

AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

DE 21 DE NOVEMBRO A 27 DE NOVEMBRO DE 2026

Nº 1.160 R$ 4,00

Circulação:
Itaúna - MG
Mateus Leme - MG

Jornal Social

#ESPALHENOTICIABOA

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

www.luizparreiras.com.br

LUIZ PARREIRAS

SINCE 2004

ÓTICA VISUAL

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





Marise Franco: uma história de fé, superação e amor à vida

Página 02



Prefeitura ilumina Avenida Chico Morais, que liga o bairro Garcias à comunidade rural de Campos

Página 03



Troféu 5 Estrelas 2026: uma noite de brilho, reconhecimento e celebração

Página 06

SAURA ARAÚJO
BUFFET



Contato 037 99981-7606





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

Marise Franco: uma história de fé, superação e amor à vida

Emocionante história de superação

A enfermeira aposentada Marise Franco viveu, em 22 de julho de 2024, um verdadeiro divisor de águas. Naquele dia, sua história ganhou um novo e desafiador capítulo: recebeu o diagnóstico de câncer de mama. A notícia trouxe, naturalmente, medo, incertezas e muitos desafios. Na época, Marise que tinha assumido a presidência do Rotary Club de Itaúna Cidade Educativa em 02 de julho e, fiel à sua maneira de conduzir a vida, com zelo, dedicação e muitos planos, não imaginava que teria pela frente uma batalha tão intensa. Começava ali uma caminhada que exigiria muito mais do que coragem.

Vieram cirurgias, complicações no processo de recuperação, infecções, dores, tratamentos e inúmeras etapas de reconstrução. Enfrentou momentos em que seu corpo parecia não responder como esperava. Houve dias difíceis, lágrimas e momentos de fragilidade. Mas também não faltaram mãos estendidas, abraços, orações, profissionais comprometidos e manifestações de amor que lhe deram forças para seguir em frente.

Sua fé em Deus jamais a afastou do reconhecimento da importância da medicina. Pelo contrário, Marise acredita que Deus também age por meio da ciência, dos profissionais de saúde e de cada pessoa que dedica seu conhecimento e seu trabalho ao cuidado com a vida.

Em fevereiro de 2025, concluiu a quimioterapia, mas a jornada ainda exigia novas etapas de tratamento e reconstrução. Foram muitos procedimentos até chegar à nona cirurgia, realizada em julho de 2026. Cada fase trouxe ensinamentos sobre paciência, resiliência e, sobretudo, gratidão.

Toda essa experiência também fortaleceu seu compromisso com o voluntariado e com o acolhimento de pessoas que enfrentam o câncer. Hoje, à frente da AVACCI — Associação de Voluntários no Apoio e Combate ao Câncer em Itaúna e Região —, da qual é presidente, Marise dedica seus dias a trabalhar para que outros pacientes encontrem apoio, dignidade, carinho e esperança durante o tratamento.

A experiência que transformou sua própria vida tornou-se também uma poderosa ferramenta de aprendizado e amor ao próximo. Marise fez da dor um propósito e da superação um caminho para servir. Sua história nos mostra que, mesmo diante dos desafios mais difíceis, é possível renovar a esperança e encontrar novas razões para fazer o bem.

Marise nos declara:

Desde que conheci Jesus, em 2002, vivo um milagre a cada dia. Aprendi que a fé não nos isenta das dificuldades, mas nos dá forças para atravessá-las. Desde o primeiro momento, tomei uma decisão: o diagnóstico não dirigiria a minha vida.

Aprendi que superar não significa não sentir dor, não ter medo ou não chorar. Superar é continuar, mesmo quando o caminho é diferente daquele que planejamos.

Uma frase passou a representar profundamente a minha história: o câncer esteve no meu corpo, mas não foi dono do meu corpo, porque meu corpo pertencia a Jesus.

Eu tive câncer, mas não sou o câncer. Sou esposa, mãe, enfermeira aposentada, mulher de fé, amiga e voluntária. Sou alguém que continua acreditando na vida e no poder de fazer o bem.

Hoje, quando compartilho minha história, não quero falar apenas sobre a doença. Quero falar sobre prevenção, diagnóstico precoce, tratamento, acolhimento e, principalmente, sobre a possibilidade de continuar vivendo depois do câncer.

