AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

www.luizparreiras.com.br

DE 07 DE NOVEMBRO A 20 DE NOVEMBRO DE 2026

Nº 1.159 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

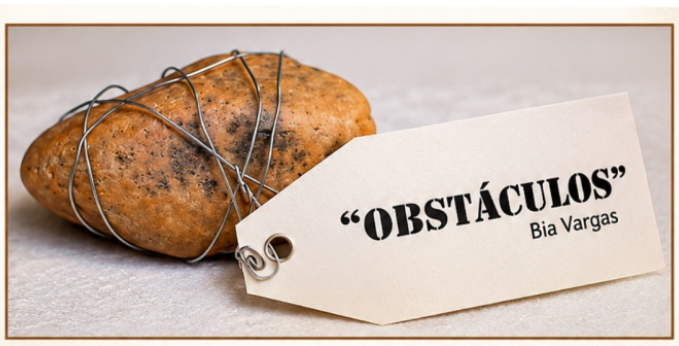
Sua ótica de confiança.
R. Gonçalves da Guia, 56 - Centro - Itaúna - MG
(37) 3241-0035 (37) 98823.7653
@oticavisualitauna





Página 06

A Arquitetura e o aumento dos domicílios unipessoais



*«No meu caminho tinha uma pedra
tinha uma pedra no meu caminho…»*

A artista Bia Vargas apresenta Exposição de arte "Obstáculos"

Página 03

Emocionante história de maternar



Maria Morena: um sonho que venceu desafios e se transformou no maior presente da vida de Danielle Soares

Página 02



EXCELÊNCIA EM SONORIZAÇÃO E ILUMINAÇÃO

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

CASAMENTOS | 15 ANOS | FORMATURAS | EVENTOS EMPRESARIAIS

Orbita Som e Luz

FAÇA SEU ORÇAMENTO
E TRANSFORME SEU EVENTO:
37 99982-2791

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*



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



CONTABILIDADE J. FRANCO
Rua Canadá, 20 - Pio XII
Itaúna - MG
Telefone: (37) 3249-3650
@contabilidadejfranco





Maria Morena: um sonho que venceu desafios e se transformou no maior presente da vida de Danielle Soares

Emocionante história de maternar

A história de Danielle Soares com a maternidade começou muito antes de segurar sua filha nos braços. Teve início com o diagnóstico de endometriose, condição que já conhecia quando se casou com Carlos Roberto Rodrigues da Silva, e com o sonho de um dia experimentar a alegria de ser mãe.

Seis anos após o casamento, o casal deu início à primeira tentativa de fertilização in vitro (FIV). Vieram anos de tratamentos, duas cirurgias e a retirada de um dos ovários em decorrência de um endometrioma. Foram muitas etapas, expectativas e desafios, até que, na terceira tentativa de fertilização, chegou o tão esperado resultado positivo. Maria estava a caminho!

A gestação transcorria bem até que, com 27 semanas, Danielle enfrentou uma das maiores batalhas de sua vida. Em consequência de aderências provocadas pela endometriose, sofreu uma ruptura intestinal e precisou passar por uma cirurgia de emergência. Foi necessária a utilização de uma bolsa de colostomia, dando início a dias difíceis, marcados por incertezas e preocupações.

Foram 76 dias de internação hospitalar. Maria nasceu com 36 semanas, após Danielle desenvolver uma infecção abdominal que evoluiu para septicemia. Mãe e filha precisaram ser encaminhadas ao Centro de Terapia Intensiva (CTI), e a pequena Maria permaneceu internada por 14 dias.

Quando finalmente puderam voltar para casa, um novo desafio se apresentou: a amamentação. Danielle não conseguia estabelecer o aleitamento materno da maneira como havia sonhado. Ainda estava com a bolsa de colostomia, emocionalmente fragilizada por tudo o que havia enfrentado, enquanto Maria também necessitava de cuidados especiais.

Foi em casa que começou, de fato, uma nova batalha: conseguir amamentar. Foram quase 30 dias de insistência, tentativas, dificuldades e muita persistência. Até que, pouco a pouco, mãe e filha conseguiram estabelecer o aleitamento materno, por meio da amamentação no peito e também com o complemento de fórmula oferecido na mamadeira. Não aconteceu exatamente como Danielle havia idealizado, mas da maneira possível para as duas naquele momento.

A amamentação passou a representar muito mais do que a alimentação de sua filha. Tornou-se uma oportunidade de conexão, de fortalecimento do vínculo e de viver uma experiência que, diante de tantos obstáculos, chegou a parecer distante.

Quando Maria completou cinco meses, Danielle precisou retornar ao hospital para realizar a cirurgia de reconstrução do trânsito intestinal e retirada da bolsa de colostomia. Maria foi junto, e, mais uma vez, mãe e filha fizeram o possível para preservar a amamentação. Com dedicação e persistência, conseguiram manter o aleitamento materno misto, com peito e mamadeira, até os oito meses de vida da pequena.

No dia 23 de novembro, Maria Morena completa 11 anos. São onze anos de muitas alegrias, aprendizados, amor e gratidão. Danielle se considera uma mulher realizada e profundamente feliz por ter Maria como filha, um presente que chegou depois de uma longa caminhada de lutas e superações.

