



DE 25 DE JULHO A 31 DE JULHO DE 2026

Nº **1.144** 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



AVÓS: SORRISO QUE ACALMA E CARINHO QUE CONFORTA.

Uma homenagem para vovó Ana, bisá Maria e bisá Elza que são exemplos de amor e dedicação.

Feliz dia dos avós!

PENSÃO DA ANA
— A MELHOR DE ITAÚNA —

25 anos de história
☎ (37) 9 9964-2162
📱 pensodaanaoficial

Página 02

AVACCI - Associação de Voluntários no Apoio ao Combate do Câncer em Itaúna e Região celebra 26 anos

feliz DIA DOS Avós

26 de Julho
...criam memórias que o coração guarda para sempre...

Página 06



São Luiz Grupo

amOR de avós
laço eterno que nos preenche de memórias e carinho.
Feliz dia dos avós!

Como cuidar bem de seu coração
Por Dr. Elvio Marques

Página 03



Prefeitura de Itaúna investe na revitalização do Morro do Bonfim

Página 02

LABORATÓRIO PRESTOLAB
ANÁLISES • CLÍNICAS

NOVIDADE!

CUIDAR DA MENTE É CUIDAR DA VIDA.

Agora você pode avaliar cedo.
a partir de 45 ANOS.

TESTE DE AVALIAÇÃO DE DEMÊNCIA
NÃO INVASIVO | RÁPIDO | CONFIÁVEL

O PRESTOLAB apresenta o novo Teste de Avaliação de Demência por análise de urina. Tecnologia avançada, não invasiva e resultados rápidos para auxiliar na detecção precoce e no acompanhamento de alteração cognitivas.

Indicado para: Pessoas a partir de 45 anos, com queixas de memória, histórico familiar de demência ou fatores de risco.

Unidades:
Central Park: 37 3241-0482 | **Jove Soares:** 37 9 9835-9302
Cequeira Lima: 37 9 9865-3513 | **Itatiaiuçu:** 37 9 9968-7836

especial festas

Etiqueta em festas

Todo mundo já ouviu falar em regra de etiqueta. Mas será que todos conhecem a regra de etiqueta em festas? Organizar um evento memorável tem uma boa dose de arte e muito depende da qualidade dos anfitriões. Entretanto, são os convidados que selam, com chave de ouro, uma boa festa. Por isso a importância de ressaltar algumas formas de comportamento que são esperadas e outras que devem ser evitadas. Em nossos especiais de festas estaremos trazendo essas dicas importantes para que tenhamos encontros festivos especiais.

Regra número 1
Seja grato
A primeira regra de etiqueta passa pelo campo da gratidão. Ao ser convidado para um evento festivo leve em consideração que você foi escolhido entre outras muitas pessoas. E isso significa que você é, de alguma forma, importante para os anfitriões. Então, ao receber seja gentil e agradeça não só a oportunidade, assim como a honra de ter sido considerado. Lembremos que esse convite deve ter o nome do convidado pois em tempos modernos, temos visto convites que são na verdade impressos, sem nenhuma personalização, que não trazem o nome do convidado, então perde o valor da consideração. Anfitrião, se atente a esse detalhe que faz toda a diferença para que o convidado já se sinta importante e realmente lembrado por você e não somente mais um.

me do convidado, então perde o valor da consideração. Anfitrião, se atente a esse detalhe que faz toda a diferença para que o convidado já se sinta importante e realmente lembrado por você e não somente mais um.

Tudo para o seu grande dia!

Rosilene Mesquita
Studio de Beleza & Noivas e Festas

(31) 9 7121.6959 ☎ www.rosilenemesquita.com.br
R. Miguel Alves Diniz, 705 - Centro - Mateus Leme - MG
📱 @studiorosilenemesquita 📱 @rosilenemesquita_noivasefestas

ISAURA ARAÚJO
BUFFET

Contato 037 99981-7606



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 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.



