AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

www.luizparreiras.com.br

DE 17 DE OUTUBRO A 23 DE OUTUBRO DE 2026

Nº 1.156 R$ 4,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MG

Jornal Social

#ESPALHENOTICIABOA

LUIZ PARREIRAS

SINCE 2004

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

ÓTICA VISUAL

Sua ótica de confiança.
R. Gonçalves da Guia, 56 - Centro - Itaúna - MG
(37) 3241-0035 (37) 98823.7653
@oticavisualitauna





Veículos
Página 04
Qual é a melhor moto para viajar?

Prefeitura de Itaúna apresenta projetos de urbanização e paisagismo para valorizar espaços públicos
Página 03





Sinara Rodrigues lança seu primeiro livro
Página 02



Especial Arquitetura
Página 06
Casa que acolhe: o morar no centro da arquitetura



CRIANÇAS DE ONTEM, ADULTOS DE HOJE

EM COMEMORAÇÃO AO MÊS DAS CRIANÇAS, REALIZAMOS A PUBLICAÇÃO DESSA GALERIA DE FOTOS DE CRIANÇAS DO PASSADO E QUE HOJE ADULTOS, MUITO COLABORAM COM O ENGRANDECIMENTO DE NOSSA REGIÃO.
ESSA PUBLICAÇÃO É TAMBÉM UMA FORMA DE DESPERTARMOS A CURIOSIDADE DE NOSSOS LEITORES E PRESTARMOS UMA HOMENAGEM AOS PARTICIPANTES DA GALERIA.
VOCÊ CONSEGUE ADIVINHAR QUEM SÃO ESSAS CRIANÇAS? CONFIRA AS RESPOSTAS NO FINAL DA PÁGINA!

01



QUEM SOU EU?

Essa risonha criança e de olhinhos apertados é hoje uma notável educadora conhecida em Itaúna por atuar como diretora de tradicional escola estadual, localizada no Bairro Padre Eustáquio, uma diretora admirada pelos seus pares, devido ao seu grande empenho e dedicação à causa educacional, mais do que um trabalho é sua missão de vida.

02



QUEM SOU EU?

Essa criança de semblante sério para a foto de formatura da quarta série é de família tradicional de Itaúna, hoje é enfermeira aposentada e atuante na causa social sempre envolvida nos serviços sociais e instituições carentes. Sempre dedicada ao bem-estar do próximo, perseverante na fé, doação e esperança de dias melhores.

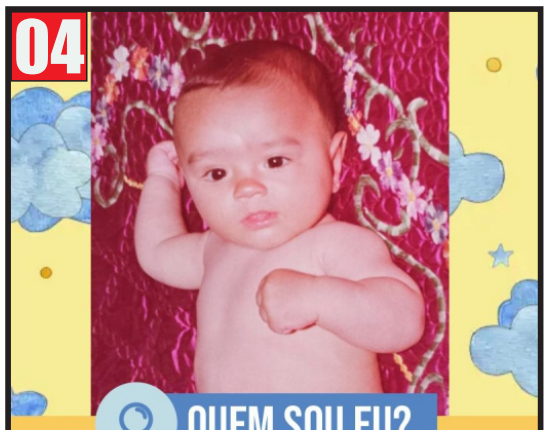
03



QUEM SOU EU?

Essa linda criança de olhinhos claros é hoje conceituada cirurgiã-dentista que atende na tradicional clínica odontológica localizada no Bairro Padre Eustáquio. É mamãe do Pedro de um aninho.

04



QUEM SOU EU?

Esse lindo bebê de nossa galeria o seu futuro lhe aguardava com grandes realizações, contador exemplar, foi secretário municipal de Finanças de Itaúna e presidente da Associação de Contabilistas de Itaúna (Aconita) (2012–2014). Integrou o Conselho Fiscal do Sicoob Centro Oeste e desde 01/01/2021, está como Presidente do CDE de Itaúna.



Foto 01 - Anair Camargos - diretora da Escola Estadual Santana - Foto 02 - Mônica Corradi - Foto 03 - Tamara Gontijo da Harmonizar Odontologia - Foto 04 - Warlei Eustáquio de Souza da Contabilidade Central











Destaque na rede Rockfeller

A escola de idiomas Rockfeller Language Center, com sede em Mateus Leme, conquistou um importante reconhecimento na rede Rockfeller. No dia 8 de outubro, as franqueadas Carla de Brito e Renata Melo receberam o prêmio de Melhor Gestão de Marketing da rede, destacando o trabalho desenvolvido pela unidade na divulgação da marca e no fortalecimento de sua presença junto à comunidade.
Foto abaixo



