



DE 26 DE SETEMBRO A 02 DE OUTUBRO DE 2026

Nº **1.153** 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



Vestibular da Universidade de Itaúna – pág. 06

**O Jornal Social
tem uma nova
coluna**

**Os ETs com
Anthero Vilhena**



**Terceiro encontro dos ex-funcionários
da Fundação Aldebarã** Página 02

TROFÉU
**CINCO
ESTRELAS**
2026

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

14 | 11

BUFFET
ISAURA ARAÚJO

REALIZAÇÃO:
JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

**SL Viagens
em Brasília**

Página 02

**15 Anos de
Maria Tereza**

Página 03



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 Sindimej) - Centro - Itaúna - MG
☎ 37 99802-3378 / 37 3242-1624 / 37 3201-1534
www.contabilidadecajuru.com.br @contabilidadecajuru

ISAURA ARAÚJO
BUFFET



Contato **037 99981-7606**

EXCELÊNCIA EM SONORIZAÇÃO E ILUMINAÇÃO

SOM PROFISSIONAL • ILUMINAÇÃO • PAINEL DE LED • PALCOS E ESTRUTURAS

CASAMENTOS | 15 ANOS | FORMATURAS | EVENTOS EMPRESARIAIS



FAÇA SEU ORÇAMENTO
E TRANSFORME SEU EVENTO:

☎ 37 99982-2791



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

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

São Francisco
Clínica Veterinária

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

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

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

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



Os ETs com Anthero Vilhena

Antes de mais nada, gostaria de agradecer muito ao Luiz Parreiras, que me abriu este espaço para poder divulgar sobre este meu contato e falar de coisas pertinentes para todos nós. Muito obrigado.

Vamos começar pelo início do início, como minha Mãe passou a se comunicar com o mesmo extraterrestre que, anos mais tarde, veio falar comigo.

Para começar minha Mãe é filósofa e, na época, por conseguinte, atea. Ela, um dia, em visita a amigos, conheceu uns espíritos que diziam fazer contato com extraterrestres por telepatia e perguntaram a ela se ela teria o interesse de tentar um contato também. Para este contato, ela precisava estar num estado de consciência quase que próximo ao sono, bem relaxada e deitada na cama.

Pois fez o que lhe disseram e o contato aconteceu. Em um dia, minha mãe ouviu desse extraterrestre que Jesus estava com eles, como sendo o filho primogênito do nosso Pai Javé. Ela, no momento, se espantou, se surpreendeu que a existência de Jesus tenha vindo de um extraterrestre e não, por exemplo, de um padre ou pastor.

Depois de passado algum tempo, eles começaram a indagá-la a respeito de ela se dispor a divulgá-los e levar a público certas ideias que eles trazem para todos nós. Ela acabou se sentindo acuada e resolveu encerrar o contato, pois não se via capaz, na época com filho pequeno, estudando em um País estrangeiro, de se colocar à disposição do que eles estavam sugerindo.

Anos mais tarde, quando Eu estava já a mais de três anos tomando Ayuasca, no Santo Daime e depois de um Trabalho - como são chamados os cultos desta religião -, me apareceu uma figura que também passou a falar telepaticamente comigo, se identificando como o autor daquela minha lua dourada girando no céu do camping na Espanha, como eu descrevi na matéria anterior.

Mas tenho que salientar que só cheguei a ter certeza absoluta que Eu não estava inventando um amigo virtual superinteligente, quando numa das nossas conversas este extraterrestre, que se chama Joaminon, me disse algo sobre mim mesmo que Eu não teria como ter inventado naquele ou em qualquer outro momento da minha vida.

Nesses anos vim aprendendo um número enorme de matérias de todo

tipo: Física, Matemática, História, entre outros. Passamos a escrutinar sobre diversas matérias, como por exemplo, falamos muito das teorias de Einstein e outros cientistas conhecidos mundialmente e suas teorias, o que absorver ou não dessas teorias. Por exemplo, no caso do Einstein, que postulou o espaço-tempo, vimos que, na verdade, o tempo é uma ilusão criada por Deus Pai Javé. Se quisermos, podemos definir o tempo como uma linha que só se direciona para o futuro, que o passado já deixou de existir, num piscar de olhos e que, na verdade, poderíamos ver o tempo simplesmente como o movimento dos corpos celestes no firmamento. Por exemplo, o tempo, para o planeta do Joaminon, é medido de forma diferente da nossa, como também, no planeta da Súra, que é uma lua de um planeta, parecido com o nosso Júpiter, por conseguinte, quando a órbita do planeta dela o faz passar por traz deste planeta parecido com o nosso Jupiter, o tempo da noite, lá, é bem diferente das nossas noites aqui. Paramos esta semana por aqui, semana que vem continuamos esta viagem por mundos, tão sonhados por nós, humanos, com seres que realmente se importam conosco.