Em seu depoimento, Danielle conclui:

"Maria foi e continua sendo um milagre em nossas vidas! Hoje, ao olhar para trás, entendo que a maternidade nem sempre acontece como planejamos. Muitas vezes, a realidade é bem diferente daquela expectativa que construímos durante tantos anos. Existem caminhos difíceis, medos, frustrações e desafios que jamais imaginávamos enfrentar.

Mas também aprendi que o maternar é possível de muitas formas. Aprendi que não devemos desistir dos nossos sonhos, que precisamos buscar ajuda, contar com profissionais capacitados, aceitar o apoio de quem está ao nosso lado e, acima de tudo, manter a fé em Deus.

Talvez minha história também explique um pouco da profissional que me tornei. A maternidade transformou meu olhar sobre o cuidado, sobre as mulheres e sobre a amamentação. Hoje, como enfermeira e consultora em amamentação, carrego comigo não apenas o conhecimento profissional, mas também a experiência de quem já esteve do outro lado, de quem precisou de acolhimento, ajuda e esperança.

Se pudesse deixar uma mensagem para outras mulheres, seria esta: não desistam dos seus sonhos, não tenham medo de pedir ajuda e não se cobrem por uma maternidade perfeita. Cada história é única, cada mulher tem seu próprio caminho e cada experiência merece ser respeitada.

O meu sonho tem nome: Maria Morena. E há 11 anos Deus me presenteou com a oportunidade de chamá-la de filha."

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


A querida Maria Morena e sua amada mãe Danielle













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

Pertencer: a força de reconhecer quem somos

Pertencer não significa apenas estar em algum lugar. Podemos fazer parte de uma família, frequentar determinados ambientes, integrar uma equipe e, ainda assim, sentir que algo em nós permanece do lado de fora. O verdadeiro pertencimento começa quando reconhecemos nossa própria história e deixamos de esconder partes de nós para conquistar aceitação.

Desde cedo, aprendemos a observar o que recebe aprovação. Ajustamos comportamentos, silenciamos opiniões e tentamos corresponder às expectativas que nos cercam. Em certa medida, essa adaptação é necessária para a convivência. O problema surge quando passamos tanto tempo tentando caber que já não sabemos distinguir aquilo que escolhemos daquilo que apenas repetimos para evitar rejeição.

Reconhecer quem somos exige um olhar honesto para nossas origens, experiências, valores, escolhas e contradições. Somos formados pelo que recebemos, pelo que enfrentamos e também pelo que decidimos transformar. Há marcas que desejamos preservar; outras precisam ser compreendidas para que não continuem determinando nossos passos. A identidade não é uma moldura pronta: ela se constrói ao longo da vida, à medida que atribuímos sentido ao que vivemos.

Esse reconhecimento não acontece somente nos momentos de certeza. Há períodos em que antigas definições deixam de nos representar, enquanto novas respostas ainda não amadureceram. Mudanças profissionais, perdas, responsabilidades familiares, separações ou recomeços podem alterar a maneira como nos enxergamos. Nessas travessias, é comum sentir que já não pertencemos ao lugar de antes e ainda não encontramos o próximo. Isso não significa ausência de identidade. Significa que estamos reorganizando nossa relação com ela.

Quando não reconhecemos nosso próprio valor, entregamos aos outros o poder de dizer quem somos. Um elogio nos eleva; uma crítica nos desmonta. A comparação se torna uma medida constante, e qualquer diferença parece defeito. Ao fortalecermos nossa identidade, a opinião externa não perde totalmente a importância, mas deixa de ocupar o centro. Passamos a ouvir sem aceitar toda avaliação como sentença.

Pertencer a si mesmo também não significa fechar-se ao mundo ou recusar mudanças. Ao contrário: quem conhece suas raízes consegue dialogar com outras experiências sem se sentir diminuído por elas. Pode aprender, rever posições e crescer sem abandonar a própria dignidade. A identidade segura não é rígida. Ela possui firmeza para sustentar escolhas e abertura para reconhecer aquilo que ainda precisa ser desenvolvido.

Existe uma pergunta simples capaz de revelar muito: em quais situações você sente que precisa representar um papel para ser aceito? Talvez a resposta apareça no trabalho, em uma amizade, em determinados círculos sociais ou até dentro da família. Perceber esse movimento não exige decisões precipitadas. O primeiro passo é identificar onde termina a convivência saudável e começa o afastamento de si.

Também vale recordar os espaços em que você pode existir sem permanente vigilância. Pessoas que escutam sem tentar moldá-lo, ambientes nos quais sua presença não depende de desempenho e relações que acolhem sua verdade são territórios de pertencimento. Eles nos lembram que vínculos verdadeiros não exigem o apagamento das diferenças.

Ao longo deste mês, a coluna Semeando o Bem Viver seguirá um caminho composto por quatro encontros: identidade, convivência, consciência e legado. Começamos pelo reconhecimento de quem somos porque toda relação saudável com o outro nasce de uma presença que não precisa se diminuir para existir.

