



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

www.luizparreiras.com.br

DE 13 DE JUNHO A 19 DE JUNHO DE 2026

Nº 1.138 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

#ESPALHENOTICIABOIA

LUIZ PARREIRAS



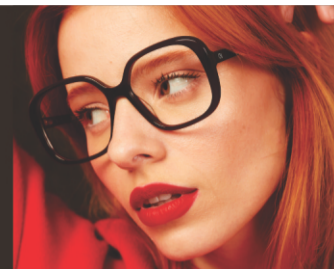
SINCE 2004

## ÓTICA VISUAL

Sua ótica de confiança.

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

@oticavisualitauna



A psicóloga Leticia Gonçalves inaugura seu novo consultório

Página 06

Especial Odontologia  
Halitose: o que é, causas e tratamento

Página 06

Especial Veículos  
Óleo do motor: os erros comuns que podem destruir o seu carro

Página 04



À espera de Marina e Sofia

Página 02

ISAURA ARAÚJO  
BUFFET



Contato 037 99981-7606



Que essa seja mais uma marca de uma história que foi escrita em torno de momentos que o lado bom da vida foi o destaque. Para nós é uma alegria celebrar mais um ano de muito sucesso.

Parabéns pelos 22 anos do Jornal Social!

Contabilidade & Consultoria Resende

Rua Ovídio Silva, 336, sala 402  
Bairro Nogueira Machado  
Itaúna - MG - CEP 35.680-237  
(37) 3241-1694 - (37) 3241-8230  
fabiana@contabilidaderesende.com.br

## O TROFÉU FEMININO PLURAL 2026 VAI PARA...

UMA NOITE EM QUE ELAS SERÃO O DESTAQUE!

20 DE JUNHO | BUFFET ISAURA ARAÚJO

UM RECONHECIMENTO PÚBLICO DO JORNAL SOCIAL PARA MULHERES QUE SE DESTACAM EM ITAÚNA E REGIÃO.



ALESSANDRA OLIVEIRA



ALINE SINHORINI



AMANDA CARVALHO



ANA LÚCIA DE OLIVEIRA



ANA PAULA ALVES



ATRIZES DA CIA DESCARGA



CAROLINA PARREIRAS



CLÁUDIA BATISTA



CRISTIANE PAIXÃO



DANIELLE SOARES



FABIANA GUIMARÃES



FABIANA NOVAES



GLÓRIA MOREIRA



ISAURA ARAÚJO



JOANA PAULA SILVA



KARINE HONORATO



MÃEZONA



MARIANA MACHADO



MARINA MORAIS



MICHELE NOGUEIRA



NATHALIA COUTO



NINFA PARREIRAS



RENATIAN AMORIM



ROGÉRIA REIS



TAÍSA GALVÃO KAZLAUCKAS



VALÉRIA CAMPOS



YARA COSTA

TROFÉU Feminino Plural 2026  
22ª EDIÇÃO

REALIZAÇÃO  
JORNAL SOCIAL  
Luiz Parreiras

PATROCÍNIO  
SICOOB  
Centro-Oeste



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 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

O TROFÉU QUE VAI PARA AS MÃOS DE EMPRESÁRIOS E PROFISSIONAIS DE DESTAQUE DO ANO.

**TROFÉU CINCO ESTRELAS**

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

## Dias na Terra do Tio Sam

No período de 26 de maio a 06 de junho a querida família, Osmando Pereira da Silva, Rose Campos Pereira e Luísa Campos estiveram em viagem pelas terras do Tio Sam, e o local escolhido foi a maior e mais influente metrópole americana, onde nunca dorme, a bela e moderna Nova York, uma cidade onde mais de 300 idiomas são falados. Os queridos itau-nenses ficaram hospedados em Manhattan considerado o coração de Nova York e assim puderam conhecer lugares e atrações incríveis como Central Parque (maior que alguns paí-

ses), a Times Square, Estátua da Liberdade, Ponte do Brooklin, The Rockefeller Center, Rooftop 230 Fifth (que tem uma vista maravilhosa do Empire State Building), assistiram musical na Broadway, visitaram também o memorial de 11 de setembro, além de bairros como o charmoso Soho e o artístico e autêntico Brooklin, pois cada bairro parece uma cidade diferente. Foram dias especiais marcados pela beleza e encantos que o país mais poderoso do planeta pode oferecer aos seus visitantes e habitantes. Fotos lado e abaixo



