AQUI VOCÊ VÊ O #LADOBOMDAVIDA

DE 28 DE NOVEMBRO A 04 DE DEZEMBRO DE 2026

Nº 1.161 R$ 4,00

Circulação:
Itaúna - MG

Jornal Social

#ESPALHENOTICIABOA

www.luizparreiras.com.br

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





Valéria Campos: conhecimento, talento e paixão pela arte de transformar

Página 02



O querido casal, Dilma e Clélio estavam em Portugal

Página 03



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

Página 06

O que escolhemos semear no mundo

Por Sinara Rodrigues

Página 05



Veículos
Combustível parado no tanque pode estragar?

Página 04

especial ODONTOLOGIA E SAÚDE

O que fazer com criança com dente quebrado

Criança corre, brinca, se diverte e, às vezes, cai e se machuca. Quando uma queda causa quebra de algum dente, os pais tendem e ficar muito preocupados e é bom, nesta hora, saber o que fazer.

A primeira coisa, como se pode supor, é manter a calma e acalmar a criança. Avalie a situação de imediato e, caso ocorra sangramento, tente conter o sangue. Um pano úmido e gelo – quando possível de usar – sempre ajudam.

Procure fazer uma avaliação inicial para descobrir a origem do sangue, se do lábio, bochechas ou mesmo da gengiva. Isso é importante, pois ter essas informações vai facilitar, inclusive, para priorizar o atendimento médico no hospital, posto de saúde ou pronto-socorro.

Leve a criança com dente quebrado no atendimento com o dentista

Traumas na arcada dentária de crianças, mas também de adultos, costumam ser de dois tipos diferentes. Num caso causam danos ao alvéolo dentário, isto é, quando o dente se movimenta do osso que o sustenta. Outro tipo de trauma é aquele que atinge somente o dente, sem danificar o osso de suporte.

Essas condições independem de a lesão ter causado fratura do dente ou de parte dele. Contudo, em ambos casos é possível recuperá-los com atendimento especializado.

Como é o tratamento de dente quebrado

Sob hipótese alguma tente você mesmo reposicionar um dente ou fazer qualquer intervenção que não seja a de conter um sangramento excessivo. Esse é um trabalho para profissionais, especialmente o dentista.

Entenda como funcionam alguns procedimentos de que devem ser tomados quando este tipo de acidente acontecer.

Não mexa em dentes deslocados, vá ao dentista

Tentar mexer – qual seja o motivo – em um dente deslocado é uma má ideia. O importante é lavar com água abundante, apenas água, mas sem pressão de água sobre o dente. Dependendo do tamanho da fratura dentária, é possível que o dente da criança seja restaurado com a parte que se rompeu. Nos casos mais complexos, em que isso não é possível, uma restauração com resina é capaz de recompor a parte perdida.

Esses procedimentos podem ser feitos durante a consulta de emergência a que criança esteja sendo submetida após o acidente. Isso, porém, nem sempre é possível devido ao trauma e stress que os pacientes estão sentindo poucas horas depois do acidente.

Há casos, entretanto, que a parte fratura e recuperada do dente quebrado precisa ser restaurada durante a consulta de emergência para que tenha um melhor resultado. Naqueles casos em que será necessária uma resina, elas podem ser feitas em uma nova visita ao dentista.

Raio-x dentário

Uma maneira eficiente e rápida de verificar se houve fraturas é por meio do raio-x. Quando as crianças são bem pequenas, com dente de leite ainda, é uma forma de verificar, também, se o acidente e o trauma afetaram o dente permanente, que fica dentro do osso. No caso de dentes permanentes que se deslocam em uma batida e são reimplantados até duas horas após o trauma a possibilidade da recuperação plena é bastante grande. Passado esse tempo, normalmente, a avalição dos profissionais dentistas é de que o sucesso seja menos garantido.