Soprando 4 Velinhas

E no dia 19 de outubro, Maria Parreiras Soares completa seus quatro aninhos de bem viver, e o papai, Daniel Soares e a mamãe, Bárbara Parreiras prepararam uma linda festa antecipando em um dia essa data especial, assim estarão recebendo na tarde do dia 18, amigos e familiares nos salões do Espaço Adoleta que estará lindamente decorado com o tema, A Pequena Sereia. Desejamos para a tão amada aniversariante vida longa e feliz.
Foto abaixo



Sinara Rodrigues lança seu primeiro livro

A estimada colunista deste semanário, Sinara Rodrigues, acaba de lançar seu primeiro livro "Reforma Tributária: A Bússola para as OSCs — Guia Prático de Orientação e Governança Fiscal".
A obra, com 197 páginas, foi desenvolvida especialmente para as Organizações da Sociedade Civil, com o propósito de traduzir as mudanças da Reforma Tributária em orientações acessíveis e aplicáveis à realidade dessas instituições.
Além do livro, a escritora preparou um Kit Prático gratuito, com instrumentos editáveis de diagnóstico, planejamento e acompanhamento, para auxiliar dirigentes e equipes na preparação de suas organizações.
O livro já está disponível para comercialização pela plataforma Eduzz.





Sicoob Centro-Oeste divulga ganhadores do Concurso Cultural 2026

O Sicoob Centro-Oeste divulga os ganhadores do Concurso Cultural 2026 em Itaúna e Mário Campos, na etapa local. Com o tema "Com cooperação a gente encontra solução", a iniciativa envolveu aproximadamente 2.800 alunos de 29 escolas dos dois municípios, incentivando a criatividade, o aprendizado e a reflexão sobre a importância da cooperação na busca por soluções para os desafios do cotidiano.
Desenvolvido anualmente, o programa propõe um tema que aproxima os conhecimentos trabalhados em sala de aula da realidade dos estudantes. Por meio de atividades educativas, professores e alunos são incentivados a pesquisar, trocar ideias e desenvolver produções que estimulem a construção coletiva do conhecimento.
Os trabalhos seguem as orientações da Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e são desenvolvidos em diferentes categorias, valorizando as diversas formas de expressão dos estudantes.

Ganhadores de Itaúna

Na categoria **Desenho**, foram selecionados: Ester Danielle Bento Silva, da Escola Municipal Dr. Lincoln, orientada pela professora Cláudia; João Miguel Faria Silva, da Escola Municipal João Nogueira Penido, orientado pela professora Marlete Rocha; Anna Laura Silva Braz, da Escola Augusto Gonçalves, orientada pela professora Margarete; e Josué Henrique Queiroz Coelho, do SESI, orientado pelos professores André e Aline.
Em **Texto Narrativo**, os ganhadores são: Maria Eduarda Gonçalves, do Colégio Losango, orientada pela professora Karina Gomes; Fernanda Santos Machado, da Escola Municipal Artur Contagem Vilaça, orientada pelo professor Deuseni, Ana Júlia Oliveira de Faria, da Escola Municipal Padre Waldemar, orientada pela professora Noemia.
Na categoria **Poema**, foram selecionados: Lucas Nunes Rodrigues, da Escola Estadual Dr. José Gonçalves, orientado pela professora Renata Moreira; Clara Nunes Guimarães de Oliveira, do Colégio Losango, orientado pela professora Karina Gomes, Sulamita Emanuele de Paula, da Escola Estadual Dr. José Gonçalves, orientada pela professora Renata Moreira.
Já em **Histórias em Quadrinhos**, os ganhadores são: Ana Júlia Viana Campos, do SESI, orientada pela professora Vivian; Davi Silva Sousa, da Escola Municipal Celuta das Neves, orientado pela professora Viviane G. Faria; e Anna Clara Silva Fernandes, da Escola Estadual Dr. José Gonçalves, orientada pela professora Lourdes Lopes.

Educação e cooperação para transformar o futuro

Mais do que reconhecer os melhores trabalhos, o Concurso Cultural valoriza a interação, a participação, o trabalho coletivo e o protagonismo dos estudantes. A iniciativa estimula a curiosidade, a criatividade e a autonomia, mostrando que compartilhar ideias e trabalhar em conjunto são caminhos para encontrar soluções e transformar realidades.
Os trabalhos selecionados são premiados em três etapas: local, regional e nacional, ampliando as oportunidades de reconhecimento dos estudantes.
Para o Sicoob Centro-Oeste, apoiar iniciativas como essa é uma forma de fortalecer a educação e contribuir para a formação de cidadãos mais conscientes e participativos.