Um abraço a todos.
(Se algum Ufólogo ou profissional da comunicação quiser ver ao vivo e a cores o tal Agrogilfo que está no meu quintal, entre em contato (31 98805 0520).

Anthero Vilhena



Terceiro encontro dos ex-funcionários da Fundação Aldebarã

Após 27 anos da Fundação Aldebarã ter sido incorporada pelo grupo empresarial Saint-Gobain em 1999, ex-funcionários estiveram reunidos no último dia 12 de setembro na aconchegante Chácara Recanto dos Sonhos, localizada no Povoado Córrego do Soldado, zona rural de Itaúna de propriedade do querido casal anfitrião, Osmair Ferreira e Isaura Araújo. O encontro teve como objetivo rever amigos e lembrar um passado que marcou de forma positiva cada um que passou pela extinta fundição que já naquela época, em que pouco se ouvia falar de qualidade total, 5S e certificação ISO 9001 – Gestão da Qualidade, seus funcionários e diretores já eram referência na região, empresa pioneira na cidade a realizar exportação produtos para saneamento básico atendendo ao exigente mercado mundial. O anfitrião do encontro, o empresário Osmair Ferreira (Isaura Araújo Buffet), na década de

1980 ocupava o cargo de gerente de produção na fundição. O encontro que teve início às 12h se estendeu até o anoitecer, em uma atmosfera envolvente onde todos lembraram bons momentos vivenciados na empresa, muitos declararam que a Aldebarã foi como a grande escola para a vida deles, na formação de homens e mulheres de bem.

Curiosidade

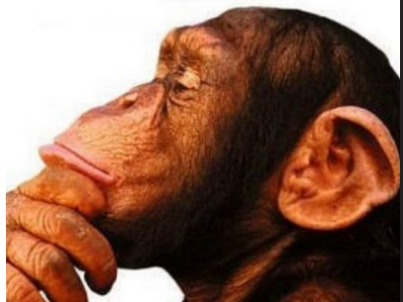
O significado do nome Aldebaran – tem origem árabe e significa aquele que segue ou olho de touro, sendo que Aldebaran é o nome da estrela alfa da Constelação de Touro, sendo a maior e mais brilhante estrela da constelação, sendo ela 38 vezes maior que o Sol.

A Fundação Aldebarã foi fundada em 27/02/1964 por, José Romão Filho, Tarcísio Cardoso Souza, Lauro Borges, Romário Rosa de Moraes, José Otacílio Vilela e Ronaldo Vilela.



A paz não nasce quando conseguimos controlar a vida, mas quando aprendemos a não entregar nossa paz àquilo que não podemos controlar.

Epicteto



A empresária e advogada, Dra. Stael Lorena, proprietária da SL Viagens sempre organiza grupos de amigos para visitarem a capital de todos os brasileiros, Brasília, e assim recentemente estiveram na cidade do poder mais um grupo de queridos itaunenses.

A principal atração turística de Brasília é a Catedral Metropolitana, famosa

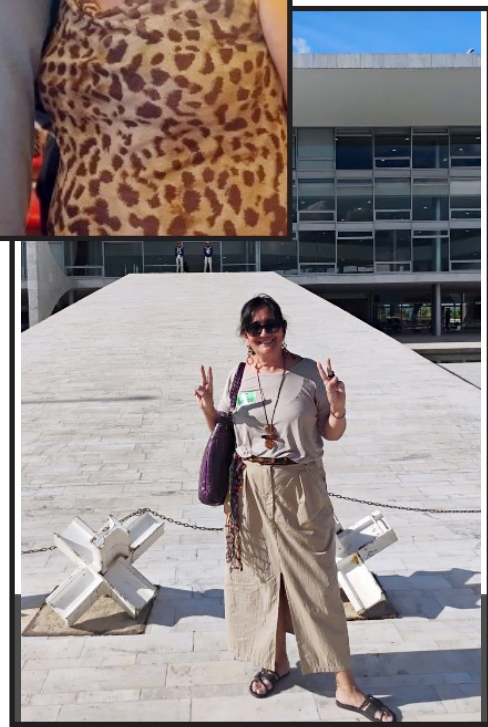
por sua arquitetura moderna em forma de coroa e seus vitrais azuis. Brasília é um museu a céu aberto, projetado por Lúcio Costa e Oscar Niemeyer, construída em 41 meses e inaugurada em 21 de abril de 1960.