Com informações
www.uniodonto-rs.com.br

Aqui tem Farmácia Popular
DE
DROGARIA EDUARDO
20 anos de história
RUA PLATINA, 740
PADRE EUSTÁQUIO - ITAÚNA - MG
FAÇA SEU PEDIDO:
37 3243.4387 - 37 99939-8291





SAURA ARAÚJO
BUFFET
O evento com a excelência que você sempre sonhou!
BUFFETISAURAARAUJO (37) 99981-7606

Arte ODONTO
R. Antônio de Matos, 247
Centro - Itaúna - MG

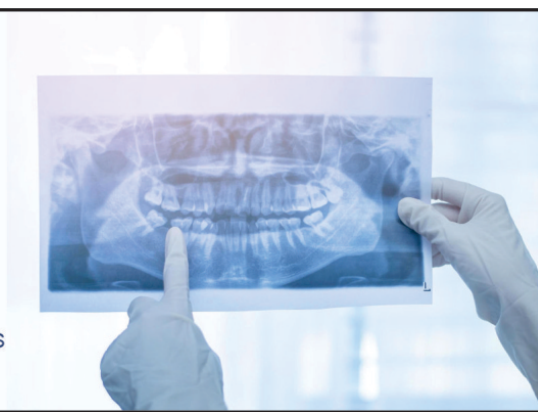
Dra. Dirlene de Melo Carneiro
Especialista em Endodontia
(37) 3242-2811

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



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 | 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

Valéria Campos: conhecimento, talento e paixão pela arte de transformar

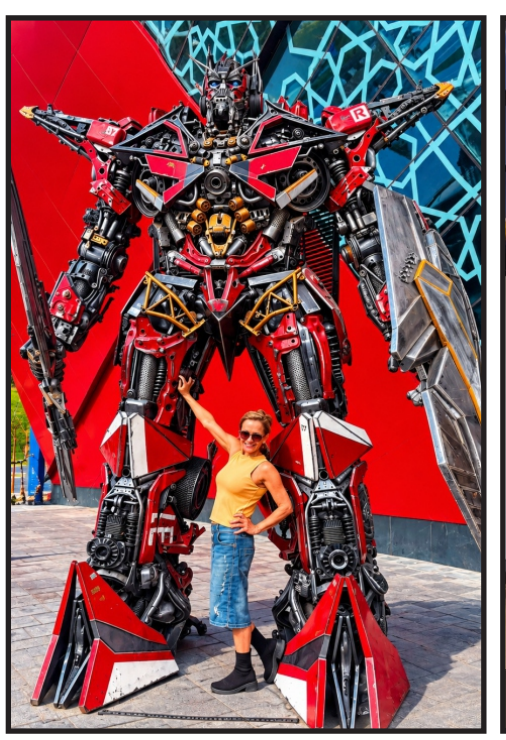


Há mais de 40 anos, a conceituada cabeleireira Valéria Campos constrói uma trajetória marcada pelo talento, dedicação e excelência no universo da beleza em Itaúna. Ao longo dessa caminhada, conquistou uma clientela exigente, que reconhece seu profissionalismo e bom gosto. Apaixonada pela profissão, Valéria nunca deixou de investir em conhecimento e aperfeiçoamento, buscando novas técnicas e tendências no Brasil e no exterior. Recentemente, após uma viagem de dez dias, retornou de Tóquio, no Japão, onde participou de uma experiência profissional de grande prestígio: uma imersão de três dias na Academia TONI&GUY, instituição com mais de 40 anos de tradição e reconhecida internacionalmente por sua expertise em cortes, coloração e mechas. Durante a programação, teve contato com técnicas japonesas, participou de atividades práticas e conquistou uma certificação internacional. Uma oportunidade enriquecedora, que reuniu conhecimento, cultura, arte e sofisticação. A viagem também proporcionou experiências para além do universo profissional. Valéria teve a oportunidade de conhecer de perto a cultura japonesa, sua gastronomia, seus templos e características que tanto a encantaram, como a organização, a educação e a pontualidade. Um imprevisto no voo ainda lhe proporcionou uma parada de um dia em Doha, no Catar, onde conheceu a grandiosidade da arquitetura local, suas mesquitas e aspectos de uma cultura igualmente fascinante. Com um histórico de viagens por diversos países, sempre conciliando turismo e atualização profissional por meio de cursos e especializações, Valéria mantém uma trajetória de constante evolução. Seu propósito é levar ao concorrido salão novas técnicas, tendências e inovações, oferecendo às clientes o que há de mais atual no universo da beleza. Uma jornada que reafirma sua paixão pela profissão e demonstra que, para quem tem compromisso com a excelência, aprender e se reinventar são caminhos permanentes.