Semeando o Bem Viver

Um encontro com a criança que ainda vive em você

Quando você pensa em sua infância, qual lembrança aparece primeiro? Talvez venha uma brincadeira, um cheiro, uma música, um colo acolhedor. Talvez surja também uma ausência, uma palavra que doeu ou uma necessidade que ninguém percebeu. O Dia das Crianças costuma voltar nosso olhar para os pequenos que estão ao redor, mas também pode nos conduzir a um encontro delicado com a criança que fomos e que, de alguma forma, continua vivendo dentro de nós. Essa criança interior guarda sonhos, espontaneidade, curiosidade e alegria. Mas pode guardar também medos e feridas que atravessaram o tempo. Muitas das cobranças que fazemos a nós mesmos nasceram cedo: a necessidade de agradar, o medo de falhar, a sensação de não ser suficiente. Crescemos, assumimos responsabilidades e aprendemos a parecer fortes. Contudo, em certos momentos, ainda reagimos como aquela criança que desejava ser vista, ouvida e protegida. Olhar para ela não significa permanecer preso ao passado. Significa compreender que nossas atitudes atuais podem ter raízes antigas e escolher uma maneira mais amorosa de cuidar de nós. Talvez a criança que você foi precise ouvir que não teve culpa por tudo o que aconteceu. Talvez precise saber que fez o melhor que podia e que agora existe um adulto capaz de protegê-la, respeitá-la e estabelecer limites. Perdoar essa criança é libertá-la das exigências que nunca deveriam ter sido colocadas sobre seus pequenos ombros. Reserve alguns minutos para observar uma fotografia de sua infância. Olhe para aquele rosto sem julgamentos. O que você diria a essa criança se pudesse encontrá-la hoje? Diga que ela é importante. Reconheça suas dores, celebre sua coragem e devolva-lhe o direito de brincar, criar e sonhar. Depois, pergunte o que pode trazer de volta à sua vida adulta: talvez mais leveza, riso, curiosidade ou encanto pelas coisas simples. Crescer não deveria significar abandonar quem fomos, mas acolher nossa história com maturidade e carinho. Ao acolher essa criança, não nos tornamos menos adultos. Tornamo-nos adultos mais inteiros, capazes de unir responsabilidade e ternura, firmeza e sensibilidade, maturidade e alegria, e de oferecer a nós mesmos o acolhimento que talvez tenha faltado. Neste mês das crianças, ofereça a si mesmo o presente do reencontro. Abrace a criança que vive em você e permita que ela caminhe ao seu lado, não como uma ferida escondida, mas como uma fonte de sensibilidade, verdade e esperança.

Continue comigo no Instagram @sinararodriguestreinamentos. Lá, seguimos semeando o bem viver. Até nosso próximo encontro, com mais uma semente de inspiração.

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.





Prefeitura de Itaúna apresenta projetos de urbanização e paisagismo para valorizar espaços públicos

Iniciativas incluem relógio floral na sede da Prefeitura e letreiro "Eu amo Itaúna" no Lago das Capivaras, com previsão de conclusão antes do Natal de 2026.

A Prefeitura de Itaúna, por meio da Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Urbanismo, apresentou ao prefeito Gustavo Mitre projetos de urbanização e paisagismo voltados à valorização dos espaços públicos do município. As propostas contemplam a instalação de um relógio floral no jardim da sede da Prefeitura e de um letreiro com a frase "Eu amo Itaúna", em frente ao gramado do Lago das Capivaras.

Inspiradas em referências de cidades turísticas, as intervenções têm como objetivo tornar os ambientes urbanos mais atrativos, agradáveis e acolhedores para moradores e visitantes. A proposta é também criar novos pontos de convivência e de registro fotográfico, incentivando a população a aproveitar os espaços públicos da cidade.

O relógio floral deverá compor o paisagismo do jardim da sede administrativa, unindo elementos naturais e ornamentais. Já o letreiro "Eu amo Itaúna" será instalado em um dos espaços de destaque do Lago das Capivaras, oferecendo um novo cenário para fotografias e contribuindo para a valorização visual do local.

O prefeito Gustavo Mitre destacou a importância de investir em iniciativas que contribuam para a identidade visual da cidade e para o bem-estar da população.

"Queremos que Itaúna tenha espaços públicos cada vez mais bonitos, bem cuidados e acolhedores. Essas intervenções são pensadas para valorizar os locais que fazem parte do dia a dia da população, além de criar novos ambientes para que moradores e visitantes possam aproveitar, registrar momentos e fortalecer sua conexão com a cidade", afirmou o prefeito.

As obras têm previsão de início nos próximos meses, com conclusão prevista para antes do Natal de 2026. A execução ficará sob responsabilidade das equipes técnicas da Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Urbanismo, que acompanharão as etapas de implantação dos projetos.

Com as iniciativas, a Prefeitura busca ampliar as possibilidades de uso e valorização dos espaços urbanos, associando paisagismo, identidade visual e qualidade dos ambientes públicos de Itaúna.







