



AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

DE 12 DE SETEMBRO A 18 DE SETEMBRO DE 2026

Nº **1.151** R\$ 4,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MG

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

Jornal Social

#ESPALHENOTICIABOA

LUIZ PARREIRAS



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

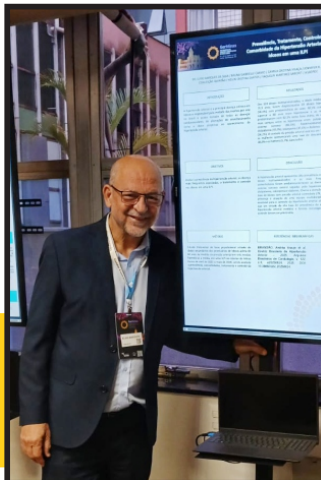


**Jornal Social tem
nova colunista,
Sinara Rodrigues
trazendo a coluna,
Semeando o Bem Viver**

Página 05

**Dr. Elvio Marques marca
presença no GerMinas**

Página 05



**Sicoob Centro-Oeste
promove Semana do
Cooperativismo**

Página 02

**Prefeitura de Itaúna realiza
obras para ampliar captação
e reduzir impacto das
chuvas na Jove Soares**

Página 03

Vem aí...

A NOITE DE ENTREGA DO
TROFÉU QUE VAI PARA AS
MÃOS DE **EMPRESÁRIOS**
E **PROFISSIONAIS** DE
DESTAQUE DO ANO.



14 DE NOVEMBRO
BUFFET ISAURA ARAÚJO

REALIZAÇÃO
JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras



**Itaúna celebra
125 anos de
emancipação
política**

Página 06

ISAURA ARAÚJO
BUFFET



Contato **037 99981-7606**



*Parabéns Itaúna,
pelos seus 125 anos de vida!*

*Que o futuro continue sendo escrito
com a mesma grandeza que moldou
o passado e com a mesma esperança
que move o presente.*

SICOOB
Centro-Oeste

FESTIVAL
**Sabores
E SABERES**
DE ITAÚNA

REALIZAÇÃO



APOIO



PREFEITURA DE
Itaúna

16/09 - 11h as 23h
17/09 - 18h as 23h
18/09 - 18h as 23h
19/09 - 12h as 23h
20/09 - 11h as 19h

PRAÇA DR. AUGUSTO GONÇALVES



R\$ 720,00



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

Pega agora seu cartão de benefícios BenMelhor

FarMelhor
BenMelhor

Muito mais vantagens para você!

FarMelhor
Faz bem pra sua saúde. Faz bem pro seu bolso.

Tel: (37) 3241-4563 | 3073-3690
Wpp: (37) 9 9823-5537
Av. Jove Soares, 860 - Centro - Itaúna - MG

CONTABILIDADE J. FRANCO

Rua Canadá, 20 - Pio XII
Itaúna - MG

Telefone: (37) 3249-3650
@contabilidadejfranco

São Francisco
Clínica Veterinária

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

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

Nanda Burger

Unidade Mateus Leme:
Av. Getúlio Vargas, 648 - Centro
31 3535.3450 @nandaburger

Unidade Itaúna:
Av. São João, 3135 - Kota 807 Open Mall
@nandaburgueregrill

Sicoob Centro-Oeste promove Semana do Cooperativismo com ações de educação financeira, voluntariado e desenvolvimento social

Programação reuniu colaboradores, estudantes, profissionais e voluntários em uma semana de atividades voltadas à educação, ao cooperativismo e à transformação de comunidades

Entre os dias 24 e 29 de agosto, o Sicoob Centro-Oeste promoveu uma programação especial em celebração à Semana do Cooperativismo, levando conhecimento, educação financeira, princípios cooperativistas e voluntariado para diferentes públicos e espaços. Ao longo da semana, colaboradores, estudantes, profissionais e voluntários participaram de iniciativas que reforçaram, na prática, o propósito do cooperativismo: promover desenvolvimento e transformar realidades por meio da cooperação.

A programação teve início no dia 24 de agosto, com um bate-papo on-line sobre cooperativismo destinado aos colaboradores do Sicoob Centro-Oeste. O encontro proporcionou um momento de reflexão e troca de conhecimentos sobre a importância do movimento cooperativista e o papel de cada pessoa na construção de uma sociedade mais colaborativa.

Entre as ações realizadas, o programa Se Liga Finanças ON teve destaque pela oportunidade de levar educação financeira aos jovens. Durante as atividades realizadas no Senac Itaúna, os participantes co-

nheceram a plataforma e receberam orientações sobre como acessar cursos gratuitos relacionados à educação financeira. A iniciativa buscou aproximar os jovens de conhecimentos que podem contribuir para escolhas financeiras mais conscientes, planejamento e organização da vida financeira, mostrando que aprender sobre dinheiro também é uma forma de construir um futuro com mais autonomia.

No dia 26 de agosto, estudantes da Escola Municipal Mário Cordeiro, em Betim, participaram de uma palestra sobre educação financeira e cooperativismo. Já no dia 27, a equipe esteve no Hospital Manoel Gonçalves, em Itaúna, durante a SIPAT, levando conteúdos relacionados à educação financeira aos colaboradores da instituição.