Osmando Pereira da Silva e Rose Campos Pereira



Luísa Campos

## À espera de Marina e Sofia

Quando agosto chegar o lar do querido casal, Mateus Matos Tormin (advogado TJSP) e Dra. Júlia Pereira Tormin (cardiologista) estará enriquecido com a chegada das primogê-nitas, Marina e Sofia. Quem nos contou a notícia foi a vovó, Dra. Heloísa de Sousa Matos que já programa com grande alegria dias de agosto em que estará afastada de sua agenda do consultório para estar em São Paulo, onde o casal reside e assim curtir as queridas netinhas. E não faltam cuidados e zelo na preparação para a

chegada de Marina e Sofia, até um apartamento para receber os familiares está sendo preparado para receber os familiares de Mateus que são de Itaúna e de Júlia que são da capital mineira. Desejamos aos familiares dias de espera abençoados e que sejam bem vindas as novas habitantes para esse planeta trazendo mais sabedoria e encanto.

Foto abaixo



O vovô Carlos Tormin, o papai Mateus, a mamãe Dra. Júlia e a vovó Dra. Heloísa

## Aniversariantes da Semana

**13/06**  
Banda de Música Sagrado Coração de Jesus - fundação 1937  
Fernando Franco - Contabilidade J Franco  
Thais Vilela - Marlene Joias  
Maria Luiza Oliveira  
Marcos Antônio Regaço  
Antônio Márcio Pereira  
Antônio Carlos Nogueira  
**14/06**  
Aristides Antônio  
Mércia Regina Seabra  
**15/06**  
Virgínia Santiago  
Natan Rijhsinghani  
Padre Edmar Antônio de Souza  
**16/06**  
Pedro Moreira Campos

**17/06**  
Guto Aeraphe  
Ricardo Bento  
Delciane Gonçalves  
**18/06**  
Zélia Brandão  
Hério Joaquim Antunes Cotta  
**19/06**  
Fundação da Esfera 1969  
Bodas de Ludimilla Moreira Mitre Nogueira Soares e Renato Silva Maia 2021  
Marco Aurélio Machado  
Letícia Nogueira  
Teresa Matos

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

## Regulamentação dos aplicativos de transporte

A Câmara Municipal de Itaúna convida toda a população, motoristas de aplicativos, taxistas, representantes do setor e demais interessados para participarem da Audiência Pública que discutirá a regulamentação dos serviços de transporte individual de passageiros por aplicativos no município. Atenção: nova data e novo horário. Dia 29 de junho às 14h no Plenário da Câmara Municipal de Itaúna. O objetivo da audiência é debater a atualização da legislação municipal para acompanhar as inovações tecnológicas no transporte de

passageiros, promovendo maior segurança aos usuários e melhores condições de trabalho aos prestadores de serviço, sejam motoristas de aplicativos ou taxistas. A participação da sociedade é fundamental para a construção de uma legislação moderna, equilibrada e que atenda aos interesses da população itau-nense. Participe e contribua com esse importante debate para o futuro da mobilidade urbana em Itaúna.

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

WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR  
@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

**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 MUITO MAIS!

**VEM FAZER A DIFERENÇA!**

37 99123.6172 @bah.design\_

**DELÍCIAS DA Luzia**  
DOÇES 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

## O Leitor nos escreve



Bodas sacerdotais do meu velho e querido amigo, Dom José Carlos de Souza Campos, Exmo. Revmo Arcebispo Metropolitano de Montes Claros. 33 anos de sua Ordenação Sacerdotal. Ocorrida em 30/05/1993, por Dom José Belvino do Nascimento, realizada na Matriz de Nossa Senhora da Piedade, aqui em Itaúna. Laus Deo!



Recebemos essa foto de nosso leitor em seu momento de lazer e descanso, o notável cantor e compositor, Breno Costa realizando a proveitosa leitura de nosso semanário. Ele que estará no palco da 22ª edição do Troféu Feminino Plural 2026, realizando seu belo show musical em uma noite de reconhecimento público do Jornal Social à mulheres de destaque.

## Habilitada



O instrutor Fábio e Catharine Parreiras

Em no dia 29 de maio foi habilitada com louvor mais uma motorista para nossa cidade, dessa vez é a Catharine Parreiras, que passou de primeira através da assessoria e dos bons serviços prestados pela Auto Escola São Judas Tadeu, através de seu dinâmico instrutor, Fábio Rosa da Silva. Está aí uma das sensações boas que a vida pode nos oferecer, a conquista da CNH, sentimento de liberdade.