REALIZAÇÃO
Fundação logosófica
EM PROL DA SUPERAÇÃO HUMANA
Curso de Extensão (Quarta Edição)
EDUCANDO PARA A VIDA
(VAGAS LIMITADAS)
APOIO
PREFEITURA DE ITAÚNA
• Data: 24/10 (Sábado)
• Horário: 8h30 às 11h30
Programação
• 08:30 - 09:00 Recepção/Café
• 09:00 - 09:20 Abertura
• 09:20 - 09:40 "Obediência cega ou estímulo a pensar ?" — Jane Elisabete Bióloga
• 09:40 - 10:00 "A força do exemplo: a construção do tão sonhado mundo melhor se inicia na família com o exemplo dos próprios pais" — Fernanda Corrêa Professora
• 10:00 - 10:20 "O afeto e o conhecimento: duas grandes forças na educação dos filhos" — Mary Lucy Advogada
• 10:20 - 10:40 Intervalo/Café
• 10:40 - 11:10 Roda de conversa
• 11:10 - 11:30 Encerramento
Participação gratuita mediante inscrição
Informações
(37) 99191-3876
(37) 98804-2700
Venha e traga seus filhos!!! Teremos atividade especial de contação de história para as crianças.
Local de realização: Biblioteca Pública Municipal
Rua Zezé Lima, 176 - Centro











Veículos

2M Auto

Qual é a melhor moto para viajar?

Nos últimos anos, o motociclismo tem atraído cada vez mais adeptos que buscam uma motocicleta não apenas para o uso diário, mas também para passeios nos fins de semana e viagens de curta ou longa distância. Conhecer novas cidades, explorar outros estados e até mesmo visitar países vizinhos são experiências que fazem parte desse universo.

Diante de tantas possibilidades, surge uma dúvida comum: qual é a melhor moto para viajar? A resposta depende do perfil do motociclista, do tipo de percurso, das preferências pessoais e, naturalmente, do orçamento disponível.

O mercado oferece uma grande variedade de categorias, como Street, Scooter, Naked, Sport, Touring, Trail, Big Trail, Custom, Chopper e Scrambler, entre outras. Cada uma apresenta características próprias de design, motorização, ergonomia e comportamento na estrada, atendendo a diferentes necessidades.

Big Trail: versatilidade para diferentes caminhos

Entre as categorias mais tradicionais para viagens, as Touring foram desenvolvidas para oferecer elevado nível de conforto, proteção aerodinâmica e recursos voltados a longos deslocamentos. Geralmente, são motocicletas de maior porte, com motores potentes e ampla tecnologia embarcada. Em contrapartida, costumam apresentar preços de aquisição e manutenção mais elevados. Dessa forma nos últimos anos outra categoria vem ganhando destaque entre os apaixonados por viagens: as Adventure, popularmente conhecidas como Big Trail.

Um dos principais motivos para a popularidade das Big Trail é a combinação entre conforto, versatilidade, custo de aquisição e uma pilotagem mais ereta que também agrada a quem passa várias horas sobre a motocicleta. Embora existam modelos sofisticados e de alto valor, essa categoria oferece alternativas em diferentes faixas de preço, incluindo opções que podem custar consideravelmente menos do que algumas Touring de grande porte.

Outro fator importante é a realidade das estradas brasileiras. Nem sempre o motociclista encontra um asfalto em boas condições, e buracos, desníveis e trechos de terra podem fazer parte do percurso. Nesse cenário, a maior altura em relação ao solo e as suspensões de curso mais longo de muitas Big Trail contribuem para enfrentar diferentes condições de rodagem, porém nem toda Big Trail tem a mesma vocação para o uso fora de estrada. Alguns modelos são mais voltados ao asfalto, enquanto outros oferecem características mais adequadas a terrenos acidentados. A escolha deve considerar o tipo de aventura pretendida.

O que torna as Big Trail tão procuradas?

Algumas características ajudam a explicar o interesse crescente por essa categoria:

•**Conforto e ergonomia**: a posição de pilotagem mais ereta pode reduzir o cansaço em viagens longas, embora o conforto também dependa do banco, da altura da moto e das características físicas do condutor.

•**Suspensões de curso mais longo**: ajudam a absorver irregularidades do terreno, como buracos, valetas e desníveis, proporcionando maior capacidade de adaptação a diferentes condições de rodagem.

•**Versatilidade**: muitos modelos permitem combinar viagens por rodovias com percursos em estradas de terra, ampliando as possibilidades de exploração.

•**Desempenho do motor**: dependendo da cilindrada e do projeto, oferecem torque e potência suficientes para transportar bagagens e realizar ultrapassagens com segurança, respeitando os limites da via.

•**Design robusto**: para-brisas, tanques volumosos, carenagens e acessórios específicos reforçam a identidade aventureira dessas motocicletas.

•**Tecnologia embarcada**: diversos modelos modernos contam com freios ABS, controle de tração, modos de pilotagem e outros recursos eletrônicos. Em algumas versões, há ajustes específicos para diferentes condições de terreno.

Esses atributos ajudam a explicar por que as Big Trail se tornaram uma alternativa interessante para quem deseja viajar sem ficar restrito exclusivamente ao asfalto.