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

AVACCI - Associação de Voluntários no Apoio ao Combate do Câncer em Itaúna e Região celebra 26 anos, sendo Mão de Deus na vida de muitos pacientes

Na tarde do dia 14 de julho, a direção da AVACCI - Associação de Voluntários no Apoio ao Combate do Câncer em Itaúna e Região receberam na sede da instituição, voluntários, colaboradores, parceiros e amigos para um delicioso café, o motivo foi a celebração dos 26 anos de fundação e também para a inauguração de mais uma conquista da instituição, uma sala de pilates, um novo espaço de cuidado e bem-estar para os pacientes. A presidente, Marise Franco

sua fala pontuou muitos projetos que a instituição ainda irá realizar, como ampliação da sede, criação da AVACCI Infantil e ainda a construção das instalações do bazar da AVACCI, que está sendo construído em lote doado pela maior benemerita da AVACCI, a saudosa professora D. Glória Clemente que em seu testamento deixou um patrimônio avaliado em mais de R\$1.300.000,00 para a instituição. Marise ainda ressaltou a importância das doações recebidas da comu-

nidade, seja de qual valor for, mas que são importantes para a manutenção desse trabalho que atende pessoas acometidas do câncer de Itaúna e de mais 17 cidades da região. Agradeceu aos voluntários que já estão há anos na instituição, a equipe de funcionários e também aos vereadores de Itaúna que enviaram suas emendas impositivas nesse ano para a instituição com exceção de quatro parlamentares que não efetuaram a doação. Ainda destacou a

importância dos três eventos realizados pela ACACCI, que são o baile, a feijoada e o leilão, que resultam em saldos positivos o que possibilita a realização de mais projetos, citou que, com a renda obtida em um leilão foi possível a montagem completa de um consultório odontológico. São 26 anos caminhando ao lado de quem enfrenta uma das batalhas mais difíceis da vida. São milhares de histórias acolhidas, mãos estendidas, lágrimas enxugadas e sorrisos que vol-

taram a florescer graças ao carinho de voluntários, parceiros e de toda uma comunidade que acredita no poder do amor. Após a fala de Marise Franco o pastor Itamar Chinasso proferiu uma bênção através de suas sábias palavras. "Ao longo dessa trajetória, aprende-mos que cuidar vai muito além da assistência. É oferecer um abraço quando as palavras faltam, é devolver a dignidade, fortalecer a esperança e mostrar que ninguém precisa enfrentar o câncer sozinho.

Cada paciente atendido, cada família acolhida e cada gesto de solidariedade fazem parte desta história. Uma história construída por pessoas que escolheram transformar vidas através do amor. Agradecemos a todos que caminham ao nosso lado e tornam possível escrever essa história todos os dias. Que venham muitos anos de solidariedade, esperança e vidas transformadas - direção da AVACCI"



Registro de Marise Franco (presidente) e Sandra Fares (vice-presidente) na nova sala de pilates



Para inaugurar a nova sala de pilates, Marise convidou o Sr. Célio Borges Ferreira (86 anos) o Célio Soldado para estar presente, sendo ele um dos primeiros pacientes que foi atendido pela AVACCI



Mário Debique, Sandra Fares, Marise Franco e Luiz Parreiras

Revitalização do Morro do Bonfim



Nilzon Borges, Regina Lara, Gustavo Capanema, Nathalia Mitre, Gustavo Mitre, Jéssica Antunes, Giordane Alberto, Regina Célia, Da Lua

A Prefeitura de Itaúna tem realizado um belo e importante trabalho de revitalização em um dos lugares mais especiais de Itaúna, o Morro do Bonfim, após ter concluído o calçamento da estrada agora é a vez do plantio de mudas de quaresmeiras roxas, brancas e rosas, o primeiro plantio ocorreu no dia 26 de junho e o segundo foi no último dia 20 de julho, já totalizando 200 mudas plantadas sendo que ao todo serão 3.000 mudas, transformando a paisagem e deixando nosso principal cartão-postal ainda mais atraente. E dando prosseguimento à revitalização do Morro do Bonfim será realizada ainda nova iluminação, ampliando a segurança e valorizando ainda mais esse importante patrimônio.

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



A professora Dona Glória Clemente foi voluntária e presidente de honra da AVACCI. Ela faleceu em 03 julho de 2024, aos 92 anos, deixando um legado de caridade, amor ao próximo e trabalho social em Itaúna. Ela é amplamente reconhecida na cidade por salvar a AVACCI durante uma grave crise financeira no final dos anos 2000, liderando a entidade e fortalecendo a rede de apoio aos pacientes. A trajetória e as ações de Dona Glória seguem sendo lembradas como um dos maiores exemplos de voluntariado em Itaúna. Sempre será lembrada.

foto ao lado

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_



DOCES GOURMET
37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405
@deliciasdaluzia