O instrutor do curso, Hidetoshi Saiga e Valéria Campos




Valéria entre a equipe Toni&Guy Education



Valéria Campos entre modelos



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

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



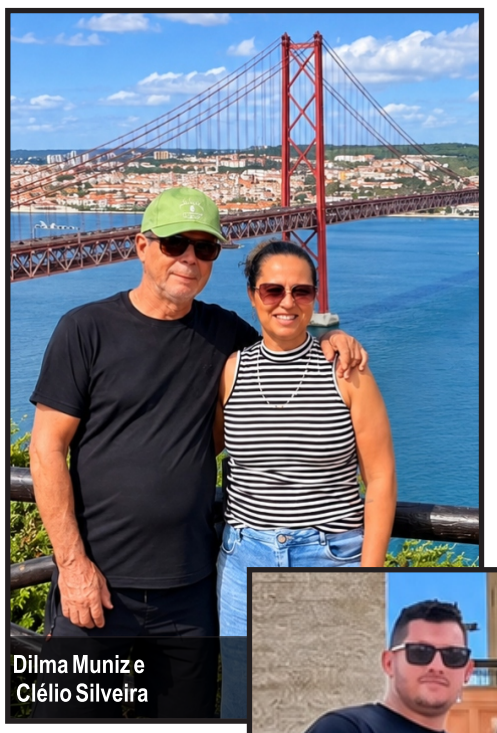






Estavam em Portugal

O querido casal Dilma Muniz e Clélio Silveira, proprietários do Artesanatos Muniz, está de volta do Velho Mundo, onde desfrutou de dias especiais em Lisboa, ao lado do filho Felipe Alexandre de Carvalho, que reside na capital portuguesa e é proprietário do concorrido restaurante O Tasco. Foram momentos de matar a saudade, recarregar as energias e apreciar novas paisagens. De volta à rotina, o casal também comemora uma importante conquista: o Artesanatos Mu-niz está de casa nova! A loja agora funciona em sede própria, em um novo endereço, na concorrida Rua Dr. José Gonçalves, 528. A nova estrutura ficou muito aconchegante, preparada para receber seus clientes com ainda mais conforto e carinho. Dupla comemoração para esse querido casal!


Dilma Muniz e Clélio Silveira


Felipe Alexandre e Dilma Muniz

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
pensaodanaoficial





Comportamentos e dependências

A SIPAT promovida recentemente pelo Grupo J. Mendes, com a participação da equipe do escritório de Itaúna, contou com uma programação especial no auditório da CDL. Um dos destaques foi o encontro "Comportamentos e Dependências", que reuniu profissionais de diferentes áreas para discutir os riscos dos jogos, das apostas e das compulsões. O bate-papo contou com a participação do educador financeiro Eduardo Coutinho, da psicóloga Letícia Gonçalves e da médica do sono, Dra. Érika Pires, que abordaram os impactos desses comportamentos na vida pessoal, profissional e financeira. A iniciativa proporcionou aos participantes um espaço de informação e conscientização, trazendo à tona uma questão cada vez mais relevante: quando a diversão deixa de ser entretenimento e passa a representar um risco de dependência?



Dra. Érika Pires, Letícia Gonçalves e Eduardo Coutinho

Confraternizando

A notável equipe de professores e funcionários da Escola Estadual do Bairro São Geraldo, em Itaúna, reuniu-se no dia 24 de novembro, no restaurante Reservado Hermes, para uma animada confraternização de fim de ano. Um time unido, coeso, amigo e competente, que trabalha com dedicação e comprometimento sob a liderança do diretor Everton Silva. Um encontro marcado pela alegria, pela amizade e pelo espírito de união.



CONTABILIDADE CENTRAL
ITAÚNA
A melhor assessoria 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

UMA SOCIEDADE SE TORNA GRANDIOSA
QUANDO HOMENS PLANTAM ÁRVORES
CUJA SOMBRA ELES SABEM QUE
NUNCA VÃO SENTAR.
JORNAL SOCIAL
Luiz Parreiras

Veículos

Combustível parado no tanque pode estragar?