Se minha história puder encorajar uma mulher a procurar um médico, não adiar um exame ou encontrar forças para continuar seu tratamento, já terá valido a pena contá-la.

Não escolhi passar pelo câncer, mas escolhi o que fazer com a experiência que ele me trouxe. Escolhi transformar a dor em propósito, a experiência em acolhimento e a minha história em instrumento de esperança.

Continuo olhando para frente e para o alto, porque é de lá que vem o meu socorro.

Não morrerei, mas viverei e contarei as obras do Senhor. (Salmo 118:17)

A caminhada continua!





Marise e seu amado esposo Marcos Augusto





Registro de Marise Franco na noite de sua posse como presidente do Rotary Itaúna Cidade Educativa



Marise Franco e o filho Gustavo Franco



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

Dchique Dog e cia
Clínica veterinária e pet shop
O seu pet merece o melhor!
Rua Manoel Gonçalves, 115
Centro - Itaúna - MG
37 3241-5976

SOLAR IMÓVEIS
LOCAÇÃO, COMPRA E VENDA

Semeando o Bem Viver

Raízes que nos fortalecem: respeito, memória e identidade

Há histórias que atravessam gerações, mesmo quando não foram devidamente contadas. Permanecem nos traços de um rosto, nos costumes de uma família, nos ritmos, nos sabores, na espiritualidade, na linguagem e nas diferentes maneiras de compreender o mundo.

A identidade de um povo não começa no presente. Ela carrega caminhos percorridos, conhecimentos preservados, dores silenciadas e conquistas que nasceram da resistência. Reconhecer essas raízes é compreender que ninguém chega sozinho ao lugar que ocupa: somos continuidade de muitas vidas que vieram antes da nossa.

No Brasil, falar sobre identidade exige olhar com honestidade para a presença negra na formação do país. Não como uma participação secundária, limitada a determinado período histórico, mas como força essencial na construção da sociedade brasileira. A população negra contribuiu — e continua contribuindo — para a nossa cultura, economia, ciência, arte, educação, religiosidade e para tantas outras dimensões da vida coletiva.

Entretanto, essa contribuição nem sempre recebeu o devido reconhecimento.

Durante muito tempo, a história foi narrada sob uma perspectiva que reduziu pessoas negras à escravização, como se suas existências começassem no sofrimento e pudessem ser resumidas a ele. Antes da violência imposta, havia povos, territórios, conhecimentos, organizações sociais, tradições e identidades. Depois dela, permaneceram a resistência, a inteligência, a criatividade e a capacidade de reconstruir caminhos, mesmo diante das mais duras condições.

O Dia da Consciência Negra, celebrado em 20 de novembro, convida o país a recuperar essa memória e a observar o presente. A data não existe para dividir pessoas, alimentar confrontos ou estabelecer uma disputa sobre quem sofreu mais. Sua finalidade é iluminar uma parte da história que, por séculos, foi ocultada, minimizada ou contada de maneira incompleta.

Consciência nasce quando deixamos de evitar o que nos causa desconforto.

O racismo nem sempre aparece em atitudes explícitas. Ele também pode estar em julgamentos precipitados, oportunidades negadas, suspeitas infundadas, brincadeiras ofensivas, padrões de beleza excludentes e na necessidade imposta a algumas pessoas de provar continuamente a própria competência.

Pode estar, ainda, naquilo que foi naturalizado: na ausência de pessoas negras em determinados espaços de decisão; na surpresa diante de uma liderança negra; na diferença de tratamento; na maneira como uma criança aprende, desde cedo, quais características são valorizadas e quais devem ser escondidas.

Enfrentar essa realidade não significa assumir individualmente toda a culpa pelo passado. Significa reconhecer que o presente ainda conserva marcas desse passado e compreender que cada pessoa pode participar da mudança.

O respeito começa quando enxergamos o outro por inteiro, sem reduzi-lo à cor da pele, à origem, ao cabelo, ao endereço, à profissão ou a qualquer característica utilizada para limitar sua humanidade. Prossegue quando escutamos experiências diferentes das nossas sem tentar corrigi-las, diminuí-las ou explicar ao outro aquilo que ele próprio viveu.

