



DE 20 DE JUNHO A 26 DE JUNHO DE 2026

Nº **1.139** 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

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



Feliz Aniversário!

Hoje completo mais um ano de vida!

Infelizmente uma parte de mim se foi.

Mas eu creio no propósito de Deus!

Em tudo dai Graças!



## TROFÉU Feminino Plural 2026

Conheça as notáveis mulheres que irão receber hoje o Troféu Feminino Plural 2026 em sua 22ª edição. Um reconhecimento público do Jornal Social à mulheres de destaque.

Página 05

ISAURA ARAÚJO  
BUFFET



Contato 037 99981-7606



## Escola Padre Waldemar celebra tradição, união e 30 anos de história em grande Festa Junina

No último dia 13 de junho, a Escola Municipal Padre Waldemar Antônio de Pádua Teixeira realizou sua tradicional Festa Junina, que neste ano teve um significado ainda mais especial. Com o tema "Seleção Padre Waldemar - Juntos em um só ritmo", o evento homenageou os 30 anos da escola e trouxe como inspiração o clima de união, alegria e integração proporcionado pela Copa do Mundo. A comunidade escolar viveu um dia marcado por muita animação, cultura e participação popular. Alunos, familiares, ex-alunos, funcionários e moradores da comunidade prestigiaram o evento, que contou com uma programação diversificada e preparada com muito carinho por toda a equipe da escola. As tradicionais barraquinhas ofereceram deliciosas comidas típicas e doces juninos, enquanto as apresentações das crianças encantaram o público com

coreografias criativas e cheias de entusiasmo. Um dos momentos mais aguardados do dia foi o desfile para a escolha e premiação do Rei e da Rainha da Pipoca, que trouxe ainda mais alegria e envolvimento às famílias. A festa também foi marcada pelo emocionante Quadrilhão, reunindo funcionários, pais, responsáveis e ex-alunos em uma grande demonstração de integração e pertencimento à história da instituição. O momento simbolizou a força dos laços construídos ao longo das três décadas da escola e reforçou o sentimento de comunidade que caracteriza a trajetória da Padre Waldemar. Mais uma vez, a população compareceu em peso, de-

monstrando carinho, apoio e reconhecimento ao trabalho desenvolvido pela escola. O sucesso da festa reafirma a importância de eventos que valorizam a cultura popular, fortalecem os vínculos entre escola e comunidade e celebram a história de uma instituição que, há 30 anos, contribui para a formação de gerações de estudantes. A Escola Padre Waldemar agradece a todos que participaram, colaboraram e fizeram desta festa um momento inesquecível de celebração, união e orgulho por sua história. Afinal, assim como diz o tema deste ano, seguimos juntos em um só ritmo, construindo um futuro cada vez melhor para nossas crianças e para toda a

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



PRAÇA DA MATRIZ

**ARRAIAL DE ITAÚNA**  
2026  
O ARRAIAL DAS FAMÍLIAS

20 DE JUNHO

PREFEITURA DE Itaúna

R\$ 720,00



HÁ 22 ANOS COMPARTILHANDO *o lado bom da vida*

JORNAL SOCIAL  
Luiz Parreiras

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

**HERA**  
GESTÃO DE CONDÔMIOS

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

## 44 anos de União



E no dia 11 de junho o querido casal da sociedade itaunense, Silvânia Maria Machado dos Santos e Paulo Eduardo Santiago dos Santos (cartório), comemoraram 44 anos de união conjugal. Desejamos vida longo e feliz ao casal que juntos construíram uma linda família, sendo referência de bem viver.

## Comunicado do Rotary Itaúna Cidade Universitária

POSSE 2026/2027 ROTARACT E ROTARY ITAÚNA CIDADE UNIVERSITÁRIA

O Rotary Itaúna Cidade Universitária e o Rotaract Club de Itaúna Cidade Universitária tornam pública a realização da Reunião Festiva de Posse do Conselho Diretor para o Ano Rotário 2026/2027, a ser realizada no dia 06 de julho de 2026, às 20h, na sede do clube, localizada à Rua Crispim Martins Fagundes, nº 04, Bairro de Lourdes, Itaúna/MG, CEP 35.680-179. Na ocasião, serão empossados o Presidente Jean Teles, do Rotary Itaúna Cidade Universitária, e a Presidente Danielle Resende, do Rotaract Club de Itaúna Cidade Universitária,

juntamente com os respectivos Conselhos Diretores para o Ano Rotário 2026/2027.



