

**Dr. Luiz Carlos Genelhu**  
CRM-GO: 3563

revista



**SAÚDE**

# O SUV MAIS VENDIDO DO BRASIL



MMP MAXIMILIANO  
FROSTENBERG



Jeep Compass  
SPORT

APARTIR DE

R\$ 96.800

de R\$109.900 com 12% de desconto  
preço para CNPJ e Produtor Rural.\*

**Veneza**  
Premium

Av. Afonso Pena, 1000 - Itumbiara/GO  
64 3431-7676

J E E P C O M P A S S

O SUV que é  
sucesso no  
Brasil.



- MOTOR TIGERSHARK 2.0L FLEX DE 166CV (E)
- CÂMBIO AUTOMÁTICO DE 6 MARCHAS
- SISTEMA STOP&START
- FARÓIS E LANTERNAS TRASEIRAS COM ASSINATURA EM LED
- SISTEMA MULTIMÍDIA COM TELA TOUCH DE 7", APPLE CARPLAY/ANDROID AUTO
- CÂMERA DE RÉ E SENSOR DE ESTACIONAMENTO TRASEIRO
- AR CONDICIONADO DUALZONE
- RODAS DE LIGA LEVE DE 17"

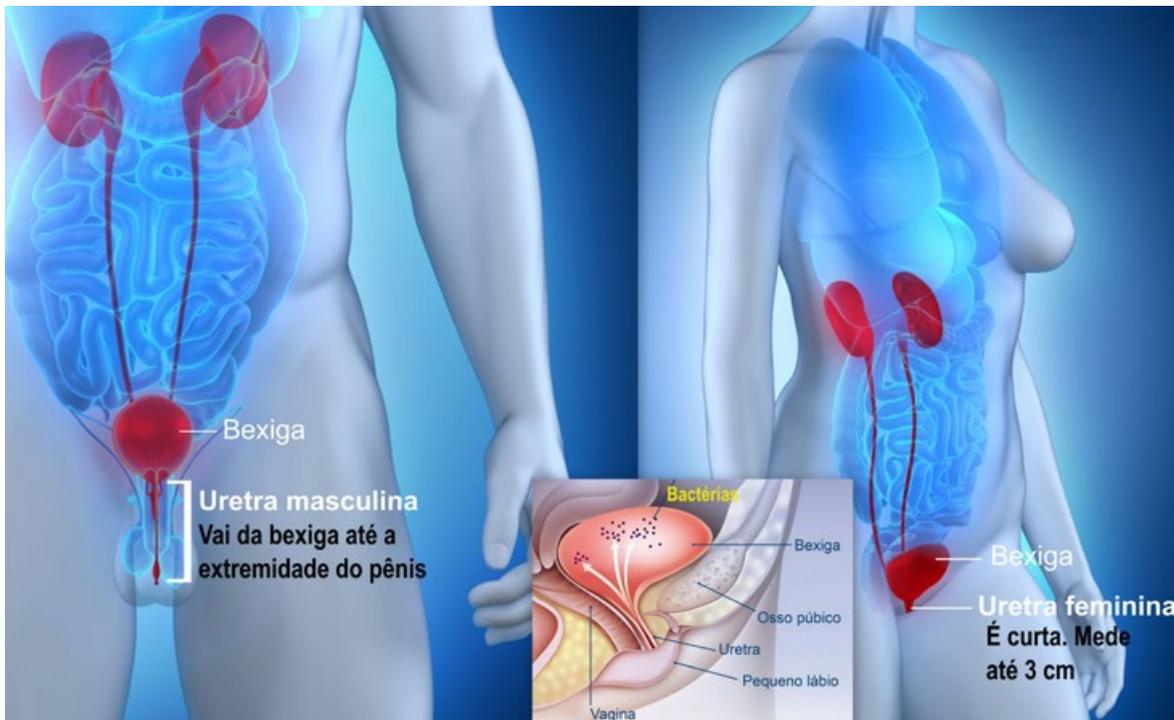
Jeep é marca registrada da FCA US LLC.  
Pedestre, use sua faixa.

JEEP.COM.BR  
CAC 0800 7037 150  
facebook.com/jeepdobrasil



**Jeep**®

MAKE HISTORY



# INFECÇÃO URINÁRIA

A infecção do trato urinário (ITU) é uma das causas mais frequentes de atendimento nos Serviços de Saúde e possui formas variáveis de apresentação clínica, abrangendo cistite, pielonefrite e bacteriúria assintomática (presença de bactéria na urina, porém sem sintomas). A severidade e recorrência das infecções urinárias estão relacionadas a fatores genéticos, hormonais e comportamentais, juntamente com a agressividade do microrganismo invasor.

É causada pela invasão bacteriana do trato urinário, que pode ocorrer da uretra até os rins. As mulheres são mais afetadas, enquanto outros grupos de risco incluem crianças, gestantes, idosos e pessoas submetidas a intervenções no trato urinário como sondagem vesical.

A cistite ocorre quando a infecção é limitada ao trato urinário baixo (bexiga) apresentando-se com sintomas de ardor e urgência para urinar, dor abdominal baixa, podendo ou não mudar o aspecto da urina.

Pielonefrite aguda é a infecção do rim acompanhada por presença de bactéria na urina, geralmente ocorre com febre e dor na região lombar.

A recidiva ocorre quando a infecção recorrente acontece com a mesma bactéria após o

tratamento adequado e a reinfeção quando se observa uma bactéria diferente.

Os fatores de risco para ITU em mulheres variam de acordo com a idade da paciente. Em meninas, em idade escolar, os fatores de risco mais comuns incluem anormalidades congênitas e o início da vida sexual. Os fatores de risco para mulheres pré-menopausadas e pós-menopausadas estão relacionados abaixo:

Antes da menopausa:

- Relação sexual recente ou troca de parceiros;
- Cremes espermicidas;
- Uso frequente de antibióticos;
- Infecção de urina prévia;
- Diabetes mellitus;
- Obesidade;
- Anormalidades anatômicas;
- Cálculo renal;
- Outros.