2M Auto

Quem utiliza o carro com pouca frequência ou pretende deixá-lo parado na garagem por um período mais longo costuma ter uma dúvida: o que acontece com o combustível que permanece no tanque? Gasolina, etanol e diesel possuem características diferentes e podem perder suas propriedades com o passar do tempo, dependendo das condições de armazenamento e exposição. Em geral, a gasolina e o etanol podem permanecer no tanque por alguns meses sem apresentar alterações significativas, mas fatores como temperatura, umidade, qualidade do combustível e condições de armazenamento influenciam diretamente sua conservação. Um dos principais cuidados é o local onde o veículo fica estacionado. Garagens expostas ao sol e a grandes variações de temperatura podem acelerar o envelhecimento do combustível. Já ambientes fechados, protegidos do calor e da incidência solar, ajudam a preservar suas características por mais tempo. No caso da gasolina, os modelos de maior qualidade, como as versões premium Podium, da Petrobras, e Racing, da Shell, possuem características que favorecem sua conservação. Por isso, quando existe a necessidade de deixar o veículo parado por um período prolongado, abastecer com um combustível de boa procedência pode ser uma alternativa interessante. Uma boa opção para aumentar a capacidade contra oxidação e garantir maior estabilidade, é a adoção de aditivos específicos, que possuem além dessas funções, como também de proteção aos componentes do motor, comenta Matheus Dornas, Engenheiro e proprietário da Forza Imports. O etanol também exige alguns cuidados. Por ser higroscópico, ou seja, ter capacidade de absorver água do ambiente, pode sofrer alterações quando permanece armazenado por muito tempo, principalmente em locais quentes e úmidos. O combustível comercializado nos postos já possui uma quantidade de água em sua composição, dentro dos limites estabelecidos pela legislação. Com o passar do tempo, a absorção adicional de umidade pode comprometer suas características e favorecer a separação de fases.

E quando o combustível é diesel?

Os veículos a diesel merecem atenção especial, pois esse combustível pode apresentar problemas de conservação relacionados à presença de biodiesel em sua composição. Produzido a partir de óleos vegetais e outras matérias-primas, o biodiesel é mais suscetível à oxidação e à ação de microrganismos, especialmente quando submetido a condições inadequadas de armazenamento. Temperaturas elevadas, umidade e longos períodos sem movimentação podem favorecer a degradação do combustível e a formação de contaminantes. Outro cuidado importante está relacionado à procedência e à rotatividade dos postos de abastecimento. Estabelecimentos com grande volume de vendas e renovação frequente dos estoques tendem a reduzir o risco de abastecimento com combustível armazenado por períodos excessivos.

Quais são os riscos de utilizar combustível envelhecido?

Utilizar combustível que perdeu suas características originais pode provocar problemas no funcionamento do veículo. Mesmo que o motor consiga funcionar normalmente, a qualidade comprometida do combustível pode prejudicar a eficiência e provocar danos ao sistema de alimentação. Entre os principais problemas estão:

Dificuldade na partida: o motor pode apresentar dificuldades para ligar, principalmente em determinadas condições de temperatura.

Perda de desempenho: a combustão menos eficiente pode provocar respostas mais lentas e irregularidades no funcionamento.

Aumento do consumo: o motor pode precisar de mais combustível para entregar o mesmo desempenho.

Formação de resíduos: depósitos e contaminantes podem prejudicar o funcionamento dos bicos injetores e de outros componentes.

Desgaste de componentes: a bomba de combustível e outros elementos do sistema de alimentação podem sofrer danos.

Portanto, mesmo que o veículo continue funcionando, utilizar combustível degradado pode resultar em despesas maiores com manutenção e reparos.

Como preservar o combustível por mais tempo?

Alguns cuidados simples ajudam a conservar o combustível e reduzir os riscos durante os períodos em que o veículo permanece parado:

1.Mantenha o tanque devidamente fechado: evite alterações no sistema de vedação, reduzindo a entrada de ar e umidade.

2.Estacione em local protegido: sempre que possível, mantenha o veículo em uma garagem coberta, longe da incidência direta do sol e de temperaturas elevadas.

3.Evite longos períodos sem utilização: quando possível, movimente o veículo periodicamente, seguindo as recomendações do fabricante.

4.Escolha combustíveis de qualidade: abasteça em postos de confiança e, quando houver previsão de longos períodos de inatividade, considere utilizar combustíveis de melhor qualidade, como as versões premium.

Deixar o carro parado por alguns dias ou semanas normalmente não representa um grande problema para o combustível. Entretanto, quando esse período se estende por meses, alguns cuidados passam a ser importantes.



Outras preocupações fora o combustível

Segundo Matheus Dornas, não é apenas com o combustível que o motorista deve se preocupar. O óleo lubrificante é outro item de suma importância. Apesar do seu período de validade ser de fato indeterminado, sobretudo quando exposto às condições ideais de temperatura, sua correta manutenção é vital para a manutenção do carro. No momento em que ele entra no bloco do motor, o contato com as suas paredes metálicas já desencadeia a reação de alguns dos seus aditivos. O óleo já começa a degradar, mesmo você não utilizando o veículo. Então, a recomendação é que você faça uma troca periódica desse óleo, não ultrapassando um ano, reforça Matheus Dornas.