## Posse e diplomação de novos acadêmicos

A Academia Itaunense de Letras - AILE, no dia 27 de junho estará realizando solenidade de posse e diplomação dos acadêmicos, Dr. Breno Marques da Silva - cadeira nº 01 - Patrono: Machado de Assis, Dr. José Simonini Filho - cadeira nº 09 - Patrono: Fernando Sabino e Dra. Luísa Júlia Souza de Oliveira Cardoso - cadeira 03 - Patrono: Carlos Drummond de Andrade. A cerimônia será realizada no salão de eventos da Loja Maçônica Itaúna Livre em seguida jantar na Churrascaria e Pizzaria Varanda Verde.



## Colação de Grau



No dia 10 de julho, o dinâmico jovem, Marco Túlio Oliveira Morais, alto funcionário da Gox Internet irá colar grau em Direito pela Universidade de Itaúna. Desejamos sucesso hoje e sempre.

## Aniversariantes da Semana

20/06

Felipe Soares  
Guilherme Naves  
Emerson Macieira  
Simone Macieira Guimarães  
Daniel Freitas  
Daniel Cascão  
Denise Resende Souto  
Irene de Sousa Faria  
Gabriela Rocha Morais Borges - Marmoraria Avenida  
Poliana Rocha Morais Borges - Marmoraria Avenida  
Pedro José da Silva

21/06

Andrea Gontijo  
Babi Aquino  
22/06  
Vilma Nogueira  
Alysson Magrão  
Bodas Rosse Andrade e Dra.  
Madelaine Bueno 2024

23/06

Luiz Mascarenhas  
Fabiana Novaes  
Júlio Martins  
Nenem Otone  
Euder Monteiro

24/06

DJ Gui Rodrigues  
Gael César  
Josiane Aparecida Cândido Gabriel  
Priscila Souza  
Leonardo Corradi  
Sephora Pedrosa  
Sérgio Araújo  
25/06  
Carol Faria  
Carolina Parreiras  
Ilimane Joe  
Luíza Salera  
Tamires Batista  
Virginia Leão  
Wallace Camargos  
26/06  
Bruna Vaz  
Carlos Roberto Oliveira Souza  
Dênio Prado  
Luzia Resende  
Marcus Júnior Diniz  
Paulo Campos

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

## Cepex na Educação

O Cepex - Associação Centro de Estudo e Pesquisa de Xadrez que há mais de 25 anos realiza em Itaúna a promoção do xadrez entre crianças e adolescentes está presente há mais de dois anos com um projeto na Escola Estadual do Bairro São Geraldo, atendendo há mais de 30 alunos e que recebe o apoio da Secretaria Municipal de Esportes de Itaúna. O CEPEX sempre acreditou que o xadrez vai além do esporte, ele é fer-

ramenta de educação, inclusão, formação humana e transformação social. Mais de cinco mil crianças e jovens já foram beneficiados pelos projetos desenvolvidos pela entidade em escolas da cidade. Na foto abaixo o diretor do CEPEX, Marcus Elísio Silva, o diretor da escola, Everton Silva e os alunos participantes do projeto



**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\_

**DELÍCIAS DA Luzia**  
DOCES GOURMET

37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405  
@deliciasdaluzia

HÁ MAIS DE 30 ANOS OFERECENDO UM COMPLETO SERVIÇO VETERINÁRIO A PEQUENOS ANIMAIS:

**CONSULTAS VACINAÇÃO EXAMES LABORATORIAIS LASERTERAPIA** **CIRURGIA GERAL ODONTOLOGIA** **PET SHOP**

**São Francisco**  
Clínica Veterinária

novo endereço  
AV. JK, 1242 - ITAÚNA  
(37) 3241-1344 / (37) 99951-1344  
@clavicveterinariasfp