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

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

São Francisco
Clínica Veterinária

novo endereço

AV. JK, 1242 - ITAÚNA
(37) 3241-1344 / (37) 99951-1344
@clavicaveterinariasfp

SOLAR
IMÓVEIS

LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

Dilson Faria Jr lança o livro, Super Velha, heróis também envelhecem

O escritor, ator, roteirista e comediante Dilson Faria Jr. recentemente lançou seu mais novo livro, Super Velha – Heróis também envelhecem. Dilson escreveu não pensando em um livro baseado em fatos reais, mas em um livro baseado em pessoas reais. Os personagens retratados na história existem, ou já existiram. Eles são pessoas como todos nós. No livro D. Geralda possui superpoderes, como voar, velocidade extraordinária, força e outras habilidades que a tornaram uma heroína. Ainda assim, o que realmente define essa história, não são seus poderes, mas tudo aquilo que permanece quando eles já não são mais o centro de quem ela é. Cada personagem carrega sentimentos, medos, lembranças e silêncios que fazem parte da experiência humana. Muitos dos relatos presentes no livro aconteceram, de fato, na vida real, o que reforça que nenhum desses personagens é distante ou impossível. Pelo contrário: sem exceção, todos podem ser encontrados em qualquer lugar, a qualquer momento, vivendo vidas comuns, travando batalhas invisíveis e resistindo

da melhor forma que conseguem. Esta não é uma história sobre superpoderes. É uma história sobre gente. Sobre o que permanece quando o tempo passa, quando as forças diminuem e quando ninguém mais está olhando. Dona Geralda já foi capaz de voar, atravessar cidades em segundos e erguer prédios com as próprias mãos. Hoje, precisa fingir ser apenas mais uma idosa em um asilo, disfarçando seus poderes e tentando se misturar entre pessoas que jamais poderiam imaginar quem ela realmente foi, ou ainda é. Enquanto luta para manter esse disfarce e se adaptar a uma vida comum, a chegada inesperada de um novo morador ameaça expor tudo aquilo que ela passou anos escondendo. Esse encontro a obriga a revisitar o próprio passado e coloca

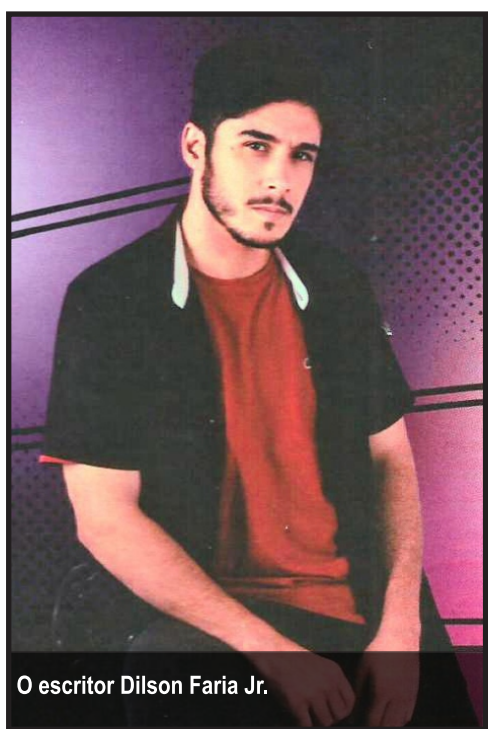


do, todos os dias, de dentro de si mesmos.

Conhecendo um pouco mais o escritor

Dilson é um artista, ator, roteirista e comediante. Apaixonado pelo universo nerd e geek desde cedo, sempre teve forte ligação com histórias, personagens e narrativas da cultura pop. Participa de feiras e eventos, gosta de fazer cosplay e acompanhar de perto o universo dos filmes, séries e games. No Instagram, cria montagens criativas com personagens que admira, unindo humor, imaginação e referências do entretenimento. Ama contar histórias e desenvolver narrativas que misturam fantasia, comédia e emoção. Também gosta de inserir referências e easter eggs escondidos em suas obras, convidando o leitor a descobrir detalhes sutis ao longo da leitura, e este livro, com certeza, está repleto deles.

em risco a tranquila fachada de "velha aposentada" que construiu para sobreviver. Super Velha: Heróis também envelhecem é uma história sensível e bem-humorada sobre memória, amizade e batalhas silenciosas que ninguém vê. O livro conta ainda com uma playlist exclusiva para ouvir durante a leitura, criada para acompanhar emoções, silêncios e lembranças, tornando a experiência ainda mais imersiva. Um livro que prova que nem todo herói veste capa, alguns usam pantufas, carregam cicatrizes invisíveis e ainda assim continuam salvando o mun-



O escritor Dilson Faria Jr.