Se toda presença deixa uma marca, a injustiça deixa cicatrizes. Elas também se formam quando nos calamos diante de uma discriminação, repetimos uma expressão preconceituosa, aceitamos a desigualdade como normal ou permanecemos indiferentes ao constrangimento vivido por alguém.

Da mesma forma, deixamos marcas positivas quando educamos com respeito, questionamos estereótipos, valorizamos diferentes referências, ampliamos oportunidades e nos posicionamos diante da discriminação. Grandes transformações sociais também são construídas por escolhas cotidianas.

Não basta declarar que todas as pessoas são iguais se, na prática, algumas continuam sendo vistas, ouvidas e reconhecidas menos do que outras. A igualdade precisa alcançar a convivência, as oportunidades, a representação e o direito de existir sem que a própria identidade seja tratada como obstáculo.

Para as crianças negras, encontrar beleza, inteligência, coragem e protagonismo em pessoas que se parecem com elas fortalece a autoestima e amplia horizontes. Para as crianças não negras, conviver com essa diversidade de referências ensina que o mundo não possui um único rosto, uma única história ou uma única forma legítima de ocupar espaços.

Essa educação não deve acontecer apenas em novembro. A consciência que se restringe a uma data corre o risco de se tornar cerimônia; a consciência incorporada à vida transforma relações.

Valorizar as raízes negras é honrar uma herança que pertence à formação do Brasil. É reconhecer que memória não significa permanecer preso ao passado. Ao contrário: conhecer o que nos trouxe até aqui oferece condições para escolher, com maior responsabilidade, o país que desejamos construir.

Pertencer é reconhecer quem somos. Conviver é reconhecer a dignidade do outro. Criar um futuro mais justo exige unir essas duas atitudes.

Que o 20 de novembro não termine quando o calendário avançar. Que permaneça nas palavras que escolhemos, nas atitudes que revemos, nos espaços que ajudamos a transformar e no respeito que demonstramos quando ninguém está observando.

As raízes de um povo não existem para aprisioná-lo ao chão. Existem para sustentá-lo enquanto ele cresce.

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.



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

GELADASSA
GRANDE VARIEDADE DE BEBIDAS
ALUGUEL DE CAIXAS DE GELO, MESAS E CADEIRAS
AV. JOVE SOARES, 1239 - CENTRO - ITAÚNA - MG
DELIVERY: 37 3242.1384 / 37 9 9919.0704

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

PENSÃO DA ANA
A MELHOR DE ITAÚNA
Há 28 anos acolhendo viajantes de todo o Brasil, trabalhadores de empresas e estudantes da Universidade de Itaúna.
R. Geralda Feliciana Ramos, 125
Conj. Hab. Jardim Marinho
Itaúna - MG (37) 9 9964-2162
pensaodaanaoficial





Prefeitura ilumina Avenida Chico Morais, que liga o bairro Garcias à comunidade rural de Campos

A Prefeitura de Itaúna, por meio da Gerência de Iluminação Pública da Secretaria Municipal de Infraestrutura, concluiu a implantação da iluminação em toda a extensão da Avenida Chico Morais, importante via que liga o bairro Garcias à comunidade rural de Campos.

A iniciativa proporciona mais segurança, conforto e comodidade para moradores e motoristas que utilizam diariamente o trecho, melhorando as condições de circulação entre as áreas urbana e rural do município.

Ao todo, foram instalados 91 postes e luminárias ao longo da avenida. As obras tiveram início no começo de 2026, mas a energização do sistema dependia da aprovação da Cemig, concedida somente em outubro, permitindo o funcionamento de toda a iluminação.

Segundo o prefeito Gustavo Mitre, a entrega representa mais um avanço para o município. O objetivo, destacou, é ampliar a segurança e oferecer melhores condições de mobilidade à população, tanto na cidade quanto na zona rural.

O prefeito também relembrou outras melhorias realizadas em sua gestão, como a iluminação do trevo do Morro do Engenho e, mais recentemente, em outubro, do trevo da Rua Silva Jardim com a rodovia MG-050.

Os recursos para os investimentos em iluminação pública são provenientes da Contribuição para Custeio do Serviço de Iluminação Pública (COSIP). A execução dos serviços ficou a cargo da empresa REMO Empreiteira, contratada e autorizada pela Cemig.



