadas ao TEA;

- **Reabilitação neurológica:** sequelas pós-AVC, Parkinson, traumatismo craniano e recuperação funcional neurológica;

- **Dor crônica:** fibromialgia, cefaleias, dores neuropáticas e síndromes dolorosas refratárias;

- **Neurodesenvolvimento:** pesquisas envolvendo TDAH, TEA, atrasos do desenvolvimento e dificuldades cognitivas específicas;

- **Performance cognitiva ("brain enhancement"):** estudos relacionados à atenção, foco, aprendizagem, memória e desempenho cognitivo.

Naturalmente, cada caso exige avaliação individualizada e critérios técnicos rigorosos.

Neuromodulação não representa solução milagrosa, tampouco substitui automaticamente medicamentos, psicoterapia ou acompanhamento médico adequado. Ainda assim, o avanço científico dessa área vem despertando interesse crescente justamente por ampliar possibilidades terapêuticas antes bastante limitadas.

Estamos entrando em uma nova fase da medicina. Uma fase menos centrada apenas em aumentar doses medicamentosas e mais voltada à compreensão precisa dos circuitos cerebrais envolvidos no sofrimento humano.

Esses recursos estão cada vez mais próximos da realidade regional, aproximando tecnologia, ciência e saúde

mental avançada da população de forma mais acessível, moderna e personalizada.

Vórtex Neuromodulação

Dra. Marina Teles

Dr. Frederico Garcia

Psiquiatria Contemporânea Humanizada

Contato: (31) 99643-6316

clinicamarinoteles@gmail.com



Dr. Frederico Garcia e Dra. Marina Teles

REFLEXÃO E AÇÃO

Dar o meu tempo a alguém é uma das formas mais profundas de amor.

Porque o tempo é a única riqueza que nunca volta da mesma maneira.

É a única moeda que não pode ser recuperada depois que passa.

Por isso, presença vale tanto.

Existem pessoas que nos ensinam que amar não é apenas intensidade.

É permanência.

É escuta.

É fazer alguém se sentir visto sem exigir que ele mude quem é para receber carinho.

O amor mais saudável não é aquele que cobra perfeição.

É o que inspira crescimento enquanto acolhe até os dias mais difíceis.

Mas existe algo que quase ninguém fala: também é preciso aprender a receber amor.

Muitas vezes não perdemos coisas bonitas porque elas não chegaram...

mas porque, no fundo, ainda acreditamos que não merecemos recebê-las.

Tem gente que estranha o cuidado. Desconfia da calma.

E se sente mais acostumado ao caos do que à paz.

Por isso, curar também significa parar de sabotar aquilo que o coração sempre pediu.

É aprender a receber afeto sem culpa.

Entender que o seu tempo tem valor. Que a sua energia tem valor.

E que o seu coração não precisa implorar amor para ser digno dele.

E quando você finalmente entende isso...começa a se aproximar de pessoas que não chegam para confundir sua alma.

Chegam para trazer paz. ✨

Com informações do Instituto Terapias de Luz

Curso de Enfermagem: acolhimento, cuidado e humanização na luta pela saúde mental

Em uma ação marcada pelo acolhimento, respeito e humanização, os alunos do curso de Enfermagem da Universidade de Itaúna participaram de uma atividade especial em apoio aos usuários da saúde mental que participaram do desfile do Fórum Mineiro de Saúde Mental, em Belo Horizonte no último dia 18 de maio.

Atendendo a um pedido dos próprios participantes, os acadêmicos auxiliaram na preparação para o evento, contribuindo para que cada pessoa se sentisse acolhida, valorizada e confiante para ocupar esse importante espaço de expressão, cidadania e inclusão.

Mais do que um cuidado com a aparência, o momento representou es-

cuta, afeto e reconhecimento da dignidade de cada história. Pequenos gestos que reforçam a importância de um cuidado em saúde mental pautado no respeito, na liberdade e na valorização do ser humano.

A experiência também reafirma o compromisso da Universidade de Itaúna com uma formação humanizada, sensível às necessidades da comunidade e conectada à promoção da saúde, da empatia e dos direitos humanos.

Lutar por uma sociedade sem manicômios é defender o cuidado em liberdade, o pertencimento, a dignidade e a humanidade de todas as pessoas.