Como cuidar bem de seu coração

A importância do cuidado com o coração se reflete nas estatísticas que mostram em todo o mundo que as principais causas de morte e internações são as doenças cardiovasculares, em especial o infarto agudo do miocárdio ou ataque cardíaco. O coração é o último órgão a parar antes da morte e o mesmo ao contrário dos outros está em plena atividade nas vinte e quatro horas do dia. É muito interessante se fizermos uma conta simples sabendo que o batimento ou frequência cardíaca varia de 50 a 100 por minutos e no final de vinte e quatro horas chegaremos ao interessante número de cinquenta a cem mil batimentos por dia, estamos dormindo, trabalhando, alimentando o mesmo está a pleno vapor. Sabemos que após a quarta ou quinta década de vida ocorrem alterações do envelhecimento no aparelho cardiovascular como redução das células do músculo cardíaco, os vasos sanguíneos se tornam mais rígidos, e então poderemos ter a senescência ou envelhecimento natural e a senilidade, ou envelhecimento com doenças associadas. A opção por uma ou outra dependerá de vários fatores entre eles a qualidade de vida, a prevenção, uso de vacinas entre outros que decorreremos aqui. A partir da década de 1970 o conceito de prevenção era considerado para evitar desenvolvimento de doenças e uso de medicação para limitar o agravamento das mesmas, a partir de 1978, os estudiosos passaram a classificar assim: prevenção primária ou antes do desenvolvimento de doenças; prevenção secundária quando se

detecta doenças em estágio precoce ou sem sintomas; prevenção terciária para reversão ou retardo do desenvolvimento de uma doença; prevenção quaternária, para se evitar excesso de abordagem terapêutica, intervenções invasivas e desnecessárias. Para entendermos o que torna doente seu coração, é necessário descrever os fatores de risco ou situações que aceleram o propiciam o aparecimento e desenvolvimento das doenças que tornam seu coração frágil, fraco e na atualidade a aterosclerose com o infarto do miocárdio ou ataque cardíaco e o acidente vascular cerebral ou AVC e a pressão arterial elevada são extremamente comuns e predominantes e podem ser evitados e controlados. O conhecimento e acompanhamento dos fatores de risco devem ser avaliados, medidos e tratados, sendo os mais frequentes, conhecidos e divulgados: obesidade e sobrepeso; sedentarismo; tabagismo; pré-diabetes e diabetes; alcoolismo; hipertensão arterial; stress; colesterol elevado ou dislipidemia. Para sermos práticos em nosso dia a dia, escolha um médico(a) de sua inteira confiança e faça periodicamente, a princípio anualmente sua avaliação clínica, com exames complementares, estando sua vacinação em dia. A pressão arterial no adulto deve estar abaixo de 120 x 80 de acordo com as novas diretrizes de 2025; o colesterol entre 180 a 200 mg/dl, dando ênfase atualmente ao controle rigoroso do LDL-colesterol, que é a fração ou parte do colesterol que adere ao vaso sanguíneo provocando a obstrução. A prática de atividade física regular deve

ser estimulada, no mínimo cinco dias na semana por trinta minutos. O uso do cigarro seja qual for, deve ser desestimulado. O controle no uso de bebidas alcoólicas pelo comprovado efeito maléfico sobre o coração. A presença do(a) nutricionista é essencial, para o controle do peso e sobrepeso, bem como a glicemia, dando hoje ênfase ao pré-diabético e diabético. O stress ou estresse deve ser abordado e a espiritualidade em suas variadas formas deve ser estimulada, porque os estudos mostram sua intensa atividade na prevenção e cura de doenças. Enfim é importante dizer que seu coração depende de seus hábitos de vida e de seu cuidado com ele.

Elvio Marques da Silva
Médico Cardiologista Clínico
CRM 17383 – RQE 1094
Mestre em Medicina pela Faculdade de Medicina da UFMG
Clínica do Coração Dr. Elvio
(37) 34022440 ou (37) 999153585

@drelvioclinicadocoracao
elviomarquesdasilva@yahoo.com.br



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

WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR

@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

Valéria
cabeleireiro

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

UMA SOCIEDADE SE TORNA GRANDIOSA
QUANDO HOMENS PLANTAM ÁRVORES
CUJA SOMBRA ELES SABEM QUE
NUNCA VÃO SENTAR.

JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

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

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

CONFIRA O JORNAL
online
NO SITE

WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR

GS

CALHAS E RUFOS EM GERAL

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

AUTO ESCOLA
SÃO JUDAS TADEU

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

CLÍNICA
VETERINÁRIA
CENTRAL

Atendimento, cirurgia,
pet shop, banho e tosa.

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



Carro elétrico: 5 dicas para viajar sem medo de ficar na estrada

ESPECIAL VEÍCULOS

Para diminuir os riscos de perrengues na estrada, o **AUTOTEMPO** consultou a Associação Brasileira do Veículo Elétrico (ABVE) reuniu **5 dicas** com base na experiência de Maurício Barros, **recordista da maior viagem de carro elétrico na América do Sul**, ele percorreu 18.233 km por seis países em um veículo 100% elétrico. **Saiba a autonomia real do seu elétrico**

Antes de encarar centenas de quilômetros, o ideal é entender como o carro se comporta fora do uso urbano. Velocidade constante, relevo, temperatura e uso do ar-condicionado alteram diretamente o consumo de energia.

"A primeira viagem precisa servir para conhecer o comportamento do carro na estrada. Antes de rodar 1.500 ou 2.000 km, faça viagens menores. Assim você entende o consumo do veículo e ganha confiança para percursos mais longos", orienta Barros. **Planeje a rota e os pontos de recarga**

Definir o caminho com antecedência inclui **mapear onde recarregar**. Aplicativos como PlugShare e ABRP permitem visualizar eletropostos disponíveis e estimar paradas conforme a autonomia do veículo.

"Deixar isso para a última hora pode dar mais trabalho, principalmente se o sinal de internet ou de celular não ajudar. Por isso, o ideal é concluir to-

do esse processo antes de pegar a estrada. Assim, evita contratempos durante a viagem", recomenda o especialista.

Crie margem de segurança na bateria

Evitar rodar no limite é uma prática básica para viagens mais tranquilas. Se a autonomia estimada for de 300 km, o ideal é programar a recarga por volta de 230 a 250 km.

"Um dos erros mais comuns de quem viaja pela primeira vez é deixar para pensar na recarga quando a bateria já está muito baixa. Eu aconselho nunca deixar a carga cair abaixo de 20%.

Se surgir uma oportunidade de recarregar durante o percurso, vale a pena aproveitar e seguir viagem com mais tranquilidade", explica Barros.

Leve sempre um carregador portátil

O carregador portátil funciona como plano B em situações inesperadas. Mesmo com recarga lenta, geralmente entre **3% e 5% por hora**, ele pode garantir energia suficiente para alcançar outro eletroposto.

O uso exige atenção à instalação elétrica. Equipamentos originais costumam operar com 13 amperes e devem ser conectados a tomadas de 20 amperes. Adaptadores ou ligações inadequadas podem causar superaquecimento.

"O que nunca pode ser feito é usar adaptadores para ligar o carregador

em tomadas de menor capacidade. Se a tomada é de 10 amperes e o carregador trabalha com 13 amperes, a instalação pode superaquecer", alerta Barros.

Evite horários de maior movimento

Viajar fora dos horários de pico reduz o tempo parado e melhora a previsibilidade do trajeto. Em períodos de alta demanda, como férias, **filas em eletropostos podem surgir** nos principais corredores rodoviários. Escolher horários alternativos contribui para uma viagem mais fluida e com menos espera tanto na estrada quanto nos pontos de recarga.

Infraestrutura avança no Brasil

O mais recente levantamento da ABVE, com dados até maio de 2026, aponta que o Brasil já conta com mais de **25,4 mil pontos** públicos e semi-públicos de recarga. O crescimento mais expressivo ocorreu nos carregadores rápidos (DC), que avançaram **32,8%** em três meses, chegando a **8.601 unidades**.

A expansão melhora o cenário para viagens, principalmente em rotas mais utilizadas, embora ainda existam regiões com cobertura limitada.



POSTODELTA

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

Com informações
www.otempo.com.br/autotempo



Tem gente virando onça.

Não brigue. Não vire bicho no trânsito.



Tem gente virando cachorro.

Não xingue. Não vire bicho no trânsito.