Após a menopausa:

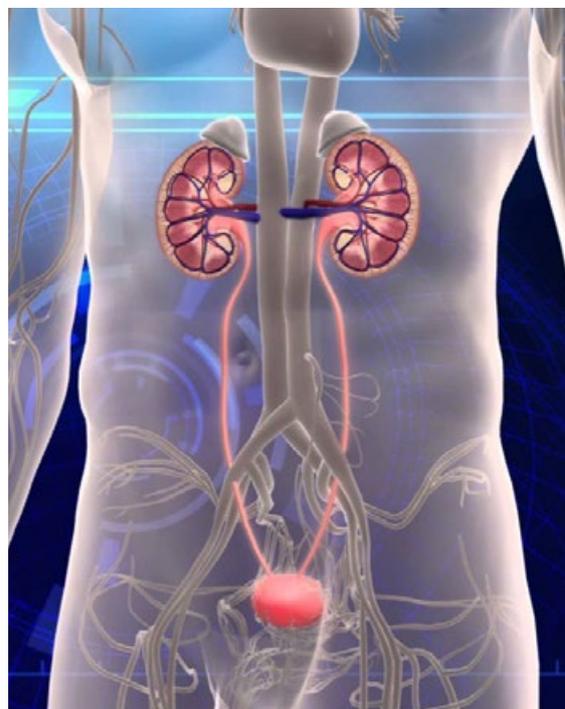
- Histórico de infecção urinária;
- Atrofia vaginal;
- Esvaziamento incompleto da bexiga;

- Higiene perineal inadequada;
- Incontinência urinária;
- Cirurgias geniturinárias prévias;
- Outros.

O mecanismo mais comum pelo qual as bactérias atingem o trato urinário feminino é pela via ascendente, originalmente da região periuretral para a bexiga. A uretra feminina é menor que do homem, sendo seu último terço externo frequentemente colonizado por patógenos da flora vaginal e do trato gastrointestinal. Uma vez na bexiga, os fatores de agressão bacterianos propiciam a colonização e a infecção.

O uso indiscriminado de antibióticos tem elevado o número de infecções por bactérias multirresistentes, sendo muito importante a realização de exame de urina (Urocultura) antes de iniciar o tratamento.

**Dica:** Procure um atendimento médico logo que iniciar com sintomas urinários!



## Dra. Emília Maria Guimarães de Napoli

Infectologista

\* Residência Médica em Infectologia pela  
Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto  
(FMRP – USP)

CRM: 18935-GO

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO  
GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





**Dr. Átila Tavares Abdala**

Nutrólogo  
CRM/GO: 18.888

**Nutron - Medicina de Emagrecimento e Performance**

Rua Rui de Almeida, 348 B,  
esquina com Rua Damaso Marques.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
**(64) 99992 - 2021**



**Dra. Emília Maria Guimarães de Napoli**

Infectologista  
CRM/GO: 18.935-GO

**Self Clínicas**

Avenida Brasília, 207.  
Bairro: Alto da Boa Vista.  
Itumbiara - GO.  
**(64) 3433-3001**



**Dra. Fabiana Ferreira Dias Guimarães**

Médica Ultrassonografista em Ginecologia e Obstetrícia  
CRM/GO: 11.422

**Imagem Clínica de Ultrassonografia**

Self Clínicas - Av. Brasília, 207.  
Bairro: Alto da Boa Vista.  
Itumbiara - GO.  
**(64) 3433-3028 | (64) 3433-3000**  
**(64) 99662-9019**



**Dra. Isabela Theodoro Pacheco Guimarães**

Dermatologista  
CRM/GO: 16.111 RQE: 9759

**Consultório Dra. Isabela Pacheco**

Praça da Bandeira, 345.  
(ao lado Hospital Santa Maria)  
Itumbiara - GO.  
**(64) 3431-0210**  
**(64) 98126-7465**



**Dr. Antônio Ricardo Cokely Ribeiro**

Endocrinologia e Metabologia  
CRM/GO: 9.071

**Clínica São Lucas**

Rua Paranaíba, 937.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara-GO.  
**(64) 3431-7800**



**Dra. Claudia Soares Alves**

Neurologista  
CRM/GO: 12.452 | CRM/MG: 4.100

**Hospital Sta. Maria**

Pç. da Bandeira, 365.  
Itumbiara/GO.  
**(64) 3431-8000 | (64) 3432-1114**

**Pró Saúde**

Pç. São Sebastião, 210.  
Itumbiara - GO.  
**(64) 3431-1114 | (64) 3404-1114**



**Dr. Eric Lara**

Nutrólogo  
CRM/GO: 20.639

Rua Tiradentes, 67. Sala 01

Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
**(34) 99295-5455**



**Dr. Gleisson Pantaleão**

Oftalmologista  
CRM/GO: 13.493

**Centro da Visão**

Av. Santa Cecília, 145.  
Bairro: Alto da Boa Vista.  
Itumbiara - GO.  
**(64) 3432-0070**



**Dra. Karina Silva Riva**

Ginecologista e Obstetrícia  
CRM/GO: 12.630

**Clínica Riva**

Rua Franklin Xavier, 459.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
**(64) 3404-7108**



**Dra. Luciana Cintra de Freitas**

Médica  
CRM/GO: 18.812

**Protege - Medicina e Segurança do Trabalho**  
Rua Franklin Xavier, 201.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3404-7236 | (64) 99666-1144



**Dr. Luiz Carlos Garcia Genelhu**

Hematologia e Hemoterapia  
CRM/GO: 3.563

**Laboratório Fleming**  
Rua Dom Emanuel. 66  
Bairro: Centro.  
Itumbiara-GO.  
(64) 3431-0657  
(64) 3433-7319



**Dra. Renata Ferreira Ribeiro Maia**

Médica do Trabalho  
CRM/GO: 13.329

**Protege - Medicina e Segurança do Trabalho**  
Rua Franklin Xavier, 201.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3404-7236 | (64) 99666-1144



**Dr. Raphael Elias Ferreira**

Ginecologista, Obstetrícia e Mastologista  
CRM/GO: 20.662 | RQE/GO: 10.419  
RQE/MASTOLOGIA: 11.432

**Clínica Pró-Vida**  
Rua Padre Félix, 380  
Bairro: Centro  
Itumbiara - GO.  
(64) 3431-7606



**Dra. Samantha B. R. Guimarães**

Médica  
CRM/GO: 13.664

**Self Clínicas**  
Avenida Brasília, 207.  
Bairro: Alto da Boa Vista.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3433-3005  
(64) 99253-9860  
(64) 99999-0970



**Dra. Shirley Fernandes Gomes Ribeiro**

Pediatra  
CRM/GO: 9.095

**Clínica São Lucas**  
Rua Paranaíba, 937.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara-GO.  
(64) 3431-7800



**Dr. Thiago Berlingeri Riva**

Oftalmologista  
CRM/GO: 12.598

**Clínica Riva**  
Rua Franklin Xavier, 459.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3404-7108



**Dr. Valdemiro Fukuhara**

Oftalmologista  
CRM/GO: 2.975

**Centro da Visão**  
Av. Santa Cecília, 145.  
Bairro: Alto da Boa Vista.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3432-0070



**Dr. Wilian Vinhadelli**

Oftalmologista  
CRM/GO: 10.250

**Centro da Visão**  
Av. Santa Cecília, 145.  
Bairro: Alto da Boa Vista.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3432-0070



## EXPEDIENTE

Diretor Administrativo: Renato Martins

Diretor Comercial: Onofre Neto

Fotos: Carlos Nikito

Durval IV

Raphael Ribeiro

Designer Gráfico: Tiago Chaves

Jornalista: Anderson Tissa

## CONTATO

(64) 99275-5299 | (64) 99202-4160

Rua Olívio de Andrade Ribeiro, 335

Setor Jardim Primavera

Itumbiara – GO | CEP: 75524 – 505

contato@rmaissaude.com

or7empresarial@gmail.com

www.rmaissaude.com

## TIRAGEM

8.500 exemplares

Os anúncios e informes publicitários assinados são de responsabilidade de seus autores e não refletem necessariamente a opinião da Revista Mais Saúde.