**SOLAR**  
IMÓVEIS

LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

## A psicóloga Cláudia Braz, realiza o lançamento de seu livro "Tabagismo, da dependência à liberdade"

A Biblioteca Pública Municipal Engenheiro Osmário Soares Nogueira recebeu, na noite do dia 15 de junho, a psicóloga e escritora Cláudia Braz para o lançamento do livro Tabagismo: da Dependência à Liberdade. O evento reuniu leitores, profissionais da área da saúde e interessados no tema, proporcionando um momento de diálogo sobre os desafios enfrentados por quem busca abandonar o cigarro. Com experiência no acompanhamento de pessoas em processo de cessação do tabagismo, a autora e pesquisadora, apresentou a proposta da obra e compartilhou reflexões sobre a dependência e os caminhos para sua superação. No livro, Cláudia Braz oferece orientações e informações baseadas em sua experiência profissional, abordando o tema de forma realista e acessível, sem promessas de resultados imediatos, mas destacando estratégias que podem contribuir para a

conquista de uma vida livre do tabaco.

Foto ao lado

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



## Secretaria Municipal de Segurança Pública apresenta estudos para criação da Guarda Municipal em Itaúna

Na segunda-feira, 15 de junho, a Secretaria Municipal de Segurança Pública apresentou aos vereadores os estudos e planejamentos relacionados à criação da Guarda Municipal de Itaúna. Durante o encontro, foram abordadas as necessidades da implantação da corporação, suas atribuições, estrutura necessária e a importância da iniciativa para o fortalecimento da segurança pública no município. A reunião contou com a presença do prefeito Gustavo Mitre, do secretário municipal de Segurança Pública, Coronel Alexandre Oliveira, o secretário

de Governo, Marcus Júnior e do gerente da Guarda Civil Municipal, Jusson, além de vereadores e demais representantes da administração municipal. Participaram do encontro os vereadores Aristides Ribeiro, Israel Lúcio, Antônio de Miranda, Gustavo Dornas, Rosse Andrade, Kaio Guimarães, Antônio da Lua, Márcia Cristina, Léo Alves e Beto do Bandinho. A criação da Guarda Municipal integra os estudos e ações da Administração Municipal voltados ao fortalecimento da segurança pública, da proteção do patrimônio público e da

ampliação da capacidade de atuação preventiva do município. Durante a apresentação, foram discutidos os aspectos legais, operacionais e financeiros necessários para a implantação da corporação, bem como os benefícios que a medida poderá trazer para a população itaunense. Foto abaixo



**Valéria**  
cabeleireiro

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

**CONTABILIDADE**  
ITAÚNA

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

## Obrigada Dr. Marco Antônio

POLÍCIA CIVIL DO ESTADO DE MINAS GERAIS  
7º DEPARTAMENTO DE POLÍCIA CIVIL  
DELEGACIA DE FURTOS E ROUBOS DE DIVINÓPOLIS-MG

### DECLARAÇÃO

Declaro para os devidos fins que tenho conhecimento que a Drª Maria de Lurdes Spinola Antunes, OAB/MG nº 51971, com escritório na Praça Doutor Augusto Gonçalves, nº 146, Edifício Benfica, sala 1009, Centro, Itaúna/MG, é advogada militante na Comarca de Itaúna/MG há muitos anos, sendo reconhecida por ser uma profissional dedicada, respeitável e competente. Declaro que trabalhei como Delegado de Polícia na Comarca de Itaúna no período de 2001 a 2013, sendo que durante este período tive contato profissional com a Drª Maria de Lurdes, pessoa que frequentava a Delegacia de Polícia para desempenhar suas funções, sendo bem quista pelos servidores da unidade policial, tendo demonstrado empenho e compromisso na defesa dos interesses legais de seus clientes. Declaro ainda que nunca tive qualquer tipo de problema com a Drª Maria de Lurdes, inclusive já ouvi elogios de outras autoridades municipais com relação a sua atividade profissional. É o que tinha a declarar.