Olhe para sua trajetória com respeito. Nela existem aprendizados, cicatrizes, talentos, afetos e decisões que nenhuma comparação consegue reproduzir. Você não precisa ter todas as respostas sobre si para começar a se reconhecer. Precisa apenas parar de abandonar a própria verdade toda vez que alguém espera uma versão diferente de você.

Pertencer é encontrar lugar no mundo sem perder o lugar dentro de si.

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.













A artista Bia Vargas apresenta Exposição de arte "Obstáculos"

Artista Bia Vargas apresenta a Exposição de Arte Contemporânea com a instalação "Obstáculos" na Galeria de Arte Ahmés de Paula Machado de Itaúna.

A artista Bia Vargas convida o público para a exposição "Obstáculos", uma instalação que propõe uma reflexão sensível e contemporânea sobre os desafios cotidianos, internos e coletivos que atravessam a experiência humana.

A mostra está sendo realizada na Galeria de Arte Ahmes de Paula Machado, localizada no 2º andar da Secretaria de Cultura e Turismo, na Rua Antonio Corradi, 25, Centro. A exposição acontece no período de 23 de outubro a 27 de novembro, com visitação aberta ao público diariamente, das 8h às 18h. Dias de eventos no final de semana o horário extende.

Por meio de uma instalação imersiva, Bia Vargas constrói um percurso simbólico onde o visitante é convidado a interagir e confrontar diferentes formas de obstáculos — físicos, emocionais e sociais. A obra dialoga com temas como superação, limites e transformação, estimulando uma experiência sensorial e reflexiva.

Ela sugere que é possível atravessar dificuldades com consciência e leveza, permitindo que cada obstáculo seja sentido sem rigidez ou sofrimento excessivo. Em vez de confronto direto, há um convite ao cuidado, à adaptação e à compreensão de que até os elementos mais densos podem encontrar equilíbrio sustentados por uma rede sutil de presença e atenção.

A exposição é gratuita e aberta a todos os públicos.

Instruções da artista

A proposta deste meu trabalho é totalmente sensorial

Por isso, eu te convido para essa vivência...

Vê as cadeiras no canto?
Sente um pouco...
Respire fundo...
e solte devagar...
Perceba..
sem pensar - apenas sinta
Mesmo que seja o vazio...
Ou simplesmente o silêncio.
Não tenha pressa
Deixa vir...
Levante-se
Caminhe.
Entra na obra...
Toque, se sentir vontade.
Converse em pensamento com aquilo que surgir.
E, se desejar
Deixe sua impressão no caderno.
As vezes, não virá nada.
Outras vezes, algo será sentido.
Sem precisar ser dito.
Esta é a minha proposta:
Não precisa compreender,
Apenas vivenciar.
Visite a exposição.
E permita-se experimentar

Sobre a artista

Bia Vargas natural de Monte Carmelo/MG, começou sua trajetória nas artes visuais em 1991. Iniciou na pintura com a Série"Criaturas Mística".

Migrou para os objetos, instalação e performance sendo premiada várias vezes em Salões de Arte promovidos pela Secretaria de Cultura de Itaúna/MG.

Participou de exposições coletivas em Divinópolis/MG, Pará de Minas/ MG, Monte Carmelo/MG, em Itaúna, e individuais em Belo Horizonte/MG, Uberlândia/MG e Itaúna onde expõe atualmente.





Veículos

2M Auto

Chuva forte! Cuidados com seu carro! E com Você!!!!



Entre os meses de outubro e março, grande parte do Brasil enfrenta períodos de chuvas mais intensas. Depois de meses de clima seco, a chegada das primeiras tempestades costuma surpreender muitos motoristas e trazer situações de risco no trânsito. Pistas escorregadias, alagamentos, baixa visibilidade e até mesmo a aquaplanagem são alguns dos problemas que podem provocar acidentes e danos aos veículos.

Nessas condições, a atenção precisa ser redobrada, tanto para quem acabou de tirar a habilitação quanto para os motoristas mais experientes, que muitas vezes acabam confiando demais na própria habilidade. Afinal, basta começar a chover para que as condições do trânsito mudem completamente, tornando até os trajetos mais simples, demorados e perigosos.

A boa notícia é que grande parte dos problemas pode ser evitada com alguns cuidados básicos. A combinação entre manutenção preventiva e direção consciente é fundamental para garantir mais segurança e preservar o veículo durante o período chuvoso.

Começou a chover: o que muda no trânsito?

A chuva transforma as condições das vias e interfere diretamente no comportamento dos veículos e dos motoristas. A mistura de água com poeira, óleo e outros resíduos acumulados no asfalto deixa o solo mais escorregadio, principalmente nos primeiros minutos de chuva.

Outro fator importante é a visibilidade. A água no para-brisa, os reflexos dos faróis e o embaçamento dos vidros dificultam a identificação de obstáculos, pedestres e outros veículos. Em situações de chuva intensa, a capacidade de percepção e reação do motorista também fica comprometida.

O fluxo de veículos costuma aumentar, já que muitas pessoas deixam de utilizar motocicletas, bicicletas e transporte público, optando pelo automóvel. Com isso, surgem congestionamentos e atrasos. Além disso, enquanto alguns condutores reduzem excessivamente a velocidade, outros continuam dirigindo sem considerar as condições da pista, aumentando os riscos de acidentes.