CONTABILIDADE CENTRAL ITAÚNA
A melhor acessoria contábil, não é aquela que fecha o balanço da sua empresa todo mês, mas aquela que proporciona crescimento e resultados para o seu negócio!
José Eustáquio de Souza
Contador
Warlei Eustáquio de Souza
Contador
Fone: 37 3242.3739
R. Antônio Luiz, 224
Bairro das Graças
Itaúna - Minas Gerais

AGENDA Aberta
Atendimentos: Unimed Convênios
LETÍCIA GONÇALVES
Psicóloga
37 99156-1370

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

Veículos

2M Auto

Celular ao volante: uma distração que pode custar vidas!



Estamos dirigindo e, de repente, o celular toca. Pode ser uma mensagem, uma ligação ou até mesmo uma simples notificação de promoção. Em poucos segundos, algo aparentemente inofensivo pode se transformar em um grande risco. Mesmo com os recursos de conectividade disponíveis nos veículos modernos, que facilitam a comunicação e o acesso a informações, a atenção do motorista deve permanecer voltada ao trânsito.

Os smartphones se tornaram indispensáveis em nosso dia a dia, oferecendo inúmeras funcionalidades. Entretanto, existe uma linha muito tênue entre aproveitar esses recursos e colocar a própria vida e a de outras pessoas em perigo.

Segundo informações da Associação Brasileira de Medicina de Tráfego (Abramet), o uso do celular ao volante está entre os principais fatores de risco no trânsito brasileiro, atrás apenas do excesso de velocidade e do consumo de álcool. Estimativas divulgadas pela entidade apontam que essa prática pode estar associada a cerca de 150 mortes por dia no país, o que demonstra a dimensão do problema.

Mas por que uma atitude tão comum pode ser tão perigosa?

A distração pode ser fatal

Ao utilizar o celular enquanto dirige, o motorista divide sua atenção entre o trânsito e o aparelho, comprometendo a visão, o raciocínio e o controle do veículo. Mesmo uma rápida olhada na tela pode ser suficiente para deixar de perceber um obstáculo, uma frenagem ou a aproximação de outro veículo.

De acordo com dados frequentemente associados a estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS), ler uma mensagem pode aumentar significativamente o risco de acidentes, enquanto digitar um texto pode elevar esse risco ainda mais. Isso acontece porque o motorista deixa de concentrar sua atenção na condução justamente em um momento em que cada segundo pode fazer diferença.

O problema não está apenas em tirar os olhos da estrada. Ao concentrar-se no celular, o condutor também compromete sua capacidade de interpretar o ambiente e reagir rapidamente a situações inesperadas.

Segundo a Abramet, a distração pode permanecer mesmo após o término da interação com o aparelho. A uma velocidade de 100 km/h, por exemplo, um veículo percorre aproximadamente 83 metros em apenas três segundos. Imagine percorrer essa distância sem a atenção necessária ao trânsito!

Outro ponto importante é que utilizar viva-voz ou Bluetooth não elimina os riscos. Embora essas tecnologias permitam manter as mãos no volante e os olhos na via, a conversa ainda pode provocar distração cognitiva, prejudicando a concentração e aumentando o tempo de reação do motorista.

Os números também preocupam em Minas Gerais

O problema não está restrito às grandes rodovias ou aos centros urbanos mais movimentados. Em Minas Gerais, foram registrados 467 acidentes de trânsito relacionados ao uso do celular ao volante entre janeiro e setembro de 2026, segundo dados da Secretaria de Estado de Justiça e Segurança Pública (Sejusp). No mesmo período de 2025, foram 411 ocorrências, representando um aumento de aproximadamente 14%.

Os números reforçam a necessidade de conscientização e de mudanças de comportamento por parte dos condutores.

O que diz a legislação?

Além dos riscos à segurança, utilizar o celular enquanto dirige pode resultar em penalidades previstas no Código de Trânsito Brasileiro (CTB). A legislação estabelece diferentes classificações conforme a conduta do motorista:

Utilizar o celular para falar, inclusive com fones de ouvido: infração média, com quatro pontos na CNH e multa de R$ 130,16.

Segurar ou manusear o celular enquanto dirige: infração gravíssima, com sete pontos na CNH e multa de R$ 293,47.

Vale lembrar que a legislação também considera infração gravíssima manusear o aparelho, como digitar mensagens ou consultar aplicativos, mesmo que o veículo esteja momentaneamente parado no trânsito.

