AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

www.luizparreiras.com.br

DE 24 DE OUTUBRO A 30 DE OUTUBRO DE 2026

Nº 1.157 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






Página 02

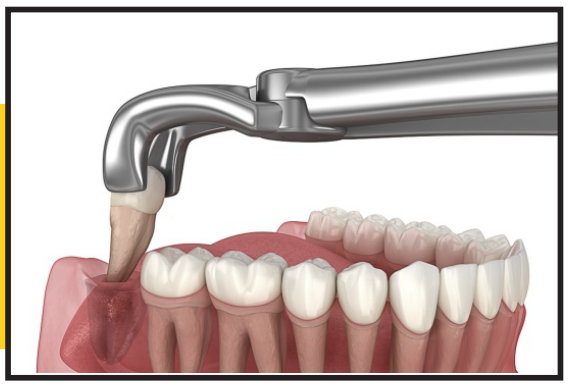


## Sicoob Centro - Oeste participa de atividade especial com crianças e jovens do Projeto Aquarela em Itaúna

Página 03

## Saúde e Odontologia Dentes do Siso: Tudo que você precisa saber antes da extração

Página 06






# 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!

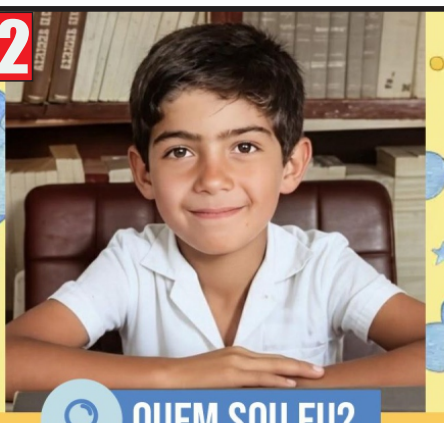
**01**



### QUEM SOU EU?

Essa linda criança que oferece flores é hoje advogada, professora e ativista, com sua notável liderança, atua nas salas de aula, nas comissões da OAB/MG e na articulação de políticas públicas que protegem e fortalecem as mulheres. Hoje ela oferece sua luta em busca da justiça social.

**02**



### QUEM SOU EU?

A criança dessa foto de modesto sorriso, tinha sete anos, o ano era 1968, mas o seu futuro seria brilhante, e esse ano em agosto, completou 50 anos dedicados à comunicação itaunense. Notável comunicador, radialista e atualmente é chefe do setor de jornalismo do SAAE em Itaúna.

**03**



### QUEM SOU EU?

Uma menina simples e tímida, jamais imaginaria que um dia seria psicóloga, mudou sua vida através dos estudos. Hoje psicóloga possui agenda concorrida em sua clínica Espaço Cura.

**04**



### QUEM SOU EU?

Essa criança é hoje empreendedor do ramo de semijoias, proprietário da marca "Vitória-Régia" que tem feito grande sucesso.




Foto 01 - Dra. Cristiane Lara - Foto 02 - Danilo Lopes - Foto 03 - Letícia Gonçalves - Foto 04 - Régis Gontijo Moreira

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
FarMelhor BenMelhor
Muito mais vantagens para você!
FarMelhor
Faz bem pra sua saúde. Faz bem pro seu bolso.
Tel: (37) 3241-4563 I 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

Nanda Burguer
Unidade Mateus Leme:
Av. Getúlio Vargas, 648 - Centro
31 3535.3450 @nandaburguer
Unidade Itaúna:
Av. São João, 3135 - Kota 807 Open Mall
@nandaburgueregrill

# 1º Sacramento



Na foto está família jovem e bonita, Daniele Santos e Erick Lopes, com os filhos, Miguel e Erick Jr. No domingo, dia 18, foi o batizado do Miguel, na Igreja Nossa Senhora de Fátima, no bairro Pe. Eustáquio. Após a cerimônia o casal Erick e Daniele, recepcionou os familiares e amigos com um delicioso almoço no sítio no Condomínio Village Jardim.

# Lançamento

A escritora Cida Rios de Mateus Leme no dia 28 de outubro às 18h, na Biblioteca Pública Geraldo Alves de Oliveira, irá realizar o lançamento do volume II de "Desa 'Bafos' de um Cão Apaixonado", um encontro com histórias de amizade, amor e lições para a vida. Literatura que deixa pegadas no coração.




A escritora Cida Rios e Luiz Parreiras

# História de Amor

O gari Amauri Fernandes fez questão de prestigiar uma das conquistas mais importantes da esposa, Amanda Guedes. Vestido com o uniforme da Comlurb, ele acompanhou a formatura dela no Exército e registrou, cheio de orgulho, o momento vivido pelo casal.

Casados há 25 anos, Amanda e Amauri construíram uma história marcada por parceria e apoio. De um lado, ela com o uniforme militar. Do outro, ele representando a profissão que exerce há 16 anos no Rio de Janeiro.

"Juntos, estamos construindo nossa história", escreveu Amauri, do perfil @garizildo, ao compartilhar o registro da formatura da esposa.

**"Hoje eu estou aqui por todo o apoio dele"**

Depois da conquista, Amanda fez questão de agradecer publicamente ao marido e contou o quanto o apoio de Amauri foi importante durante todo o caminho até a formatura.