## Registro Especial



Dr. Fares, Sandra Fares, Beatriz Mourão e Milene Mourão

Um registro especial do querido casal, Dr. Fares e Sandra Fares marcando presença no lançamento do livro "Adole Ser" da jovem e talentosa escritora, Beatriz Mourão ocorrido no último 22 de maio na Biblioteca Pública Municipal Engenheiro Osmário Soares Nogueira.

**Valéria**  
cabeleireiro

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

## REFLEXÃO E AÇÃO

O desapego não é deixar de amar. É amar sem tentar possuir. É compreender que tudo na vida tem seu próprio tempo, seu próprio caminho e sua própria jornada. Sim, desapegar pode doer. Dói porque muitas vezes nos apegamos não apenas às pessoas, mas às expectativas, aos planos e às histórias que construímos em nossa mente. Dói quando precisamos aceitar que nem tudo permanecerá para sempre. Que ciclos se encerram. Que caminhos se transformam. Que algumas presenças vieram para ensinar, e não para ficar. Mas existe uma sabedoria profunda nesse processo. Porque ninguém pertence a ninguém. Nem os filhos. Nem os pais. Nem os amigos. Nem os amores. Cada ser carrega uma trajetória única, aprendizados próprios e experiências que precisam ser vividas. O apego tenta controlar. O desapego aprende a confiar. O apego vive preso ao medo de perder. O desapego vive presente no que existe agora. Quando você se desapega, não sig-

nifica que deixa de se importar. Significa que deixa de depender. Deixa de acreditar que sua paz depende da presença, das escolhas ou das decisões de outra pessoa. O verdadeiro amor deseja liberdade. Deseja crescimento. Deseja que o outro siga seu caminho, mesmo quando esse caminho é diferente do que imaginávamos. E isso exige coragem. Porque amar com consciência nem sempre é segurar. Às vezes é permitir. Às vezes é respeitar. Às vezes é soltar. Desapegar é agradecer pelo que foi vivido. Honrar o que foi compartilhado. Reconhecer os aprendizados. E seguir adiante com o coração aberto. Porque quando você solta aquilo que já cumpriu seu propósito, cria espaço para que a vida continue fluindo. E é nesse espaço que novas experiências, novos encontros e novas possibilidades encontram lugar para florescer. Afinal, a liberdade não nasce quando temos tudo. Ela nasce quando aprendemos a viver em paz, mesmo sem precisar possuir nada

Com informações do Instituto Terapias de Luz

**CONTABILIDADE**  
ITAÚNA  
**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

## Campanha do Agasalho

A Câmara Municipal de Itaúna, por meio do Centro de Atendimento ao Cidadão (CAC), está promovendo a Campanha do Agasalho 2026, com o objetivo de arrecadar roupas, agasalhos e cobertores para auxiliar pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade durante o período de frio. A iniciativa busca mobilizar a solidariedade da população itaunense para aquecer e acolher quem mais necessita. Podem ser doadas peças de inverno, roupas em geral, agasalhos, cobertores e demais itens que estejam em bom estado de conservação e devidamente limpos. As doações podem ser entregues até o dia 31 de julho, no CAC (em frente a Câmara Municipal de Itaúna). Mais do que roupas e cobertores, cada doação representa um gesto de

carinho, cuidado e esperança para quem enfrenta dificuldades neste período do ano. Por isso, a Câmara convida toda a comunidade a participar da campanha e contribuir com aquilo que puder. Antes de doar, verifique se as peças estão em condições adequadas de uso. Um item que já não é mais utilizado por você pode fazer toda a diferença na vida de outra pessoa. Participe da Campanha do Agasalho 2026. Doe calor, doe solidariedade, doe amor ao próximo.

**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

# Óleo do motor: os erros comuns que podem destruir o seu carro



## ESPECIAL VEÍCULOS

Óleo lubrificante é um dos itens mais comprados e, ainda, um dos menos compreendidos na manutenção automotiva pelos donos de veículos. Para esclarecer as dúvidas mais comuns, o AUTOTEMPO consultou Wellington Santos, especialista em tecnologia de produto da Castrol, que mapeou os 5 mitos e 5 verdades que mais circulam em oficinas e nas redes sociais.

### 5 mitos que ainda destroem motores

#### Mito 1: "Óleo mais grosso protege mais"

A viscosidade correta não é a maior, é a que a montadora recomenda. Um óleo mais espesso atrasa a circulação na partida, justamente o momento de maior desgaste.