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

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

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

Sinta-se em casa

Macarrão Cremoso

Ingredientes
1 kg miolo de alcatra cortada em isca
300g de macarrão artesanal
Azeite
1 cebola roxa
1 colher de alho picado
1 vidro de passata
1 caixinha de creme de leite
Salsinha
Cebolinha
Queijo Parmesão

Preparo
Em uma frigideira mais grossinha refogue azeite e sele as iscas de carne já temperadas, vai colocando bem devagar para a frigideira não esfriar, quanto estiver todas bem fritas, retira da frigideira e reserve, refogue a cebola roxa e deixe fritar nessa mesma

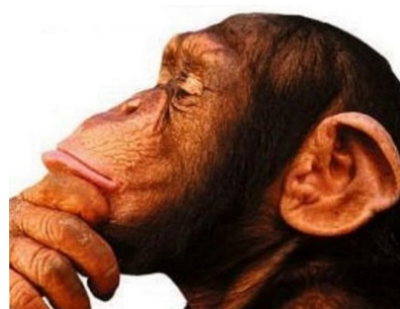
frigideira, em seguida acrescente uma colher de alho picado bem fino, nessa mesma frigideira coloque um vidro de passata e uma caixinha de creme de leite. Em uma panela a parte cozinhe o macarrão e retire direto do cozimento para a frigideira, misture e finalize com salsinha, cebolinha e por último bastante queijo parmesão ralado no ralo grosso.

Contribuição Valéria Campos



"Os dois dias mais importantes da sua vida são o dia em que você nasce e o dia em que você descobre o porquê."

Mark Twain



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. Pércles Gomide, 02
Centro - Itaúna - MG
37 3241-4790

GELADASSA

GRANDE VARIEDADE DE BEBIDAS
ALUGUEL DE CAIXAS DE GELO, MESAS E CADEIRAS

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

Baiano
lanches
O original

DELIVERY
37 3241.0994
37 9 9825.4388
37 9 9953.6833
37 9 9962.0191
37 3241.2519

R. Marechal Deodoro, 53
Centro - Itaúna - MG

Panificadora Amaral
Sabor incomparável!

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



HÁ 22 ANOS COMPARTILHANDO

e lado bom da vida



JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

Cantinho da Poesia

Soneto em busca do meu Eu

Por Viviane Nogueira

Sou um ser em constante
Construção, de pedaços
Jogados pelo chão.

De guerras, batalhas vencidas.
Perdidas, assim prosseguindo.
Rumo ao caminho, tentando.
Me encontrar...

Dor sem remédio, sem cura.
Não tem justificação.
Lágrimas escorrem pelo rosto.
Desgosto, desilusão.

Um quebra cabeça...
Não se encaixam as peças.
Sem conexão.

Vou em busca !
De mim mesmo.
Nessa difícil missão.

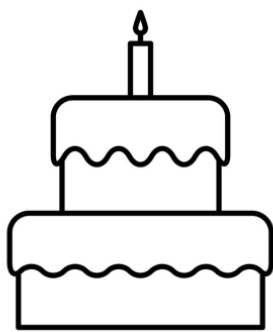


REFLEXÃO E AÇÃO

Às vezes, carregamos dores tão antigas que já nem sabemos de onde vieram. São marcas que se escondem atrás de silêncios, gestos automáticos, reações desproporcionais. Feridas herdadas. Histórias não ditas. Lamentos abafados por gerações. Quando não olhamos com amor e consciência para o que nos feriu, seguimos repetindo. E o que não foi curado, se transforma: Araia se disfarça de rigidez. O abandono vira medo de se entregar. A dor silenciada explode em momentos inesperados. É como um rio escondido debaixo da terra: mesmo longe dos olhos, ele molda a paisagem por onde passa. Mas há um caminho. E ele começa no encontro com a verdade. A Constelação Familiar é um chamado à reconciliação.

Ela nos revela que muitas vezes não estamos apenas vivendo nossa própria vida, estamos revivendo dores de quem veio antes de nós, tentando, inconscientemente, trazer equilíbrio ao que ficou sem resolução. Curar-se é olhar para trás com reverência, dar novo lugar às memórias e, a partir daí, escrever uma nova história. É transformar o peso em sabedoria. O silêncio em liberdade. Ador em amor. Quando curamos em nós, abrimos caminhos para os que virão. Quando escolhemos a consciência, quebramos o ciclo. Quando nos libertamos, libertamos também quem amamos.