## OUTUBRO, MÊS DE COMEMORAÇÕES.

Outubro chegou em clima de festa para a área da saúde, pois celebramos nesse mês o dia do médico, do dentista e do fisioterapeuta. E, para comemorar em grande estilo, esses profissionais trouxeram nas páginas dessa edição, artigos especialmente selecionados para os leitores da Revista Mais Saúde, com temas atuais e relevantes para o seu dia a dia.

Além disso, os nossos parabéns também são direcionados para a cidade de Itumbiara, que completa esse ano 109 anos de emancipação política, no dia 12 de outubro, data em que comemora-se também o dia das crianças, a Revista Mais Saúde parabeniza a todos por essa data tão especial.

Esse mês também é marcado pela conscientização da população mundial sobre a luta contra o câncer de mama, com uma campanha chamada Outubro Rosa, cujo objetivo é o de alertar as mulheres sobre a importância da prevenção e diagnóstico precoce dessa doença tão devastadora, que, somente no Brasil, atinge cerca de 156 mulheres por dia.

Com tantos assuntos interessantes, convidado você leitor, a começar agora a leitura das páginas da Revista Mais Saúde.

Boa leitura!

Os diretores.



04	INFECÇÃO URINÁRIA	79	LENTE DE CONTATO OU FACETAS DE PORCELANA PARA MELHORAR MEU SORRISO?
06	GUIA MÉDICO		
10	ENTREVISTA	81	OS BENEFÍCIOS DO PILATES PARA HOMENS
17	O QUE É DIABETES?	82	ENVELHECIMENTO
19	TÁRTARO: TEM COMO EVITAR?	90	BLEFAROPLASTIA SEM CORTE: SOLUÇÃO SEM CIRURGIA PARA FLACIDEZ E PÁLPEBRA CAÍDA
21	RPG NO TRATAMENTO DAS DISFUNÇÕES TEMPOROMANDIBULARES	92	ULTRASSOM EM GINECOLOGIA
24	COMPLEXO RESPIRATÓRIO EM FELINOS	94	CONHECENDO O HALLOWEEN
27	ALERTA DA AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR APONTA OS MALES DO FUMO	96	COMO FUNCIONA O CLAREAMENTO DENTAL
30	O QUE É ROSÁCEA?	101	A ILICITUDE DA NEGATIVAÇÃO DO NOME DO CONSUMIDOR DECORRENTE DA FALHA NO DESCONTO DO EMPRÉSTIMO CONSIGNADO EM FOLHA DE PAGAMENTO
33	CORRIDA. VOCÊ CORRE OU SAI CORRENDO?	104	CRIANÇAS ESTRESSADAS: CUIDE!
37	O QUE É GENGIVITE?	106	MÉRITO LOJISTA
38	TENDÊNCIA RUSSA	112	ENSINE SEUS FILHOS A AMAR OS ANIMAIS... ELES NÃO SÃO BRINQUEDOS!
40	MICROFISIOTERAPIA EM CRIANÇAS	115	OUTUBRO ROSA
44	CONTABILIDADE NA EMPRESA: ENTENDA A IMPORTÂNCIA PARA CLÍNICAS MÉDICAS	117	O QUE ESTÁ ACONTECENDO COM NOSSAS CRIANÇAS?
47	DIFICULDADE DE ENGOLIR? O QUE FAZER?	122	A NECESSIDADE POR TRÁS DE UM COMPORTAMENTO E O MAU COMPORTAMENTO
49	NOVO ESTILO DE TOSA VEM GANHANDO PREFERÊNCIA NO BRASIL	126	IMPORTÂNCIA DE LER RÓTULOS E FAZER MELHORES ESCOLHAS
52	TERMOGENESE ADAPTATIVA	129	E ISSO É TUDO?
53	SLENDACOR™ 100% NATURAL PARA GERENCIAMENTO DE MEDIDAS	135	SEJA SINCERO COM VOCÊ MESMO!
54	SUA EMPRESA POSSUI PCMSO?	137	A NEUROPSICOLOGIA COMO FERRAMENTA DE INVESTIGAÇÃO DOS TRANSTORNOS ESPECÍFICOS DE APRENDIZAGEM
56	LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE	138	DIA MUNDIAL DE COMBATE AO AVC
58	EMPREENDEDOR PREMIUM	141	O FARMACÊUTICO E A SUA IMPORTÂNCIA PARA A SOCIEDADE
61	O QUE FAZER QUANDO O CASAMENTO CHEGA AO FIM?	142	CERATOCONE
65	TERAPIA MANUAL EM TECIDOS CICATRIZADOS		
71	CIRURGIA PLÁSTICA GENGIVAL, UMA OPÇÃO PARA CORREÇÃO DO SORRISO GENGIVAL.		
72	A ATA NOTARIAL NA ERA DAS NOTÍCIAS FALSAS		
75	CONJUNTIVITES		
76	CUIDADOS PARA SUA PELE		

# DR. LUIZ CARLOS GARCIA GENELHU

CRM – GO 3563

Formado em Medicina pela Universidade Federal do Espírito Santo;

Pós-Graduado em Hematologia e Hemoterapia pela Escola Paulista de Medicina;

Sócio da Associação de Hematologia e Hemoterapia;

Pós-graduado em Mielograma na Academia de Ciência e Tecnologia;

Pós-graduado em Citologia Hematologia na Academia de Ciência e Tecnologia;

Especialização em Atenção Primária pela Escola de Saúde Pública Cândido Santiago.

## ENTREVISTA

No dia 18 de outubro comemora-se o dia do médico, e para celebrar esse mês tão especial a Revista Mais Saúde trouxe em sua capa um dos mais renomados e respeitados médicos de nossa região. Com 42 anos de carreira, o hematologista e hemoterapeuta Dr. Luiz Carlos Garcia Genelhu, tem uma linda história de trabalho e amor a medicina. Com exclusividade a Revista Mais Saúde ele conta um pouco de sua carreira.