"Quero agradecer principalmente ao meu esposo, que é gari da Comlurb, que me ajudou, me apoiando, me incentivando, me ajudando em tudo que eu precisava, principalmente dando apoio à família quando eu não estava, quando eu estava ausente", disse.

Segundo Amanda, foi esse suporte que ajudou a manter a família enquanto ela precisava se dedicar à formação.

"Hoje eu estou aqui por todo o apoio dele, que me deu toda a força e não deixou em nenhum momento eu de-sistir", completou.

**Casados há 25 anos**

Amanda e Amauri estão casados há 25 anos. E foi justamente essa longa parceria que tornou a cena da formatura ainda mais especial. A presença dele, ainda com o uniforme de trabalho, acabou simbolizando tudo aquilo que Amanda contou: alguém que esteve ao lado dela durante o processo, incentivando e assumindo responsabilidades quando ela precisava estar ausente.

Na publicação, o casal resumiu o momento com uma frase que chamou atenção nas redes sociais: "Naquele dia, dois uniformes se encontraram. Mas, acima de tudo, duas histórias se unem para celebrar uma conquista que é de ambos".

**Amauri trabalha há 16 anos na Comlurb**

Amauri Fernandes trabalha há 16 anos na Companhia Municipal de Limpeza Urbana do Rio de Janeiro, a Comlurb. Atualmente, ele atua na limpeza predial da Prefeitura do Rio.

Dessa vez, porém, o uniforme que ele usa diariamente ganhou um significado diferente. Foi com ele que Amauri apareceu para aplaudir Amanda em uma das maiores conquistas da trajetória dela.




com informações - sonoticiaboa.com.br

# Fobia Social: Quando o medo de ser julgado limita a vida

A fobia social, também conhecida como transtorno de ansiedade social, é caracterizada pelo medo intenso de ser julgado, criticado ou constrangido em situações sociais. Entre os principais sinais estão ansiedade excessiva, medo de falar em público, desconforto ao interagir com outras pessoas, sintomas físicos de ansiedade e evitação de situações sociais.

A psicoterapia auxilia na compreensão desses medos, no desenvolvimento de habilidades sociais e na construção de estratégias para lidar com a ansiedade, favorecendo mais segurança e qualidade de vida.

Buscar ajuda psicológica é um passo importante para recuperar a confiança e viver com mais liberdade.

**Letícia Gonçalves**
**Psicóloga**

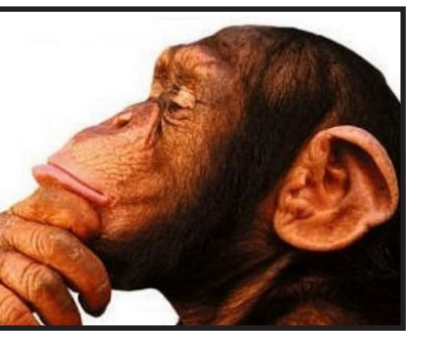


Letícia Gonçalves

AQUI SUA MARCA GANHA DESTAQUE!
O JORNAL SOCIAL VENDE, CREDIBILIDADE, INFLUENCIA E CONECTA PESSOAS.
ANUNCIE AQUI: 37 99118.3000
JORNAL SOCIAL
LUIZ PARREIRAS

Não sei para onde caminha a humanidade. Mas, quando souber, vou para o outro lado.

Luis Fernando Verissimo



DELÍCIAS DA Luzia DOCES GOURMET
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

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
















# Semeando o Bem Viver

## Quando tudo parece desabar renasça

Há momentos em que a vida parece retirar de nós todas as certezas ao mesmo tempo. Um projeto termina, uma relação muda, a saúde exige atenção ou um caminho cuidadosamente planejado deixa de existir. Nessas horas, é natural sentir medo, tristeza e desorientação. Não precisamos fingir força nem apressar a dor. Quando algo desaba, antes de reconstruir, precisamos reconhecer os escombros, respirar e compreender o que aquela experiência está pedindo de nós.

Renascer não é voltar a ser exatamente quem éramos. Algumas travessias nos modificam profundamente. Elas revelam limites, desfazem ilusões e mostram recursos que desconhecíamos possuir. A resiliência não está em atravessar tudo sem lágrimas; está em não permitir que a dor tenha a palavra final. É a capacidade de acolher o que sentimos, procurar apoio e, pouco a pouco, reorganizar a vida com os elementos que permaneceram.

Nem todo recomeço chega acompanhado de entusiasmo. Às vezes, ele começa silenciosamente: levantar da cama, cumprir uma pequena tarefa, pedir ajuda, retomar uma conversa ou decidir que hoje será diferente de ontem. São gestos simples, mas cheios de coragem. Uma árvore atingida por uma tempestade pode perder galhos e folhas, porém, se suas raízes continuam vivas, ela encontra força para brotar novamente. Também nós precisamos cuidar das raízes: a fé, os afetos, os valores e tudo aquilo que nos lembra quem somos.