No dia 28 de agosto, foi realizada uma palestra voltada para CDL Itaúna, ampliando o diálogo sobre educação financeira e cooperativismo junto ao público empresarial e à comunidade.

A Semana do Cooperativismo também foi marcada pelo fortalecimento do voluntariado. No dia 29 de agosto,

o Sicoob Centro-Oeste promoveu o Workshop dos Voluntários Transformadores, com ações internas e externas, como o pit stop para divulgação da Campanha Doe Lacre e Lucre Amor. O workshop reuniu pessoas reunindo pessoas que dedicam tempo, conhecimento e solidariedade para fazer a diferença na vida de outras pessoas. O encontro foi um momento de aprendizado, conexão e inspiração, reforçando que o cooperativismo também se manifesta por meio de atitudes que geram impacto positivo nas comunidades.

Mais do que uma semana de atividades, a programação mostrou que cooperar é agir. Seja levando educação financeira para jovens, compartilhando conhecimento, fortalecendo o voluntariado ou criando espaços de diálogo, cada ação contribui para construir uma sociedade mais consciente, colaborativa e preparada para o futuro.

Para o Sicoob Centro-Oeste, celebrar a Semana do Cooperativismo é também colocar em prática os valores que fazem parte da essência do movimento: cooperar, compartilhar conhecimento e transformar vidas.



Momento Pai e Filho



Um registro do pequeno Inácio Maromba de apenas 4 anos, filho da Dra. Rúbia de Freitas Maromba e do Dr. Marcelo Silva Maromba, acompanhando o papai, em pesca recreativa no Pesque e Pague do Boneco, pescaram juntos um lindo exemplar de Pirarara. Momento de presença, entre pai e filho, sempre uma oportunidade de construção de uma bela história.
Foto ao lado

No litoral Capixaba

Eles estavam no litoral do Espírito Santo no último final de semana, o animado e querido grupo de amigos, Liliane, Bruno, Cleide, Solange, Dulcimara, Elton e Germana. Foram dias de descanso e refazimento das energias em águas capixabas.



30 anos de Rádio, 60 anos de bem viver



O querido comunicador, Mário Debique esse mês de setembro é muito especial para ele, um mês de dupla comemoração, pois completa 30 anos de rádio em Itaúna e no dia 26 de setembro celebra seus 60 anos de bem viver. Nós aqui da redação desejamos vida longa e feliz a esse aniversariante tão especial, que transborda alegria por onde passa.

DELÍCIAS DA Luzia
DOCES GOURMET

37 9 9937.3534 - 37 9 9832.8405
@deliciasdaluzia

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

SOLAR
IMÓVEIS

LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA



AGENDA Aberta

Atendimentos:
Unimed
Convênios

LETÍCIA GONÇALVES
Psicóloga
37 99156-1370



**AUTO ESCOLA
SÃO JUDAS TADEU**
R. PROF. FRANCISCO SANTIAGO, 146 - CENTRO
ITAÚNA - MG - 37 3241-4010



Lavatórios, pias, bancadas,
pisos, soleras e nichos.
(37) 3242-4007
(37) 9 9967-4716 (Ênio - Vô)

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



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

Coleta seletiva na Zona Rural de Itaúna

O Serviço Autônomo de Água e Esgoto (SAAE) e a Prefeitura de Itaúna iniciaram o projeto de instalação de contêineres destinados à separação de resíduos secos e molhados na zona rural do município. A primeira estrutura foi implantada na entrada da comunidade de Vista Alegre, marcando o início de uma nova etapa das ações voltadas ao aprimoramento da coleta e à destinação adequada dos resíduos. A iniciativa integra o projeto Itaúna Mais Limpa e prevê ao todo, 15 pontos diferentes na zona rural, com a instalação de aproximadamente 45 contêineres para o descarte de lixo seco e lixo molhado. Os equipamentos serão distribuídos de forma estratégica para ampliar o acesso da população aos locais de descarte e incentivar a separação correta dos materiais já no momento da deposição. Os contêineres serão identificados para o recebimento de lixo seco e

lixo molhado. A separação contribui para melhorar a organização da coleta, reduzir a mistura entre materiais recicláveis e resíduos orgânicos e favorecer o encaminhamento adequado de cada tipo de resíduo. Com a expansão do projeto, o SAAE e Prefeitura de Itaúna buscam fortalecer as práticas de educação ambiental também nas comunidades rurais, estimulando a participação dos moradores na manutenção da limpeza dos espaços públicos e na adoção de hábitos responsáveis de descarte. A instalação em Vista Alegre representa o primeiro passo de um cronograma que avançará por outras comunidades rurais de Itaúna. A proposta é ampliar gradativamente a infraestrutura disponível e consolidar um sistema de coleta mais organizado, eficiente e ambientalmente responsável em todo o município.