Stael entre as amigas, Elaine Ferreira, Edite, Cidinha, Ana Cristina e Beatriz Duarte



E em Brasília, Stael esteve com o amigo, Dr. Wisllei Gustavo Mendes Salomão, notável delegado da Coordenação de Repressão a Homicídios da PCDF, ele é natural de Mateus Leme



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!



Rua Santana, 230 - B. das Graças
Itaúna - MG - CEP 35680-329

Telefax: (37) 3242-1491
e-mail: contabilidadecgc@gmail.com

chique
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

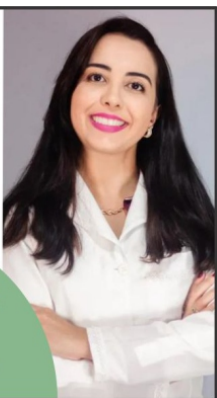
LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA



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



**MARMORARIA
AVENIDA**

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

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

Semeando o Bem Viver

Gratidão: a chave mestra do bem viver

Já reparou como um simples "obrigado" pode mudar o clima de um dia? Um agradecimento sincero tem o poder de aquecer o coração de quem recebe e, principalmente, de quem agradece. A gratidão não é apenas uma palavra de educação: é uma força silenciosa capaz de transformar a forma como enxergamos a vida. Quando agradecemos, deixamos de focar no que nos falta e passamos a enxergar com clareza tudo o que já temos — e é aí que o bem viver começa a florescer dentro de nós.

Em um mundo que nos empurra constantemente a desejar mais, a conquistar mais, a ser mais, a gratidão surge como um antídoto poderoso contra a insatisfação. Ela nos ensina que a felicidade não mora no futuro, depois da próxima conquista; ela mora no presente, nas pequenas bênçãos que muitas vezes passam despercebidas: o café quente pela manhã, o abraço de quem amamos, a saúde que nos permite trabalhar, o sol que nasce a cada novo dia. Ao longo da minha trajetória, aprendi que pessoas verdadeiramente realizadas não são aquelas que têm tudo, mas aquelas que reconhecem o valor de tudo o que têm.

A gratidão também é uma prática que se exercita diariamente, como um músculo que se fortalece com o uso. Podemos começar agradecendo ao acordar, antes mesmo de colocar os pés no chão; podemos terminar o dia listando, mentalmente ou num caderno, três motivos de gratidão — por menores que pareçam. Com o tempo, esse hábito simples muda nossa perspectiva, reduz a ansiedade, fortalece nossos relacionamentos e nos

torna mais leves e mais presentes. Quem agradece com frequência percebe que a vida, mesmo com seus desafios, está cheia de motivos para celebrar.

Neste sábado, convido você a fazer um exercício: lembre-se de uma pessoa que marcou a sua vida e, se possível, agradeça a ela hoje — pessoalmente, por uma mensagem ou em uma oração. A gratidão é a chave mestra que abre as portas do bem viver, porque quem agradece atrai ainda mais motivos para agradecer. Siga me acompanhando no Instagram

@sinararodriguestreinamentos, onde semeamos o bem viver todos os dias. No próximo sábado, trago mais uma semente de inspiração. Até lá, agradeça pela vida, pelas pessoas e por cada nova oportunidade de recomçar!

Sinara Rodrigues

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.



E por falar em conversar

Conversar não é o mesmo para todas as pessoas. Há quem lhes encante estar conversando apenas de política, trabalho, de receita de bolos, do vizinho, amigo e tantos outros motivos. Para a maioria o essencial é não se comprometer por medo do próprio hábito de contar aos demais o que há contado ao outro. Da falta de coragem de se desnudar mentalmente com o outro sem medo de parecer ridículo ou não ter todas as respostas, evita conversar, saber das experiências humanas do outro. Por falta de diferenciação do que é intimidade, ou seja, ouvir e falar sem julgar e acima de tudo não compartilhar o que é privacidade, fazer da conversação próxima um ato de pura negação da clareza e valentia pessoal que pode fornecer.