Como evitar essa distração?

Algumas atitudes simples podem ajudar a evitar o uso do celular durante a condução:

Desative as notificações: utilize o modo "Não Perturbe" para evitar que mensagens e chamadas desviem sua atenção.

Planeje o trajeto: configure o GPS e escolha a rota antes de iniciar a viagem.

Mantenha o aparelho fora do alcance: deixe o celular guardado na bolsa ou em outro local que não permita o manuseio durante a condução.

Evite utilizar o aparelho nos semáforos: mesmo com o veículo parado temporariamente, é importante manter a atenção no trânsito e estar preparado para a movimentação dos demais veículos.

O celular faz parte da nossa rotina e dificilmente deixará de ser utilizado no nosso dia a dia. Porém, quando estamos ao volante, precisamos entender que a prioridade é outra.

Uma simples mensagem pode esperar alguns minutos, mas um acidente pode mudar vidas para sempre. A segurança no trânsito depende das atitudes de cada um de nós, pois nossas escolhas não colocam em risco apenas quem está dirigindo, mas também passageiros, motociclistas, ciclistas e pedestres.

Se realmente precisar utilizar o celular, procure um local seguro, estacione o veículo e só então faça o que for necessário. Afinal, nenhuma ligação, mensagem ou notificação é mais importante do que preservar uma vida. No trânsito, sua atenção deve estar na direção, não na tela do celular!

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

Bolo de Chocolate

Ingredientes

Massa

4 ovos
2 colheres de manteiga
2 xícaras de açúcar
3 xícaras de farinha de trigo
2 colheres de cacau em pó 70%
1 copo de leite
Castanha de caju triturada
1 colher de fermento em pó

Cobertura

1 lata de creme de leite
1 leite condensado
2 colheres de manteiga
2 colheres de leite ninho

Preparo

Bata as claras em neve e reserve. Misture as gemas, a manteiga e o açúcar e bata até virar um creme, depois coloque a farinha de trigo peneirada e vá acrescentando o leite aos poucos, até virar uma massa homogênea, depois misture o cacau, a castanha de caju, uma pitada de sal e por último coloque as claras em neve e em seguida o fermento e misture bem devagar. Coloque em um tabuleiro untado para assar. Em uma panela, misture todos os ingredientes da cobertura, quando levantar fervura espere por mais 2 minutos. Depois de fria, jogue por cima do bolo para servir.



Contribuição Valéria Campos

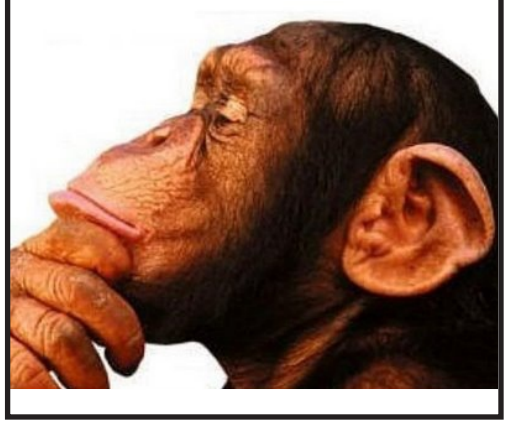
PANIFICADORA EBENESER
Salgados por encomenda
R. Péricles Gomide, 02
Centro - Itaúna - MG
37 3241-4790

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

"O homem não queria acreditar que todos os crimes surgem de si mesmo, então criou o diabo para se libertar da culpa."
Carl Jung



Aniversariantes da Semana

21/11
Jonas Vieira
22/11
Regina Andrade
Marco Antônio Prado
23/11
Rosilene Mesquita
Taty Alves
24/11
Manel da Zinha
Kátia Portes de Melo Rêda
25/11
Abdala Neto
Aglice Amaral Janô
José Márcio Lara
Dr. Renilton Coelho
26/11
Letícia de Freitas Dias Gomes
Thiago Amorim – Terra Consultoria
27/11
Débora Barbosa
Fundação Mirra Espaço de Festas 2023

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

Alcoólicos Anônimos Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Olhando para fora

"Pedimos, sobretudo, que sejamos libertados do egoísmo e tomamos o cuidado de não pedir nada exclusivamente para nós. Porém, podemos pedir algo para nós mesmos, sempre que esse algo ajudar aos outros. Cuidamos de nunca rezar por motivos egoístas."