ASSINE O
jornal
E RECEBA O LADO BOM DA VIDA EM CASA!
37 99118.3000

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

Prefeitura de Itaúna realiza obras para ampliar captação e reduzir impacto das chuvas na Jove Soares

A Prefeitura de Itaúna, por meio da Secretaria Municipal de Infraestrutura e Serviços, está realizando obras de melhoria no sistema de captação de águas pluviais na Jove Soares. A intervenção tem como objetivo aumentar a capacidade de recepção das águas das chuvas no bairro piedade reduzindo a velocidade e o volume do escoamento e, consequentemente, diminuir o impacto sobre o Ribeirão Sumidouro, no canal da Avenida Jove Soares. O projeto prevê a implantação de novo sistema de captação de águas pluviais com a instalação de aproximadamente 40 caixa de detenção subterrâneas ao longo das duas ruas de expressiva extensão do bairro: Rio Negro e João da Cruz. As estruturas funcionarão como pontos de detenção das águas das chuvas, permitindo que parte do volume seja temporariamente armazenada e liberada de maneira mais controlada. A medida busca reduzir a sobrecarga do sistema de drenagem e a velocidade com que as águas chegam ao Ribeirão Sumidouro. A obra, executada pela empresa Sinarco Engenharia, teve início nesta semana com serviços de sondagem e reconhecimento das redes existentes, na rua Josina de Carvalho. O trabalho busca identificar as

manilhas e estruturas de drenagem já instaladas no local, possibilitando a integração do sistema existente às novas estruturas de captação e contenção. A expectativa é que a intervenção possa reduzir em aproximadamente 10% o volume e redução velocidade das águas que chegam diretamente na Avenida Jove Soares, contribuindo para a prevenção de alagamentos e para o melhor funcionamento do sistema de drenagem urbana. A intervenção no Piedade é um projeto piloto que também servirá como referência para futuras ações. A partir da análise do comportamento das águas durante os períodos de chuva, o município pretende avaliar a necessidade de novas intervenções similares em outros pontos que contribuem para o escoamento de águas em direção à Avenida Jove Soares. O investimento estimado na obra é de aproximadamente R\$ 800 mil e será executada durante os próximos meses. Para o prefeito Gustavo Mitre, a intervenção representa um avanço na política de prevenção de alagamentos do município. "Estamos trabalhando de forma preventiva, buscando identificar os problemas e criar soluções antes que as chuvas aconteçam e os alagamentos ocor-

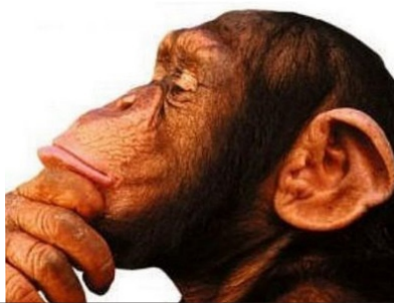


ram. Além desta obra no bairro Piedade, também estamos adotando outras medidas importantes, como a limpeza das galerias pluviais existentes e o desassoreamento de rios e córregos. Também a redução do nível da lagoa da praça das capivaras ao lado da prefeitura, que é uma importante bacia de contenção das águas

do ribeirão sumidouro. São ações que, muitas vezes, podem parecer simples, mas que têm grande importância para reduzir os impactos das chuvas e melhorar a segurança da população", destacou.

Há três métodos para ganhar sabedoria: primeiro, por reflexão, que é o mais nobre; segundo, por imitação, que é o mais fácil; e terceiro, por experiência, que é o mais amargo.

Confúcio



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

JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

CONTABILIDADE
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
CENTRAL
Fone: 37 3242.3739
R. Antônio Luiz, 224
Bairro das Graças
Itaúna - Minas Gerais

CATA-MÓVEIS

faça o certo!



LIGUE PARA O CATA MÓVEIS PARA DESCARTAR CORRETAMENTE SEU MÓVEL OU OBJETOS INSERVÍVEIS.

(37) 3249-5874



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

Veículos



Pet no carro: segurança, bem-estar e respeito às regras de trânsito

Transportar animais de estimação faz parte da rotina de muitas famílias. Mas, para que o passeio seja seguro e agradável, é preciso conhecer as regras de trânsito e adotar cuidados que protejam tanto o pet quanto os demais ocupantes do veículo.

Para quem tem um animal de estimação, levar o companheiro de quatro patas para um passeio pode ser um momento de diversão, interação e até mesmo de redução do estresse. Porém, o transporte de pets também faz parte de situações corriqueiras, como idas ao veterinário, banho e tosa, vacinação ou viagens mais longas. Independentemente do motivo do deslocamento, alguns cuidados são indispensáveis. A segurança deve começar antes mesmo de abrir a porta do carro. É fundamental contar com equipamentos apropriados, como caixas de transporte, cintos de segurança específicos, cadeirinhas ou outros dispositivos desenvolvidos para animais. O que não se deve fazer é permitir que o pet viaje solto dentro do veículo. Além de representar um risco para o próprio animal, um pet solto pode se movimentar pelo interior do carro, distrair o motorista e aumentar a possibilidade de acidentes. Também é importante ficar atento à temperatura interna do veículo. Em razão da pelagem e das características fisiológicas, os animais podem sofrer bastante com o calor, principalmente em dias de temperaturas elevadas. **O que diz o Código de Trânsito Brasileiro?** O transporte de animais também exige atenção às normas estabelecidas pelo Código de Trânsito Brasileiro (CTB). Algumas condutas podem caracterizar infrações de trânsito e resultar em multas e pontos na Car-