Saber que honestidade é não mentir e que integridade é cumprir, ajuda a assumir um compromisso pessoal de lealdade e ético diante de uma conversação.

Por certo que nem toda conversação tem um caráter pessoal, mas evitá-la pode custar a oportunidade de contar

e ouvir o que existe em um universo pessoal tão complexo como o nosso e o do outro.

Pode ser que preferimos mostrar que somos únicos e diferentes, que não faz falta proximidades, exposição a quem quer que seja; buscamos conversar apenas de coisas inúteis e "humanas" ou olhamos a cada segundo o telefone e ver se há alguma novidade que preencha este vazio... alguém ou algo.

Apenas mais um, outro dia a menos.

Nódege Araújo Mesquita
Espanha - setembro de 2026



AVACCI lança a campanha Outubro Rosa 2026

No dia 30 de setembro às 19h, no Teatro Sílvia de Matos em Itaúna, a AVACCI - Associação de Voluntários no Apoio ao Combate ao Câncer em Itaúna e Região, estará realizando o lançamento da Campanha Outubro Rosa 2026 com a exposição de fotos pelo olhar sensível da fotógrafa, Ma-

riana Rezende, revelando a beleza e a força de mulheres que têm histórias para compartilhar. Cada imagem revela uma história. Cada história merece ser acolhida. Uma noite dedicada à conscientização, ao cuidado e à valorização da vida.



Nelson Coimbra, Ana Carolina, Maria Tereza e João Gabriel





Veículos



Manutenção preventiva: o cuidado que pode evitar grandes dores de cabeça

Conhecendo os principais componentes do veículo

Depois de entender a importância da manutenção preventiva, é hora de conhecer os principais componentes e sistemas que merecem atenção para manter o veículo seguro, confiável e sempre pronto para rodar.

No artigo da semana passada, falamos sobre a importância da manutenção preventiva e sobre os cuidados necessários para evitar que pequenos problemas se transformem em grandes dores de cabeça. Nesta semana, vamos dar continuidade ao assunto e conhecer um pouco mais sobre quais são os principais componentes e sistemas do veículo que precisam de acompanhamento ao longo do tempo.

Como já destacamos anteriormente, o manual do proprietário é um dos principais aliados do motorista nessa tarefa. É nele que encontramos informações importantes sobre os períodos de revisão, procedimentos de manutenção e especificações recomendadas para cada veículo.

E essa orientação também se aplica diretamente aos componentes que precisam ser avaliados ou substituídos durante a vida útil do automóvel.

Componentes e Sistemas que merecem atenção

Além de respeitar o plano de manutenção estabelecido pela fabricante, alguns componentes e sistemas merecem atenção especial por influenciarem diretamente o funcionamento e a segurança do veículo. Vamos lá conhecer um pouco mais sobre:

1. Líquido de arrefecimento

A verificação do sistema de arrefecimento é relativamente simples e pode ser realizada pelo próprio proprietário.

Com o motor frio e o veículo estacionado em local nivelado, deve-se verificar se o nível do líquido no reservatório está entre as marcações de mínimo e máximo.

Se houver necessidade de completar o nível com frequência, porém, o problema não deve ser simplesmente ignorado. Uma perda de líquido pode indicar vazamentos ou outras falhas que precisam ser avaliadas por um profissional.

Rodar com o sistema de arrefecimento comprometido pode provocar superaquecimento e causar danos graves ao motor.

2. Correia dentada

Nos veículos equipados com correia dentada, esse componente é responsável por manter o sincronismo do motor. Uma eventual ruptura pode provocar danos internos significativos, dependendo do projeto do propulsor.

Por normalmente estar protegida por uma capa, sua inspeção deve ser realizada por um profissional.

O intervalo para substituição varia de acordo com cada fabricante e modelo, além das condições de uso. Por isso, o proprietário deve consultar o manual e seguir rigorosamente a recomendação estabelecida.