Alcoólicos Anônimos, entrando em ação

"Como alcoólico ativo, eu permitia que o egoísmo corresse solto em minha vida. Eu era tão vinculado à minha bebida e a outros hábitos egoístas, que as pessoas e os princípios morais vinham em segundo lugar.

Agora, quando rezo pelo bem-estar dos outros, ao invés de pelos meus "próprios motivos egoístas", eu pratico uma disciplina de me soltar dos vínculos egoístas, cuidando de meus companheiros e preparando-me para o dia em que serei solicitado a me soltar de todos os vínculos da terra."
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



Noite de Verão

Por Mariane da Silva

Da janela da alma vivi a noite de verão.
Luzeiros celestes enfeitam a escuridão.
Vaga lumes são como estrelas,
Que voam aqui mais perto do chão.
Luz não faz ruído, constelação
Sem solidão.
O ar fresco traz a brisa do jasmim, e a sinfonia de insetos
É a arte a divertir.
Grupos de grilos, coral de sapos. Não os vejo, mas quem já foi a
Esta hora acordá-los?
Já sei……
Foi a música festiva
Que deseja ser curtida.
Sensibilidade a deliciar.
Assim é o milagre do verão.
Toda vida em exultação.
Sim, em meus olhos verão.
Obrigada, Senhor por fazer
Parte dessa estação.
23.12.25.



O Alpinista

Por Viviane Nogueira



Os píncaros inatingíveis.
Avisto os íngremes montes.
Desbravo matas
Atravesso rios.
Caminhando horas a fio.
Deslumbrado me com a beleza das paisagens.
Preparo minha escalada, cada etapa um desafio.
Ventos gelados a me fustigar.
O rasante da águia cruzando meu caminho.
O entardecer a dourar a abóboda celeste
Finco minha bandeira!
Posso ouvir o silêncio profundo.
A conquista memorável.
E que:
Nunca duvide da capacidade de quem acredita em seus sonhos.