Diante desse cenário, antecipar os movimentos dos outros veículos e adaptar a condução às condições do ambiente são atitudes essenciais.

A manutenção do veículo faz a diferença

Além dos cuidados ao dirigir, é importante verificar se o veículo está preparado para enfrentar as chuvas. Alguns componentes merecem atenção especial:

Limpadores de para-brisa: as palhetas são fundamentais para manter a visibilidade. Quando estão ressecadas ou desgastadas, deixam marcas no vidro e prejudicam a visão do motorista. Verifique também se apresentam ruídos ou falhas durante o funcionamento.

Pneus: são o único ponto de contato entre o veículo e o solo. Pneus desgastados aumentam o risco de aquaplanagem e comprometem a frenagem em pistas molhadas. Observe os indicadores de desgaste (TWI), respeitando o limite legal de 1,6 mm, e mantenha a calibragem conforme as recomendações do fabricante.

Freios: o sistema precisa estar em boas condições para responder corretamente em situações de emergência. Ruídos, trepidações ou perda de eficiência podem indicar problemas. Pastilhas, discos e fluido de freio devem passar por inspeções periódicas.

Sistema de ventilação: o embaçamento dos vidros é bastante comum em dias chuvosos e compromete a visibilidade. O ar-condicionado e o sistema de desembaçamento ajudam a manter os vidros limpos. Por isso, é importante verificar se estão funcionando corretamente. Uma flanela também pode ajudar em situações emergenciais.

Faróis, lanternas e luzes de freio: o sistema de iluminação permite enxergar melhor e, principalmente, ser visto pelos demais motoristas. Verifique se todas as lâmpadas estão funcionando corretamente, incluindo faróis, lanternas, luzes de freio e setas.

Direção segura: pequenos cuidados, grandes diferenças

Mesmo com o veículo em boas condições, dirigir na chuva exige mudanças na maneira de conduzir. Acelerações bruscas, frenagens repentinas e movimentos rápidos no volante podem provocar a perda de estabilidade.

O ideal é reduzir a velocidade, manter uma distância maior do veículo à frente e evitar ultrapassagens desnecessárias. Curvas exigem atenção especial, assim como trechos com acúmulo de água, sujeira e pinturas no pavimento, que podem reduzir a aderência dos pneus.

Outro cuidado importante é evitar atravessar áreas alagadas quando não for possível avaliar a profundidade da água. Além do risco de o motor aspirar água e sofrer danos graves, a força da correnteza pode comprometer a segurança dos ocupantes.

A chegada do período chuvoso exige atenção não apenas ao volante, mas também às condições de manutenção do veículo. São cuidados simples que podem evitar acidentes, reduzir prejuízos e garantir mais tranquilidade nos deslocamentos. Como vimos, a temporada de chuvas exige mais atenção e cuidados especiais, mas não precisa transformar sua rotina em algo estressante. Ao compreender como o clima interfere no uso diário do veículo e ao adotar hábitos preventivos, podemos dirigir com muito mais tranquilidade. Cada pequeno cuidado fortalece sua confiança ao conduzir, aumentando a segurança e também a vida útil do seu companheiro de estrada.

Afinal, mais importante do que chegar ao destino é chegar em segurança e voltar bem para casa, junto de quem nos espera.

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

Sinta-se em casa

Medalhões de Bombom da Alcatra com Macarrão Artesanal ao Molho



Ingredientes

1 peça de bombom da alcatra
Cebola roxa
Alho
Tomatinho italiano
Mel
Mostarda
1 caixa de creme de leite
Macarrão artesanal
Manjericão
Queijo parmesão ralado

Preparo

Fatie os medalhões da carne e tempere. Em uma frigideira maior, sele os medalhões com um pouco de azeite e reserve. Na mesma panela, refogue cebola roxa, alho, tomatinho italiano com tempero e um pouco de mel para tirar a acidez, depois coloque mostarda e creme de leite e deixe o tempero apurar bastante. Em uma outra panela cozinhe o macarrão e depois de cozido, coloque no meio da frigideira com a carne ao redor. Por cima coloque manjericão e queijo parmesão.

Contribuição Valéria Campos

PANIFICADORA EBENESER
Salgados por encomenda
R. Péricles Gomide, 02
Centro - Itaúna - MG
37 3241-4790

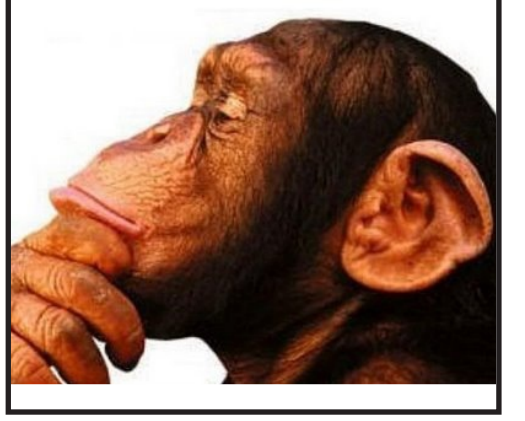
Frango Naves
R. Arnaldo Lima, 17
(esquina com a R. 13 de Maio)
Piedade - Itaúna - MG
(37) 99934-8932

VIP VAREJÃO IRMÃOS PEREIRA
VERDURAS, FRUTAS E LEGUMES DIRETO DO PRODUTOR
AV. JOVE SOARES, 580
ITAÚNA - MG
37 9 9967.1047
37 3241.4047

AÇOUGUE SERV BEM
AV. PLATINA, 303 - PADRE EUSTÁQUIO
ITAÚNA - MG - 37 3242.4434
37 9 9925.7443 / 37 9 9941.4171

A maior riqueza do ser humano é a sua incompletude. Nesse ponto sou abastado.