"A viscosidade não é sinônimo de proteção extra. Se o motor foi projetado para 5W-30, usar 20W-50 pode prejudicar a circulação, desempenho, consumo de combustível e emissões", explica Wellington.

O primeiro número (antes do "W") indica a viscosidade do lubrificante a frio; o segundo, a viscosidade em alta temperatura. Cada motor é projetado para operar dentro de uma faixa específica.

#### Mito 2: "Carro que roda pouco não precisa trocar o óleo"

Trajeto curto é, tecnicamente, uso severo. O motor não atinge temperatura ideal por tempo suficiente, fa-

vorecendo formação de borra e depósitos internos.

O óleo também degrada parado: oxidação, absorção de umidade e contaminação por combustível comprometem sua eficiência mesmo sem quilometragem. O intervalo de troca conta tempo, não só distância.

#### Mito 3: "Todo óleo sintético é igual"

A base sintética é só parte do perfil do produto. O pacote de aditivos e as certificações técnicas é que definem o desempenho real em campo.

"A informação da base sintética no rótulo é só uma parte do perfil do produto. É preciso observar também as normas como SAE, API e ACEA, além das especificações dos fabricantes de veículos", destaca o especialista da Castrol.

#### Mito 4: "Óleo escuro já perdeu a validade"

Cor não é parâmetro técnico. O escurecimento, na maioria das vezes, indica que o óleo está cumprindo sua função de limpeza, mantendo partículas em suspensão.

Lubrificantes com detergentes e dispersantes são formulados exatamente para isso. Trocar óleo pela cor é desperdício e às vezes mascara um problema real.

#### Mito 5: "Posso completar com qualquer óleo da mesma viscosidade"

Viscosidade igual não significa formulação igual. Aditivos diferentes

reagem de formas distintas ao calor e à pressão, podendo desequilibrar a proteção.

"Em emergências, é possível completar com a mesma especificação. Mas o ideal é manter o produto até a troca", orienta Santos. Na dúvida, leia a embalagem, não o conselho do posto.

### 5 verdades sobre óleo do motor

#### Verdade 1: A maior parte do desgaste acontece na partida

Cerca de 75% do desgaste do motor ocorre nos primeiros segundos após a ignição, antes que o óleo circule completamente. Em uso urbano, esse ciclo crítico se repete dezenas de vezes por dia.

Tecnologias de aderência ao metal criam uma camada protetora mesmo com o motor desligado, o que, segundo a fabricante, ajuda a reduzir esse desgaste em até 50%.

#### Verdade 2: Óleo influencia diretamente no consumo

Menos atrito interno significa menos energia desperdiçada e isso aparece no medidor de combustível ao longo do tempo. O impacto é discreto por tanque, mas perceptível no acumulado anual.

"Quando há menos contato metal-metal, o motor trabalha mais eficientemente. Isso pode refletir em economia de combustível", confirmou Santos.

#### Verdade 3: Letras e siglas são tão

importantes quanto a marca do óleo

Siglas como API, ILSAC e ACEA não são enfeite de rótulo, são padrões mínimos de desempenho exigidos pela indústria. Usar um óleo fora das exigências da montadora pode afetar emissões, durabilidade e até a garantia do veículo.

No Brasil, a Agência Nacional do Petróleo (ANP) regula e monitora a qualidade dos lubrificantes no mercado. Uma camada a mais de proteção para o consumidor que sabe ler o rótulo.

#### Verdade 4: Borra pode comprometer o motor

A borra é resultado de calor excessivo, oxidação e trajetos curtos frequentes. Ela obstrui a circulação do óleo e compromete a lubrificação de peças críticas, em casos extremos, leva à perda total do motor.

Lubrificantes com tecnologia de limpeza atuam removendo depósitos e mantendo partículas em suspensão até a troca. Prevenção custa menos do que reforma.

#### Verdade 5: Uso urbano do veículo é uso severo

Trânsito intenso, partidas repetidas, motor raramente na temperatura ideal e variações térmicas constantes. Esse é o perfil de uso de boa parte dos motoristas brasileiros e é tecnicamente classificado como "severo".

"O óleo lubrificante não é apenas um fluido, mas sim parte estrutural da en-

genharia do motor. Ele controla atrito, ajuda na limpeza interna, contribui para a eficiência térmica, durabilidade, economia de combustível e emissões mais limpas", conclui o técnico da Castrol.

Seguir o manual do proprietário e escolher o óleo certo pode ser a diferença entre manutenção preventiva e um reparo de emergência oneroso.