3. Velas de ignição

As velas também fazem parte do sistema que merece acompanhamento periódico. Dependendo do

estado, seu desgaste pode estar associado a sintomas como dificuldades na partida, funcionamento irregular do motor, perda de desempenho e aumento do consumo de combustível.

O período de substituição varia conforme o modelo do veículo e o tipo de vela utilizado. Mais uma vez, a recomendação do fabricante deve ser o principal parâmetro.

4. Filtros

Os filtros têm funções fundamentais para o funcionamento adequado do veículo.

O filtro de ar, por exemplo, impede que impurezas cheguem ao motor. Seu estado deve ser verificado durante as revisões, especialmente em veículos submetidos a condições severas de uso ou que circulam frequentemente em locais com muita poeira.

O filtro de combustível também deve seguir o intervalo recomendado pela fabricante, considerando inclusive as especificações do sistema de alimentação do veículo.

Já o filtro de óleo deve, em geral, ser substituído juntamente com o óleo do motor. Reutilizar um filtro saturado pode comprometer a qualidade do lubrificante novo e reduzir a eficiência da lubrificação.

5. Óleo do motor

A verificação do nível do óleo é outro procedimento que pode fazer parte da rotina do proprietário.

Nos veículos equipados com vareta de medição, o procedimento deve ser realizado com o automóvel estacionado em local nivelado e, conforme a orientação do fabricante, com o motor desligado pelo tempo necessário para que o óleo se estabilize.

A vareta deve ser retirada, limpa com um pano ou papel adequado e novamente inserida para conferir o nível, que deve estar entre as marcações mínima e máxima.

Nos veículos que não possuem vareta convencional, é necessário consultar o manual para saber como realizar a verificação pelo painel ou sistema eletrônico.

A troca do óleo também deve respeitar o período ou a quilometragem recomendada pela fabricante. Condições severas de uso, como trânsito intenso, percursos curtos frequentes, muita poeira ou operação em situações específicas, podem exigir intervalos diferenciados.

6. Pneus e rodas

Poucos componentes de um veículo estão sujeitos a condições tão severas quanto pneus, freios e suspensão. Eles estão diretamente relacionados ao contato do automóvel com o solo e sofrem constantemente com buracos, irregularidades e diferentes condições de pavimentação.

A calibragem dos pneus deve ser realizada regularmente, sempre seguindo a pressão indicada pelo

fabricante. Como regra prática, o proprietário pode verificar a pressão semanalmente ou, quando isso não for possível, a cada 15 dias.

Uma calibragem correta contribui para melhorar a dirigibilidade, o conforto, a durabilidade dos pneus e o consumo de combustível.

Também é necessário observar o desgaste da banda de rodagem. Os pneus possuem indicadores de desgaste, conhecidos como TWI, que permitem identificar quando a profundidade dos sulcos atingiu o limite estabelecido. Pneus excessivamente desgastados comprometem a segurança e podem gerar problemas com a legislação de trânsito.

Alinhamento e balanceamento também merecem atenção. Além de seguirem as recomendações de manutenção do veículo, devem ser avaliados quando surgirem sintomas como volante desalinhado, vibração ou desgaste irregular dos pneus.

7. Freios

O sistema de freios merece atenção especial por estar diretamente relacionado à segurança.

O fluido de freio deve ser substituído conforme a recomendação do fabricante. De forma geral, muitos fabricantes trabalham com períodos que podem chegar a dois anos, mas o manual do veículo deve sempre prevalecer.

Isso ocorre porque o fluido pode absorver umidade ao longo do tempo, comprometendo suas propriedades e, consequentemente, o desempenho do sistema.

Pastilhas, lonas, discos e demais componentes também precisam ser inspecionados periodicamente. Durante uma revisão, o profissional deve verificar o nível de desgaste e as condições gerais do sistema, indicando a substituição quando necessária.

8. Suspensão

Amortecedores, molas, buchas, coxins e demais componentes da suspensão são importantes não apenas para o conforto, mas também para a estabilidade e a segurança do veículo.

Ruídos anormais, perda de estabilidade, comportamento diferente do automóvel ou desgaste irregular dos pneus são sinais que merecem investigação.

Por isso, a suspensão deve ser verificada durante as revisões periódicas e sempre que o motorista perceber alguma alteração no comportamento do carro.

Manutenção também é planejamento

Como descrito na semana passada, cuidar do veículo não precisa ser uma tarefa complicada. O segredo está principalmente em não esperar o problema aparecer.