Se tudo parece desabar, não exija de si respostas imediatas. Pergunte apenas qual é o próximo passo possível. Talvez você ainda não consiga enxergar o caminho inteiro, mas pode acender uma pequena luz para o trecho diante de seus pés. Respeite seu tempo, aceite ajuda e reconheça cada avanço. Há dias em que sobreviver já é um gesto de coragem; em outros, será possível sonhar novamente. Ambos pertencem ao processo e merecem ser vividos sem comparação. Não se cobre flores enquanto ainda estiver aprendendo a sustentar novamente suas raízes. O que hoje parece apenas perda poderá, no futuro, revelar uma nova direção. Renascer não apaga aquilo que aconteceu; transforma a experiência em solo para uma vida mais consciente. Você não precisa reconstruir a mesma casa, repetir os mesmos planos nem voltar ao mesmo lugar. Pode criar algo novo com a sabedoria que nasceu da travessia. Enquanto houver uma raiz de esperança, haverá também a possibilidade de florescer outra vez.

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.



# Conhecendo Mendoza

E no feriado prolongado do último dia 12 de outubro, Silvana e Paulinho, Sônia Machado, Maria Pia, Ava e Júnior, Andrea e Dr. Cirilo estiveram na bela cidade de Mendoza na Argentina que fica localizada aos pés da Cordilheira dos Andes. Considerada a capital do vinho, é o coração da vitivinicultura argentina, famosa mundialmente pela produção de vinhos tintos, especialmente a uva Malbec. Os queridos viajantes visitaram vinícolas contemplando belíssimas paisagens e saborearam deliciosas degustações e almoços divinos.

Fotos abaixo





# Sicoob Centro-Oeste participa de atividade especial com crianças e jovens do Projeto Aquarela em Itaúna

***Voluntários Transformadores acompanharam apresentações culturais, compartilharam conhecimentos sobre educação financeira e conheceram trabalhos de sustentabilidade desenvolvidos pela instituição.***

O Sicoob Centro-Oeste participou no dia 15 de outubro, da programação especial da Semana das Crianças do Projeto Aquarela, localizado no bairro Alto do Rosário em Itaúna, em uma visita marcada por momentos de integração, aprendizado e valorização do trabalho desenvolvido pela instituição.

O Projeto Aquarela atua como ferramenta de inclusão social para mais de 35 crianças e jovens, promovendo atividades que incentivam a disciplina, o respeito mútuo, o autoconhecimento e a cidadania.

Durante a visita, os Voluntários Transformadores prestigiaram apresentações de capoeira, balé e percussão, atividades que fazem parte das oficinas realizadas diariamente no projeto. O momento permitiu conhecer de perto os talentos das crianças e jovens e acompanhar um pouco do aprendizado construído ao longo dessas atividades.

Os voluntários também conheceram os trabalhos artesanais produzidos com tubinhos de bobinas arrecadados e destinados à instituição pelo Sicoob Centro-Oeste, por meio do projeto Ciclo que Transforma. A iniciativa contribui para o reaproveitamento de resíduos, transformando materiais que seriam descartados em matéria-prima para a produção artesanal e incentivando a criatividade nas oficinas.

A programação teve ainda uma contação de histórias sobre Educação Financeira, conduzida pelos Voluntários Transformadores de forma lúdica e acessível. Para tornar o encontro ainda mais especial, as crianças receberam sacolinhas surpresa, encerrando a visita com alegria e carinho.

A participação também reforça o vínculo do Sicoob Centro-Oeste com a instituição por meio do projeto Alimentando Sorrisos, iniciativa em que os colaboradores da cooperativa realizam voluntariamente doações de carne para contribuir com a alimentação das crianças atendidas pelo Projeto Aquarela.

A presença dos Voluntários Transformadores demonstra como o cooperativismo também se manifesta por meio do cuidado, da solidariedade e do envolvimento com a comunidade. Com iniciativas que unem voluntariado, educação financeira e sustentabilidade, o Sicoob Centro-Oeste segue contribuindo para ações que promovem inclusão social e oportunidades para crianças e jovens.
















# Veículos

2M Auto

## Primavera exige cuidados especiais com o carro: veja o que revisar

***Aumento de folhas, partículas e umidade, pedem cuidados com filtro de ar, sensores e sistema de ignição para preservar desempenho e eficiência do seu carro***

Folhas, pólen, insetos, chuva e aumento da umidade podem comprometer o filtro de ar, o sistema de ignição, os sensores e até o arrefecimento do veículo. Por isso, a chegada da primavera é um bom momento para fazer uma revisão preventiva e evitar aumento no consumo de combustível, falhas no motor e gastos maiores com manutenção.

**1. Limpe a grade frontal e o radiador**

O acúmulo de folhas, gravetos, insetos, pólen e outros resíduos na grade frontal e no radiador reduz a circulação de ar no cofre do motor. Com isso, a troca térmica fica prejudicada e a temperatura de funcionamento pode subir.

A sujeira também pode bloquear os drenos responsáveis por escoar a água da chuva e das lavagens. Quando isso acontece, a água pode ficar represada e atingir componentes elétricos, provocando oxidação, falhas e infiltrações no interior do carro.

A limpeza deve ser feita com cuidado, sem direcionar jatos de alta pressão diretamente para conectores, sensores, bobinas e módulos eletrônicos.

**2. Verifique os filtros do motor e da cabine**

O excesso de partículas suspensas no ar pode acelerar a obstrução do filtro de ar do motor. Em veículos com injeção eletrônica, a restrição reduz o volume de ar admitido e pode prejudicar o desempenho e o rendimento do propulsor.

Nos carros mais antigos equipados com carburador, a menor entrada de ar pode enriquecer a mistura ar-combustível, elevando o consumo e favorecendo a carbonização das velas de ignição.