Valéria
cabeleireiro

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

CONTABILIDADE
CENTRAL

A melhor assessoria 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
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

Carro elétrico vale a pena? Entenda por que a conta real engana



ESPECIAL VEÍCULOS

Como jornalista automotivo, a pergunta que mais tenho ouvido nos últimos meses é: "Estou querendo trocar de carro. Vale a pena migrar para um elétrico?" A dúvida faz sentido. O carro elétrico ganhou espaço no noticiário, apareceu em campanhas com parcelas chamativas e virou opção real para um público que, até pouco tempo atrás, nem cogitava sair da combustão.

Nos eventos de lançamento das montadoras, uma expressão virou quase obrigatória: custo total de propriedade, ou TCO, na sigla em inglês. É o argumento usado para defender que, mesmo mais caro na compra, o elétrico pode compensar ao longo do uso, desde que a conta feche de verdade fora do palco e dentro da rotina de quem vai pagar por ele.

A resposta curta é menos empolgante do que a propaganda. Tudo depende de quanto você roda por mês, de onde mora, de como pretende recarregar, do valor da entrada, do custo do seguro, do IPVA no seu estado e, principalmente, de quanto custa manter esse carro no seu pior mês do ano. É justamente essa dúvida que esta matéria tenta responder. Não com promessa automática de economia, mas com a matemática real por trás das parcelas, da recarga, dos tributos, da desvalorização e das alternativas que hoje fazem mais sentido para o comprador brasileiro.

Parcela de R\$ 999 não conta tudo

O exemplo mais recente veio do BYD Dolphin Mini. O hatch passou a ser anunciado no Brasil com 60 parcelas de R\$ 999, condição suficiente para chamar atenção de quem jamais cogitou um elétrico na garagem.

O detalhe está fora da vitrine principal. Para chegar a esse valor mensal, a oferta exige entrada de R\$ 83.993, equivalente a 70% do preço do carro, que parte de R\$ 119.990 à vista.

Na prática, o consumidor desembolsa quase R\$ 84 mil logo na largada e ainda assume taxa de 1,46% ao mês. Ao fim do contrato, o total pago chega a R\$ 143.933, mais de R\$ 23 mil acima do preço à vista.

Recarga em casa é mais barata

Se existe uma vantagem concreta do carro elétrico, ela está na energia. Carregar em casa continua sendo bem mais barato do que abastecer um compacto ou SUV a gasolina no posto, desde que o dono tenha estrutura e rotina compatíveis.

Em cálculo publicado recentemente pela revista Quatro Rodas, uma bateria de 60 kWh com energia a R\$ 0,637 por kWh gerou custo de R\$ 38,22 por recarga completa. Em quatro semanas, isso resultou numa despesa de R\$ 152,88 adicionais na conta de luz.

Há também um exemplo mais próximo da realidade recente do mer-

cado. Considerando o BYD Dolphin com bateria de 44,9 kWh e tarifa residencial perto de R\$ 1 por kWh, a recarga cheia fica em torno de R\$ 45. Na comparação com um carro a combustão, a diferença aparece rápido. Um modelo que rode 1.000 km por mês e faça 10 km/L exigiria cerca de 100 L de gasolina. Com o litro a R\$ 6,66 (valor médio da gasolina), isso re-presenta algo em torno de R\$ 670 mensais.

No carro elétrico, a depender do consumo e da tarifa, essa despesa pode cair para algo entre R\$ 150 e R\$ 250. O ganho existe, mas depende de uso consistente e recarga majoritariamente doméstica.

Quando o desconto na energia some

O problema é que a matemática da tomada doméstica não vale para todo mundo. Quem mora em apartamento, sem wallbox ou depende de eletroposto rápido, pode ver a vantagem encolher rapidamente.

Um levantamento sobre o mercado brasileiro apontou tarifa de R\$ 1,97 por kWh em carregadores rápidos de 60 kW. Com esse valor, a mesma bateria de 44,9 kWh pode custar perto de R\$ 88 para apenas uma carga completa.

É por isso que o discurso do "rodar barato" exige sempre contexto. O carro elétrico segue racional no uso urbano, mas entrega sua melhor conta

apenas para quem consegue recarregar em casa ou no trabalho com frequência.

Wallbox também precisa entrar na conta

Há uma despesa que quase nunca aparece no discurso comercial das marcas: a infraestrutura doméstica para se ter um carro eletrificado, seja híbrido plug-in ou BEV. Dependendo do imóvel, instalar um wallbox ou adaptar a rede elétrica exige investimento inicial e, em muitos casos, aprovação de condomínio.