Revista Mais Saúde – Fale um pouco sobre sua história dentro da medicina, e seu momento atual na carreira.

Dr. Luiz Carlos Genelhu - *Nasci em Colatina-ES em 14/04/1952.*

*Formei-me na Universidade Federal do Espírito Santo.*

*Pós-graduado em Hematologia e Hemoterapia pela Escola Paulista de Medicina.*

*Sócio da Sociedade Brasileira de Hematologia e Hemoterapia (ABHH).*

*Atuei por três anos no Hospital São Paulo e Hospital do Servidor Público do estado de São*

*Paulo.*

*Médico há 42 anos, vim para Itumbiara Goiás em 1982. Fiz clínica médica nos hospitais da cidade. Nessa mesma época, fundei o Banco de Sangue, o qual dirigi por 30 anos, seguindo sempre as normas da ANVISA. Hoje, o Banco de Sangue ainda ativo e é dirigido por outro profissional.*

*Todos meus projetos sempre andaram lado a lado com meu consultório – atendo clínica médica e hematologia. Meu consultório localiza-se no prédio do Laboratório Fleming.*

*Todo esse sucesso profissional deve-se a uma base familiar, que é muito importante para mim: minha esposa Lú Genelhu a qual sou casado há 23 anos, meus seis filhos que são quatro médicos, dois bioquímicos e tenho quatro netos.*

*Hoje, também, atuo no Laboratório Fleming, como colaborador na área de hematologia. O laboratório foi fundado pela minha esposa, com muito esforço. Ela convidou uma profissional para se unir a ela. E foi sentindo a necessidade de imprimir agilidade nos exames feitos no*





*banco de sangue exigidos pela ANVISA. Sendo assim, criou o Laboratório Fleming para dar segurança à qualidade do sangue recebido pela nossa população. Com sua dedicação, conseguiu alcançar uma equipe que, hoje, são 30 excelentes profissionais que fazem do Laboratório Fleming, referência e segurança não só na nossa cidade, mas também na região.*

*A Hematologia é a área que eu mais admiro e, nesses 10 anos, muitas doenças tornaram-se conhecidas e curáveis.*

*Na busca pelo conhecimento, tenho um encontro mensal com um grupo de vinte hematologistas de Goiânia, para estudarmos e conhecermos a evolução internacional de novas drogas para os cânceres hematológicos.*

*Recentemente, participei de um congresso, bastante proveitoso, que ocorreu no Hotel Mercure em Goiânia, nos dias 21 e 22 de Setembro de 2018, com grandes professores/doutores internacionalmente conhecidos de Paraná, São Paulo e Rio de Janeiro.*

*Revista Mais Saúde - Quais são os tipos de câncer relacionados ao sangue e órgãos hematópoéticos?*

*Dr. Luiz v Genelhu - Entre os tipos mais comuns de câncer no sangue estão os linfomas, as leucemias e o mieloma múltiplo. O grande problema de alguns desses tipos, no entanto, é que nem sempre leucemias e linfomas apresentam sintomas nos seus estágios iniciais. Não há*



*como prever e nem prevenir.*

*Para cada tipo de câncer, há uma alternativa para a cura, seja transplante ou quimioterapia. A cura vai depender do estágio da doença. Quanto mais cedo o diagnóstico, mais fácil tratar e curar o paciente.*

Revista Mais Saúde – O senhor há vários anos faz um excelente trabalho como médico na rede pública, sendo muito respeitado pela população de Itumbiara, fale um pouco desse trabalho.

Dr. Luiz Carlos Genelhu - *Fiz da Medicina a minha fortaleza de vida e continuo até hoje, com 66 anos, ajudando minha comunidade no combate e tratamento de doenças. Sempre atuei na saúde pública, onde fui chefe da Regional de*

*Saúde e lá permaneci por quinze anos. Atualmente, atuo na Estratégia e Saúde da Família (PSF) e no CAIS.*

Revista Mais Saúde – No mês de outubro, comemora-se o dia do médico. Fale um pouco sobre a evolução da Medicina na região, de quando o senhor iniciou até os dias atuais.

Dr. Luiz Carlos Genelhu - *A Medicina tem evoluído na questão de estudos, novas drogas e, essa evolução, tem vindo a passos largos.*

*Vamos sendo tomados pela sede do conhecimento, na busca por minimizar o sofrimento dos doentes. Essa evolução não vem somente da região; mas, do mundo todo. São muitas pesquisas e no futuro a Medicina deverá ter solução para várias doenças que hoje não possuem.*



# VESTIBULAR MEDICINA IMEPAC

*Escolha para a vida*

Inscrições  
até 08/10



Provas  
21/10

Araguari e  
Campo Grande

**Financie até 70%\***  
das suas mensalidades  
sem burocracia

FINAMED é um produto  **SICOOB**  
SICOOB ARACOOP

\* O FINAMED é um serviço/produto exclusivo do SICOOB ARACOOP e a efetiva adesão do aluno ao programa de financiamento estudantil estará condicionada a uma prévia análise de crédito, feita pela cooperativa e de acordo com seus exclusivos critérios, sem qualquer ingerência, intervenção e responsabilidade da Instituição de Ensino. As políticas de crédito serão estabelecidas exclusivamente pelo SICOOB ARACOOP e poderão ser alteradas a qualquer momento.



Ambulatório próprio:  
29 especialidades  
médicas



Maior Centro de  
Simulação Realística  
da América Latina



a 25 minutos  
do aeroporto  
de Uberlândia

NOTA 4 Avaliação do MEC (CI e CC)  
★★★★☆

imepacoficial

ALFA



Inscreva-se no [imepac.edu.br](http://imepac.edu.br)

**IMEPAC**  
ARAGUARI

Obrigado. Você me fez  
voltar a jogar futebol.

18 de outubro, Dia do Médico.  
Esse cuidado fica para sempre.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**   
Regional Sul Goiás



# O QUE É DIABETES?

O diabetes *mellitus* é uma doença de origem múltipla, decorrente da falta de insulina e/ou da incapacidade da insulina exercer adequadamente seus efeitos, causando um aumento da glicose (açúcar) no sangue.

## Tipos mais comuns

### Diabetes tipo 1

No diabetes tipo 1, o pâncreas perde a capacidade de produzir insulina em decorrência de um defeito do sistema imunológico. Ocorre em cerca de 5 a 10% dos pacientes.