teira Nacional de Habilitação (CNH). O artigo 169 do CTB estabelece como infração leve "dirigir sem atenção ou sem os cuidados indispensáveis à segurança". Dependendo da situação, transportar um animal solto no interior do veículo pode ser enquadrado nessa conduta, sujeitando o motorista à penalidade prevista na legislação. Já o artigo 235 trata do transporte de pessoas, animais ou carga nas partes externas do veículo, estabelecendo regras específicas para esse tipo de situação. O transporte inadequado pode configurar infração grave, com aplicação de multa e pontos na habilitação. Outra situação prevista no CTB está no artigo 252, que proíbe dirigir com animais ou pessoas entre os braços e pernas. Essa conduta é considerada infração média e também pode resultar em multa e pontos na CNH. Além das penalidades, existe uma questão ainda mais importante: um animal solto ou transportado de maneira inadequada pode colocar em risco a própria vida, a do motorista e a dos demais passageiros. Por isso, conhecer e respeitar a legislação é apenas uma parte da responsabilidade de quem transporta um pet. É necessário também escolher o equipamento mais adequado para cada animal. **Cinto, caixa de transporte ou cadeirinha?** Uma das alternativas para cães é o uso de cintos de segurança específicos para animais. Esses dispo-

sitivos funcionam como extensores e são conectados ao sistema de retenção do veículo e, principalmente, a um peitoral apropriado, e não diretamente à coleira de pescoço. O médico-veterinário Marcio Moreira, da Clínica Veterinária Dog Center, destaca a importância da escolha correta do equipamento. "Ao transportar, devemos usar cintos engatados exclusivamente em um peitoral. Devemos evitar sempre as coleiras e guias unificadas de pescoço, pois, em caso de impacto, podem provocar enforcamentos, lesões na região cervical ou até mesmo colapso de traqueia." Para animais que apresentam maior agitação ou que não se adaptam ao uso do cinto, uma alternativa é a caixa de transporte. Nesse caso, o equipamento deve ser adequadamente fixado ao banco do veículo, utilizando os cintos ou sistemas de retenção apropriados e nunca deixar a caixa solta. Também é importante escolher um modelo compatível com o tamanho do animal, garantindo espaço suficiente para que ele fique confortável, além de boa ventilação. Outra possibilidade são as bolsas e cadeirinhas específicas para pets, disponíveis atualmente em diferentes modelos e tamanhos. O importante é que o equipamento seja desenvolvido para essa finalidade e ofereça segurança e conforto durante o trajeto. **Atenção especial ao calor** Em viagens mais longas, o cuidado com a temperatura deve ser redo-

brado. De acordo com o veterinário Marcio Moreira, os animais são particularmente sensíveis ao calor. "Principalmente em viagens mais longas, os animais são mais sensíveis ao calor do que os humanos devido à pelagem e à temperatura corporal elevada. Dessa forma, busque sempre refrescar o veículo antes de colocá-los a bordo e mantenha o carro refrigerado durante o trajeto." O planejamento da viagem também faz diferença. Em deslocamentos prolongados, é recomendável programar paradas para que o animal possa descansar e se hidratar. Não se esqueça de ter em mãos o cartão de vacinação e outros documentos do seu pet e coloque uma coleira com os dados de identificação para facilitar a localização, caso ele se perca. Um cuidado, entretanto, deve ser absoluto: jamais deixar o pet sozinho dentro de um veículo fechado, mesmo que por poucos minutos. A temperatura no interior do automóvel pode subir rapidamente, provocando hipotermia, comprometimento grave da saúde e, em casos extremos, até a morte do animal. **Segurança para todos** Transportar um pet com responsabilidade não significa apenas evitar uma multa. Significa preservar vidas e garantir que o deslocamento seja tranquilo para todos. Com o equipamento adequado, planejamento e atenção às condições do veículo, é possível transformar o transporte em uma experiência segura e confortável.

Depois de tomar todas as precauções, é hora de aproveitar a companhia do amigo de quatro patas. Seja para uma visita ao veterinário, uma viagem ou simplesmente um passeio no parque, na fazenda ou até mesmo na praia, o importante é que o destino

seja acompanhado de segurança, responsabilidade e, claro, muita diversão.

Dog Center
Clínica Veterinária

SEU MELHOR AMIGO EM BOAS MÃOS!