Na prática, isso significa que a conta do primeiro ano é mais pesada do que a parcela sugere. Quem compra o carro e só depois descobre que não tem onde ou como carregar em casa entra na pior versão possível do uso de um elétrico no Brasil.

Manutenção menor não elimina custos

A vantagem técnica do elétrico permanece. Sem óleo de motor, velas, escapamento, correias e vários itens típicos da combustão, a manutenção programada costuma ser mais simples.

Dados apontam que os veículos elétricos, de fato, apresentam despesas de manutenção de 30% a 50% menores em comparação às dos modelos convencionais.

Isso não significa custo irrelevante. Pneus continuam merecendo atenção porque torque instantâneo e peso

adicional das baterias aceleram desgaste, especialmente em piso irregular, lombada, paralelepípedo e buraco, exatamente o cenário de boa parte das cidades brasileiras.

O preço de pneu para carros populares a combustão costuma variar entre R\$ 350 e R\$ 700. Já o custo de pneu para carros elétricos e híbridos é mais alto, girando entre R\$ 500 e R\$ 1.200 cada um. Para modelos mais caros, o valor pode se aproximar de R\$ 2.000.

Sendo assim, não faz sentido tratar revisão mais barata como passe livre para um financiamento por vezes apertado. O ganho em manutenção ajuda a melhorar a conta, mas não corrige uma compra mal dimensionada desde o começo.

Seguro e IPVA mudam o custo mensal

Outro ponto que costuma ficar fora dos anúncios visíveis das montadoras é o seguro. No caso do Dolphin Mini, estimativas recentes divulgadas pela Creditas colocam o prêmio anual do atual elétrico mais vendido no país em uma faixa entre R\$ 3.800 e R\$ 4.300, com variação forte por perfil, endereço e tipo de cobertura, valor mais caro entre os 10 carros mais vendidos no país.

Traduzindo isso para a vida real, o seguro pode adicionar

algo entre R\$ 315 e R\$ 365 por mês ao custo de uso. Para quem se guiou só pela ideia da parcela abaixo de R\$ 1.000, o impacto no bolso pode ser grande.

O IPVA também pesa e não segue uma regra nacional. Em São Paulo, tomando como base os R\$ 119.990 do Dolphin Mini e alíquota de 4%, o imposto gira em torno de R\$ 4.799 por ano. Isso representa outros R\$ 400 por mês quando a despesa é diluída no orçamento.

Na ponta do lápis, um elétrico por parcela promocional de R\$ 999 pode passar facilmente a um custo fixo mensal de R\$ 1.700 ou R\$ 2.000 por mês quando entram seguro, IPVA proporcional e gastos com a recarga.

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

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

Av. São João, 5478
Nova Vila Mozart - Itaúna - MG
geraldoradiadores@gmail.com
(37) 3242-7980
(37) 9 9951-5462 / (37) 9 9817-4193

Pedra Negra
CORRETORA DE SEGUROS
37 3242-1940
atendimento@pedranegraseseguros.com.br

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

Salada Crocante de Farfalle

Ingredientes

- 1/2 alface americano picado grosseiramente
- 200g de tomatinho italiano partido ao meio
- 1 cebola roxa ralada
- 1 pepino japonês ralado
- 1 lata de atum ralado
- 300g de macarrão farfalle.
- 1 iogurte natural
- Mostarda
- Mel
- Pimenta do Reino
- Páprica picante

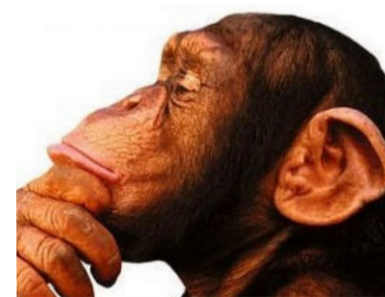
mexendo a cada 5 minutos até ele ficar crocante. Misture todos os ingredientes para fazer a salada. Para fazer o molho misture o iogurte, mostarda, pimenta do reino, mel e sal. Em seguida regue com o molho e para finalizar coloque o macarrão por cima para servir.

Contribuição Valéria Campos



As boas pessoas merecem o nosso amor: as pessoas ruins precisam dele.