Com informações do Instituto Terapias de Luz



Aniversariantes da Semana

25/07

Luciano Nogueira
Bodas Marise Franco e Marcos
Augusto A. Moreira 2009
Bodas de Leandro Nogueira Moreira
Araújo e Thiago Moreira Araújo
Nogueira 2023
Bodas Vinicius Tunal e Giovânia
Corradi 2015

26/07

Andrea Morais
Clara Gomide Ramirez – neta
Marina Coutinho

27/07

Daniela Starling
Delmo Faria
Júnior Capanema
Samuel Castanheira da Silveira
Sandra Maria Silva Fares
Terezinha Fonte Boa
Vitor Fernandes

28/07

Alexandre Mourão

Rosa Salera Marques de Melo
Maria Lionina Campos

29/07

Dilma Saliba
Jordania Silva Souza

30/07

Alessandra Nogueira
Bodas Isabela Naves e Mateus
Souza 2022

Débora Nogueira

Huáscar Soares Gomide
Iwens Moreira de Faria

Márcia Antunes

Maria Virgínia Morais Garcia

31/07

Carlinhos Brasil
Daniel Pires
Lili Matias

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

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:
JORNALSOCIAL@LUIZPARREIRAS.COM
QUE PUBLICAREMOS EM DESTAQUE.

CIDADE LIMPA NÃO É AQUELA QUE
SE LIMPA MAIS, E SIM, AQUELA QUE
suja menos.



JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras



JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras



Contabilidade e Advocacia



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

Alex Celestino Araújo
Alisson Celestino Araújo

Escritas contábeis | Direito Tributário
Consultoria de empresas

Convênio com o Estacionamento
do Alemão para nossos clientes!

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

Agora é Dr. Nathan



Registramos a formatura em Medicina, pela Universidade de Itaúna, do querido, Nathan Parreiras Diniz. Motivo de orgulho para a sua mãe Naara Parreiras e seu pai Kleber Diniz. Parabéns Dr. Nathan, pela conquista!

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Sou um instrumento

“Humildemente, rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.”

Os doze Passos e as doze Tra-
dições, sétimo Passo

O assunto da humildade é um dos mais difíceis. Humildade não é pensar menos do que deveria de mim mesmo; humildade é reconhecer que eu faço bem certas coisas, é aceitar cortesmente um elogio.

Deus pode somente fazer para mim o que Ele pode fazer através de mim.

Humildade é o resultado de saber que Deus é quem faz, não eu. Na luz desta percepção, como posso ter orgulho de minhas realizações? Sou um instrumento, e qualquer trabalho que pareça estar fazendo, está sendo fei-

to por Deus através de mim.

Peço a Deus diariamente que remova minhas imperfeições, para que possa mais livremente continuar meus assuntos de A.A. de “amor e serviço”.

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

7º passo

Humildemente, rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.

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

OUVIR AS
PESSOAS
PARA
CONSTRUIR
SOLUÇÕES

Perto da população,
transformando a cidade



GOVERNO
EM AÇÃO



DE 27 A 31 DE JULHO



NO CEMO DR. OVÍDIO



PREFEITURA DE
Itaúna

www.itauna.mg.gov.br @prefeitura de itauna

26 de julho, Dia dos Avós - criam memórias que o coração guarda para sempre

No dia 26 de julho é comemorado o Dia dos Avós. Esse dia foi criado para homenagear a figura dos avós, que é uma das mais queridas e respeitadas (ainda que, infelizmente, essa não seja a realidade de todas as famílias). Isso acontece, principalmente, em virtude da experiência que eles

acumularam ao longo dos anos e pela sabedoria que podem transmitir às gerações posteriores, sobretudo aos netos e bisnetos.

Qual a origem do Dia dos Avós

Dona Aninhas, como todos a conheciam a portuguesa Ana Elisa do Couto na pequena cidade de Pena-

fiel, na região do Porto, foi quem mais batalhou para que 26 de julho fosse reconhecido como Dia dos Avós em Portugal. E ela conseguiu! Hoje, há uma placa afixada em praça pública em sua terra natal para lembrar o feito – e uma grande lista de países que festejam seus vovôs e vovós. A

jornada de Dona Aninhas começou na década de 1980 porque ela achava que ninguém dava o devido valor aos avós e avós nas famílias. Ela mesma, que tinha quatro netas e dois netos, resolveu se tornar uma missionária da causa: começou a viajar pelo mundo com uma agenda que

defendia que se estabelecesse e comemorasse o Dias dos Avós. No roteiro, passou por França, Estados Unidos, Alemanha, África do Sul, Espanha, Angola, Suíça, Canadá e até pelo Brasil. E a data, dia 26 de julho, coincide com a celebração de São Joaquim e Santa Ana, pais de Maria e

avós de Jesus, na Igreja Católica dia escolhido pelo papa Paulo VI, no século XX.