### Pré-diabetes

O pré-diabetes é um termo usado para indicar que o paciente tem potencial para desenvolver a doença, como se fosse um estado intermediário entre o saudável e o diabetes tipo 2.

### Diabetes tipo 2

No diabetes tipo 2 existe uma combinação de dois fatores - a diminuição da secreção de insulina e um defeito na sua ação, conhecido como resistência à insulina. Ocorre em cerca de 90% dos casos.

### Diabetes Gestacional

É o aumento da resistência à ação da insulina na gestação, levando ao aumento nos níveis de glicose no sangue diagnosticado pela primeira vez na gestação, podendo - ou não - persistir após o parto.

## Perguntas frequentes

### Meu exame de glicemia está acima dos 99 mg/dl (limite da normalidade). Estou com diabetes?

Não necessariamente. O exame de glicemia em jejum é o primeiro passo para investigar o diabetes. Isso funciona como um alerta de que a secreção de insulina pode não estar normal, e o médico deve seguir com a investigação solicitando outros exames, que define se o paciente possui pré-diabetes, diabetes ou então apenas um resultado alterado.

### Diabetes é transmissível?

Em especial no tipo 1, há uma propensão genética, porém não obrigatória. Pode acontecer, por exemplo, de a mãe ou o pai terem diabetes e os filhos não desenvolverem a doença.

Já o diabetes tipo 2 tem causa multifatorial: é consequência de maus hábitos, como sedentarismo e obesidade, que também podem ser adotados pela família inteira - explicando porque pessoas próximas tendem a ter a doença conjuntamente, mas também tem propensão genética.

### Como tratar o diabetes?

O tratamento é realizado com medicamentos orais e/ou injetáveis, dependendo do tipo de diabetes e dos valores iniciais da glicemia associado à mudança dos hábitos alimentares e exercícios físicos regulares.

## Dr. Antônio Ricardo Cokely Ribeiro

CRM-GO 9071

Graduado pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro;

Residência Médica em Endocrinologia e Metabologia

Universidade Federal do Triângulo Mineiro;

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia-SBEM;

Pós graduado em Administração de Serviços de Saúde pela Universidade São Camilo;

Atendimento em Endocrinologia e Metabologia em consultório particular.



DIABETES - TIREÓIDE - OBESIDADE - REUMATOLOGIA - PEDIATRIA  
COMPLETO ESQUEMA DE VACINAS

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS  
PÁGINAS 06 E 07



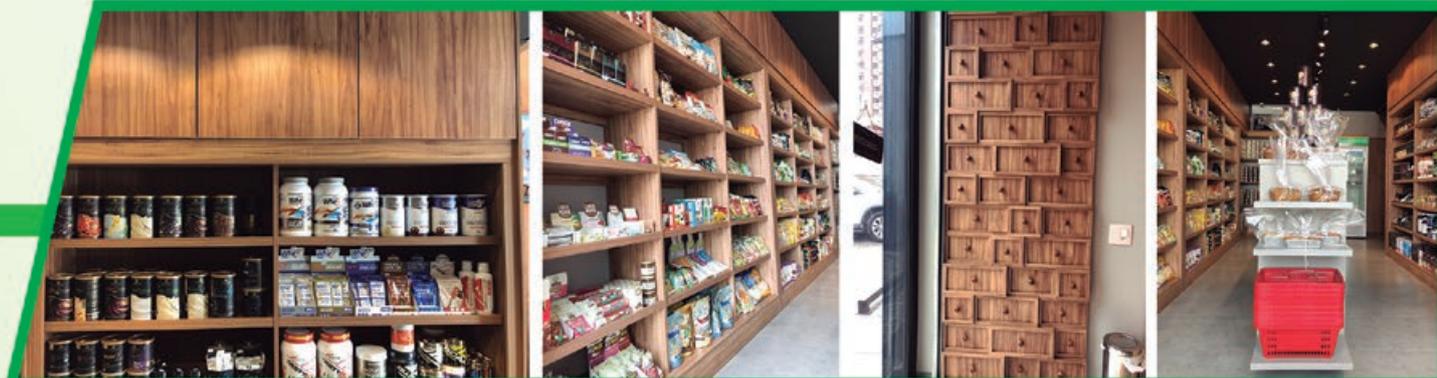


**PAMAQ**

— PLANEJADOS —

ESPECIALIZADA EM MÓVEIS PLANEJADOS

A MAIS DE 30 ANOS NO MERCADO



MÓVEIS PLANEJADOS PARA TODOS OS AMBIENTES  
COM TODAS AS DEFINIÇÕES QUE VOCÊ PRECISA.

PROJETO EXECUTADO PARA



☎ 64 3431-9016 | ☎ 64 9.8177-2011 | ✉ pamaquinas@hotmail.com | 📷 pamaqitumbiara

📍 Av. Afonso Pena, 1118 - Setor Central - Itumbiara-GO



## TÁRTARO: TEM COMO EVITAR?

A boca está suscetível a vários problemas, e esses podem desencadear doenças sérias. Entre os problemas bucais mais frequentes, está o tártaro; provavelmente você já notou aquela região amarelada e rígida que não faz parte do seu dente. Ele nada mais é do que a placa bacteriana que não foi retirada e se calcificou.

O tártaro aparece principalmente entre a região de encontro do dente e da gengiva e ocorre pela falta de uma higiene correta. Quando a placa não é eliminada por meio da escovação, ela vai formando camadas sob os dentes e com o tempo torna-se o tártaro. Mas é preciso cuidado, já que essa camada amarela pode causar a gengivite e a periodontite, doenças que ocasionam a perda da inserção gengival e do osso alveolar, além da retração da gengiva e a mobilidade do dente.

A melhor forma de prevenir o tártaro é man-

tendo uma rotina de higiene bucal, por isso escove os dentes diariamente da forma correta, pelo menos duas vezes por dia, com movimentos circulares e um pouco de pressão; use fio dental; coma verduras e frutas para fortalecer as gengivas; e evite doces.

Uma vez fixa, a placa bacteriana precisa ser retirada por uma limpeza dentária feita pelo dentista. A profilaxia remove a placa bacteriana com o auxílio de um ultrassom odontológico. Este aparelho quebra o tártaro, com o auxílio de curetas (instrumento odontológico), que alisam os dentes, e com pastas e substâncias polidoras, além do jato de bicarbonato. Por isso, visite o seu dentista regularmente! A melhor forma para prevenir o surgimento de problemas bucais é investir nos cuidados e na visita frequente a um profissional!



\*Graduada pela Universidade Metodista de Piracicaba, Campus Lins;  
\*Capacitação em Odontologia Hospitalar com Ênfase em Unidade de Terapia Intensiva (UTI).