37 3243-7762
@dogcenter73
Av. Dona Coça, 300
Centro - Itaúna

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

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
alexautopeças@veloxmail.com.br

Sinta-se em casa

Salada Crocante de Grão-de-Bico

Ingredientes salada
250g de grão de bico
Azeite
Páprica picante
Pepino japonês
Alface americano
Rúcula
Tomatinho italiano
Cebola roxa
Cenoura
Mussarela de búfala
Ingredientes para o molho
1 copo de iogurte natural
Pimenta do reino
1 colher de Mostarda dijon
Mel
Caldo de 1 limão
Azeite
Preparo
Cozinhe o grão de bico no vapor e depois coloque na air fryer com azeite, páprica picante e sal e deixe até ficar crocante. Tire a casca e as

sementes do pepino japonês, pique e reserve. Em uma tigela coloque a alface, rúcula, tomatinho italiano partido ao meio, cebola roxa picada, pepino, cenoura ralada, mussarela de búfala picada, salsinha, cebolinha e grão de bico. Para o molho em uma vasilha, misture o iogurte, sal, pimenta do reino, mostarda dijon, mel, caldo do limão, azeite e misture. Sirva o molho separadamente.

Contribuição Valéria Campos



PANIFICADORA EBENESER

Salgados por encomenda

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

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

Dr. Elvio Marques marca presença no GerMinas

No período de 27 a 29 de agosto, Dr. Elvio Marques participou do GerMinas – XIII Congresso de Geriatria e Gerontologia de Minas Gerais que foi realizado na Associação Médica de Minas Gerais, em Belo Horizonte, sendo considerado o maior congresso de Geriatria e Gerontologia de Minas Gerais. Com o lema “Inovação, Cuidados e Longevidade: desafios e perspectivas”, o objetivo do encontro foi debater as soluções para os desafios da população que envelhece. Nessa oportunidade Dr. Elvio apresentou dois trabalhos científicos - Prevalência, Tratamento, Controle e Comorbidade da Hipertensão Arterial nos idosos em uma Instituição de Longa Permanência e outro trabalho - Perfil dos Idosos residentes em uma Instituição de Longa Permanência. A seguir veja as principais informações desses trabalhos.

Prevalência, Tratamento, Controle e Comorbidade da Hipertensão Arterial nos idosos em uma Instituição de Longa Permanência

Introdução
A hipertensão arterial é a principal doença crônica em idosos e responsável pela metade das mortes por ano no Brasil e quase metade de todas as doenças cardiovasculares. As alterações do envelhecimento tornam o idoso propenso ao aparecimento da hipertensão arterial.

Objetivos
Avaliar a prevalência da hipertensão arterial, as doenças mais frequentes associadas, o tratamento e controle nos idosos em uma ILPI.

Método
Estudo transversal de base populacional através de dados secundários dos prontuários de idosos acima de 60 anos ou medida da pressão arterial em três médias fazendo-se a média, em uma ILPI no interior de Minas Gerais de abril de 2025 a maio de 2026, sendo avaliada a prevalência, comorbidades, tratamento e controle da hipertensão arterial.

Resultados
Dos 118 idosos institucionalizados, a idade média era de 76,9 anos; foram diagnosticados 69 idosos hipertensos (58,4%), sem predominância de sexo; 40,5% com idade superior a 80 anos eram hipertensos e as mulheres predominavam com 82,3% nesta faixa etária. As doenças mais comuns entre os hipertensos eram: patologias do sistema nervoso (85,5%); hipotireoidismo (43,4%); dislipidemia (42,0%); osteopenia (37,6%) e diabetes mellitus (36,2%). O controle da pressão arterial ocorreu em 78,2% e as mulheres apresentaram uma taxa de descontrole de 38,2% e os homens (5,7%). Conclusões.

Conclusão
A hipertensão arterial apresentou alta prevalência entre os idosos institucionalizados e as mais frequentes comorbidades foram predominantemente as doenças do sistema nervoso central seguidas pelo hipotireoidismo, dislipidemia, osteopenia e diabetes. Chama a atenção a alta taxa de idosos com pressão arterial controlada (78,2%). A presença e atuação de uma equipe multidisciplinar é essencial para o controle da hipertensão arterial além do que em virtude da alta taxa de prevalência da doença hipertensão arterial medidas e fatores estratégicos de controle devem ser priorizados.

Perfil dos Idosos residentes em uma Instituição de Longa Permanência

Introdução
Em todo o mundo o envelhecimento da população e o crescimento do grupo de idosos é uma realidade bem

como o acréscimo significativo na expectativa de vida. Este aumento da longevidade na maioria das vezes está associado a uma piora do estado físico e mental dos idosos, acompanhado de várias doenças com incapacidade para as atividades da vida diária e necessidade de ajuda para a realização de suas atividades. Com a dificuldade por parte dos familiares em ter alguém para cuidar do idoso, a ILPI torna-se uma opção oferecendo os cuidados necessários e suprimindo a falta de suporte familiar e social.

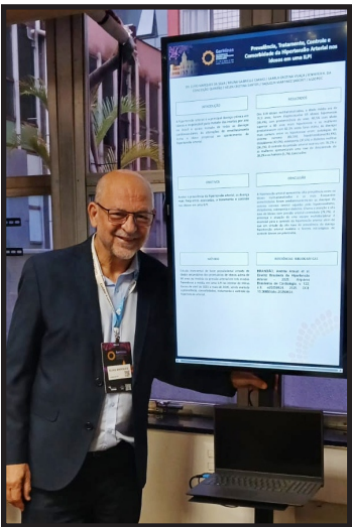
Objetivos
Conhecer o perfil, morbidades associadas e características dos idosos residentes em uma instituição de longa permanência no interior de Minas.