Madre Teresa de Calcutá



VERDURAS, FRUTAS E LEGUMES DIRETO DO PRODUTOR
AV. JOVE SOARES, 580
ITAÚNA - MG
37 9 9967.1047
37 3241.4047

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

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

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

GRANDE VARIEDADE DE BEBIDAS
ALUGUEL DE CAIXAS DE GELO, MESAS E CADEIRAS
AV. JOVE SOARES, 1239 - CENTRO - ITAÚNA - MG
DELIVERY: 37 3242.1384 / 37 9 9919.0704

Baiano
lanches 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

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

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.

Ana Paula Alves

Psicoterapeuta com atuação em psicanálise, terapia cognitivo-comportamental (TCC) e abordagem sistêmica. Mestre em Yoga e proprietária do Oásis Espaço Terapêutico, em Mateus Leme. Realiza atendimentos psicoterapêuticos e práticas integrativas voltadas ao cuidado emocional, mental e energético, com foco no desenvolvimento humano e na promoção de equilíbrio e bem-estar. Atua também com atendimentos e práticas integrativas em Mateus Leme e Igarapé.



Yara Costa

Empresária do mercado pet e graduanda em Medicina Veterinária. Proprietária do Pet Spa, serviços veterinários, banho e tosa, hotelzinho e cuidados voltados ao bem-estar animal e à experiência dos tutores em Mateus Leme. Possui experiência em gestão pet, acompanhamento clínico, internações, campanhas preventivas e atendimento humanizado, com foco na saúde, conforto e qualidade de vida dos animais



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.

A “nova” Encíclica do Papa Leão XIV

Por Phonteboa
Cento e trinta e cinco anos depois da Encíclica *Rerum Novarum* - Novas Questões - do papa Leão XIII, publicada no ano de 1891, a Igreja Católica, através do papa Leão XIV, traz à tona uma nova Encíclica com orientações sobre como deve comportar os fiéis católicos diante da realidade. Não se trata simplesmente de rememorar as orientações e princípios contidos na *Rerum Novarum*. A *Magnífica Humanitas* de Leão XIV é mais que uma atualização da *Rerum Novarum*, e isso está claramente dito em sua introdução, quando diz, em seu parágrafo 4 “*hoje não podemos simplesmente repetir os seus preciosos ensinamentos, mas devemos pedir a Deus a sabedoria para interpretar as grandes tendências do nosso tempo, em particular os progressos da técnica.*” Nesse sentido, a *Magnífica Humanitas* representa o desejo de “*entrar em diálogo com todos os homens e mulheres do nosso tempo, com os quais partilhamos os acontecimentos, as questões e as aspirações da humanidade.*” (§2)

Deste modo, o papa Leão XIV, propõe uma nova reflexão dos desafios que a humanidade apresenta para os cristãos - mas não só para eles - e insere esta reflexão como um caminho, dentro da tradição e do ensinamentos da chamada “Doutrina Social da Igreja”. E como fundamento para o diálogo, o primeiro passo é definir claramente que realidade é esta que é objeto de sua reflexão - veja os parágrafos 4,5 e 6 de *Magnífica Humanitas*. Não se trata de negar a inovação tecnológica, ou os avanços promovidos pela ciência, muito pelo contrário, é compreender e assumir esta realidade e com ela dialogar. E, na medida do possível, estabelecer algum critério ou princípio que possa garantir à humanidade a participação no sentido de responsabilizar-se pelos seus usos e escolhas diante desta realidade, salvaguardando sempre a dignidade da pessoa e a autodeterminação dos povos. Neste sentido, a *Magnífica Humanitas*, do papa Leão XIV é um apelo ético e cristão no uso tecnológico de nosso tempo. Não se trata de uma imposição, mas de uma reflexão, lúcida, corajosa e, por isso propõe, as questões: “*Para onde vamos? Para que meta desejamos orientar-nos? Que direção escolher enquanto comunidade humana e enquanto povos?*”

O caminho proposto pela *Magnífica Humanitas* para responder a estas questões parece simplista e ingênuo, pois baseia-se na dualidade, uma vez que se apresenta a partir de duas imagens bíblicas: a torre de Babel (Gn 11) e a “Reconstrução de Jerusalém” (Ne 1, 2). Mas apenas “parece”, pois ela é simples, mas não simplista, é simples porque se trata de uma escolha: para este ou para aquele caminho. Mas não é simplista, visto que tais escolhas exigem responsabilidade, compromisso e acima de tudo, se assumir como sujeito de nossa própria história - sujeito aqui não é o indivíduo, mas a coletividade, a humanidade. E que, na perspectiva da Igreja cristã, para os cristãos, requer assumir que tal escolha considera a ação do Espírito Santo que é a própria ação de Deus a conduzir o “seu povo”. Ao propor essas duas imagens, não há ingenuidade, há uma postura consciente e deliberada - portanto, responsável - não de negar a realidade tecnológica - que não é nem bem, nem mal, nem boa, nem ruim em si mesmas - mas que podem estar a serviço da humanidade, respeitando a diversidade (de línguas,