Divinópolis/MG, 20 de janeiro de 2022.

Marco Antônio Noronha Teixeira  
Delegado Geral de Polícia  
Masp 387379-1

Com carinho para, Marli, D. Conceição, Edna, escritã da Depol e o PAC Spinola  
OAB - 51.971

ASSINE O NOSSO ENTRE EM CONTATO PELO WHATSAPP  
jornal 37 99118.3000

**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  
pensaoaanaoficial

**AGENDA Aberta**

Atendimentos:  
Unimed  
Convênios

**LETÍCIA GONÇALVES**  
Psicóloga  
37 99156-1370

**COMERCIAL maferje**

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

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

**GS**

**CALHAS E RUFOS EM GERAL**

Arquiteto para auxiliar em seu projeto!  
Orçamentos sem compromisso.  
Av. São João, 3484 (junto com a Madeireira SB) - Itaúna - MG  
(37) 3241-1885

**AUTO ESCOLA SÃO JUDAS TADEU**

R. PROF. FRANCISCO SANTIAGO, 146 - CENTRO  
ITAÚNA - MG - 37 3241-4010

**CLÍNICA VETERINÁRIA CENTRAL**

Atendimento, cirurgia, pet shop, banho e tosa.

Rua Manoel Corrêa, 71  
Centro - Itaúna - MG  
Telefone: (37) 3242-2324  
Celular: (37) 9 9902-4334



# Por que 93% dos motoristas ignoram o perigo real do celular?



# ESPECIAL VEÍCULOS

Uma sondagem realizada pela Continental Pneus entre abril e maio de 2026 entregou o dado que resume décadas de campanhas de segurança viária sem resultado: **35% dos motoristas apontam o uso do celular ao volante como o principal risco no trânsito** e, ao mesmo tempo, **93% se consideram seguros ou muito seguros ao dirigir**. Não é preciso formação em psicologia cognitiva para enxergar onde está o problema.

A sequência dos fatores de risco apontados pelos respondentes fala por si: falta de atenção aparece em segundo lugar, com **19%**, seguida por excesso de velocidade (**17%**) e comportamento de outros condutores (**15%**).

Condições e manutenção do veículo ficaram com apenas **4%**, número que preocupa, considerando que **61% dos participantes rodam mais de 10 mil km por ano** e que pneu careca ou freio negligenciado não avisam antes de falhar.

O perfil dos respondentes reforçou o recorte: **39% têm mais de 55 anos**, faixa etária com maior tempo de carteira e, geralmente, maior resistência a admitir comportamento de risco próprio. Seis em cada dez afirmam dirigir mais de **200 km por semana**, exposição significativa para quem subestima a manutenção preventiva.

**Pneu não é commodity**

Há um sinal positivo enterrado nos dados: na hora de trocar o pneu, **42% priorizam segurança e desempenho**, contra apenas **8% que colocam o preço em primeiro lugar**. Qualidade e durabilidade aparecem logo atrás, com **39%**.

Para um mercado historicamente movido por preço de etiqueta, a virada de percepção é real, ainda que a subestimação da manutenção preventiva como fator de segurança mostre que o caminho é longo.

"O consumidor está mais atento à relação entre manutenção e preservação de vidas", afirma Renato Siqueira, gerente de assistência técnica da Continental. O discurso é correto. O desafio é que atenção declarada em pesquisa e comportamento na rodovia são bem diferentes.

**O que os números não conseguem medir**

A sondagem tem limitação declarada pela própria marca: sem metodologia científica, amostra de **463 pessoas** captadas no site da Continental, ou seja, público já predisposto ao tema de segurança.

Em termos estatísticos, é mais fotografia de uma bolha consciente do que radiografia do motorista médio brasileiro. O viés de seleção provavelmente infla a priorização de segurança na compra de pneus e

suaviza os dados de comportamento de risco.

Mesmo assim, a contradição central, saber que celular mata e se achar um motorista exemplar, persiste em qualquer amostra de pesquisas de trânsito no Brasil.