Manoel de Barros



Aniversariantes da Semana

07/11
Dr. Fábio Freire
Jeisy Amorim
Jason Vidal
Mariana Menezes
Dr. Renner Henrique Alves Martins do Amaral
Rodrigo Amaral
08/11
Alan Lima
Gislaine Pereira Brito
Mateus Corradi
Pedro do Amaral Caldas
09/11
Bodas Fernando Freitas Nogueira e Vilma Freitas Nogueira 1991
Fabiano Nogueira
Medeirinho
Wagner Pio
10/11
Marcia Pelissari Gomes
Orlando Resende
11/11
Fundação Mãos à Obra 1992
Gildo Naves
Taísa Pio
12/11
Ana Lúcia de Faria Parreiras
Vera Rezende
Paulo Lima
13/11
Ricardo Guimarães Morais
Thomás Augusto Pio - Pesque e Solte do Thomás
Desejamos aos aniversariantes o melhor de uma vida bem vivida, paz interior hoje e sempre. Feliz novo ano.

O período de 07 de novembro a 13 de novembro reúne grandes marcos que mudaram os rumos da religião, da política mundial, da ciência e da história do Brasil.

•**07 de novembro de 1917** – A Revolução Russa: Os bolcheviques, liderados por Vladimir Lenin, destituem o Governo Provisório na Rússia. Este evento levou à criação da União Soviética (URSS) e dividiu o mundo ideologicamente durante a maior parte do século XX.
•**07 de novembro de 1867** – Nascimento de Marie Curie: Nasce a cientista polonesa pioneira no estudo da radioatividade. Ela foi a primeira pessoa (e única mulher) a ganhar o Prêmio Nobel em duas áreas científicas diferentes (Física e Química), abrindo portas para a medicina nuclear e a física moderna.
•**08 de novembro de 1895** – Descoberta dos Raios-X: O físico alemão Wilhelm Röntgen descobre acidentalmente a radiação eletromagnética que permitia ver através do corpo humano. O feito revolucionou o diagnóstico médico para sempre.
•**09 de novembro de 1989** – A Queda do Muro de Berlim: O colapso do maior símbolo da Guerra Fria permitiu a reunificação da Alemanha e antecipou o fim do bloco soviético, alterando completamente a geopolítica europeia moderna.
•**10 de novembro de 1937** – O Estado Novo: Getúlio Vargas outorga uma nova Constituição e institui uma ditadura civil no Brasil. O fechamento do Congresso e a censura marcaram o país até 1945, moldando a infraestrutura industrial e as leis trabalhistas nacionais.
•**10 de novembro de 1483** – Nascimento de Martinho Lutero: O nascimento do monge alemão que, anos mais tarde, ao publicar suas 95 Teses, iniciaria a Reforma Protestante. O movimento dividiu a Igreja Católica Ocidental e transformou profundamente a cultura, a alfabetização e a política da Europa.
•**11 de novembro de 1918** – O Fim da Primeira Guerra Mundial: É assinado o Armistício de Compiègne entre os Aliados e a Alemanha, encerrando os combates da "Grande Guerra" que devastou a Europa e desmantelou impérios centenários.
•**12 de novembro de 1823** – A Noite da Agonia: D. Pedro I ordena que o exército cerque e dissolva a Assembleia Constituinte, que tentava limitar os poderes do imperador. Vários deputados foram presos e exilados, resultando na outorga da primeira Constituição do Brasil em 1824.

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Caminhando para a luz

"Mas, antes de tudo, desejaremos a luz; pouca coisa pode crescer na escuridão. A meditação é nosso passo à luz."

Na opinião de Bill

"Às vezes, penso que não tenho tempo para a oração e a meditação, esquecendo que sempre tinha tempo para beber. É possível conseguir tempo para qualquer coisa que se deseje fazer, se desejar realmente. Quando inicio a rotina de oração e meditação, é uma boa ideia planejar devotar uma pequena quantidade de tempo para ela.Pela manhã, leio uma página de um dos livros da Irmandade e, à noite, ao deitar-me, digo: "Obrigado, Deus". Quando a oração torna-se hábito, aumento o tempo que dedico a ela, sem mesmo notar o espaço que ela toma no meu dia ocupado. Se tenho dificuldades para rezar, apenas repito a Oração do Pai Nosso, porque ela realmente cobre tudo.Então, penso nos motivos que tenho para estar grato e digo uma palavra de agradecimento. Não preciso me fechar num gabinete para rezar. A oração pode ser feita até numa sala cheia de gente. Eu apenas me concentro por um instante.À medida que a prática da oração continua, percebo que não preciso de palavras, pois Deus pode ouvir e ouve meus pensamentos através do silêncio."
Fonte: Livro Reflexões Diárias de AA