Método
Trata-se de um estudo transversal, com amostra composta por 118 idosos de idade igual ou superior a 60 anos institucionalizados. A coleta de dados ocorreu por meio de prontuários da equipe multidisciplinar da instituição.

Resultados
Dos 118 idosos, 67 (56,7%) eram do sexo masculino, com Idade média de 75,4% +/- 9,9 anos, as morbidades mais frequentes foram: hipertensão arterial sistêmica (52; 44,06%), diabetes mellitus (36; 30,50%), hipotireoidismo (31; 26,77%), demência (28; 23,73%), sequela de acidente vascular cerebral (18; 15,25%), doença pulmonar obstrutiva crônica (14; 11,86%). Entre os hipertensos (69; 50,58% estavam com pressão arterial controlada 53 ou 76,82%. Com relação ao grau de dependência, 70 idosos (59,32% foram classificados ente os graus II e III e 48 (40,67%) em grau I. A média de medicamentos prescritos por idosos foi 6,93 e a prevalência de polifarmácia (uso de cinco ou mais medicamentos) 81 idosos (68.64%), sendo que todos os idosos faziam uso de medicamentos

Conclusão
Neste estudo o sexo masculino prevaleceu a doença mais frequente foi a hipertensão arterial sistêmica, a média da idade dos internos foi semelhante a outros estudos realizados em ILPI; 59, 32% estavam em grau II e III de dependência e a polifarmácia se fez presente em 68,54% de todos os idosos. Há de se ressaltar que existem poucos estudos na literatura sobre idosos institucionalizados em ILPI, e como estas instituições para idosos estão cada dia mais numerosas e necessárias frente à realidade atual, novos estudos desta natureza são necessários para compreensão, apoio e prática de ações para aprimorar a assistência a este grupo populacional, os nossos idosos que necessitem de institucionalização em IILPIs.

Foto abaixo



Semeando o Bem Viver

Semeando o Bem Viver — um convite para florescer

Toda grande caminhada começa com um primeiro passo, e é com o coração cheio de alegria que dou hoje o primeiro passo de um sonho que venho cultivando há tempos: uma coluna semanal neste querido Jornal Social, que há mais de duas décadas compartilha o lado bom da vida em nossa Itaúna. É uma honra estar aqui, ao lado de um veículo que acompanha a vida de tantas famílias itaunenses e espalha boas notícias há gerações. Este espaço nasce com um propósito simples e profundo: semear o bem viver em cada leitor que nos acompanha, semana após semana, com mensagens de esperança, fé e renovação.

Quem sou eu? Sou Sinara Rodrigues, palestrante, escritora, mentora e gestora de projetos, dedicada ao desenvolvimento humano e ao Terceiro Setor. Ao longo da minha trajetória, aprendi que a transformação que desejamos ver no mundo começa dentro de cada um de nós. Por isso, minha missão é simples: ajudar pessoas a despertarem o melhor de si — no trabalho, na família, nos sonhos e na vida. E é essa experiência, vivida na prática, que pretendo compartilhar com vocês toda semana, de forma simples e verdadeira, como uma boa conversa entre amigos.

O bem viver não é um destino distante, reservado a poucos. É uma construção diária, feita de pequenas escolhas: acordar com gratidão, cuidar da mente e do corpo, valorizar as pessoas que amamos, fazer o nosso melhor em cada tarefa, perdoar, recomeçar, agradecer. São atitudes aparentemente simples, que somadas ao longo do tempo transformam nossa rotina, nossos relacionamentos e a nossa história. Aqui, vamos conversar sobre autoconhecimento, equilíbrio, propósito, fé e esperança, sempre com uma mensagem prática que você poderá levar para o seu dia

a dia e aplicar na sua família e no seu trabalho. Porque bem viver também é uma decisão: a decisão de enxergar o lado bom da vida, mesmo diante dos desafios.

Agradeço imensamente ao Luiz Parreiras e a toda a equipe do Jornal Social pela confiança e pela oportunidade de fazer parte desta história tão bonita. Agradeço também a vocês, leitores, que fazem deste jornal um verdadeiro ponto de encontro da nossa cidade. Nosso encontro será todo sábado, sempre com uma semente de inspiração para a semana que se inicia. Que tal começarmos juntos essa jornada? Leve esta mensagem no coração, compartilhe com quem você ama e me acompanhe no Instagram

@sinararodriguestreinamentos, onde seguimos semeando o bem viver todos os dias. Até o próximo sábado, com a certeza de que o melhor ainda está por vir!

Sinara Rodrigues é palestrante, escritora, mentora e gestora de projetos, dedicada ao desenvolvimento humano e ao Terceiro Setor. Por meio de consultoria, mentoria e treinamentos, une gestão e propósito para transformar pessoas e organizações. Siga: @sinararodriguestreinamentos.