O filtro de cabine, usado pelo sistema de ar-condicionado, também merece atenção. Quando fica saturado por pólen e resíduos, a ventilação perde eficiência e a qualidade do ar dentro do veículo piora.

**3. Inspecione velas, cabos e bobinas**

A combinação de umidade elevada, chuvas intensas e água acumulada cria condições favoráveis para fugas de alta tensão no sistema de ignição.

Cabos de ignição com microtrincas ou capas de bobina danificadas podem permitir que a faísca escape antes de chegar à vela. Os principais sinais são:

•Engasgos durante a aceleração.
•Perda de potência.
•Dificuldade na partida.
•Marcha lenta irregular.
•Aumento do consumo de combustível.
•Falhas no funcionamento do motor.

Riscos escuros no isolador da vela ou marcas esbranquiçadas na parte interna do terminal de borracha também podem indicar o chamado flashover, fenômeno causado pela fuga da corrente elétrica.

**4. Atenção ao uso severo**

Quem utiliza o carro principalmente em trajetos curtos, congestionamentos e deslocamentos urbanos submete o motor a uma condição considerada severa de uso.

Nessas situações, as velas podem não atingir a temperatura ideal de trabalho. O resultado é o acúmulo de resíduos, que reduz a eficiência da queima da mistura ar-combustível e pode causar falhas de aceleração, oscilações na marcha lenta e dificuldade na partida.

O uso constante do ar-condicionado aumenta a carga sobre o motor, principalmente quando os componentes do sistema de ignição já apresentam desgaste.

A recomendação é seguir o plano de manutenção do manual do veículo. Em condições severas, algumas montadoras determinam a redução pela metade dos intervalos previstos para determinados serviços.

A NGK informa que os cabos de ignição devem ser substituídos conforme a orientação do fabricante, com referência geral de três anos ou 60 mil km, enquanto a inspeção das velas pode ser feita a cada 10 mil km ou uma vez por ano, o que ocorrer primeiro.

**5. Faça uma revisão preventiva**

Durante a inspeção, o reparador deve verificar o estado das velas, cabos, bobinas, sensores, conectores, filtros e drenos. Também é importante procurar sinais de oxidação, infiltração de água, trincas e sujeira acumulada.

A utilização de peças com especificações originais ou compatíveis com o veículo ajuda a preservar a durabilidade do conjunto. A NGK disponibiliza uma tabela de aplicação para consultar a compatibilidade de velas, cabos, bobinas e sensores com diferentes modelos.

Segundo Hiromori Mori, consultor de Assistência Técnica da Niterra, velas, cabos e bobinas em boas condições são essenciais para evitar falhas provocadas pelo aumento da umidade. A manutenção preventiva também contribui para preservar o desempenho, reduzir emissões de poluentes e manter o consumo de combustível sob controle.

**Checklist da primavera**

•Remova folhas e resíduos da grade frontal.
•Verifique se os drenos estão desobstruídos.
•Inspecione o filtro de ar do motor.
•Confira o filtro de cabine e o funcionamento do ar-condicionado.
•Procure trincas em cabos e capas de bobinas.
•Faça a inspeção das velas de ignição.
•Observe falhas, engasgos ou perda de potência após chuvas.
•Evite lavar o motor com jatos de alta pressão.
•Respeite os intervalos de manutenção indicados no manual.

Com informações
www.otempo.com.br/autotempo



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@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

## Momento Espírita®

# Abortamento

Em que momento acontece o milagre da vida? Em que instante o sopro Divino passa a animar o corpo daquele novo ser que logo surgirá na Terra?

A resposta a essas perguntas sempre inquietou a Humanidade. Debruçaram-se sobre ela filósofos, religiosos e cientistas. Apenas a religião oferece certezas.

O mais interessante é que essas certezas são muito semelhantes, o que indica que as diversas tradições religiosas, ao redor do Mundo, guardam entre si muitas coisas em comum.

Por exemplo, quase todas as religiões ensinam que a vida inicia no momento da concepção.

Naquele momento em que o espermatozóide fecunda o óvulo, inicia-se o mais complexo e comovente processo: a formação de um novo corpo humano.

E, asseguram os religiosos, é nesse instante sublime que o Espírito se une ao corpo em formação.

Por isso, também, todas as religiões são unânimes em reprovar o abortamento. A única exceção é quando a gravidez ameaça a vida da mãe. E isso também é uma unanimidade entre todas as crenças.

Ora, se é assim, se todas as religiões humanas o desaconselham, por que a Humanidade insiste no abortamento?

O que faz com que pai e mãe escolham matar seu filhinho? O que nos move em direção a um ato que vitima uma criatura frágil e desprotegida?

Resposta: nosso egoísmo. Quando nos vemos em uma situação que ameaça nosso conforto, em geral nos defendemos escolhendo uma atitude defensiva.

O problema é quando a nossa atitude defensiva viola os direitos dos outros.

E isso, definitivamente, acontece quando se faz um abortamento.

Sim, porque no silêncio do ventre cresce um corpo que já tem dono. Será a morada de um Espírito imortal, abrigará um filho de Deus.

Quantas vezes nós, os que acreditamos em Deus, pensamos que aquele corpo em formação é a morada de um irmão nosso? Um ser especial que as mãos de Deus depositaram em nosso colo?

E como recebemos essa vida nova? O que fazemos com o Divino presente que nos chega às mãos? Será certo sufocá-lo quando está ainda tão frágil e pequenino?