Modelos que merecem atenção

Segundo Denian Chaves, consultor de compra e venda de veículos e proprietário da DC Garage Veículos Selecionados, o segmento de Big Trail reúne propostas distintas, que vão desde motocicletas de média cilindrada até modelos de grande porte, com elevado nível de tecnologia e foco em viagens de longa distância. Entre as referências mais conhecidas do segmento estão BMW e Triumph, marcas que consolidaram forte presença no mercado de motos de aventura e turismo. Na BMW, modelos como a F 800 GS, a F 850 GS e a F 900 GS atendem a diferentes perfis de motociclistas, enquanto a R 1300 GS ocupa uma posição de destaque entre as opções de maior porte. A marca também oferece versões voltadas ao turismo, como a R 1300 GS Adventure.

Na Triumph, a família Tiger é uma das principais representantes da categoria. A Tiger 900, especialmente nas versões GT Pro e Rally Pro, combina desempenho, conforto e recursos eletrônicos, enquanto a Tiger 1200 amplia a proposta para quem procura uma motocicleta de grande cilindrada, com vocação para viagens extensas e transporte de bagagem.

Além dessas marcas e modelos, o mercado oferece alternativas competitivas para diferentes estilos de pilotagem:

•**Honda XL750 Transalp**: combina uma proposta voltada à aventura com características adequadas ao uso em estradas.

•**Yamaha Ténéré 700**: tem uma proposta aventureira, com destaque para a utilização em terrenos variados.

•**Suzuki V-Strom 800**: busca equilibrar conforto em viagens e versatilidade para diferentes trajetos.

•**BMW F 800 GS**: integra a linha aventureira da marca e atende a quem procura uma motocicleta para diferentes tipos de percurso.

•Triumph Tiger 900 GT Pro: privilegia o turismo rodoviário, com recursos voltados ao conforto e à tecnologia.

•**Ducati DesertX**: apresenta uma proposta aventureira com características voltadas também ao uso fora de es-trada.

•**Harley-Davidson Pan America 1250**: combina um motor de grande cilindrada com tecnologia e uma proposta voltada ao turismo de aventura.

Os equipamentos, as especificações e os preços variam conforme o ano, a versão e o mercado, e é possível entrar nesse mundo por um ticket médio de R$40.000,00, adquirindo duas das marcas mais procuradas, BMW ou Triumph. Por isso, antes de decidir, vale comparar o custo de aquisição, o consumo, a autonomia, a manutenção, a disponibilidade de assistência técnica e o preço dos acessórios.

Afinal, qual é a melhor moto para viajar?

Não existe uma resposta única. Para quem percorre principalmente rodovias pavimentadas e prioriza conforto, uma Touring pode ser uma excelente opção, porém para quem deseja explorar caminhos variados, enfrentar as condições nem sempre previsíveis das estradas brasileiras e manter a possibilidade de seguir por trechos de terra, as Big Trail oferecem uma combinação interessante de características.

Mais importante do que escolher a motocicleta de maior cilindrada ou a mais equipada é encontrar um modelo compatível com o uso pretendido, a experiência do piloto e o orçamento disponível. Antes de pegar a estrada, também é fundamental verificar as condições da moto, utilizar os equipamentos de proteção adequados e planejar o percurso.



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

DC Garage
VÉICULOS SELECIONADOS
@DCGARAGE.PM
37 99866-6746

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@pedranegraseguros.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

Prefeitura de Itaúna abre licitações para revitalizar praças e construir mirantes e prepara novos projetos de paisagismo

A Prefeitura de Itaúna está avançando com projetos de urbanização, paisagismo e valorização dos espaços públicos, com o objetivo de deixar a cidade mais bonita, organizada e acolhedora.

Entre as obras que já estão com licitações abertas estão a revitalização da Praça Meroveu de Souza, no bairro das Graças, e a construção de um mirante no Campo Society do bairro Novo Horizonte. Juntas, as duas intervenções têm investimento estimado em aproximadamente R$ 590,5 mil. A concorrência eletrônica será realizada no dia 22 de outubro, às 8h30, pela plataforma Licitar Digital.

A Prefeitura também abriu licitação para a conclusão da Capela-Velório da comunidade do Córrego do Soldado, na zona rural, com investimento estimado em R$ 288 mil. Além das obras com processos licitatórios em andamento, a administração municipal prepara novos projetos para valorizar pontos importantes da cidade. O prefeito Gustavo Mitre também manifestou a intenção de construir um deck panorâmico no alto do Morro do Bonfim. A proposta ainda não possui projeto elaborado, mas demonstra o interesse da administração em criar novos espaços de contemplação e valorização da paisagem urbana. As iniciativas atendem a determinações do prefeito Gustavo Mitre, que busca realizar o sonho de transformar diferentes pontos de Itaúna em ambientes mais bonitos, organizados e aconchegantes, valorizando os espaços públicos e proporcionando mais qualidade de vida à população.