Aniversariantes da Semana

12/09
Bodas de Janua Coeli e Antônio Carlos 1992
Carlos da Semelc
Carolina Oliveira
Danilo Zaidan
Giorgia Ferreira Carvalho Corso
Maria Teresa Castanheira
Dra. Vera Lúcia Andrade Gonçalves
13/09
Fernanda Teles – psicóloga
Tony Salera
14/09
Rita Silva
Paula Guimarães – Mais Cílios
Silvano Gomes Pinheiro
Wanderson Fontella – Famart
Helena Machado Amorim

15/09
Aristides Ribeiro de Carvalho Filho – Tidinho – vereador
Hebert Pinto
Lucília Castanheira
16/09
Júlia Inara - CGC Contabilidade
17/09
José Roberto Pereira
Júlia Bechtluft
18/09
Oteir Nogueira
Roger Antunes Vilaça

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

Um passeio pelo sul de Minas entre amigos



Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Fazendo reparações

“Acima de tudo, deveríamos tentar estar absolutamente seguros de que não estamos demorando por causa do medo.”

Os doze Passos e as doze tradições, nono Passo

“Ter coragem, não ter medo, são dadas de minha recuperação. Elas me permitem pedir por ajuda e continuar a fazer minhas reparações com um sentido de dignidade e humildade.

Fazer reparações pode exigir uma certa dose de honestidade que sinto faltar-me, mas, com ajuda de Deus e a sabedoria de outros, posso alcançar e encontrar a força para agir.

Minhas reparações podem ser ou

não aceitas, mas, após estarem feitas, posso andar com um sentimento de liberdade e saber que, por hoje, eu sou responsável.”
Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

9º passo

Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outros.

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



Quem me dera

Por Viviane Nogueira



Olhar nos teus olhos.
Afagar teus cabelos.
Tocar teu rosto
Em um emaranhado louco
Nos deitarmos pelo chão.
Quem me dera
Beijar tua boca.
Sussurrar em teus ouvidos
E não me afastar de ti
Quem me dera nos entregarmos por um só momento ou para uma vida inteira.
Não importa por quanto tempo nem que seja por um segundo
Quem me dera
Unir nossas almas, vagar pelo infinito, tocar o céu
No seu azul mais bonito
Sonhar o sonho tão sonhado, viver o inesperado
Quem me dera
Jamais me esquecerei de ti
Sempre me lembrarei
Seja longe ou aqui.
Quimera acreditar esse amor encontrar.
Quem me dera

Manhãs de Setembro

Por Mariane Silva



Ah.....essas manhãs de Setembro....
Luz-chama, cor em flor.
Foi numa delas em que nasci.
Bem me lembro.
Alegre canto novo dos pássaros se faz ouvir.
Atenta à esperança, eu força de seguir.
Calor queima em meu peito.
Nova chance de sentir tudo o que tenho direito.
O frio do olhar passou, sorriso em flor brilhou.
Ah, Sol de Primavera.....
Todo o meu ser a vida espera.
Venha também, oh, chuva benta!
Logo da terra seca, um broto novo arrebenta.
Ah,... manhãs de Setembro....
Eu bem me lembro...
Amo a primavera , pois do (fruto)ro me alimento.

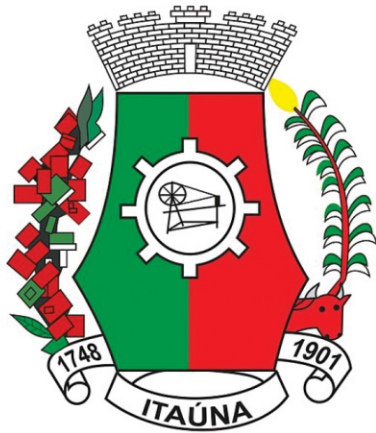
Mariane da Silva. 30.08.25

No feriado da Independência os casais, Solange e Alair, Celita e Gilberto, estiveram em viagem pelo Sul de Minas para conhecerem as cidades de São Gonçalo do Sapucaí, visitando a Vinícola Barbara Eliodora e assim fizeram o Passeio Guiado Vinhedo, em Carmo de Minas, fizeram as Rotas do Café Especial e conheceram fazendas produtoras de cafés premiados já em Maria da Fé, conhecida como a "Cidade das Oliveiras" que se destaca pela excelente produção de azeites premiados, saborearam pratos deliciosos. Dias especiais vivenciados entre roteiros, vinhos e gastronomia especial.

Itaúna celebra 125 anos de emancipação política

No próximo dia 16, Itaúna completa 125 anos de emancipação política, celebrando sua trajetória marcada por desenvolvimento, cultura e identidade própria. Localizada no coração da Região Centro-Oeste de Minas, a cidade se consolidou como um importante polo regional, unindo tradição e modernidade. Nascida ainda no período colonial, quando bandeirantes desbravavam o sertão em busca de terras e riquezas, Itaúna foi povoada no início do século XVIII, quando três portugueses, Tomás Teixeira, Manoel Neto de Melo e Gabriel da Silva Pereira, tornaram-se donos de 'datas' de mineração nos ribeirões de Lavrinhas e Jacuba. Gabriel da Silva Pereira, fundador da cidade, abriu a primeira 'picada' em direção à paragem de São João, hoje Itaúna. A filha ilegítima de Gabriel da Silva Pereira, Francisca da Silva Pereira, casou-se com o posseiro português, Manoel Pinto de Madureira, que recebeu o dote terras em torno do Morro do Rosário, onde Gabriel havia construído um oratório. Em 1750, na paragem do São João, começou a construção da capela, que ficou pronta em 1765, tendo como padroeira a Senhora de Santana. A partir de então, a comunidade ficou conhecida como povoado de Santana do São João Acima. E, posteriormente, veio à denominação Itaúna. Do antigo arraial de Sant'Ana do São João Acima até a emancipação definitiva em 1901, a cidade se transformou em referência no setor industrial, comercial e no campo da educação e da cultura. Hoje, abriga mais de 103 mil habitantes, segundo estimativa do IBGE, e mantém viva a tradição de um povo que sempre buscou crescimento sem perder as raízes.