Não. A vida pede proteção, amparo.

Em todos os países e idiomas do Mundo, a maternidade é louvada como sublime. Não podemos, em nome da modernidade, corromper os valores morais e éticos que herdamos. A lei natural é a do progresso. Jamais de retrocesso.

Hoje, o discurso de muita gente é que a mulher deve ter poder de decisão sobre seu corpo.

A legalização do abortamento é tratada como avanço dos direitos humanos, pois se alega que a medida vai proteger as mulheres pobres que fazem abortamentos ilegais.

São argumentações equivocadas. Partem de princípios errôneos.

Primeiro, porque o feto é um ser à parte. Ele não faz parte do corpo da mãe.

E cabe a pergunta: De que direitos humanos falamos? Direitos humanos são para garantir práticas éticas e não para legalizar o assassinato de crianças.

E se desejamos, de fato, proteger as mulheres pobres das consequências de um abortamento ilegal, deveríamos investir em saúde e educação.

São antídotos. Mulheres informadas usarão métodos contraceptivos, terão acesso a informação. Não precisarão matar para evitar uma gestação.

Por outro lado, onde fica o amor que tanto falamos e aspiramos sentir? O exercício do amor nos recomenda cuidar dos mais fracos. Que amor é esse que se desvencilha da vida que floresce?

O amor acolhe, abençoa, fortalece. É a expressão máxima da solidariedade. O amor, com certeza, não mata.

Redação do Momento Espírita.
Em 15.02.2010.

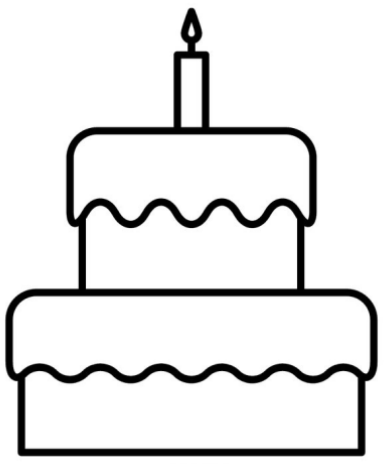



CONFIRA O QUE FOI DESTAQUE NAS PÁGINAS DO JORNAL NO NOSSO SITE E INSTAGRAM:
WWW.LUIZPARREIRAS.COM.BR
@JORNALSOCIAL.LUIZPARREIRAS

# Aniversariantes da Semana

**24/10**
Christian Moura
Mariana Rezende
**25/10**
Mário Celso Honori Guilarducci
Monalva Marques
Mozart Tavares Nogueira
**26/10**
Kelen Moreira
Caroline Salera
Vinícius Gonçalves Brito
Bodas de Marcus Júnior Diniz e Souad Zorkot 2018
**27/10**
Beatriz Queiroz - Brincarte
Guilherme Drumond Marinho
**28/10**
Michel Faber - Center Oil
Otacília Barbosa
Fundação Ótica Visual 1981
**29/10**
Beth Menezes
Fabiana Resende – Contabilidade Resende
Fares José Neto
Francis Oliveira – Oficina do Doce
Ícaro Alves
Marcela Diniz
Mônica Corradi Machado
Paula Braz
Renata Abreu
30/10
Bruno Santiago
**31/10**
Clécio Camargos – Salão Gloss
Daiana Rose
Magda Andrade Fonseca
Michelle Cristina de Oliveira

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






# Eu queria

**Por Viviane Nogueira**

Eu queria voar...
Atravessar nuvens.
Me deram asas
Decolei e cai
Eu queria desbravar matas.
Nadar nos rios!
Encontrar vales.
Mas no bosque
Me perdi.
Eu queria ser poeta.
Correr nos campos floridos
Sentir o aroma das flores.
E desisti!
Eu queria entrar no túnel.
Enfrentar o escuro.
Ver sua luz lá no fundo.
Meus olhos se cansaram, adormeci.
Eu queria?
Nada queria.
Ou apenas quisesse ser feliz
Viviane Nogueira