11º passo
Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.
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 ETs com Anthero Vilhena

A história de muitas estórias

Parte II

Este meu colega de apartamento disse que queria voltar para o Brasil por terra, vir descendo pela América Central, Amazônia e que queria passar um tempo no Mapiá, vilarejo de onde saiu este Santo Daime que eu havia conhecido no Rio e que a Igreja lá era de um homem casado com uma das filhas do Padrinho Sebastião que, na época, para mim, era sensacional, deveria ser um ser iluminado. Mal sabia eu que esta noção ia acabar mudando bastante no decorrer dos anos. Passado um tempo, num dia tomando café da manhã com esse meu colega, resolvi acompanha-lo e ir nessa viagem com ele, aventura mesmo, sair sem saber quando vai chegar, viver o momento presente, fiquei empolgado. Bom, deu tudo certo de novo e começamos a nossa jornada descendo até o Mapiá pela América Central. Nesta época, também eu, com 20 anos de idade, queria conhecer outras plantas de poder. Já conhecia a Canabis, que eu fumava desde adolescente e sempre quis experimentar chá de cogumelo. Mas não quis, quando, numa festa dos meus primos, tinha chá e eu não quis naquele dia. Tudo tem a sua hora, já havia aprendido isso. Pois bem vimos duas possibilidades de experimentar cogumelos com Shamans no Mexico e, também por lá, tinha o Peiote, cactos que nasce no deserto. Resolvemos conhecer o Peiote e embarcamos numa viagem que foi apresentada a nós dois pelo irmão da namorada que meu colega tinha nos EUA e que nos hospedou na cidade do México. Este ex-cunhado do meu colega nos orientou sobre tudo ligado ao Peiote, até como se dava a alteração de consciência e até possíveis alucinações que poderíamos ter. Nos deu nome de cidade para ir, como comer e aonde ir para podermos ter essa experiencia com o Peiote. Bem, fomos e foi tudo do jeito que o nosso mais novo amigo mexicano havia nos orientado. Fomos parar num vilarejo chamado Wadley saindo de trem de San Luis Potossi no meio do deserto no México. A estória do peiote é longa, como várias outras que eu tenho na bagagem desta viagem. Mas bottom line, como dizem os americanos, eu tive uma alucinação auditiva com o Peiote, entre outras coisas, por exemplo o sol estava muito diferente nesse período do comer aos efeitos do cacto. Compramos água com gás no vilarejo e, no meio dos acontecimentos no deserto, cada vez que eu dava um gole na água eu ouvia uma onda do mar se quebrando ali no meio do deserto. O meu colega comeu mais do que eu, diga-se de passagem, o gosto do Peiote é horrível, ele levou frutas, banana e laranja para comer junto com o cacto como nos foi orientado pelo nosso amigo mexicano. Ele teve, sim, umas alucinações que eu só sei da primeira quando ele se viu em outro lugar, como se toda a paisagem tivesse mudado de uma hora para outra. Decidi, nesse momento, que iríamos voltar, já estava escuro, a noite já havia caído e nós estávamos no meio do deserto longe de Wadley e sem saber ao certo se nos encaminharíamos pela estrada correta. Meu colega veio andando com um pé na estrada de terra e com o outro na parte de cima do barranco, dava uns 50 cm, mais ou menos. Vim à frente, cantando hinos do Daime que, naquela época, estavam fresquinhos na minha memória e fui trazendo nós dois na estrada que, em princípio, devia nos levar até Wadley. Eu só tive certeza que estávamos no caminho certo, quando eu vi a minha pegada, da minha bota, no sentido da ida para dentro do deserto, quer dizer estávamos voltando no mesmo caminho que pegamos para entrar para dentro do deserto. Acabamos voltando no dia seguinte para a cidade do México, meu colega ficou meio transtornado com o que lhe aconteceu com o Peiote. Continuamos a nossa viagem pela América Central e chegamos na Guatemala. Depois, de lá, fomos de avião mesmo para Bogotá na Colômbia, aonde pernoitamos num hotel 5 estrelas, outra dessas histórias desta viagem! Imaginem dois hippies, mochileiros, entrando num hotel 5 estrelas! E de Bogotá seguimos para Manaus. Uma outra parte da viagem, sensacional: passamos muito tempo sobrevoando a floresta amazônica e via como se fosse uma enorme plantação de brócolis japonês. Pude ver que muito da floresta está intocada! Foi uma grande felicidade pra mim, na época! Descemos em Manaus. Bom essa semana paramos por aqui, semana que vem o grand finale aonde eu encontro meu amigo e irmão Joaminon, o extraterrestre confederado.