Uma boa estratégia é manter um cronograma de manutenção, registrando datas, quilometragens, serviços reali-

zados e componentes substituídos. Esse histórico facilita o acompanhamento do veículo e ajuda o proprietário a se programar financeiramente para futuras intervenções.

Mais do que evitar gastos inesperados, a manutenção preventiva contribui para aumentar a segurança, preservar o valor do veículo, melhorar sua confiabilidade e reduzir a possibilidade de uma pane justamente quando mais precisamos dele.

Ter um carro significa também assumir a responsabilidade por mantê-lo em condições adequadas de circulação. Afinal, a manutenção não deve ser vista apenas como uma despesa: é uma forma de cuidar do patrimônio, evitar imprevistos e, acima de tudo, proteger vidas.

Antes de pegar a estrada, portanto, vale dedicar alguns minutos para conferir se está tudo em ordem. Esse pequeno cuidado pode fazer toda a diferença entre uma viagem tranquila e uma grande dor de cabeça.

MANUTENÇÃO PREVENTIVA
DIAGNÓSTICO ELETRÔNICO
FREIOS | SUSPENSÃO
TROCA DE ÓLEO E FILTROS

AV. SÃO JOÃO, 5510
LOURDES - ITAÚNA - MG
(37) 99982-6144
@car_life2025

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

Tem gente virando onça.

Não brigue. Não vire bicho no trânsito.

Tem gente virando cachorro.

Não xingue. Não vire bicho no trânsito.



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

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

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

Aniversariantes da Semana

26/09
Alan Vasconcelos
Amélia Benevenuto
Fábio Nolasco
Giovani DAuria
Gustavo Fonseca
Janou Saldanha
Maria José Quadros
Mário Debique

27/09
Júlio César Machado
Aline Sinhorini - RXAcademia
Mônica Ferrigni

28/09
Elina Dirce Oliveira Bernardes
Rayssa Reimao Nogueira Jorge

29/09
Alan Barboza
Bodas Eduardo Mendonça e Geórgia Mendonça 2006
Gleiciane Rios Araújo Gontijo
Leo Alves
Maria do Socorro Oliveira
Nilza Gonçalves
Paulo Melo
Toni Ramos Gonçalves
Talita Natália – Estética e Bem Estar

30/09
Bodas de Dr. Rodrigo Carvalho Leão e Lorena Amaral 2005

01/10
Arinaldo Silva
Daniele Alves – Stúdio Dany Alves
Giovanni Vinicius
Dr. Roberto Maia
Silvânia Fernandes Santos
Fundação da Contabilidade J Franco - 1980

02/10
Alexandre Oliveira
Ana Clara Braz de Matos
Cleonice Rezende
Érica Mendes
Fabrício Oliveira
Gilliard Duarte – Drogarede
Isaías Nogueira - Top Clean
Sara Castanheira
Suzete Salomão
Thiago Carvalho

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

Feira de Ciências e Homenagem

Foi realizado no dia 12 de setembro na Escola Estadual Santana no bairro Padre Eustáquio, uma Feira de Ciências que reuniu alunos, professores, pais e a comunidade em geral em torno do encontro que foi muito bem organizado sob a direção de Anair Camargos. Dentro da programação as alunas da professora Elaine Oli-

veira, Maria Laura Ferreira e Alice Ferreira prestaram uma belíssima homenagem a escritura e itaunense, Maria Lúcia Mendes e na oportunidade a poeta Beth Souza declamou alguns dos poemas da escritora homenageada. Ciências e literatura de mãos dadas na formação de novas mentes brilhantes.

A homenageada, Maria Lúcia Mendes, entre, Anair Camargos, Maria Laura, Alice e Elaine



Maria Lúcia e Beth Souza

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Exatamente similar
“O contato frequente com os ingressantes e os outros membros é o ponto luminoso de nossas vidas.”

Alcoólicos Anônimos, trabalhando com os outros

“Um homem veio para a reunião alcoolizado, interrompeu os oradores, ficou de pé e tirou sua camisa, cambaleou para frente e para trás pedindo café, exigiu que o deixassem falar e, finalmente, insultou o secretário do grupo e foi embora.

Fiquei contente por ele ter estado ali – uma vez mais, vi como eu era. Mas também vi como ainda sou e o que ainda poderei ser. Não preciso beber para querer ser a exceção e o centro das atenções.