# Os ETs com Anthero Vilhena

## A história de muitas estórias

Vamos começar comigo, nos meus 18 anos de idade e minha mãe resolve que vai se separar do meu Pai. Em um dia, conversando com ela sobre o assunto da separação, ela ainda me conta sobre um tal extraterrestre com quem ela se comunicou na época em que vivemos na Europa, mas isto é outra história. Acabou que minha mãe resolveu se separar realmente e abandonou a casa, meus irmãos e foi morar sozinha. Neste meio tempo, conheceu uma comunidade do Santo Daime no Rio de Janeiro, aonde frequentou por muitos anos.Neste tempo eu resolvi conhecer o Santo Daime e saber se minha mãe não tinha enlouquecido de vez e, pelo que ela me contava das suas experiencias no Santo Daime, me fez querer ir conhecer. Para mim, o Santo Daime me parecia uma religião que falava comigo, como eu sempre fui. Por exemplo uma vez fui mandado embora de um estúdio de gravação aonde fui chamado pelos donos, para trabalhar com eles lá - pela minha boa performance, produzindo uma banda autoral em que eu estava tocando na época -, por só falar a verdade. E foi isto que vi na reunião de novos: todas as pessoas que queriam experimentar o chá do Santo Daime tinham que fazer uma reunião, aonde você era orientado por membros da religião de como se portar e quais acontecimentos poderiam vir a se dar com você. Vi que eles falavam a verdade para a gente e que, uma coisa que me chamou bastante a atenção, é que era você e o chá, você e Deus, não tinha padre ou pastor para traduzir nada, era a sua vivência que determinava para onde você se encaminharia na sessão.Num destes cultos, ou trabalhos, como são chamados pelos integrantes da religião, depois de algumas horas sob o efeito do Santo Daime, me veio o que se chama uma miração, que não é uma alucinação. É um filme em 8K que você assiste na sua mente, de olhos fechados, se silenciando e é algo ligado a você. Neste dia vi o mapa das Américas e, bem desta-cado, os EUA, com um Jesusinho pequenino, em desenho animado, apontando para Los Angeles. En-tendi, naquele momento, que o Dai-me estava me propondo ir morar em Los Angeles e, quem sabe, estudar bateria neste tempo por lá. Tudo acabou dando certo para eu me mudar para os EUA e ir tentar me colocar em uma universidade da California. Fui nesta viagem, vendi tudo o que tinha aqui no Brasil, até a minha bateria, na época e fui com 1100 dólares no bolso para me mudar para outro Pais. Cheguei por lá e me hospedei num Hostel em Santa Mônica, próximo ao pacifico. Fui roubado por um brasileiro que me prometeu me alugar um quarto, que nunca ficou pronto, entre outras coisas. Acabei indo morar com uns meninos, maneira de dizer, claro, um casal e uma menina, brasileiros e que estavam por lá ilegais e trabalhando, muito bem obrigado. E em uma noite, depois do jantar, estávamos todos conversando, sentados em volta da mesa, quando fiz o comentário de que eu frequentava o Santo Daime; e o que aconteceu para minha surpresa? A menina, que não era do casal, conhecia algumas pessoas que estavam morando em Los Angeles e que também frequentavam o Santo Daime e que eu já lá do Rio de Janeiro! Olha só: a ideia de ir para Los Angeles saiu de uma miração e de repente, eu estou em um outro Pais, aonde o Chá era proibido como uma droga, mas que estava lá me esperando. Legal essa, não? Bom, passei um ano, desta vez, nos EUA. Não consegui me colocar em uma Universidade e tive que trabalhar como muitos brasileiros que ficam por lá ilegais. Na época, a sociedade americana era organizada para receber certo número de imigrantes ilegais, era lugar comum, nunca nem cheguei perto da imigração. Neste ano que vivi em Los Angeles trabalhando, conheci muita gente e vi diversas correntes religiosas diferentes, muitas orientais. Fiz, um tempo, Tai Chi Shuan, vi muitas tecnologias novas e pude conhecer a escola que eu acabaria por estudar, em alguns anos, no futuro. Um dia um dos meus colegas de apartamento com quem eu sempre saia e íamos nos divertir juntos, ficamos mais chegados. Nesta época já havia saído da casa dos meninos e morava com mais três homens: dois dormiam no quarto em camas de solteiro e eu e este, que acabou ficando mais chegado e por um tempo foi meu professor na vida também, dividíamos um fulton, cada um com os seus lençóis e etc. Neste período da minha vida aprendi a dirigir carro, trabalhando num Estacionamento; tenho que dizer, mas esta foi a minha escola de direção. Por esta semana, paramos por aqui. Quero agradecer a todos que estão lendo esta coluna e vejam a continuação dessas aventuras na próxima semana.

# Brasil se torna 2º maior fornecedor de petróleo para a China

O Brasil conquistou uma nova posição de destaque no comércio internacional! O país superou a Arábia Saudita e se tornou o segundo maior fornecedor de petróleo bruto para a China nos primeiros nove meses de 2026. A conquista foi confirmada por dados da alfândega chinesa, divulgados na terça-feira (20), e coloca o Brasil atrás apenas da Rússia nesse mercado.

Entre janeiro e setembro, os chineses compraram 44,29 milhões de toneladas de petróleo brasileiro, contra 43,12 milhões de toneladas da Arábia Saudita. A diferença de 1,17 milhão de toneladas garantiu ao Brasil a segunda posição e reforçou a presença do produto nacional em um dos maiores mercados consumidores de petróleo do mundo.

Somente em setembro, as compras chinesas de petróleo brasileiro cresceram 18% em relação ao mesmo mês de 2025. Foram 5,15 milhões de toneladas, o equivalente a 1,25 milhão de barris por dia. Enquanto isso, as importações provenientes da Arábia Saudita caíram 62% na comparação anual, de acordo com o Reuters.

Os números mostram o crescimento da participação brasileira no abastecimento de petróleo da China, um dos principais parceiros comerciais do Brasil.

**O que o resultado representa para o Brasil**

A segunda posição reforça a importância do Brasil no comércio internacional de energia e a relevância das exportações de petróleo para a economia nacional.

O resultado também evidencia o crescimento das compras chinesas do produto brasileiro, em um mercado que reúne alguns dos maiores produtores de petróleo do planeta.

Os dados representam o acumulado de janeiro a setembro de 2026. A manutenção dessa posição dependerá do desempenho das exportações nos próximos meses.

# Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

**Desde 16/08/74, salvando Vidas**

**Pela fé e pelas obras**

"A estrutura da nossa Irmandade foi forjada à custa dos ensinamentos da experiência... O mesmo deu-se com A.A. Pela fé e pelas obras, fizemos valer as lições de uma incrível experiência.