A preocupação com a temperatura, é outra questão importante também para o óleo, uma vez que a taxa de oxidação do óleo também é afetada por ela, fazendo assim que sofra mais seus efeitos. Da mesma forma que o combustível, o óleo motor sofre menos se o veículo fica em um ambiente mais frio, e já em um ambiente mais quente, há uma oxidação maior. Umidade também é outro problema, pois quanto mais tiver, pior.

Assim como outros componentes do veículo, os líquidos também precisam de atenção. Afinal, preservar sua qualidade é uma forma simples de evitar problemas na partida, manter o bom funcionamento do motor e reduzir gastos desnecessários com manutenção.



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





Saudade

Por Viviane Nogueira



Alguns dizem que o mais difícil
É perdoar, eu discordo desse pensamento.
Saudade sim. Ela enraíza dentro de nós.
Fica ali no canto fazendo morada.
No coração da gente, aquela dor latente.
Deixando um vazio que não se preenche.
A lágrima que escorre do olhar!
Vem desse sentimento.
Saudade essa sim é a pior.
Quando sabemos que não tem como amenizar.
Reencontrar alguém novamente.
Preferia perdoar mil vezes.
Do que sentir saudade.

Alcoólicos Anônimos

Grupo Alvorada

Desde 16/08/74, salvando Vidas

Um alívio diário

"O que temos na realidade é um alívio diário, que depende da manutenção de nossa condição espiritual."

Alcoólicos Anônimos, entrando em ação

"Manter minha condição espiritual é como fazer exercícios todo dia, planejando a maratona, nadando, correndo. É permanecer em boa forma espiritualmente, e isto requer prece e meditação. A mais simples e mais importante maneira de melhorar meu contato consciente com o Poder Superior é rezar e meditar.

Sou impotente perante o álcool como sou para fazer voltar as ondas do mar; nenhuma força humana teve o poder para vencer o meu alcoolismo. Agora, sou capaz de respirar o ar de alegria, da felicidade e da sabedoria. Tenho o poder para amar e reagir aos eventos à minha volta com os olhos de uma fé em coisas que não são aparentes.

Meu alívio diário significa que não importa o quanto as coisas pareçam ser difíceis e dolorosas. Hoje, eu sempre posso recorrer à força do programa para permanecer liberto de minha sutil, frustradora e poderosa doença."
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

Semeando o Bem Viver

O que escolhemos semear no mundo

Nem tudo o que fazemos produz resultado imediato. Algumas escolhas precisam de tempo para revelar seu alcance. Uma palavra oferecida no momento certo pode fortalecer alguém durante anos. Uma oportunidade concedida pode alterar o rumo de uma família. Um exemplo silencioso pode atravessar gerações sem que seu autor conheça a dimensão do que iniciou.

Vivemos em uma sociedade que valoriza aquilo que pode ser rapidamente medido, exibido ou reconhecido. Contabilizamos conquistas, acumulamos registros e buscamos sinais visíveis de progresso. Entretanto, parte do que realmente transforma a vida não aparece em fotografias, certificados ou números. Permanece na confiança que ajudamos a construir, na dignidade que preservamos e na coragem que despertamos em outra pessoa.

Semear no mundo não significa realizar feitos grandiosos. Significa compreender que nossa passagem pelos lugares nunca é neutra. Modificamos ambientes pela maneira como tratamos as pessoas, conduzimos responsabilidades, reagimos aos conflitos e utilizamos aquilo que sabemos.

Uma liderança pode semear segurança ou medo. Uma família pode cultivar diálogo ou silêncio. Um profissional pode compartilhar conhecimento ou transformá-lo em instrumento de poder. Em qualquer posição, deixamos algo em movimento.

Essa percepção nos convida a olhar para além das intenções. Nem sempre aquilo que pretendemos oferecer corresponde ao impacto que causamos. Podemos acreditar que estamos ajudando quando impedimos o outro de desenvolver autonomia. Podemos chamar de sinceridade uma fala que apenas fere. Também podemos confundir cuidado com controle, proteção com limitação e autoridade com imposição.

Por isso, escolher o que semear exige consciência. Não basta desejar o bem; é preciso observar se nossas atitudes realmente o favorecem.