🏠 Rua Tiradentes nº 119 - Sala 03 - Centro  
Vital Centro de Saúde - Itumbiara-GO

☎ (64) 3431-8182

📞 (64) 99677-1520

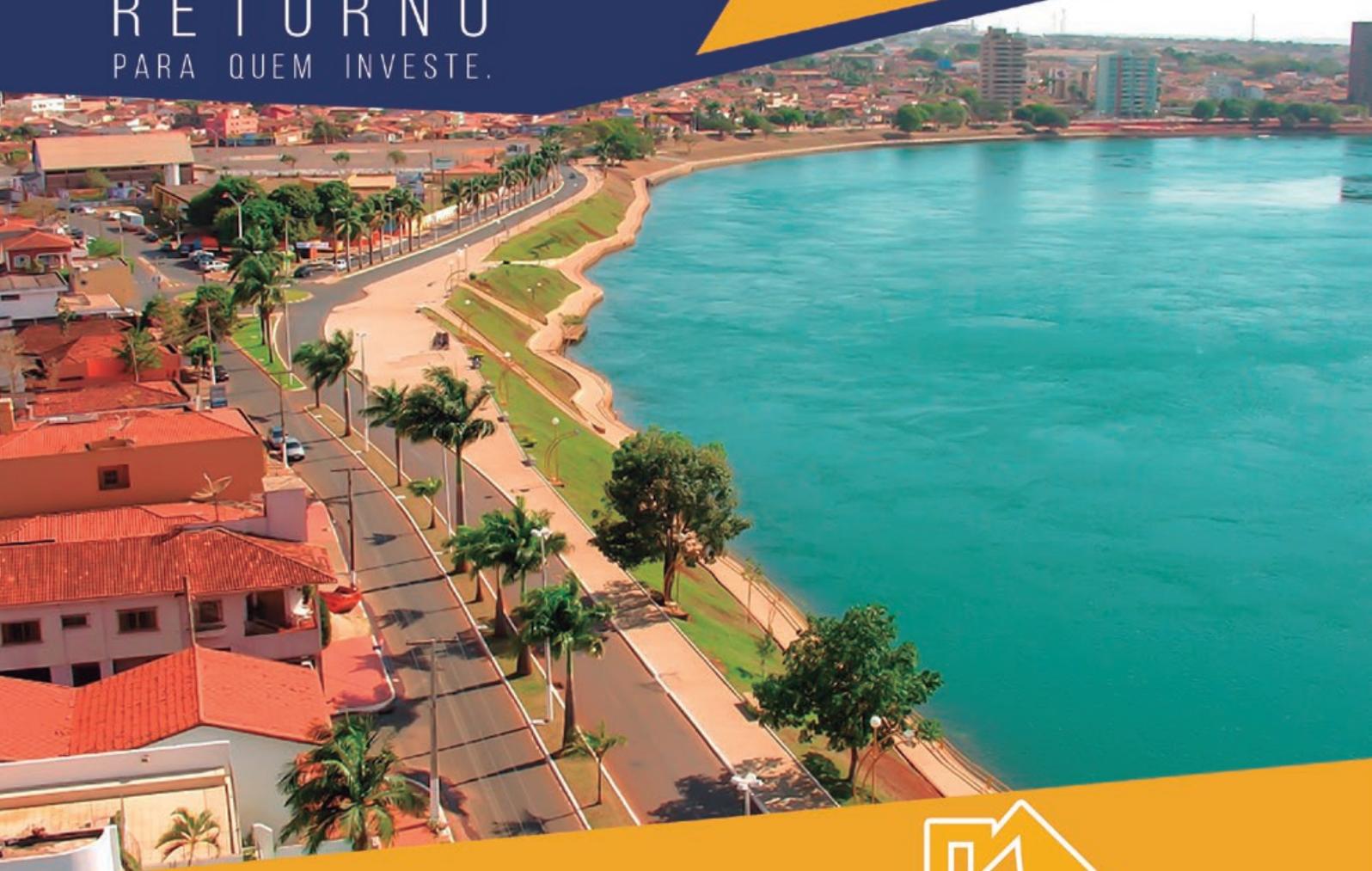


# ITUMBIARA

QUALIDADE  
PARA QUEM VIVE.

# RETORNO

PARA QUEM INVESTE.



## 12 DE OUTUBRO

Aniversário de Itumbiara



**COMPRA**

**VENDA**

**LOCAÇÃO**

 **R. TIRADENTES, 185 - CENTRO - ITUMBIARA-GO**

 **(64) 3430-1167**  **(64) 9.9313-5764**  **(64) 9.9226-1723 - Vendas**

 **(64) 9.8408-0349 - Locação**

 **contato@vigaimoveis.com.br**

## RPG NO TRATAMENTO DAS DISFUNÇÕES TEMPOROMANDIBULARES

O movimento de abrir e fechar a boca é uma das ações mais rotineiras de nossas vidas. Fazemos isso o tempo todo permitindo a realização de atividades que garantem nossa sobrevivência como falar, comer, deglutir e respirar. Mas se esse gesto tão simples se torna doloroso, pode ser um sinal da desordem da articulação temporomandibular(ATM).

A articulação temporomandibular(ATM) e a junção do maxilar ao crânio, sendo responsável pela mobilidade da mandíbula para frente, para trás e para os lados, fazendo parte de um complexo sistema de músculos, ligamentos, discos e ossos que permitem o bom funcionamento estomatognáticas, tornando essa articulação uma das mais complexas do corpo humano.

Quando temos algum problema com a ATM, seja por causas diversas, dizemos que o indivíduo apresenta uma DTM (disfunção temporomandibular) gerando sinais e sintomas “horribéis” onde pacientes relatam ter a sensação de que sua mandíbula está “saltando para fora”, chegando a produzir estalos ou até travamentos durante alguns instantes.

Dentre os principais sinais e sintomas estão:

- Dor ao bocejar ou quando mastiga algum alimento;
- Dores de cabeça frequentes, no pescoço e no ouvido;
- Dor e pressão atrás dos olhos;
- Desgaste de alguns dentes;
- Flacidez dos músculos da mandíbula;
- “Encaixe” modificado dos dentes superiores e inferiores.

Com isso os músculos muitas vezes aumentam a tensão de forma unilateral e desviam a mordida, tendo consequências nas outras estruturas, como cabeça, cervical e ombros, onde estes mudam suas posições para se adaptar. Essa mudança pode gerar dores e tensões mais periféricas da articulação de origem do problema, podendo confundir o paciente.