Essas lições estão hoje presentes nas doze Tradições de Alcoólicos Anônimos que – se Deus quiser – manterão nossa unidade durante todo o tempo em que Ele precisar de nós."

**Os doze Passos e as doze Tradições, primeira Tradição**

"Deus permitiu-me o direito de estar errado para que nossa Irmandade existia como ela é hoje.

Se coloco a vontade de Deus em primeiro lugar na minha vida, é muito provável que A.A., como eu o conheço, permanecerá como está hoje."

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

# Sinta-se em casa

## Torta gelada de frutas vermelhas com cream cheese

Ingredientes
**Para a geleia:**
500 g de frutas vermelhas
1 copo de açúcar
Suco de 1 limão

**Para o creme branco:**
500 g de creme de leite fresco bem gelado
1 lata de leite condensado
150 g de cream cheese

**Para a montagem:**
1 pacote de biscoito champanhe
150 ml de leite para umedecer

Modo de preparo
**Geleia de frutas vermelhas**: Em uma panela, coloque as frutas vermelhas, o açúcar e o suco de limão. Leve ao fogo e deixe cozinhar até reduzir e formar uma geleia cremosa. Deixe esfriar e leve à geladeira.
**Creme branco**: Na batedeira, coloque o creme de leite fresco bem gelado e bata até ganhar volume e atingir o ponto de chantilly. Acrescente o leite condensado e bata brevemente para incorporar. Em seguida, adicione o cream cheese e misture até formar um creme liso, leve e delicioso.
**Montagem**: Em uma travessa, coloque primeiro uma camada do creme branco, depois a geleia de frutas vermelhas e, em seguida, os biscoitos champanhe levemente umedecidos no leite. Repita as camadas e finalize com o creme branco e uma camada generosa de geleia de frutas vermelhas. Leve à geladeira por aproximadamente 6 horas, para ficar bem geladinha e ganhar consistência

Contribuição Valéria Campos














SAURA ARAÚJO
BUFFET



Contato 037 99981-7606

CAJURU
Contabilidade e Advocacia
50 anos
1ª contabilidade no interior de Minas Gerais 100% digital!
Alex Celestino Araújo
Alisson Celestino Araújo
Escritas contábeis I Direito Tributário
Consultoria de empresas
Convênio com o Estacionamento do Alemão para nossos clientes!
R. Godofredo Gonçalves, 304 - 9º andar (prédio do Sindimei) - Centro - Itaúna - MG
37 99802-3378 / 37 3242-1624 / 37 3201-1534
www.contabilidadecajuru.com.br contabilidadecajuru



especial ODONTOLOGIA E SAÚDE

# Dentes do Siso: Tudo que você precisa saber antes da extração

Os dentes do siso, também conhecidos como terceiros molares, geralmente surgem entre os 17 e 25 anos. Embora sejam uma parte normal do desenvolvimento dental, muitas pessoas enfrentam a necessidade de removê-los. Neste artigo, abordaremos tudo o que você precisa saber sobre a extração dos dentes do siso, desde a indicação do procedimento até os cuidados pós-operatórios.

**Por que precisamos dos dentes do Siso?**

Historicamente, os dentes do siso eram essenciais para nossos ancestrais, que tinham uma dieta mais dura e precisavam de dentes adicionais para mastigar. Com a evolução da alimentação e o aprimoramento das técnicas de cuidado dental, a necessidade desses dentes diminuiu. Muitas pessoas hoje têm arcadas dentárias menores, o que pode levar à impaciência ou a problemas quando esses dentes tentam irromper.

**Quando é necessária a extração?**

Nem todos precisam remover os dentes do siso. A extração é geralmente recomendada em casos como:

**Impactação**: Quando os dentes não têm espaço suficiente para erupcionar corretamente, eles podem ficar presos na gengiva ou no osso.

**Cáries e Infecções**: Dentes do siso que já estão danificados ou infectados podem exigir remoção.

**Desalinhamento dental**: Os dentes do siso podem empurrar os dentes adjacentes, causando problemas de alinhamento.

Seu dentista realizará uma avaliação detalhada, possivelmente incluindo radiografias, para determinar a melhor abordagem para o seu caso.

**O que esperar durante o procedimento?**

A extração dos dentes do siso é um procedimento comum e, na maioria das vezes, realizado sob anestesia local ou sedação. O dentista fará uma incisão na gengiva para acessar o dente e, em alguns casos, pode ser necessário remover o osso ao redor. Após a remoção, a área será suturada, se necessário.

O tempo de duração do procedimento pode variar, mas geralmente leva de 30 a 60 minutos.

**Cuidados Pós-Operatórios**

**Após a extração, alguns cuidados são essenciais para garantir uma recuperação tranquila**

**Repouso**: Descanse nas primeiras 24 horas após o procedimento.

**Compressas Frias**: Aplique compressas frias na face para reduzir o inchaço.

**Alimentação**: Opte por alimentos macios e frios, evitando alimentos quentes e duros.

**Higiene Bucal**: Evite escovar a área da extração por alguns dias. Após 24 horas, você pode enxaguar a boca suavemente com uma solução salina.