Os ETs com Anthero Vilhena

A história de muitas estórias

Parte III
Estávamos no aeroporto de Manaus e de repente eu encontro irmãos de Daime que estavam com o Padrinho Alfredo, filho do Padrinho Sebastião que estavam por lá. Mais uma vez o Daime me mostra outra faceta de Deus, por ter encontrado esses irmãos tivemos um bom lugar pra dormir aquela noite e ir no dia seguinte de volta pro aeroporto pegar mais um voo que nos levaria até Rio Branco de onde saíríamos para Boca do Acre, ultimo vilarejo para se chegar ao Mapiá, E que foram mais dois dias de canoa pelos igarapés da região. Chegamos em Boca do Acre e meu colega arrumou uma canoa que estava levando pranchas de madeira para construção e mantimentos para o Mapiá. Fomos como marinheiros, ajudantes porque o dinheiro já estava curto, eu devendo ao meu colega e foi assim que conseguimos chegar no Mapiá; A viagem de Boca do Acre até o Mapiá daria outras páginas de estórias, como a que o nosso barqueiro quase perdeu um dedo segurando todo o peso da nossa canoa cheia de coisas ao passar por dentro da margem do igarapé pois a canoa era muito grande.
Cegamos no Mapiá e eu só queria aproveitar estar no meio da floresta amazônica que na época pra mim, dentro do meu entendimento, era o máximo que eu poderia fazer pra ficar mais perto de Deus, continuar meu caminho espiritual que tinha tido até ajuda do meu colega que tanto me ensinou sobre a vida adulta.
A nossa estada no Mapiá por si só já dava um livro, mas o que é mais importante que foi em um dos trabalhos que eu posso dizer que falei por breves minutos com o nosso Pai, aquele que nós chamamos de Javé;
Esse desfecho começou quando fomos escalados para fazer o chá, fazer um feitio como se chama. Acordamos la pelas 4 horas da manhã e fomos para a casa do feitio. Chegando la, o que vi? Vi vários tocos bem grandes de madeira colocados um ao lado do outro fazendo uma formação, quatro de um lado da casa, outros quatro do outro lado e um acima e no meio. O do meio era para o chefe que comanda os cânticos e o ritmo das batidas que você tem que dar, com uma massa de madeira nas mãos, sobre pedaços do cipó que compõe a mistura do chá do Santo Daime.
Começamos devagar e fomos tomando o chá e batendo e cantando, nesse momento você já se vê em outra atmosfera e com o efeito do chá você entra em mirações e outras viagens que dariam outras histórias. No segundo dia do feitio depois de ter já tomado uma três doses do chá, uma força avassaladora tomou conta de mim me deixando extremamente fraco e com o pensamento que talvez eu poderia morrer. Mas estava ali para descobrir o que é Deus, Jesus existiu mesmo, foi tudo como está na bíblia? E se eu morresse.
Nesse momento não me vinha nada pra me tirar daquele estado, eu queria saber. Uma hora apaguei e quando acordei foi de supetão. Estava deitado prostado e de repente me vi de pé me sentindo extremamente saudável e forte que até fui cortar lenha para a fornalha do feitio.
No dia seguinte teve um trabalho e logo em seguida de tomar a primeira dose me sentei numa cadeira igual dessas que temos nas escolas por todo o País e me vi envolto por uma energia extremamente acalentadora e eu vi meus braços com uma luzinha que era linda de se ver. De repente sinto meu coração se enchendo de alguma energia que não entendo até hoje e se abriu na minha mente o universo, senti e vi galáxias em uma miração de olho aberto, foi incrível, nesse momento ouço na minha cabeça alguém me chamando de meu filho.
Tivemos um dedinho de prosa, mas o que eu me lembro mesmo foi, eu com 20 anos de idade, se estaria certo isso de eu gostar tanto de música e querer ser baterista na vida. O que me lembro da reposta foi, ah sim claro, vai nessa, mal sabia eu na época as coisas que eu ainda iria enfrentar para tocar.
Logo em seguida desse acontecimento que me mudou para a eternidade, meu colega resolveu voltar para o Rio para a casa da mãe dele na Tijuca. Voltamos , três dias e três noites em mais de um ônibus viemos descendo pelo País a fora. Passado um ou dois anos o meu colega me chama para ser padrinho do seu casamento com uma mulher do Daime. Fui até a igreja de Mauá, próximo ao Rio e foi lá o casamento. Depois da cerimônia, no dia seguinte acabado o trabalho, mais ou menos vejo uma figura acima no céu e que parecia estar falando telepaticamente, como Deus Pai fez comigo no Mapiá. Ele me disse oi sou o Joamino que sua mãe conversava lá na Bélgica, lembra de ver uma meia lua dourada girando no céu quando vocês estavam na Espanha, fui eu!!!!!!!
Muito Obrigado pela atenção de quem está lendo. Semana que vem falamos mais dos Ets especificamente.





Os Morenos de Minas

Com 32 anos de estrada musical, a banda itaunense Os Morenos de Minas continua deixando por onde passa aquele gostinho de quero mais! Formado por músicos talentosos, que carregam o dom da arte musical, o grupo é composto por Donizete (voz e violão), Damasceno (voz e violão), Vandeir (contrabaixo) e Rinaldo (bateria). Com um repertório variado, a banda anima eventos em Itaúna e região, tendo o sertanejo como um dos estilos mais presentes em suas apresentações. São mais de três décadas de música, talento e alegria, conquistando o público por onde passam! Leve Os Morenos de Minas para o seu evento! Contatos para shows: (37) 99859-7820 ou (37) 99908-3715.
Foto abaixo



Duplo Parabéns

E teve duplo "Parabéns pra você" na noite especial promovida por este semanário, durante a entrega do concorrido Troféu 5 Estrelas 2026, realizada no último dia 14 de novembro, nos salões do Isaura Araújo Buffet. Os homenageados, o ator Filipe Correa e a empresária Gislaine Santos, da Lavanderia Líder, que comemoravam nova idade naquele dia, foram lembrados de maneira muito especial, com direito a bolo e a um "Parabéns pra você" cantado em coro pelos presentes. Um momento de celebração, carinho e encanto!
Fotos abaixo





Agenda Natalina

A fantástica cidade do Natal

A magia do Natal vai iluminar Itaúna no dia 24 de novembro. O projeto A Fantástica Cidade do Natal convida a população para o acendimento das luzes natalinas na Praça da Matriz de Sant'Ana. A concentração do público está marcada para as 19h, com o acendimento às 20h.