O método RPG Shoucharad permite a globalidade das correções posturais e a eliminação das progressividades dessas compensações e até mesmo a DTM, com o trabalho de cadeias musculares responsáveis por uma sucessão de tensões associadas, objetivando o relaxamento e equilíbrio

das articulações mandibulares, cervicais e seus respectivos músculos, feito através de posturas ativas, interagindo todo o tempo com o paciente, com comando verbal (orientando), além de corrigir através de manobras a postura.

Nesses casos, o trabalho do fisioterapeuta está extremamente interligado a um odontologista, ortodontistas e ortopedistas funcionais, obtendo ótimos e eficientes resultados para o paciente.

**PARABÊNS AOS PROFISSIONAIS QUE TRANSFORMAM MOVIMENTO EM QUALIDADE DE VIDA.**

*13 de Outubro  
dia do Fisioterapeuta*



**LORENA BARCELOS**  
STUDIO PILATES

**Kissyhosan  
Urbanski Morais**

Fisioterapeuta  
CREFITO: 201649-F  
Especialista em RPG- Shoucharad;  
Formação em Pilates;  
Formação Suspensus.

# HILUX 2019

50<sup>TH</sup> ANNIVERSARY

Versões a partir de:

R\$ **111.990,00**  
à vista

## DESIGN

**NOVO**  
PARA-CHOQUE E GRADE  
DO RADIADOR: MAIS ROBUSTEZ

RODAS COM NOVO DESIGN  
ARO 18"

## FORÇA E RESISTÊNCIA

MOTOR DIESEL: FORÇA, TORQUE  
E EFICIÊNCIA DE CONSUMO

CHASSI DE ALTA  
RESISTÊNCIA E DURABILIDADE



[grupoumuarama.com.br](http://grupoumuarama.com.br)   [umuaramatoyotago](https://www.facebook.com/umuaramatoyotago)

**ITUMBIARA-GO** Av. Modesto de Carvalho, Nº 2101, Distrito Agro Industrial (64) 3433-6200

**CATALÃO-GO** Praça Dom Emanuel, nº390, Centro (64) 3411-1919

Oferta válida para veículos comercializados e faturados no período de 01 a 31 de Outubro de 2018, às pessoas físicas que adquirirem veículos Toyota através das concessionárias Umuarama Motors das cidades de Catalão e Itumbiara, Estado de Goiás, limitado à quantidade disponível em estoque. Toyota Hilux Cabine Dupla SR 4x2 Manual 2018/2019, 0 Km, cor Branco Polar à vista por R\$ 111.990,00. Preço sugerido ao público em reais. Valor à vista com frete incluso. Preço para veículos na cor sólida. Pintura metálica possui custo adicional, conforme cor selecionada. Base de preços: São Paulo. \*Disponível nas versões Hilux Cabine Dupla SRV 4x2 e 4x4 AUT. \*\*Disponível nas versões SRV e SRX. \*\*\*Disponível nas versões SRV Diesel e SRX. A Hilux é líder da categoria desde dezembro de 2016 de acordo com a Fenabrave ([www.fenabrave.com.br](http://www.fenabrave.com.br)). Considerando picapes médias com base chassi e características técnicas similares. No Programa Brasileiro de Etiquetagem de 2018, os veículos Hilux diesel 4x4 SRX/SRV/SR possuem nota C com consumo de 9 km/l na cidade (diesel) e 10,5 km/l na estrada (diesel). Os veículos Hilux diesel 4x4 STD/SC/CC possuem nota



MOTOR FLEX DUAL VVT-i 2.7L  
16V DOHC

**CAPACIDADE OFF-ROAD**

CONTROLES ELETRÔNICOS  
DE ESTABILIDADE (VSC)\*\*  
E TRACÇÃO (A-TRC)\*\*

TRACÇÃO 4X2, 4X4, 4X4 REDUZIDA  
E BLOQUEIO DO DIFERENCIAL TRASEIRO\*\*\*



SEJA GENTIL. SEJA O TRÂNSITO SEGURO.



C com consumo de 9,3 km/l na cidade (diesel) e 11,2 km/l na estrada (diesel). O veículo Hilux Flex 4x4 SRV possui nota D com consumo de 4,8 km/l na cidade (etanol), 5,6 km/l na estrada (etanol), 6,9 km/l na cidade (gasolina) e 8,1 km/l na estrada (gasolina). O veículo Hilux Flex 4x2 SRV/SR possui nota E com consumo de 4,6 km/l na cidade (etanol), 5,6 km/l na estrada (etanol), 6,6 km/l na cidade (gasolina) e 8 km/l na estrada (gasolina). Tais valores poderão variar de acordo com os hábitos de condução do motorista. Para mais informações, consulte o site [www.inmetro.gov.br](http://www.inmetro.gov.br). Esta oferta não é válida para utilização na CVVE (Central de Vendas de Veículos a Empregados) ou para negócios realizados através do canal de Vendas Direta. SAC Banco Toyota 0800 016 4155 ou envie um e-mail para [sac@bancotoyota.com.br](mailto:sac@bancotoyota.com.br). Ouvidoria Banco Toyota (somente após atendimento pelo SAC): 0800-772-5877. A Toyota oferece três anos de garantia sem limite de quilometragem para uso particular e, para uso comercial, três anos de garantia ou 100.000 km, prevalecendo o que ocorrer primeiro. Consulte o livrete de garantia ou [www.toyota.com.br](http://www.toyota.com.br) para mais informações. Imagens meramente ilustrativas. Para mais informações consulte as concessionárias Toyota do Grupo Umuarama, Estado de Goiás.



## COMPLEXO RESPIRATÓRIO EM FELINOS

As manifestações do Complexo Respiratório Felino (CRF) são extremamente comuns e têm alta prevalência em animais que vivem, ou que já viveram em colônias. O CRF é causado por 3 agentes principais, são eles: o Herpesvirus felino, o Calicivirus felino e a Chlamydomphila.

A transmissão pode acontecer por meio de secreção ocular nasal e oral, além de contato direto e fômites (comedouros, bebedouros, brinquedos). Ou seja, é muito fácil contrair a doença.

Os animais afetados pelo Herpesvirus felino podem desenvolver a rinotraqueíte. Essa doença gera sintomas respiratórios (rinite, sinusite, traqueíte, secreção nasal); oftálmicos (conjuntivite, secreção ocular, úlceras de córnea), além de sinais gerais como febre, apatia, anorexia.

Mesmo recuperados da doença, os animais permanecem com infecções latentes, ou seja, o vírus fica alojado e o animal não apresenta sintomas. Apenas quando há algum fator de stress o vírus é reativado, provocando a doença novamente. O tratamento é sintomático e pode incluir antibióticos, mucolíticos, antivirais, antitérmicos e colírios. A maioria dos animais se recupera bem e em pouco tempo.