Cabloco

Por Viviane Nogueira



Moro ali no morro
Numa casa de sapé.
Feita de pau a pique.
Tocando meu violão.
De manhãzinha tomo café coado
Nas brasas do fogão.
Desço ao córrego d'água.
Ouço os pássaros a cantar!
As flores a desabrocharem.
Querem que eu vá para civilização.
Não posso largar a mata como largar o meu sertão?
Não mais ouvir minha juriti a cantar.
Sou caboclo, aqui sou feliz.
Tenho tudo que o dinheiro não pode comprar.



CMK Conteúdo e Entretenimento anuncia a produção de documentário sobre a história da mineração em Itaúna

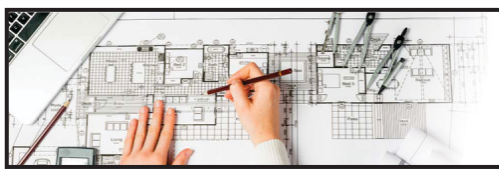
Projeto com direção de Guto Aeraphe e patrocínio da Minerita por meio da Lei Rouanet resgatará a memória e a relevância econômica e cultural da atividade extrativista no município.

A CMK Conteúdo e Entretenimento anuncia o início da produção de um documentário inédito focado na história e no impacto da mineração em Itaúna. Sob a direção do cineasta Guto Aeraphe, o projeto audiovisual busca registrar a rica trajetória da atividade minerária na cidade, abordando desde suas origens históricas até o papel fundamental do setor na consolidação econômica e no desenvolvimento urbano regional.
O documentário é um projeto cultural realizado por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura (Lei Rouanet) e conta com o patrocínio master da Minerita, reforçando o compromisso de valorização do patrimônio histórico, da memória e da identidade cultural do povo itaunense.
O filme traçará um panorama histórico que abrange desde a formação do povoado no período colonial e as antigas áreas de lavra até a expansão da extração de minério de ferro e a siderurgia ao longo dos séculos XX e XXI. A obra também dará voz à comunidade local e aos trabalhadores que ajudaram a construir os bastidores dessa história. "Contar a história da mineração em Itaúna é resgatar as raízes de uma comunidade que se transformou ao longo dos séculos", destaca o diretor da CMK Conteúdo e Entretenimento.
A proposta é entregar uma obra emocionante, com rigor histórico e alta qualidade estética, que servirá como legado de preservação patrimonial e educacional para as futuras gerações. As gravações do documentário estão previstas para iniciar ainda no mês de novembro em diversos pontos e áreas industriais da cidade. O lançamento incluirá exibições gratuitas e ações educativas voltadas para a comunidade local e redes públicas de ensino.









especial arquitetura

A Arquitetura e o aumento dos domicílios unipessoais

O aumento global dos chamados domicílios unipessoais — as casas com apenas um morador, que já representam cerca de 20% das residências no Brasil segundo o Censo do IBGE — está transformando radicalmente o mercado imobiliário e a forma como os espaços são projetados. A arquitetura residencial deixou de focar exclusivamente nas famílias tradicionais para focar na independência, otimização de espaço e na busca por conexões comunitárias.

Essa mudança no perfil demográfico impacta a arquitetura de quatro maneiras principais:

1. Ascensão do Micro Living e Apartamentos Compactos

O design de interiores precisou se reinventar para criar ambientes hiperfuncionais em metragens reduzidas (estúdios e lofts que chegam a ter 22 m²).

•**Integração total**: Paredes desaparecem. Sala, quarto e cozinha tornam-se um único espaço fluido para maximizar a iluminação e a sensação de amplitude.

•**Mobiliário inteligente**: A arquitetura de interiores agora depende de móveis multifuncionais e marcenaria planejada (camas retráteis, bancadas que dobram, divisórias móveis e armários embutidos que aproveitam cada centímetro vertical).

2.Descentralização das Áreas Comuns (Condomínios Compartilhados)

Se o apartamento privativo encolheu, o prédio como um todo se expandiu. O conceito é "morar sozinho, mas conviver juntos", mitigando o isolamento social. A arquitetura de prédios novos foca fortemente em áreas compartilhadas de alta qualidade:

•**Áreas de conveniência**: Lavanderias coletivas, minimercados autônomos dentro do prédio e coworkings estruturados eliminam a necessidade de dessas funções dentro do apartamento.

•**Sociabilidade sob demanda**: Espaços gourmets amplos, academias e rooftops equipados permitem que o morador single receba grupos maiores de amigos e socialize sem precisar de uma sala de jantar imensa em sua unidade privativa.

3.Foco em Praticidade e Tecnologia

Quem mora sozinho precisa otimizar o tempo e a manutenção do lar. A arquitetura abraça a automação residencial (Smart Homes):

•**Manutenção simplificada**: Uso de materiais de fácil limpeza e alta durabilidade (pisos vinílicos, bancadas de quartzo, revestimentos que não acumulam sujeira).

•**Tecnologia integrada**: Fechaduras eletrônicas, automação de iluminação e climatização via celular, além de espaços portaria preparados para receber encomendas de e-commerce e delivery de comida de forma autônoma 24/7.