O que cultivamos também aparece na forma como atravessamos as dificuldades. Diante de uma frustração, podemos espalhar amargura ou transformar a experiência em aprendizado. Quando cometemos um erro, podemos escondê-lo, transferir a responsabilidade ou utilizá-lo para corrigir o caminho. Nos momentos de conflito, decidimos se alimentaremos a hostilidade ou abriremos espaço para uma conversa honesta.

Nenhuma dessas escolhas exige perfeição. Exige presença.

Há dias em que não teremos a resposta ideal, a força necessária ou a serenidade que gostaríamos. Ainda assim, podemos evitar que o próprio cansaço se torne justificativa para ferir. Podemos pedir tempo, reconhecer limites, rever uma atitude e procurar uma maneira mais digna de continuar.

Legado não é apenas aquilo que deixamos depois de partir. Ele está sendo construído enquanto vivemos.

Está na maneira como alguém se sente após conversar conosco. Na confiança de quem trabalha ao nosso lado. Na liberdade que oferecemos para que outras pessoas cresçam sem precisar permanecer dependentes da nossa aprovação. Está, inclusive, na capacidade de preparar caminhos que talvez sejam percorridos por quem nunca conheceremos.

Existem pessoas que ocupam grandes espaços e deixam pouca contribuição. Outras passam discretamente, mas transformam tudo o que alcançam. A diferença não está na visibilidade; está na qualidade da presença e na responsabilidade com que utilizam suas possibilidades.

Também é importante reconhecer que não controlamos todos os resultados. Podemos oferecer apoio e não ser compreendidos. Podemos agir corretamente e ainda enfrentar resistência. Podemos iniciar um trabalho cujo desenvolvimento acontecerá muito depois da nossa participação.

Semear envolve aceitar que nem toda colheita nos pertence.

Essa compreensão reduz a necessidade de reconhecimento imediato. Fazemos o que precisa ser feito não apenas porque alguém verá, agradecerá ou recompensará, mas porque determinada escolha corresponde aos valores que decidimos sustentar.

O mundo já recebe diariamente pressa, indiferença, julgamentos e disputas. Reproduzir esse movimento é fácil. Difícil é interrompê-lo.

Interrompemos quando escutamos antes de concluir. Quando recusamos vantagens construídas sobre a fragilidade de alguém. Quando reconhecemos a competência de quem costuma ser ignorado. Quando dividimos méritos, corrigimos injustiças e tratamos com respeito até mesmo as pessoas das quais discordamos.

Esses gestos não resolvem, sozinhos, todos os problemas da sociedade. Contudo, alteram o espaço que ocupamos e influenciam as relações que se formam ao nosso redor. Mudanças coletivas começam quando princípios deixam de ser apenas discursos e passam a orientar comportamentos.

Ao pensarmos no que desejamos deixar no mundo, talvez surjam palavras como amor, honestidade, coragem, respeito ou solidariedade. O desafio está em transformar esses valores em práticas reconhecíveis.

Se desejamos deixar amor, ele precisa aparecer na forma como cuidamos. Se escolhemos a honestidade, ela deve orientar nossas decisões quando dizer a verdade tem um custo. Se valorizamos o respeito, ele não pode depender da posição social, da aparência ou da utilidade de alguém.

Se acreditamos na solidariedade, precisamos permitir que ela ultrapasse a emoção e se converta em ação.

O futuro não é construído apenas por grandes acontecimentos. Ele também nasce do que repetimos todos os dias.

Por isso, vale perguntar: o que minhas atitudes têm fortalecido? Que ambiente ajudo a formar? As pessoas encontram liberdade ou receio ao meu lado? O conhecimento que possuo abre caminhos ou ergue barreiras? Aquilo que faço hoje combina com o legado que desejo construir?

Essas perguntas não procuram condenar o passado. Elas devolvem ao presente a possibilidade de escolha.

Ainda podemos mudar o modo como falamos, trabalhamos, cuidamos e convivemos.Podemos encerrar hábitos que produzem sofrimento e iniciar práticas mais coerentes com aquilo em que acreditamos.

Nem tudo poderá ser reparado, mas muito pode ser transformado quando assumimos responsabilidade pelo próximo passo.

Um legado verdadeiro não nasce da tentativa de ser lembrado. Nasce da decisão de viver de modo que algo bom continue existindo, mesmo quando nosso nome já não estiver presente.