Com informações: cidades.ibge.gov.br/brasil/mg/itauna/histórico



Gruta Nossa Senhora de Itaúna

Foto de Adilson Nogueira

ITAÚNA 125 ANOS

Boa Massa
PADARIA & CONFEITARIA

Av. Platina, 597 - Padre Eustáquio - Itaúna - MG
@padariaboamassa7 37 3243-4810
Faça suas encomendas pelo whatsapp!

Revitalização do Hospital Manoel Gonçalves

Foto de Adilson Nogueira

ITAÚNA 125 ANOS

Uma cidade que se moderniza,
mas nunca deixa de se
orgulhar do seu passado.

Parabéns, Itaúna!

Uma homenagem de
Marilda Chaves



Praça da Estação

Foto de Adilson Nogueira

ITAÚNA 125 ANOS

G **GRANIFORTE**
MÁRMORES E GRANITOS

R. Silviano Brandão, 147
Cerqueira Lima - Itaúna - MG
37 3241.0901

Câmara Municipal de Itaúna

Foto de Adilson Nogueira

ITAÚNA 125 ANOS

ITAÚNA TOLDOS
Toldos comerciais,
residenciais e policarbonato

R. Carmelo Abreu, 6 - Morro do Sol
Itaúna - MG - 37 3241-1598

Foto de Adilson Nogueira

ITAÚNA 125 ANOS

Nos orgulhamos em fazer parte
dessa história de desenvolvimento
e inovação da nossa querida
terra natal. **Parabéns, Itaúna!**

Sideral
Fundição e Siderurgia

Antiga estação

Foto de Adilson Nogueira

ITAÚNA 125 ANOS

UNI Gás
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

Igreja do Rosário

Foto de Adilson Nogueira

ITAÚNA 125 ANOS

SINDICATO DOS TRABALHADORES EM
TRANSPORTES RODOVIÁRIOS DE ITAÚNA

R. SÃO VICENTE, 146 - CENTRO - ITAÚNA
(37) 3241-4049

Parque das Capivaras - Boulevard Sul

Foto de Adilson Nogueira

ITAÚNA 125 ANOS

Que possamos sempre enaltecer
a história de uma cidade que
acolhe com carinho seus filhos.

Parabéns, Itaúna!

Maria Solange
Costa da Fonseca
Advogada

Praça Dr. Augusto Gonçalves

Foto de Adilson Nogueira

ITAÚNA 125 ANOS

Suzana Bretas
Advogados Associados

Há mais de 25 anos, atuando
nas áreas Cível e Trabalhista

Pça. Dr. Augusto Gonçalves, 146 - sala 1011
Ed. Benfica - Centro - Itaúna - MG
37 4101.1213 / 37 9 9170.1607

“Itaúna, 125 anos de história,
conquistas e amor!
Tenho orgulho de chamar Itaúna
de minha terra, de acompanhar seu
crescimento e de carregar comigo o carinho
por este município que acolhe, inspira e faz
parte de quem somos. Que Itaúna continue
crescendo, preservando suas raízes, sua
gente e tudo aquilo que a torna tão especial.”

Minha cidade, meu orgulho.
Feliz aniversário, Itaúna!

Uma homenagem de
Maria Virginia
Morais Garcia

PARABÊNS

Itaúna
PELOS SEUS
125
anos

Terra de gente
que faz história

HIATAN OLIVEIRA
Ginecologista e Obstetra

Casarão do Dr. Augusto Gonçalves

Foto de Adilson Nogueira

ITAÚNA 125 ANOS

PENSÃO DA ANA
— A MELHOR DE ITAÚNA —
25 anos de história
(37) 9 9964-2162 @pensaodaanaoficial

Biblioteca Municipal

Foto de Adilson Nogueira

ITAÚNA 125 ANOS

“Eu afirmo, sempre, que Itaúna é o lugar
mais divertido do mundo. Asseguro, com a
mais absoluta sinceridade que me envaideço
quando declaro onde nasci e me orgulho,
infinidamente, desta terra.”

Palavras de Péricles Gomide Júnior, em 1961,
em Crônicas e Narrativas de Pancrácio Fidélis.

Parabéns, Itaúna!
Uma homenagem de Florita Paixão

Av. São João

Foto de Adilson Nogueira

ITAÚNA 125 ANOS

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