de conhecimento, de culturas, de saberes), no sentido de melhorá-la (santificá-la) ou pode estar a serviço da dominação, do controle, do aprisionamento do outro (sua condenação). (§§ 8 ao 10).

Diante desta dualidade apresentada a escolha da “nova” Encíclica do Papa é clara. É a escolha da “corresponsabilidade corajosa” onde “*todos possam florescer*” (§ 13) e que todos possam (re)construir juntos - cientistas e estudiosos, empresários e trabalhadores, educadores e legisladores, sociedade civil, movimentos populares e comunidades de fé. E, aqui se apresenta mais uma argumentação que reforça a esta “corresponsabilidade corajosa”, a clareza de que não será um caminho fácil, cheio de incertezas, de adversidades, de tensões, mas que a responsabilidade comum (corresponsabilidade) pode enfrentar e se converter em “força criativa” (§13). Esta “força criativa”, no entanto, pressupõe alguns princípios, que são, nada mais, na menos, os princípios éticos, que na Encíclica foram traduzidos para a orientação dos cristãos pertencentes à Igreja Católica, expressas através da “defesa da dignidade da pessoa, a destinação universal dos bens, da opção pelos pobres, do cuidado com a casa comum e da paz.” (§14).

Delineadas as bases das orientações e reflexões, a *Magnífica Humanitas* aprofunda seus temas em 05 capítulos, que são por si, subsídios no diálogo proposto pelo papa para a Igreja, para os cristãos e para o diálogo com todos os homens e mulheres de boa vontade. Poderíamos dizer que, nesses capítulos, o papa está convocando as famílias para a reconstrução dos muros da nova “Jerusalém”, que no nosso tempo é também simbólica, principalmente se considerarmos os últimos acontecimentos na Palestina e no Estado Sionista de Israel.

Antes de encerrar este pequeno texto, que na realidade é um convite à leitura deste novo documento da Igreja Católica (leia na íntegra

https://www.vatican.va/content/leo-xiv/pt/encyclicals/documents/20260515-magnifica-humanitas.html#_ftnref9), faz-se necessário reafirmar que a Inteligência Artificial e todos os demais avanços tecnológicos vivenciados por nós hoje, não são tecnologias neutras, necessitam, portanto, mais do que normatizações, necessitam de criticidade e de responsabilidade em seu uso para que a dignidade humana seja preservada, cuidada e salvaguardada, independente de sua denominação religiosa.

Paz e bem!



INGRESSOS À VENDA



20/06
A partir das 14h
Condomínio Lago do Sol
Sabor que alimenta o coração!

Ingressos limitados!
Garanta o seu na sede da AVACCI

R\$ 100,00
(valor por pessoa, com direito a deliciosa feijoada)



Por Viviane Nogueira

Enigimática

Sou águia vôo alto
Sou vulcão em erupção
Sou lava quente que escorre
Sou ventania
Sou calma
Sou calma
Sou metamorfose
Sou aurora boreal cheia de cores
Sou seus olhos, um enigma
Sou sua imaginação
Sou sua criação



Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Um mundo do espírito

“Entramos no mundo do Espírito. Nossa próxima função é crescer em compreensão e efetividade. Isso não acontece de um dia para o outro. Deverá continuar durante toda a vida.”

Alcoólicos Anônimos, entrando em ação

“A palavra “entramos”... e a frase “entramos no mundo do Espírito” são muito significativas. Implicam em ação, um começo, uma entrada, um pré-requisito para manter meu crescimento espiritual, sendo o “Espírito” a parte invisível do meu ser.

As barreiras do meu crescimento espiritual são o egocentrismo e um enfoque materialista das coisas terrenas. Espiritualidade significa devoção para o espiritual ao invés das coisas mundanas: significa obediência à vontade de deus para mim.

Entendo serem coisas espirituais: amor incondicional, alegria, paciência, amabilidade, bondade, sinceridade, autocontrole e humildade. Sempre que eu permita que o egois-

mo, a desonestidade, ressentimentos e medo sejam parte de mim, eu bloqueio as coisas espirituais.