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





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)



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

Aniversariantes da Semana

17/10
Fernanda Fabiane - Tropical
Flávia Pamplona Penido
Maria Ap. N. D'Alessandro Sousa
Patrícia Dias - Casa do Fumo
Silvana Parreiras
18/10
Bruna dos Reis Soares Nolasco
Raul César Nunes
Ronaldo Bigonia – do Galo
Jenifer Pimentel
19/10
Orlando Geraldo
Maria Parreiras Soares
Bodas de Dr. Volber de Morais Gonçalves e Rosângela 1973
Victor Gomide Ramirez
20/10
Andrea Moreira Faria
Antônio Augusto Fonseca - Tunico Ferro e Aço JK
Raimundo Rabello
Marina Eustáquio Rabelo Costa
21/10
Alessandra Oliveira
Rebecca Marques
Marilda Xavier Pena
Délcio Viani
Joice Nara
Gisele Reis – Decora +
22/10
Juliana Silva
Letícia Coutinho
Noara Rabelo
Vanessa Diniz
Fundação Colégio Santana 1943
23/10
Ana Paula Amorim Lemos
Faiçal David Freire Chequer
Gláucia Britto
Greice Kelle Aguiar
Hebert Barreto
Leonardo Santiago Mendes

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

8 Aninhos



E no dia 19 de outubro quem irá soprar oito velinhas é o Victor Gomide Ramirez, com a camisa da Argentina é fã de carteirinha do Lionel Messi. Aluno exemplar do Colégio Sant'Ana é neto amado de nossa querida assinante, Marina Coutinho. Desejamos vida longa e feliz.

CONFIRA O QUE FOI DESTAQUE NAS PÁGINAS
DO JORNAL NO NOSSO SITE E INSTAGRAM:
WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR
@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS



Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

"A verdadeira humildade e a mente aberta poderão nos conduzir à fé ..."

Os doze Passos e as doze Tradições, segundo Passo

"Meu pensamento alcoólico levou-me a acreditar que eu podia controlar a bebida, mas não conseguia. Quando vim para A.A., percebi que Deus estava falando para mim através do meu Grupo. Minha mente abriu-se o suficiente para perceber que eu precisava de Sua ajuda.

Uma real e honesta aceitação de A.A. levou mais tempo, mas, com ela, veio a humildade. Sei como eu era insano e, hoje, sou extremamente grato por ter minha sanidade restaurada e ser um alcoólico sóbrio.

A nova e sóbria pessoa que sou é muito melhor do que jamais eu poderia ter sido sem A.A."

Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

10º passo

Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.

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





Os girassóis

Por Viviane Nogueira



Ah! Como são lindos os girassóis do campo.
Inspiração para o pintor. A eles eternizar!
Todos admirar sua exuberante beleza.
Deixam sementes de alegria, brotar ao chão.
Encher todos os campos com essa bela visão.
Sempre em busca da luz.
Os raios de sol a acompanhar, ele todas as manhãs reverenciar.
Ah! Como são lindos os girassóis do campo!.

Sinta-se em casa

Tirinhas de carne ao molho cremoso de dois queijos

Ingredientes
1 kg de filé bovino cortado em tirinhas e temperado a gosto
2 colheres de sopa de manteiga
2 colheres de sopa bem cheias de farinha de trigo
Leite até dar o ponto do molho
1 caixinha de creme de leite
Noz-moscada a gosto
150 g de queijo parmesão ralado grosso
200 g de muçarela cortada em cubinhos
½ cebola roxa picada
2 dentes de alho picados
Um fio de óleo
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Salsinha e cebolinha para finalizar
Bacon frito e crocante para decorar

Modo de preparo
Molho branco de dois queijos
Em uma panela, derreta a manteiga, acrescente a farinha de trigo e deixe cozinhar levemente, mexendo sempre. Adicione tempero e o leite aos poucos, mexendo vigorosamente para não empelotar.

Acrescente o creme de leite, a noz-moscada e ajuste o sal. Coloque primeiro o parmesão ralado e, em seguida, a muçarela picadinha. Misture até formar um molho bem cremoso e reserve.

Preparo da carne:
Aqueça uma frigideira de fundo grosso com um fio de óleo. Doure as tirinhas de carne temperadas, de preferência em pequenas porções, e reserve. Na mesma frigideira, refogue a cebola roxa e o alho. Volte com a carne, acrescente o molho cremoso de dois queijos e misture delicadamente.

Finalização:
Finalize com bacon crocante, salsinha e cebolinha.

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



especial arquitetura



Casa que acolhe: o morar no centro da arquitetura

Quando a casa virou escritório, escola e refúgio, mudou também o que esperamos dela. Hoje, o bom projeto é aquele que cuida de quem mora.