**Medicamentos**: Siga as orientações do seu dentista quanto a analgésicos e antibióticos, se prescritos.

**Quando Procurar Ajuda?**

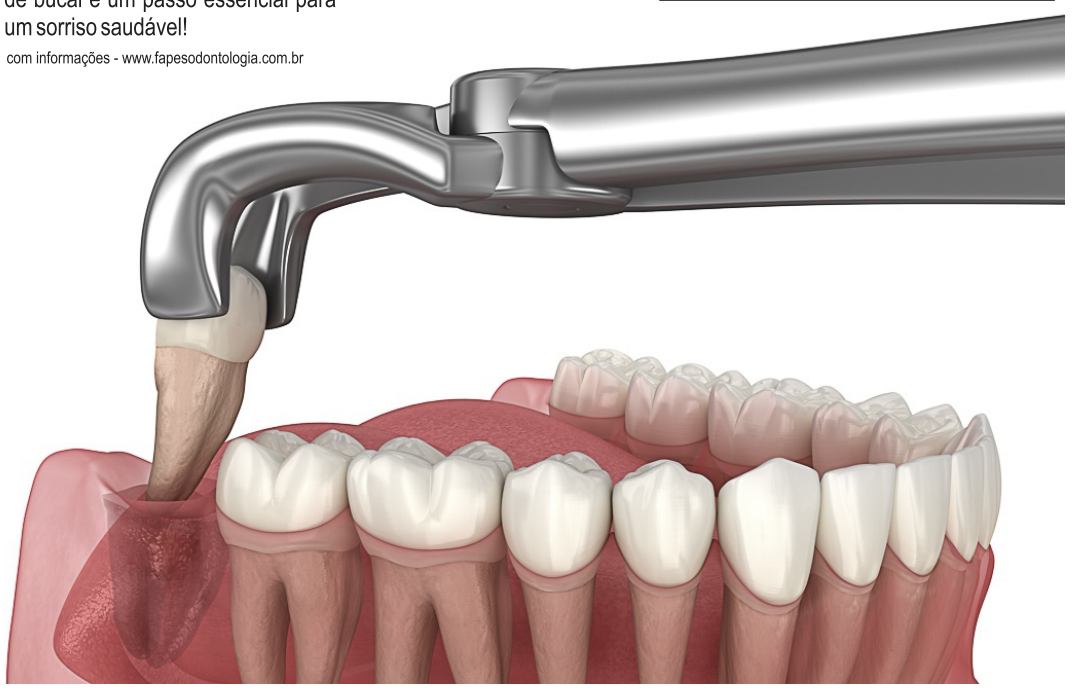
Embora a extração dos dentes do siso seja um procedimento rotineiro, é importante estar atento a sinais de complicações, como sangramento excessivo, dor intensa que não diminui com analgésicos, febre ou inchaço significativo. Caso note qualquer um desses sintomas, entre em contato com seu dentista imediatamente.

**Conclusão**

A extração dos dentes do siso pode parecer uma grande preocupação, mas com o conhecimento adequado e cuidados pós-operatórios, a experiência pode ser muito mais tranquila do que você imagina. Converse com seu dentista para discutir suas preocupações e determine se a remoção dos dentes do siso é a melhor opção para você. Lembre-se: cuidar da saúde bucal é um passo essencial para um sorriso saudável!

com informações - www.fapesodontologia.com.br

DR. RODRIGO JOSÉ MOREIRA
CRO-MG 23887
ESPECIALISTA EM PRÓTESES E IMPLANTES
HARMONIZAR
ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA
Av. Platina, 358
Padre Eustáquio - Itaúna - MG
37 3243-4761
37 99915-4761



DROGA REDE
Unidade I - Loja 24h
(37) 99983-1075 I (37) 3241-2045
Pça. Dr. Augusto Gonçalves, 556
Centro - Itaúna - MG
Unidade II - Drugstore
(37) 98851-9229 I (37) 3241-3000
Pça. Dr. Augusto Gonçalves, 226
Centro - Itaúna - MG
Pedidos: 0800 000 2045

Arte ODONTO
R. Antônio de Matos, 247
Centro - Itaúna - MG
Dra. Dirlene de Melo Carneiro
Especialista em Endodontia
(37) 3242-2811
Dra. Mônica de Melo Rezende
Especialista em Dentística restauradora e estética
(37) 3241-6283
Dr. Jardel F. Melo
Especialista em Ortodontia e Ortopedia Facial
Pós Graduado pela University of New York
Dra. Tânia Mara J. Melo
Especialista em Periodontia e Clínica Geral
Pós Graduada em Implantodontia
(37) 3243-5758

TRABALHAMOS COM excelência PARA UM DIAGNÓSTICO PRECISO.
imagem.
2 UNIDADES EM ITAÚNA
MATRIZ : R. DR. JOSÉ GONÇALVES
(37) 3242-2333 / (37) 99921-6688
FILIAL ED. BENFICA: PÇA. DR. AUGUSTO GONÇALVES
(37) 3242-8420 / (37) 99996-2461
@imagemradiologiaitauna



R$ 720,00
APÓS 14 ANOS
DE ESPERA, A ATUAL GESTÃO MUNICIPAL
ENTREGOU A TÃO AGUARDADA
ILUMINAÇÃO DO TREVO DA SILVA JARDIM COM A MG-050
PREFEITURA DE Itaúna
Consertando o Passado, Trabalhando o Presente e Construindo o Futuro