## Como se mede o consumo de um carro elétrico?

Entender a tela do computador de bordo de um carro elétrico ainda exige uma nova "alfabetização automotiva" para a maioria dos brasileiros. Você acaba de investir **R\$ 150 mil** em um hatch elétrico, por exemplo. Afunda o pé no acelerador e a tela de alta resolução acusa um consumo de **15 kWh/100 km**.

A sensação de torque instantâneo cola suas costas no banco de couro sintético, mas a dúvida bate rápido: isso é muito ou pouco? O mundo automotivo mudou a chave e deixou muitos órfãos da velha e confortável referência do km/L.

**O labirinto dos padrões internacionais**

Acostumado a cravar o olho no ponteiro do tanque, o motorista brasileiro sofre um choque de realidade com os novos padrões. Na Europa, a regra sempre foi medir o apetite do carro pelo volume gasto em uma distância fixa, usando **litros por 100 quilômetros**.

Quando os elétricos chegaram por lá, o ciclo WLTP apenas trocou o litro pelo quilowatt-hora, consolidando a medida de kWh/100 km.

Do lado de cá do hemisfério, com a chegada dos carros elétricos, os norte-americanos mantiveram a lógica de distância por energia e inventaram o MPGe, uma equivalência "elétrica" do tradicional **milhas por galão**.

**Inmetro criou termo novo para o Brasil**

No Brasil, o Programa Brasileiro de Etiquetagem Veicular (PBEV) precisou criar um teto comum para nivelar gasolina, etanol, diesel e eletricidade. A solução foi adotar o Megajoule por quilômetro (**MJ/km**).

É uma unidade de medida brilhante do ponto de vista científico, pois mede a energia pura dissipada no asfalto. Contudo, é um desastre absoluto na garagem do consumidor, que não faz a menor ideia do que seja um Megajoule.

Para tentar amenizar o estrago, recentemente o Inmetro criou o termo **"km/L equivalente"**. Eles convertem a eficiência energética do motor elétrico, que beira os **90%**, e comparam com o desperdício de calor de um motor tradicional (a combustão).

dida universal mais simples, como **km/kWh**? A resposta esbarra na herança cultural europeia que dominou a engenharia automotiva moderna.

Ainda assim, converter o padrão europeu (**kWh/100 km**) para quilômetros percorridos por cada quilowatt gasto da bateria (**km/kWh**) é a saída mais próxima que temos da nossa velha métrica de posto de combustível. Fica imensamente mais fácil de digerir.

**Aprenda a facilitar a leitura do consumo**

A matemática exige apenas uma calculadora de celular. Basta pegar a constante de 100 e dividir pelo número que aparece no computador de bordo do carro elétrico. A fórmula de conversão direta é exatamente esta: **km/kWh = 100 ÷ (kWh/100 km)**.

Se o painel do seu carro apontar, por exemplo, **15 kWh/100 km**, basta dividir 100 por 15. O resultado revela que você rodou, em média, cerca de **6,6 km/kWh**. Sabendo que a tarifa residencial de energia beira **R\$ 0,90** por kWh dependendo da sua região, fica cristalino que você gasta menos de R\$ 1 para rodar quase 7 km. É neste cálculo pragmático que o elétrico vence a disputa financeira contra a bomba de gasolina.

O resultado é ver um SUV elétrico ostentando absurdos **35 km/L** na etiqueta de para-brisa. Ajuda na hora da venda, mas mascara o custo real da recarga do carro na tomada.

**Se existe o km/L, por que não km/kWh?**

Se nos carros a combustão o consumo é medido em km/L, então, por que não existe uma me-

**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  
 alexautopeças@veloxmail.com.br

---

**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

**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

## Salpicão Gourmet com Molho Especial

**Frango:**  
 Tempere o peito de frango com páprica picante, sal, pimenta-do-reino e azeite. Enrole no papel alumínio junto com 6 dentes de alho e leve para assar na Air Fryer. Depois desfie o frango e reserve.