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

## Bolo Vulcão

### Ingredientes

#### Massa

- 3 ovos
- 3 colheres de manteiga
- 1,5 xícaras de açúcar
- 1 xícara de cacau em pó 100%
- 3 xícaras de farinha de trigo peneirada
- 1 colher de fermento em pó

#### Recheio

- 140g de Nutella
- 1,5 caixa de creme de leite

#### Cobertura

- 1 lata de leite condensado
- 1 xícara de leite ninho
- 1 xícara de leite
- 1 colher de manteiga
- 1 xícara de chocolate em pó
- 1 caixa de creme de leite

#### Preparo

Bata no liquidificador os ovos, a manteiga, o açúcar, depois de bater bas-

tante, coloque o cacau, a farinha de trigo e bata mais, por último acrescente o fermento. Coloque a massa em uma forma redonda com furo no meio, polvilhada de farinha de trigo. Para o recheio misture a Nutella com meia caixa de creme de leite até virar um ganache e coloque no buraco do bolo já desenformado (a parte do meio). Já a cobertura em uma panela misture o leite condensado, o leite ninho, o leite e a manteiga e misture bastante, depois leve para o fogo até engrossar, depois desligue o fogo e misture uma caixa de creme de leite até ficar morno. Depois divide esse creme em duas partes: em uma misture o chocolate em pó e na outra não misture mais nada. Jogue por cima do bolo os dois cremes.

Contribuição Valéria Campos



**A gente não se liberta de um hábito atirando-o pela janela: é preciso fazê-lo descer a escada, degrau por degrau.**

Mark Twain



## VIP VAREJÃO IRMÃOS PEREIRA

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

**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 GELÓ, 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

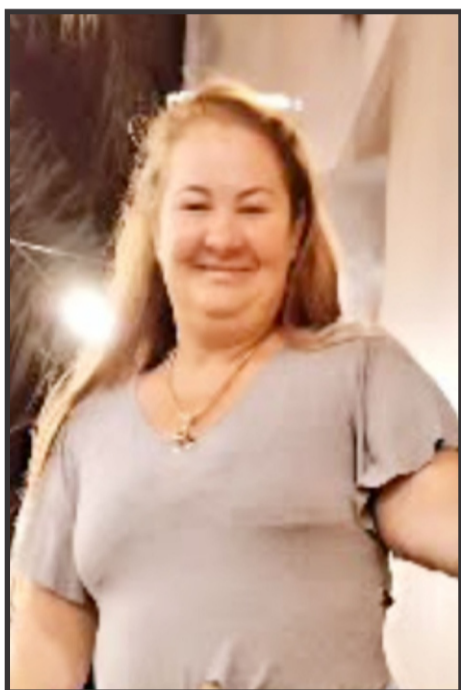
Segunda à sexta - de 06h às 20h  
Sábado - de 06h às 18h  
Domingo e feriados - de 06h às 12:30h  
R. Manoel Zacarias, 05 Bairro das Graças  
Itaúna - MG - 37 3241.1515  
@amaralpanificadora  
Panificadora Amaral

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 Lúcia de Oliveira

Ana Lúcia de Oliveira há 29 anos acolhe viajantes de todo o Brasil, trabalhadores de empresas e estudantes da Universidade de Itaúna em sua pensão, a tão conhecida Pensão da Ana, que com grande cordialidade e carinho Ana e toda a sua equipe atendem de forma muito especial quem se lá se hospeda.



Rogéria Reis

Rogéria Reis, 46 anos é natural de Belo Horizonte, mas itaunense de coração, concilia sua sólida carreira na Psicologia com o papel mais importante de SUA vida: a maternidade. Mãe orgulhosa de: Cecília (21), Maria Laura (18) e da caçula Bruna (8), não hesita em definir suas filhas como o bem mais precioso. Nos momentos de lazer, gosta de celebrar a vida e aproveitar passeios ao lado das filhas.

No âmbito profissional, procurou construir e buscar a excelência técnica na profissão. Graduada em Psicologia pela Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG), consolidou sua formação com especializações em: Psicologia pela CRP-MG, Avaliação e Diagnóstico Psicológico pela PUC-MG, Psicologia Jurídica pela Universidade Candido Mendes, e por último, em Neuropsicologia (Avaliação e Reabilitação), além de diversos cursos de aperfeiçoamento técnico e de qualificação.