No fim, talvez não possamos determinar a extensão de tudo o que deixaremos. Podemos, porém, escolher com consciência aquilo que colocamos no mundo hoje.

E essa escolha, renovada em cada atitude, é o terreno onde o futuro começa.

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.

Aniversariantes da Semana

01/12
Fernando Noma
Rogério Dias Gomes
02/12
Rosa Pércope
Edna Amaral
Renata Pádua
30/11
Marisa Avelar
Henrique Paiva
Maurílio Basto
Rogério Márcio Pinto
Cristiane Franco
Gabriela Vilaça Pereira
Juliano Amorim
Marli Busatti
Carla de Brito
Tailan Santos
03/12
Adriana de Morais
Túlio Nogueira
04/12
Angélica Diniz
ArilsonFreitas
Karina Garcia Mitre
Maria Vilma Fonseca
Mágna Paiva
Dr. Milton Pereira Jr.
Rosângela Vasconcelos
Giovane Abreu

Sinta-se em casa

Maminha com batata



Ingredientes
1 peça maminha

Preparo
Peça ao açougue para separar o sal para você para não correr o risco de errar no tempero da peça. Pique as batatas em pedaços médios e coloque para cozinhar na água com sal. Deixe a carne fora da geladeira por uns 40 minutos para ela ficar em temperatura ambiente, seque com papel toalha, tempere e reserve. Sele a carne de todos os lados em torno de 10 minutos e depois retire da panela e coloque em uma travessa, por cima das batatas já cozidas. Leve para assar por aproximadamente 50 minutos. Retire do forno, fatie e sirva. Você pode fazer um molho branco para jogar por cima.

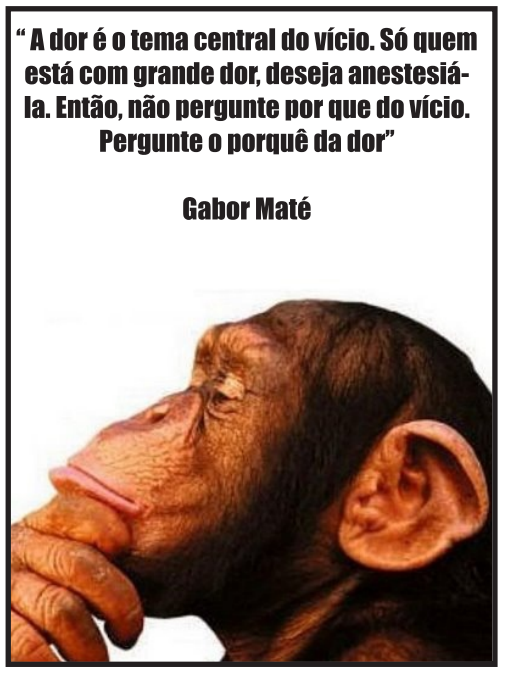
Contribuição Valéria Campos











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.



O homenageado Dr. José Lúcio Braz de Matos e Luiz Parreiras



Ronnie Santos, Gislaine Santos, João Marcelo e Luiz Parreiras (Lavanderia Líder)



O homenageado Mário Debique, Jordana Diniz e Luiz Parreiras



Vanice Moreira, Mariana Moreira e Luiz Parreiras (Maritha Móveis e Decorações)



Eduardo Morais, Otávio Morais e Luiz Parreiras (Marmoraria Avenida)



Marilda Morais e Luiz Parreiras (Nanda Burguer)



Vagner Silva, Mônica Melo e Luiz Parreiras (Opus Empreendimentos Imobiliários)



Thomás Augusto Pio, Priscila Souza e Luiz Parreiras (Pesque e Solte do Thomás)



Eduarda Campos, Thiago Souza e Luiz Parreiras (ProBrasil Proteção Veicular)



Keila Antunes e Luiz Parreiras (Quórum Condomínios)



Sara Santos e Luiz Parreiras



Luciano Correa Mendes, Melissa Alves de Souza e Luiz Parreiras (Sicoob Centro-Oeste)



Shirley Carvalho, Deilon Gabriel e Luiz Parreiras (Solar Imóveis)



Valéria Campos (representando Thiago Sat) e Luiz Parreiras



Heitor Marinho, Márcia Belarmino e Luiz Parreiras (Topázio Imperial Hotel)



A homenageada Valéria Campos e Luiz Parreiras (Valéria Cabeleireiro)