**Salada**  
 1/4 de repolho ralado  
 1 cenoura ralada  
 1 maçã verde picada (misturada com caldo de limão para não escurecer)  
 100 g de uvas-passas  
 100 g de castanha de caju

**Molho:**  
 1 iogurte natural

Caldo de um limão  
 1 colher de mel  
 Mostarda a gosto  
 Pimenta calabresa  
 Sal

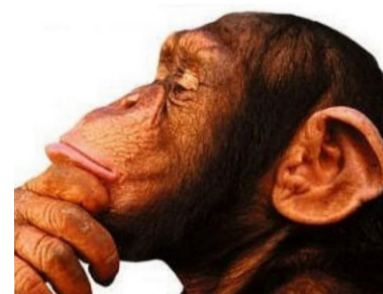
Amasse os dentes de alho assados e misture ao molho. Depois é só juntar tudo ao frango desfiado.

Contribuição Valéria Campos



**A violeta quando é pisada pelo cavalo, devolve a destruição perfumando-lhe a pata**

**Rabindranath Tagore**



**VIP**  
**VAREJÃO IRMÃOS PEREIRA**  
 VERDURAS, FRUTAS E LEGUMES DIRETO DO PRODUTOR

AV. JOVE SOARES, 580  
 ITAÚNA - MG  
 (37) 9 9967.1047  
 37 3241.4047

**Frango NAVES**

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

**AÇOUGUE SERV BEM**

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

**PANIFICADORA EBENESER**

Salgados por encomenda

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

**GELADASSA**

GRANDE VARIEDADE DE BEBIDAS  
 ALUGUEL DE CAIXAS DE GELDO, 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

## E por falar de privacidade

Nunca é demais falar do que todos sabem. Sabem e não fazem caso, não falam a respeito ou simplesmente esquecem. A intenção em escrever se resume em apenas isso. Nunca é tarde para lembrar conceitos e contextos em qualquer situação, em particular àqueles que nos causam danos, e, aos demais, mesmo porque o sofrimento de um afeta o outro, ou outros. Sabendo disso, outro dia me chamou a atenção uma atriz brasileira falar a respeito da privacidade, e, lembrei de uma coluna publicada neste Jornal que deveria ser reeditada, (E por falar de etiqueta), dita atriz afirmava com a certeza de uma jovem que o casamento terminava porque deixava de existir privacidade. À primeira vista se pode estar de acordo, se, não considerasse a outra parte fundamental na relação, a intimidade. É fácil confundir uma coisa com a outra e descuidar-se, não ter claro a diferença e principalmente a importância destas duas pernas para uma saudável convivência. Uma relação ou casamento sem intimidade não pode existir,

porém, um casamento onde a privacidade de cada um deixa de existir afeta a magia da relação. A falta de privacidade pode ser entendida, e é, falta de respeito consigo mesmo e com o outro. Desprezar a sanidade dentro de uma relação é o primeiro passo para destruí-la, assim como confundir a intimidade com a privacidade. A admiração nasce do cuidado em saber estar em uma relação. Cuidem-se.

Nódege Araújo Mesquita  
Espanha - Junho de 2026



## Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

### Inteiramente pronto?

“Este é o Passo que separa os adultos das crianças...” ...a diferença entre “os adultos e as crianças” é igual à que existe entre a luta por um objetivo qualquer de nossa escolha e a meta perfeita que é Deus...

Sugere-se que devemos estar inteiramente dispostos a procurar a perfeição... No momento em que dizemos: “nunca, jamais”, fechamos nossa mente à graça de Deus.

Este é o ponto exato em que teremos de abandonar nossos objetivos limitados e avançamos em direção à vontade de Deus para conosco.”

### Os doze Passos e as doze Tradições, sexto Passo

“Estou inteiramente pronto a deixar que Deus remova estes defeitos de caráter?”

Reconheço que não tenho condições de salvar a mim mesmo?

Vim a crer que não posso. Se sou incapaz, se minhas melhores intenções dão errado, se meus desejos têm uma motivação egoísta e se meu conhecimento e minha vontade são limitados – então estou pronto a aceitar a vontade de Deus em vida.”  
Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

### 6º passo

Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.