Há mais de 15 anos na Consult RH, hoje divide com a proprietária, Deila Nolasco, a liderança de processos estratégicos de Gestão de Pessoas, atendimento ao cliente, fazendo recrutamento, seleção e treinamentos para empresas de toda a região. Entre a rotina de laudos e consultorias, trabalha assessorando advogados em processos judiciais nas Varas de Família e Sucessões, do Trabalho, além de atuar como Psicóloga credenciada junto à Polícia Federal. Paralelamente, realiza atendimentos clínicos, fazendo avaliações neuropsicológicas minuciosas em jovens, adultos e idosos. Tem como hobbies favoritos: o estudo contínuo e a costura. Acredita na premissa de que o ser humano possui uma capacidade infinita de superação e evolução, bastando apenas o acolhimento e o estímulo corretos para manifestar seu pleno potencial.



Espetáculo Class Rock Concerto à Luz de Velas

A Prefeitura de Itaúna, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e Turismo, apoia a realização do espetáculo ClassRock – Concerto à Luz de Velas, que será apresentado no próximo dia 27 de junho (sexta-feira), às 19h, proporcionando ao público uma experiência musical emocionante e inesquecível.

O espetáculo promove um encontro surpreendente entre a sofisticação da música clássica e a energia dos maiores clássicos do rock mundial. No palco, o violino assume o papel de vocalista em interpretações instrumentais marcantes, acompanhado por guitarra, baixo, teclado e bateria, em uma performance envolvente que promete emocionar espectadores de todas as idades.

O concerto acontece em um cenário especialmente iluminado por velas, criando uma atmosfera intimista e elegante, inspirada nos tradicionais concertos eruditos dos séculos passados. Nesse ambiente único, o público poderá apreciar releituras de sucessos de bandas e artistas consa-

grados como Guns N' Roses, Queen, Metallica, Beatles, Bon Jovi, entre outros ícones do rock internacional. Com duração aproximada de 90 minutos e classificação indicativa de 10 anos, o espetáculo oferece uma combinação perfeita entre emoção, técnica e interação com o público, ressignificando grandes clássicos do rock por meio da beleza e da expressividade do violino.

Os ingressos podem ser adquiridos na Banca de Revistas Via Cultural, localizada na Praça Dr. Augusto Gonçalves, ou pelo site Mega Bilheteria.

Os valores são: Inteira: R\$ 160,00 Combo promocional (dois ingressos): R\$ 120,00 cada Meia-entrada: R\$ 80,00 Ingresso solidário: R\$ 90,00 + 1 litro de leite

Os litros de leite arrecadados por meio da modalidade solidária serão destinados a instituições filantrópicas de Itaúna, contribuindo para ações sociais desenvolvidas no município.



VENDAS: Imago APOIO: Itaúna PONTO DE VENDA FÍSICA: BANCA VIA CULTURAL NA PRAÇA MATRIZ REALIZAÇÃO: FAVO cultural

E por falar em coragem

Nem sempre ganha o medo, algumas vezes a dúvida, o adiamento ou o atrasar do tempo, enfim, o sublime é a coragem. Não uma coragem nascida do desespero, da necessidade, mas uma coragem consciente de fazer o que tem que fazer e a seu tempo. Válida também pode ser fora do tempo, se arriscar sem importar com os resultados, sendo estes os muros imaginários que muitas vezes impede a ação. Entreter-se no imaginário de como será, não sairá do imaginário pois este entreter sentirá como realização, consumindo toda energia do que poderia ter sido. Aprender a caminhar de acordo com o tempo, com o que fazer dentro deste tempo com o que se tem para fazer pode impedir este custoso divórcio do presente com o futuro ademais de evitar um

constante estado ansioso. Pode ser que a extrema coragem seja o enfrentar nosso dia-a-dia sem fugir para o passado ou futuro e domar nossos demônios mentais que tanto dano nos faz.

Nódege Araújo Mesquita Espanha - Junho de 2026



Nossos Sentimentos

À nossa cliente Dra. Vivian Rezende (pediatra) e a seus familiares, pela passagem de seu amado pai, Marcos Alves de Rezende - Marquinho (76 anos) ocorrido no último dia 09 de junho.

Que vocês possam usar as boas lembranças para encontrar conforto e diminuir a dor da saudade.