Nos últimos anos, a casa deixou de ser apenas o lugar onde dormimos. Ela passou a ser escritório, academia, sala de aula e, principalmente, refúgio. Depois dessa mudança, uma pergunta ficou no ar: o que realmente importa num lar? A resposta, cada vez mais, não está no metro quadrado nem na lista de tendências da estação. Está no bem-estar.

A natureza entra pela janela

É isso que a arquitetura contemporânea chama de design biofílico: trazer para dentro de casa a luz natural, a ventilação cruzada, a vegetação e os materiais naturais, como madeira, pedra e fibras. Parece sofisticado, mas começa com decisões simples. Uma janela bem posicionada, uma cortina leve que deixa a luz passar, um vaso perto de onde a família se reúne. Uma boa entrada de luz faz mais pelo humor de uma casa do que qualquer objeto caro.

"Uma boa entrada de luz faz mais pelo humor de uma casa do que qualquer objeto caro."

Ambientes que acompanham a vida

Outro movimento forte é a casa flexível. A mesa de jantar vira bancada de trabalho durante o dia, o quarto de hóspedes se transforma em ateliê, a sala ganha cantinho de leitura. Planejar esses usos desde o início evita reformas caras depois e faz a casa acompanhar as fases da vida: a chegada dos filhos, o home office, a vinda de um parente para morar junto. Isso exige conversa franca entre arquiteto e cliente. Antes de desenhar paredes e escolher revestimentos, é preciso entender a rotina: quem acorda cedo, quem trabalha em casa, onde a família se encontra, onde cada um se recolhe. Um projeto bonito que não combina com a rotina de quem mora acaba sendo apenas um cenário.

Reformar também é projetar

Cresce ainda a valorização do que já existe. Reformar, reaproveitar móveis, restaurar uma poltrona herdada ou dar nova vida a uma estante com pintura e ferragens novas é uma escolha bonita e sustentável. Em vez de descartar, o olhar profissional ajuda a enxergar o potencial escondido naquilo que já faz parte da história da família. Uma casa com personalidade conta quem mora nela, e isso nenhum catálogo entrega pronto. Os objetos de afeto, as peças garimpadas e os quadros escolhidos com carinho são justamente o que transforma uma casa bem decorada em um lar.

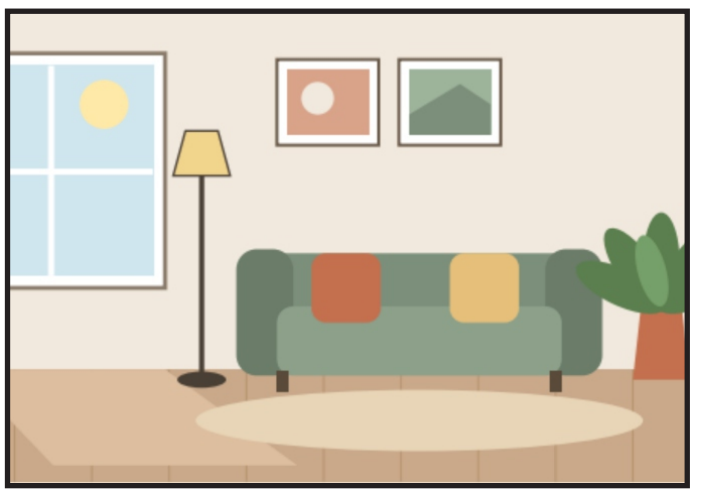
Iluminar em camadas

A iluminação é um dos recursos mais subestimados da decoração. Em vez de uma única luz forte no teto, vale pensar em camadas: uma luz geral suave, luminárias de apoio para leitura e trabalho, e pontos de destaque para quadros e plantas. À noite, uma luz amarelada e indireta transforma a sala em um ambiente de descanso. Com poucos pontos bem escolhidos, o ambiente muda por completo, sem quebrar nenhuma parede.

Decorar com calma

Vale lembrar, por fim, que decorar não é comprar tudo de uma vez. Uma boa base de cores neutras, poucas peças marcantes e iluminação bem pensada permitem que o ambiente evolua aos poucos. Almofadas, quadros, mantas e plantas entram com o tempo, e cada escolha pode ser feita com mais segurança, de acordo com o que a casa realmente pede. Pressa e excesso costumam render ambientes cansativos; calma e curadoria rendem ambientes que envelhecem bem. No fim, boa arquitetura é a que cuida das pessoas. Antes de perguntar "o que está na moda?", experimente perguntar: "como quero me sentir quando chegar em casa?". É a partir dessa resposta que nasce um projeto de verdade.

Por Mariana Resende, arquiteta e designer de interiores



Luz natural, cores calmas, materiais naturais e uma planta: ingredientes simples de uma casa que acolhe.





Os ETs com Anthero Vilhena

Vamos falar da experiência terra?