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

resultados visíveis com ausência de progresso. Muito do que está transformando sua vida acontece longe dos olhos. No silêncio das escolhas diárias. Na coragem de continuar. Na disciplina de permanecer fiel ao que acredita. Também existe um momento em que crescer exige soltar. Velhas histórias. Antigas versões de si mesmo. Pessoas, hábitos e crenças que já não acompanham a direção da sua alma. E embora pareça perda, muitas vezes é apenas espaço sendo criado. Porque aquilo que está destinado a florescer em sua vida precisa de

terreno livre para crescer. Talvez você esteja mais perto da colheita do que imagina. Talvez as raízes já estejam prontas. Talvez a vida esteja apenas esperando que você continue confiando. Afinal, uma única semente cultivada com consciência pode se transformar na sombra, na força e na abundância que sustentarão tudo o que você ainda irá construir.

Com informações do Instituto Terapias de Luz



## Hoje

Hoje! não vou deixar de comer. Hoje não! Vou comer guloseimas. Saborear. Sentir prazer do doce a derreter. Hoje não vou correr 1km. Vou andar de mãos dadas com o tempo! Respirar fundo, suspirar por um segundo. Não vou ter pressa, nem ser afoito. Só por hoje vou ver o pôr do sol. Observar as flores, sentir seu aroma. Ouvir os pássaros a cantar. Sorrir sem motivos, dar gargalhadas. Talvez nem volte pelo mesmo caminho.. Ou nem chegue até o final. Hoje! Apenas vou viver.

Por Viviane Nogueira

Pois esse dia, possa ser o meu último. Não venha ter o amanhã. Somente hoje! Vou viver como nunca vivi. Um dia de cada vez, porque hoje: Possa ser o meu Fim..



## REFLEXÃO E AÇÃO

Toda grande transformação começa de forma quase invisível. Com uma decisão. Uma nova escolha. Um pensamento diferente. Uma pequena atitude repetida com constância. É assim que as sementes trabalham. Elas não anunciam seu crescimento. Não fazem barulho. Primeiro criam raízes. E só depois revelam flores e frutos. Muitas pessoas desistem cedo de

mais porque olham apenas para aquilo que ainda não apareceu. Querem resultados imediatos. Querem provas rápidas. Querem colher enquanto ainda estão aprendendo a semear. Mas a vida respeita seus próprios ciclos. Existe o tempo de plantar. O tempo de fortalecer as raízes. E o tempo de receber aquilo que foi cultivado. Por isso, não confunda ausência de

**PARTICIPE VOCÊ TAMBÉM DO JORNAL SOCIAL, NOS ENVIANDO BOAS NOTÍCIAS, SOBRE PESSOAS, DE SUA COMUNIDADE, O QUE ALGUÉM TEM FEITO DE BOM PARA NOSSA SOCIEDADE, PENSANDO NO BEM COLETIVO E NO PRÓXIMO.**

**ENVIE PARA NOSSO E-MAIL: JORNALSOCIALLUIZPARREIRAS@GMAIL.COM QUE PUBLICAREMOS EM DESTAQUE.**

# 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.


**TROFÉU Feminino Plural 2026**  
22ª EDIÇÃO

REALIZAÇÃO: JORNAL SOCIAL Luiz Parreiras  
PATROCÍNIO: SICOOB Centro-Oeste



# CADA CONQUISTA ESTÁ PRESENTE NA VIDA DOS MINEIROS:

**NA EMOÇÃO DE MAIS DE 1 MILHÃO DE PESSOAS ATENDIDAS COM CIRURGIAS ELETIVAS EM APENAS UM ANO**



**NA FELICIDADE DOS 100 MIL JOVENS QUE SE FORMARAM GRATUITAMENTE NO TRILHAS DE FUTURO**



**TRILHAS DE FUTURO**

**E NA CONFIANÇA DE QUEM TEM MAIS SEGURANÇA E PRESENÇA POLICIAL EM SUAS CIDADES**