Quando mantenho minha sobriedade, o crescimento espiritual torna-se um processo para toda a vida. Meu objetivo é o crescimento espiritual, aceitando que nunca terei perfeição espiritual.”

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

3º passo

Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.

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

UMA NOITE EM QUE *elas* SERÃO O DESTAQUE!

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

WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR
@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS



Itaúna Pizza Festival, o maior circuito de pizzarias já começou



Washington Damião, Simone Macieira, Mariana Souza e Tierrie Malta

Na noite do dia 21 de maio, a cultura italiana aportou em Itaúna, foi dado o início da primeira edição do Itaúna Pizza Festival, o maior circuito de pizzaria da cidade e que durante semanas as pizzarias participantes apresentarão suas criações ao público. A abertura foi realizada na tradicional Faridella com a apresentação musical de Via Magaug Sou e com o lançamento de cinco novos sabores no menu da casa, Picante Bianca, Entre Queijos, Dulce Minas, Velutto e Madame Rouge. E a noite ainda teve pizza de Nutella com Sonho de Valsa, parabéns para você antecipado para Luiz Parreiras, pois no dia 22 de maio ele completou 50 anos de bem viver. As próximas pizzarias a serem visitadas pelo circuito serão: 05/06 Anselmo Pizzaria (Três Marias), 10/06 Avalanches, 17/06 Bizzu Pizzas Bar e no dia 18/06 Montanhas de Minas. A grande final será no dia 04 de julho das 9H às 21h no Parque Cordovil Fonseca, gastronomia, shows, cultura italiana e experiências para toda a família. As atrações: pizzas artesanais, shows ao vivo, espaço kids, oficinas, cultura italiana e área de convivência. Mais informações no www.itaunapizzafestival.com.br



Isaura Araújo, Vivo, Simone Macieira e Vanessa Silva



Luiz Parreiras, Geórgia Mendonça e Eduardo Mendonça



Marcos Adelário, proprietário da Faridella recebe certificado de participação



Simone Macieira foi homenageada com flores



Gisele Reis e Mari Moreira



Parabéns para você para Luiz Parreiras



Ana Luiza Machado e Luiz Parreiras



Maurício Cabanelas e Wasington Damião



especial arquitetura

Construções Verdes

A crise climática e o colapso ambiental têm motivado diversos setores a repensarem práticas e adotarem métodos de menor impacto no ecossistema. A construção civil e a arquitetura seguem neste mesmo caminho e, por isso, as construções verdes, também chamadas de green buildings, são uma forte tendência, tanto para empresas quanto residências.

As construções verdes são planejadas para não agredir o meio ambiente ao longo da obra e durante os anos de vida útil. Soma-se a este objetivo a preocupação com a qualidade de vida de quem vai habitar a construção e de quem está no entorno dela. Promover saúde e bem-estar à comunidade também é uma finalidade das construções verdes. Por isso, elas contribuem com o aumento de áreas verdes e diminuição das temperaturas, entre outros benefícios.

Construções verdes: Alguns recursos

Materiais cuja produção não emite dióxido de carbono, processos que economizam recursos naturais e tecnologias de geração de energia limpa são algumas das opções que, coordenadas, fazem de uma casa ou prédio uma construção verde.

Veja abaixo parte das tecnologias e recursos que podem ser empregados nas construções

verdes:

- **Madeira engenheirada:** seguro, prático e versátil, este material carbono neutro substitui o cimento e o concreto, que são altamente poluentes;
- **Telhados verdes:** além de aumentarem as áreas verdes de uma região, contribuindo com a diminuição das temperaturas e das ilhas de calor, os telhados verdes ajudam a drenar e

captar água das chuvas;

- **Aproveitamento de águas pluviais:** com um sistema simples, a água de chuva pode ser captada, limpa e armazenada. Um sistema de abastecimento paralelo direciona a água para descargas e torneiras de irrigação de jardins;
- **Sistema de reúso de água:** mais da metade da água descartada por uma residência pode ser limpa e reu-

tilizada. Com um sistema de reúso, a água do banho é parcialmente tratada e direcionada para a irrigação dos jardins, por exemplo;

- **Geração de energia limpa:** placas fotovoltaicas viabilizam a geração de energia limpa e econômica.

Com informações
artesanourbanismo.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