Muitas vezes, senti-me abusado e respondi abusivamente quando estava simplesmente sendo tratado

como um ser humano co-mum. Mais o homem tentava insistir que ele era diferente, mais eu percebia que ele e eu éramos exatamente similares.”
Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

9º passo

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

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



Entre linhas

Por Viviane Nogueira

Na linha tênue do tempo.
Procurei meu amor ...
Andei, andei ...
Não tinha como encontrar.
Na linha do destino prossegui.
Sem nada descobrir ...
Nas linhas de suas mãos encontrei.
No seu coração ali pousei.



Quem está fazendo aniversário no dia 29 de setembro é o nosso estimado leitor e atleticano, Paulo Melo. Que Deus abençoe sua vida com muita saúde, paz, felicidade e conquistas. Que Nossa Senhora de Guadalupe te proteja e ilumine sempre seus caminhos. Parabéns, Paulo Melo. Feliz aniversário!

Sinta-se em casa

Filé de tilápia com purê de batata e molho cremoso de alho e limão

Ingredientes

- * 4 filés de tilápia
- * Batatas para o purê
- * 2 caixinhas de creme de leite
- * 2 colheres (sopa) de manteiga
- * Alho a gosto
- * 2 limões-taiti
- * Azeite
- * Sal
- * Salsinha e cebolinha
- * Tomatinhos-cereja para finalizar

Modo de preparo

Comece cozinhando as batatas com a casca até ficarem bem macias. Depois, ainda quentes, passe pelo espremedor — um truque super prático, porque a polpa passa e a casca fica no espremedor. Para o purê, acrescente às batatas 1 caixinha de creme de leite e 1 colher bem cheia de manteiga. Misture muito bem com um fouet até ficar bem lisinho e cremoso. Reserve. Tempere os 4 filés de

tilápia com sal, alho e limão. Em uma frigideira, coloque um fio de azeite e 1 colher de manteiga e grelhe os filés aos poucos. Quando começarem a ficar esbranquiçados nas laterais, vire cuidadosamente com duas espátulas. Depois de dourados, retire e reserve. Na mesma frigideira, coloque alho e deixe dourar e apurar bem. Acrescente 1 caixinha de creme de leite e o suco de 1 limão, misturando até formar um molho bem cremoso. Para montar, coloque o purê ao redor de uma travessa bonita, acomode os filés no centro e espalhe o molho cremoso por cima. Finalize com tomatinhos-cereja, salsinha, cebolinha e pedaços de limão para quem quiser acrescentar mais na hora de servir.

Contribuição Valéria Campos



PANIFICADORA EBENESER

Salgados por encomenda

R. Pércles 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



HÁ 22 ANOS COMPARTILHANDO *o lado bom da vida*

JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

Universidade de Itaúna
UMA GRANDE UNIVERSIDADE

VESTIBULAR

AULAS 100% PRESENCIAIS

INSCRIÇÕES ABERTAS ATÉ 02/10 ÀS 16H

ADMINISTRAÇÃO	R\$675,88*
ARQUITETURA E URBANISMO	R\$917,82*
BIOMEDICINA	R\$797,28*
CIÊNCIAS CONTÁBEIS	R\$675,88*
DIREITO DIURNO	R\$733,07*
DIREITO NOTURNO	R\$733,07*
EDUCAÇÃO FÍSICA	R\$648,82*
ENFERMAGEM	R\$549,68*
ENGENHARIA MECÂNICA	R\$917,91*
FISIOTERAPIA	R\$797,82*
MEDICINA	R\$7.620,80*
NUTRIÇÃO	R\$675,77*
ODONTOLOGIA	R\$2.216,60*
PSICOLOGIA NOVO	R\$812,26*
CURSO SUPERIOR DE GRADUAÇÃO TECNOLÓGICA:	
GESTÃO COMERCIAL (2 ANOS)	R\$549,61*

*Valores válidos até 31/12/2026 para pagamento
até 1 dia antes do vencimento da parcela

PROVAS
MEDICINA
12/10
PRESENCIAIS

PROVAS
DEMAIS CURSOS
18/10
ON-LINE

INSCRIÇÕES:
WWW.UIT.BR
@UNIVERSIDADEDEITAUNAUIT