NOSSA HOMENAGEM A QUEM NOS ENSINOU, COM AMOR E SABEDORIA, OS VALORES QUE LEVAREMOS POR TODA A VIDA. VOVÔ AUGUSTA E VOVÔ MANOEL, VOCÊS SÃO NOSSO MAIOR EXEMPLO DE FORÇA, FÉ E AMOR.

Feliz dia dos avós!



UMA HOMENAGEM REPLETA DE CARINHO E GRATIDÃO DE SARA E FAMÍLIA.

DIA DE CELEBRAR AQUELES QUE TRANSFORMAM MOMENTOS SIMPLES EM MEMÓRIAS PRECIOSAS. FELIZ DIA DOS AVÓS!

UMA HOMENAGEM PARA OS AVÓS QUE SÃO EXEMPLOS DE AMOR QUE PASSA DE GERAÇÃO EM GERAÇÃO.

Tamara Gontijo
CIRURGIÃ-DENTISTA | CRO-MG 45793

ENDODONTIA | BOTOX | CLÍNICA GERAL

AV. PLATINA, 358 - PADRE EUSTÁQUIO
ITAÚNA - MG - 37 99943-9996



Heloisa e sua neta Lis

Ser avó é ser **colo, raiz e lar** de uma maneira ainda mais especial.

Feliz dia dos avós!



Núcleo Atualizado de Endodontia

Heli'sa Helera Nequei'a Coutinho
30 anos de experiência

R. Gonçalves da Guia, 152 - lj 4
Centro - Itaúna
37 3241-2822

UMA HOMENAGEM PARA TODOS OS AVÓS QUE SÃO FONTE DE AMOR INCONDICIONAL, EM ESPECIAL A IVANIA E MARIA, AS QUAIS SOMOS ETERNAMENTE GRATOS.

Feliz dia dos avós!



Revendedora Autorizada

O SEU GÁS E A SUA ÁGUA NA HORA CERTA!

RUA SAFIRA, 222 - PADRE EUSTÁQUIO - ITAÚNA - MG

TELE ENTREGA 37 3242.5950 / 37 99806.2195



VOVÔ: ELO QUE LIGA TODA FAMÍLIA EM UM LAÇO DE AMOR E CARINHO.

Feliz dia dos avós!



DRA. VÍVIAN REZENDE
CRM42160 / ROE24150

Pediatria (37) 3242-1205



Cecília entre as vovós Vera e Verônica

Feliz dia dos Avós

Para quem torna os nossos dias mais doces e inesquecíveis



Doces Gourmet (37)99832-8405



"Ser avó é uma missão divina e escolhida por Deus!"

Parabéns a todas as avós neste dia tão especial!

Na foto, Simone Macieira ao lado de sua filha Jéssica e seus netos Thainá e Theo.




Os avós são a extensão do amor vindo dos nossos pais. Eles nos dão asas e uma história de carinho para guardarmos sempre no coração.

Feliz dia dos avós!

Marina Coutinho



"Ter avô é ter afeto em forma de abraço, doçura em cada palavra, aconchego na alma e um café coado, bemquentinho, capaz de aquecer até o coração mais cansado. Avô-pai é aquele que nos carrega nos ombros quando o caminho pesa, que nos ensina pelo exemplo, o valor da bondade e nos lembra, todos os dias, que a vida sempre vale a pena. Ser neto é uma dádiva divina, um presente de Deus, um privilégio raro de compartilhar a vida com alguém que deixa marcas eternas de amor, cuidado e sabedoria."

Feliz dia dos avós!

Que Deus abençoe todos aqueles que fazem do amor o seu maior legado.

Na foto a psicóloga Letícia Gonçalves, a irmã Maria Alice e o avô Chico Soares



O amor de avó alimenta a vida e a alma!

Uma homenagem a todas as avós que fazem parte da nossa história, sejam como colaboradoras, clientes ou fornecedoras. **Feliz dia dos avós!**




Os avós são anjos em nossas vidas...

E homenageá-los no dia 26 de julho é torná-los ainda mais próximos de Nossa Senhora Sant'Ana, avó de Jesus. É exaltar o poder transformador do amor deles em nossas vidas. É agradecer por serem nossa maior inspiração para nossa história.

Feliz dia dos avós! Viva Nossa Senhora Sant'Ana!

Uma homenagem de

Dr. José Francisco Coelho