\*16/04/50 +09/06/26

"Aqueles que amamos não morrem jamais, apenas partem antes de nós" Chico Xavier



Por Viviane Nogueira

O amor está no ar

O amor está no ar... Olhares que se cruzam O coração a disparar Perder o fôlego! Como é bom amar! Sem preconceito só o conceito De se apaixonar. Um arco iris de cores Flores amores poder encontrar A magia, o êxtase de se sentir se feliz. Caminhar sempre juntos no mesmo passo No compasso a música dançar. Ao vento na chuva a melodia de amar. Os casais enamorados poder comemorar O dia dos namorados E todos os dias esse amor reafirmar. O amor está no ar ... Deixe se tocar ....



RS 100,00 (valor por pessoa, com direito a deliciosa feijoada)

6ª FEIJOADA BENEFICENTE

20/06

A partir das 14h

Participação especial: NCC CURUMIN, AVACCI Associação de Voluntários no Apoio ao Combate ao Câncer em Itaúna e Região, MAIARA MIRANDA, M JACK, DEISY CARVALHO, Luciano V6

Condomínio Lago do Sol

Sabor que alimenta o coração!

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Igualdade

"Devem fazer parte de nosso quadro de membros todos os que sofrem de alcoolismo.

Não podemos, portanto, recusar pessoa alguma que deseja se recuperar. Tampouco o ingresso em A.A. deve jamais depender de dinheiro ou formalidade. Quando quaisquer dois ou três alcoólicos se reúnem para manterem-se sóbrios, pode se chamar um Grupo de A.A. contando que, como Grupo, não estejam filiados a outra entidade."

Alcoólicos Anônimos, as doze Tradições forma integral

"Antes de A.A., muitas vezes eu sentia que não "combinava" com as outras pessoas à minha volta. Normalmente, "eles", tinham mais ou menos dinheiro do que eu e meus pontos de vista não estavam de acordo com os "deles". A quantidade de preconceitos que tinha experimentado na sociedade somente serviam para de-

monstrar-me a falsidade de algumas pessoas "hipócritas". Após ingressar em A.A., descobri a maneira de vida que estava procurando. Em A.A., nenhum membro é melhor do que o outro, somos apenas alcoólicos tentando recuperar-nos do alcoolismo." 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

ASSINE O NOSSO jornal ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP 37 99118.3000

## A psicóloga Letícia Gonçalves inaugura seu novo consultório



Letícia Gonçalves e Dra. Heloisa de Sousa Matos

E no dia 04 de junho, feriado de Corpus Christi foi o dia escolhido pela psicóloga, Letícia Gonçalves para inaugurar seu novo consultório que como ela o intitula, o espaço de cura, ele está agora muito bem instalado na Rua Godofredo Gonçalves 263 bem no centro da cidade. Para a inauguração que ocorreu às 9h, um brunch entre amigos e familiares foi o sugerido pela anfitriã naquela manhã de cortar de fitas. Quitutes deliciosos, uma boa prosa e momento de oração fez daquele período matutino muito especial. O pastor Ederson Navarro da Igreja Presbiteriana de Itaúna realizou a bênção do local em um momento de grande emoção. Quem estava presente também, foi a médica Dra. Heloisa de Sousa Matos, proprietária do imóvel, este que foi a casa de seus pais e que lhe traz boas recordações, foi onde nasceu em parto realizado em casa, o prédio passou por uma repaginação arquitetônica e hoje tornou-se um edifício comercial muito bem estruturado. Letícia que já traz em seu currículo mais de quatro anos de profissão já tem uma agenda concorrida mediante ao seu profissionalismo e dona de grande carisma e capacidade de acolhimento. Em uma das paredes do consultório uma frase – “eu não sou o que me acontece, eu sou o que escolho me tornar.” – Carl Gustav Jung. Desejamos sucesso contínuo e que muitas pessoas possam estabelecer hábitos que promovam o bem-estar através de seu bem fazer profissional.



Guilherme Oliveira, Ederson Navarro, Letícia, Francisco Soares, Anne Chaves, Cleide Rezende, Gleiciane Marra, Patrícia Amorim, Dra. Heloisa, Maria Alice Gonçalves, Valdirene Rodrigues, Eliauria Vilela, Sérgio Gomes, Cintia Rodrigues, Cássio Campos e Fernanda Cristina



Letícia e o vovô Chico Soares



Letícia e a querida irmã, Maria Alice



Letícia Gonçalves e seu amado esposo, Guilherme Oliveira



Letícia Gonçalves e Luiz Parreiras

### ESPECIAL ODONTOLOGIA

## Halitose: o que é, causas e tratamento

#### O que é halitose?

Halitose, ou mau hálito, ocorre quando a pessoa exala um odor desagradável pela boca. Embora não seja considerada uma doença, é um indicativo de alguma patologia, alteração fisiológica ou problema de saúde. O odor pode ser expelido pelos pulmões, boca ou narinas e deve ser diagnosticado por um médico ou dentista. Quando crônica, a halitose pode ser tratada adequadamente. No Brasil, segundo a Associação Brasileira de Halitose (ABHA), cerca de 30% da população sofre com este problema, o correspondente a aproximadamente 50 milhões de pessoas.