Vocês sabiam que a terra é um planeta em que Deus Pai e o Filho, Jesus, um como engenheiro e o outro, como arquiteto, resolveram fazer uma grande experiencia em termos sociais e tecnológicos? Esta experiencia consiste em deixar os habitantes do planeta chegar até onde chegamos nesta nossa tecnologia que, para nós, principalmente os nascidos na década de 1970 e 1980, achamos super avançada; mas, para meus irmãos extraterrestres, é ainda como lidar com crianças. O que sempre vinha acontecendo para os outros planetas, antes da terra, é que o Apocalipse, que quer dizer - sendo uma composição de palavras em latim -, sair da escuridão, era que eles paravam no tempo, que nós reconhecemos, como a Grécia e Roma antigas. Escuridão esta que não é visível e sim, sentida; escuridão de que as almas e os espíritos ainda não conseguiram se desvencilhar. A escuridão é simplesmente porque o espirito que mora naquele corpo, que se define como certa pessoa, não viu a luz da verdade. Justamente ou contrariamente àqueles que dizem que cada um tem sua verdade, para querer saber as verdades absolutas, por exemplo, amar, saber amar é uma verdade absoluta. Mas, voltando ao assunto da experiencia terra. Os outros planetas iam até o que conhecemos como Roma antiga. Pode-se dizer que nós ainda estamos como Roma, nossa organização social, política, econômica e jurídica tem as bases lá e muito ainda é vigente desde esta época de 2000 anos atras. Pois bem, os habitantes dos outros planetas iam evoluindo, tecnologicamente e socialmente e as atribulações eram as mesmas. Algumas diferenças aconteceram por haver 2000 anos de evolução aqui na terra e, mais tarde, por causa desta tecnologia baseada no digital. Então, as nossas tecnologias, apesar de serem praticamente infantis para eles, vão contribuir enormemente para as artes, música, shows, entre outras ideias nascidas aqui na terra, como o carro por exemplo. Não que eles passariam a ser consumistas e passariam todos a querer um carro, até porque a vida lá é bem diferente da nossa. Os extraterrestres passavam pelo Apocalipse deles e depois que estavam todos bem e o planeta estava no período de regeneração, davam um salto tecnológico. O nosso planeta, no momento, é de provas e expiações, como dizem os espiritas. Neste salto tecnológico, chegavam até a construir, eles mesmos, suas naves que viajam pela nossa galáxia. O que ainda não aconteceu aqui, nós ainda temos que passar pelo Apocalipse e ninguém acredite que os Ets viriam nos salvar. É para todos nós passarmos pelo que for que Deus pensou nesse sentido aqui na terra mesmo, para que nós mesmos possamos ver quão resilientes nós podemos ser e aqueles que escolherem seguir a Deus Pai Javé e a Jesus, saberão aonde se colocar, aonde ficar morando etc. Dentro de todos os acontecimentos que ainda virão e de que, Eu mesmo, sei muito pouco. Pois é na música, por exemplo, temos a guitarra, o piano, a bateria, todos estes instrumentos modernos, que nunca haviam sido cogitados por outros planetas, já que a tecnologia ia somente até a era de Roma antiga. Existem outras experiencias feitas por nosso Pai. Por exemplo, nos outros planetas os habitantes que têm consciência avançada ou, como gostamos de dizer, seres inteligentes. São todos parecidos, ou têm a mesma compleição física e aparência, como os Pleyadianos, como o Joaminon, meu orientador, que são todos loiros. Eles só tiveram a ideia do que seria racismo depois que a experiencia terra estava já em curso. Aqui é que temos esta variedade de raças, lá eles nem tinham ideia do que seria racismo. Outra experiencia é essa quantidade de pessoas, nunca houve um planeta tão habitado por seres inteligentes. Existem diversas formas de passarmos pelo Apocalipse, mas o melhor é querer o bem pra si, sim, mas, como veio Jesus e nos disse a 2000 anos, ame ao próximo como a si mesmo e exalte-o. Assim querer o bem primeiro para seus semelhantes e não primeiro para si, para si será realidade, mesmo, quando for para todo o conjunto da humanidade. Por esta semana paramos aqui, semana que vem continuamos nossa viajem pelo nosso universo, vamos falar de coisas científicas?

Anthero Vilhena



Oi pessoal, só mais uma coisinha. Eles fizeram de novo, apareceu um outro desenho em cima do primeiro Agroglifo, que abriu esta minha coluna no jornal. A primeira foto é do Agroglifo com a planta já crescida, o que descaracterizou um pouco a primeira formação que eles fizeram. E a segunda foto é como o Agroglifo ficou de ontem para hoje. Até comentei com eles e outros amigos, aqui da cidade, que ficou até mais claro, dessa vez, o amassado na planta. Bom, é isso, muito obrigado àqueles que estão nessa viagem.