Trem Natalino

Novamente o Papai Noel trocará o tradicional trenó por uma locomotiva iluminada e decorada, levando a magia do Natal para as famílias. Ele chegará em Itaúna no dia 27/11 as 18h na Praça da Estação.



Troféu 5 Estrelas 2026: uma noite de brilho, reconhecimento e celebração.

Na noite de 14 de novembro, os salões do Isaura Araújo Buffet foram palco da 22ª edição do Troféu 5 Estrelas, uma realização deste semanário que homenageou empresários e profissionais liberais que se destacaram ao longo de 2026.

Foi uma noite memorável, marcada pela beleza, sofisticação e pelo reconhecimento de importantes nomes que contribuem para o desenvolvimento de nossa sociedade.

Os salões do buffet estavam lindamente decorados, com ambientação assinada por Luiz Parreiras, que mais uma vez imprimiu seu talento e bom gosto a cada detalhe. Pelo tapete vermelho passaram os ilustres convidados, recepcionados por Luiz Parreiras, pela equipe do renomado cerimonial Rosa Chá e pelos atores da Cia Descarga Dilson Júnior (Dom Pedro) e Isabella Ayres (Maria Antonieta).

A condução da solenidade ficou a cargo do notável comunicador Carlinhos de Brito, que, com elegância, entusiasmo e desenvoltura, conduziu os trabalhos e deu brilho especial à cerimônia.

A programação artística contou com a presença da cantora Helen Groop, que transforma sua paixão pelo flashback em um verdadeiro espetáculo de emoção e nostalgia. Mais do que interpretar grandes sucessos, Helen faz da música uma ponte entre passado e presente, mantendo viva a emoção dos clássicos e mostrando que as boas canções atravessam gerações.

Outro destaque da noite foi o menu especialmente elaborado pela chef Isaura Araújo, que conquistou os convidados e agradou aos paladares mais exigentes.

Uma celebração à altura daqueles que fazem a diferença, empreendem, inovam e se destacam em suas áreas de atuação.

A seguir, confira os registros feitos pelo fotógrafo Cantídio Melo durante a entrega do Troféu 5 Estrelas 2026.


Foto Cantídio Melo
Luiz Parreiras e Aline Sinhorini (Academia RX Fit)


Foto Cantídio Melo
Luiz Parreiras, Karine Honorato e Gleisson Cunha (Cabelos Itaúna)


Foto Cantídio Melo
Luiz Parreiras, Mariana Vieira e Davidson Vieira (CCAA)


Foto Cantídio Melo
Luiz Parreiras, Dra. Cláudia Batista e Bráulio Chaves (Chique Dog e Cia)


Foto Cantídio Melo
Otávio Campos, Katia Maria e Luiz Parreiras
(Cia Descarga Produções Culturais)


Foto Cantídio Melo
Pierre Otoni, Regina Oliveira e Luiz Parreiras
(Clinica Veterinária São Francisco)


Foto Cantídio Melo
Fábio Sander, Yuri Pouza e Luiz Parreiras (Colégio Sant'Ana)


Foto Cantídio Melo
Alisson Araújo, Alex Silva e Luiz Parreiras (Contabilidade Cajuru)


Foto Cantídio Melo
Graziella Lima, Francileno Bonifácio e Luiz Parreiras
(Conversare Clínica de Psicologia)


Foto Cantídio Melo
Danilo Lopes e Luiz Parreiras


Foto Cantídio Melo
Luiza Machado, Francisco Machado e Luiz Parreiras (Drogarede)


Foto Cantídio Melo
Filipe Correa e Luiz Parreiras


Foto Cantídio Melo
Greiciele, Robert, Luiz Parreiras,
Maria Izabel e João Marcos (Geladassa)


Foto Cantídio Melo
O médico Lucas de Castro Andrade Soares, a engenheira de segurança Danielle Cristina da Silva de Oliveira e Luiz Parreiras (Grupo Sideral)


Foto Cantídio Melo
Isaura Araújo e Luiz Parreiras (Isaura Araújo Buffet)

Na próxima semana veja mais fotos da entrega do Troféu 5 Estrelas 2026.