#### Como saber se tenho halitose?

Apesar de não ser uma doença, a halitose pode causar uma série de transtornos sociais e afetar a convivência diária. Mas como saber se você tem halitose? Muitas vezes, são as pessoas próximas que percebem o

problema primeiro, pois o portador pode sofrer de "acomodação olfativa", ou seja, ele não percebe o próprio mau hálito. A dentista Jaqueline Ferreira, Coordenadora Técnica de Odontologia Preventiva da Hapvida NotreDame Intermédica, explica que existem dispositivos capazes de medir o pH bucal e detectar gases voláteis expelidos durante a respiração, incluindo alguns portáteis disponíveis para venda online. No entanto, esses aparelhos tendem a ser subjetivos e nem sempre fornecem resultados precisos.

#### Quais são as causas do mau hálito?

Para se ter uma ideia, existem cerca de 60 causas distintas. Entre as possíveis causas para o incômodo estão o hálito da manhã, jejum prolongado e dietas desequilibradas. O problema também pode estar as-

sociado à higiene bucal inadequada, ao acúmulo de placa bacteriana na língua ou nas amígdalas, à baixa produção de saliva ou a doenças gengivais.

Além disso, o problema pode estar associado a:

Problemas nas vias aéreas, como rinite, sinusite, obstruções e adenoides, também podem causar desconforto. Além disso, condições como estresse, diabetes, problemas renais ou hepáticas e prisão de ventre severa podem estar associadas ao mal-estar.

O uso excessivo de medicamentos, cigarro, drogas, álcool e enxaguantes bucais que contenham álcool também são fatores que podem prejudicar o hálito.

#### Halitose tem a ver com problemas no estômago?

Embora seja comum associar o mau hálito a desordens estomacais, em

90% a 95% dos casos, a origem do problema está na cavidade bucal, de acordo com a Associação Brasileira de Odontologia. Problemas estomacais raramente são a causa principal da halitose.

#### Como prevenir o mau hálito?

Para evitar o mau hálito, o principal cuidado é com a saúde bucal. É importante manter uma rotina de visitas anuais ou semestrais ao dentista, escovar os dentes três vezes ao dia, incorporando o uso do fio dental. Portadores de próteses fixas ou implantes devem ficar atentos porque nesses casos há uma orientação mais específica.

“Cuidar também da saúde sistêmica, procurar fazer um check-up médico anual, e aos poucos, tentar mudar um comportamento que infelizmente está incorporado na maioria da população, que é procurar o médico ou o dentista apenas nos momentos de crise,

quando já há presença de dor ou outros sintomas agudos”, ressalta a dentista Jaqueline

#### Qual é o tratamento da halitose?

O dentista é o profissional indicado para iniciar a avaliação da halitose, realizando um check-up completo dos dentes, gengivas, língua e mucosas, além de orientar sobre a higiene bucal adequada. Dependendo da gravidade e da causa da halitose, o tratamento pode envolver uma equipe multidisciplinar. O dentista pode encaminhar o paciente para um nutricionista, que orientará sobre a dieta; para um otorrinolaringologista, em caso de problemas nas vias respiratórias; ou para um clínico geral ou endocrinologista, caso haja suspeita de doenças crônicas ou alterações metabólicas.

#### Dicas para evitar o mau hálito

• Comer a cada três horas, evitando

jejum prolongado.

• Evitar alimentos muito salgados, quentes ou condimentados, que ressecam a boca.

• Reduzir o consumo de álcool e cigarro, que contribuem para o ressecamento bucal.

• Consumir alimentos ricos em fibras, como legumes, maçã e cenoura, que auxiliam na limpeza dos dentes.

• Beber mais de 2 litros de água por dia para manter a boca hidratada.

• Escovar os dentes e usar fio dental após as refeições.

com informações [www.gndi.com.br](http://www.gndi.com.br)



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

TRABALHAMOS COM *excelência*  
PARA UM DIAGNÓSTICO PRECISO.



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