4.Arquitetura da Longevidade e Acessibilidade

Morar sozinho não é uma tendência restrita aos jovens profissionais. O IBGE aponta que mais de 40% das pessoas que vivem sós são idosas. Isso força a arquitetura a pensar em design universal e acessibilidade:

Segurança interna: Ambientes sem barreiras arquitetônicas, ausência de degraus desnecessários, banheiros com barras de apoio elegantes integradas ao design e iluminação automatizada para evitar quedas noturnas.



•**Redes de apoio visuais**: Layouts urbanos e prediais que facilitam o monitoramento amigável e o acesso rápido a serviços de saúde e emergência.

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!



MARMORARIA AVENIDA
LAVATÓRIOS, PIAS, BANCADAS, PISOS, SOLERAS E NICHOS.
(37) 3242-4007 - (37) 9 9967-4716 (Ênio - Vô)
marmorariaavenida@hotmail.com
www.marmorariaavenida.com

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

Exaustão Mental: quando a mente pede uma pausa

A exaustão mental pode surgir diante de períodos prolongados de estresse, excesso de responsabilidades e falta de descanso adequado. Cansaço persistente, irritabilidade, dificuldade de concentração, esquecimentos, desmotivação e sensação de sobrecarga são alguns sinais de alerta.

A ajuda terapêutica através de um profissional de psicologia favorece a identificação dos fatores que contribuem para esse esgotamento, desenvolver estratégias de enfrentamento, estabelecer limites saudáveis e reorganizar a rotina, considerando as necessidades emocionais de cada pessoa.

Cuidar da saúde mental também significa reconhecer os próprios limites. Se o cansaço emocional está comprometendo sua qualidade de vida, procure ajuda psicológica.

Letícia Gonçalves
Psicóloga



Caneta emagrecedora ganha versão em pílulas

A caneta emagrecedora agora ganhou uma versão em pílulas no Brasil! A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) aprovou, nesta quarta-feira (4), o primeiro medicamento oral da classe GLP-1 para o tratamento da obesidade. A novidade é o Wegovy em comprimidos, que utiliza a semaglutida, mesmo princípio ativo da versão injetável.

O novo medicamento é indicado para adultos com obesidade ou sobrepeso associado a problemas de saúde relacionados ao excesso de peso. Diferentemente da caneta, aplicada uma vez por semana, a versão oral deverá ser tomada diariamente. A aprovação amplia as alternativas de tratamento para pacientes que precisam de acompanhamento médico.

A decisão foi baseada em um estudo clínico que acompanhou pacientes durante 64 semanas. Os participantes que receberam a semaglutida oral apresentaram perda média de peso superior a 13%, além de melhorias em indicadores de saúde cardiometabólica. Apesar da aprovação, o medicamento ainda não tem data confirmada para chegar às farmácias brasileiras, de acordo com a Agência Brasil.

Como funciona a caneta emagrecedora em pílulas?

O Wegovy oral contém semaglutida, substância que imita a ação do hormônio GLP-1, envolvido na regulação do apetite e da ingestão de alimentos. O medicamento ajuda a aumentar a sensação de saciedade e a reduzir o consumo alimentar.

A principal diferença está na forma de administração. Enquanto a versão injetável é aplicada semanalmente, o comprimido deverá ser ingerido uma vez ao dia, em jejum, com uma pequena quantidade de água.

Após tomar o medicamento, o paciente deverá esperar pelo menos 30 minutos antes de consumir alimentos, bebidas ou outros medicamentos por via oral. A orientação faz parte das condições de uso aprovadas pela Anvisa.

Quem poderá tomar o novo GLP-1 oral?

O medicamento foi aprovado para adultos com índice de massa corporal (IMC) igual ou superior a 30 kg/m², classificação utilizada para obesidade.

Pessoas com IMC a partir de 27 kg/m² e inferior a 30 kg/m² também poderão receber a indicação, desde que apresentem pelo menos uma condição de saúde relacionada ao excesso de peso.

O tratamento deverá ser associado a uma alimentação com redução de calorias e à prática de atividade física.

A prescrição e o acompanhamento médico são necessários para avaliar a indicação e os riscos individuais.

Qual será a dosagem do Wegovy em comprimidos?

A nova apresentação prevê um aumento gradual da dose ao longo do tratamento. O esquema começa com 1,5 mg por dia e avança para 4 mg e 9 mg.

A dose diária de manutenção recomendada é de 25 mg, conforme as condições aprovadas pela Anvisa. O escalonamento é importante para a adaptação ao medicamento e deve seguir a orientação médica.

A agência também autorizou a possibilidade de transição entre as apresentações oral e injetável, quando clinicamente apropriado. A mudança não deve ser realizada por conta própria, já que as formulações possuem esquemas de administração diferentes.

Quando o Wegovy em pílulas chega ao Brasil?

A aprovação do registro pela Anvisa é um passo importante para a disponibilização do novo medicamento, mas não significa que ele já esteja à venda nas farmácias.

A fabricante Novo Nordisk informou que espera disponibilizar o Wegovy em comprimidos no mercado brasileiro nos próximos trimestres. Até o momento, não foi anunciada uma data específica para o início das vendas nem o preço do tratamento.

A notícia boa é que a nova apresentação amplia as possibilidades terapêuticas para o tratamento da obesidade, uma doença crônica associada a problemas como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares.



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