Já aqueles que são acometidos pelo Calicivirus felino podem desenvolver a calicivirose. Os sintomas são muito similares aos da rinotraqueíte, somado a uma apresentação articular (alguns gatos apresentam a famosa dor nas juntas) e feridas na cavidade oral. O tratamento também se assemelha ao da rinotraqueíte.

Surgiu nos últimos anos, nos EUA, uma nova variação do Calicivirus, que gera sintomas graves, com alta mortalidade. No caso da calicivirose, não há latência do vírus, mas o animal é capaz de manter o vírus em suas amígdalas por anos e anos, funcionando como um carreador e sendo fonte de infecção para outros animais.

Já a Chlamydomphila gera principalmente sintomas oculares, grandes conjuntivites.

**Ai você se pergunta: mas não tem vacina para isso?**

Sim! A vacina geralmente dada nos nossos bigodudos abrange essas 3 doenças, porém por se tratar de vírus com grandes capacidades de mutação (assim como o vírus da gripe nos humanos) as vacinas não são capazes de prevenir 100% a doença. Porém, apesar de elas não evitarem que o animal contraia a doença, a vacina funciona como um grande atenuador de sintomas. Isso significa que se o seu gato é vacinado e contrair a doença, os sinais que ele apresentar serão minimizados.

Sempre procure um Médico Veterinário de sua confiança, ele vai saber o que fazer nessa hora!

A Faro Animal Pet Center tem todas as vacinas para a prevenção do seu pet .

Agende já o horário para seu pet!



☎ 64 3404-1586

🕒 Plantão: 64 99290-4500

☎ 64 98148-7015

🏠 Av. Brasília, 85 Centro  
Itumbiara-GO

### Dr Celso Borges de Almeida Junior

Graduação em Medicina Veterinária em 2010 pela UNIP/GO;  
Pós Graduando em Clínica Médica e Cirúrgica de Pequenos Animais;  
Especialização em Dermatologia de Cães e Gatos;  
Especialização em Clínica Médica e Cirúrgica de Felinos (Cursando);  
Membro da Anclivepa Goiás (Associação de Clínicos Veterinários de Pequenos Animais).





# MATRÍCULAS ABERTAS

## AQUI SE APRENDE A EXPLORAR A INTELIGÊNCIA.



Educação Infantil



Ensino Fundamental I



**Happy  
School**

64 3404-9291



A ROSA TAVARES CORRETORA DE SEGUROS OFERECE A SEUS CLIENTES UM AMPLO CONJUNTO DE CONTRATAÇÕES SECURITÁRIAS ENVOLVENDO AUTOMÓVEIS, UTILITÁRIOS, AVIÕES, EMBARCAÇÕES, BENS IMÓVEIS, VIDA E SAÚDE, COM AS COBERTURAS QUE MELHOR ATENDAM SUAS NECESSIDADES, CONTANDO COM PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS E DE CONFIANÇA PARA A MELHOR ORIENTAÇÃO NA CONTRATAÇÃO.



**ROSA TAVARES**  
**CORRETORA DE SEGUROS**

O SEGURO MAIS SEGURO

Rua Paranaíba, nº 66, Galeria Afife Prata Centro, Itumbiara – GO

☎ 64 3431 5900



## ALERTA DA AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR APONTA OS MALES DO FUMO

Visando conscientizar a sociedade acerca dos males causados pelo consumo de cigarros, no mês de maio é celebrado o “Dia Mundial sem Tabaco”.

Em 2018 a OMS – Organização Mundial da Saúde escolheu o tema “Tabaco e Doença Cardíaca” para enfatizar o alerta. Destacando a ligação entre o tabaco e doenças cardiovasculares e também com o AVC (Acidente Vascular Cerebral), esta combinação é a principal causa de morte no mundo, atingindo 17,7 milhões de pessoas por ano, o que retrata a dimensão da gravidade que a situação acarreta.

Com o slogan “Com o coração não se brinca. Faça a melhor escolha para a sua vida: não fume!”, a ação objetivou alertar a população brasileira quanto aos danos sociais, políticos, econômicos e ambientais causados pelo consumo do fumo, pois, além de afetar a estrutura familiar, os gastos necessários com problemas de saúde são extremamente elevados, sem deixar de considerar a perda de vidas e o impacto no meio ambiente.

Através de estímulos às operadoras de planos de saúde, a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) promove o incentivo para que desenvolvam medidas de promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças. Estimula, ainda, a realização de campanhas educativas junto aos beneficiários para informar quanto aos riscos da exposição ao tabaco.

Para alertar e conscientizar os servidores das operadoras de planos de saúde, a ANS promoveu no mês de junho deste ano uma Roda de Conversa onde foram discutidos os riscos causados pelo consumo de tabaco, a dependência química, a abstinência e a importância da decisão de parar de fumar e seus benefícios. Nessa oportunidade foi apresentado o Programa de Controle do Tabagismo desenvolvido pela Secretaria Municipal de Saúde do Estado do Rio de Janeiro.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde – OMS, 7.000.000 de pessoas morrem anualmente pelo tabagismo e, destas, cerca de 900 mil são vítimas de fumo passivo. Ou seja, pessoas que não fumam, mas convivem no mesmo ambiente com fumantes,

estão expostas aos componentes cancerígenos e tóxicos, exalados pela fumaça do cigarro, da mesma maneira de quem os consome. Outra preocupação é relacionada aos jovens, já que a dependência da nicotina se estabelece rapidamente e a probabilidade de usuários de tabaco continuarem fumando na fase adulta é elevada.

No Brasil, estima-se que ocorram cerca de mais de 150.000 mortes por ano em razão do consumo de tabaco, correspondendo a 12,6% das mortes que ocorrem no país. Embora, no Brasil, o índice de fumantes tenha sofrido queda ao longo dos anos, resultado de campanhas de esclarecimento quanto aos reflexos para a saúde e proibição de peças publicitárias envolvendo marcas de cigarros, dados apontam que, em 2016, a frequência de fumantes adultos chegou a 10,2% da população, sendo 12,7% a parcela de homens fumantes corresponde a 12,7%; e, de 8% entre as mulheres.

Já entre os beneficiários de planos de saúde, registrou-se um índice de 7,3% de adultos fumantes, também em 2016, apurando-se o maior índice entre pessoas do sexo masculino, atingindo 9% contra 6% entre as mulheres.

Assim, além da necessidade de um bom plano de saúde suplementar, é extremamente importante a adoção de medidas preventivas na preservação de uma vida saudável com adoção de hábitos que visam minimizar eventuais transtornos na saúde, que podem ter repercussão não só na esfera familiar, como também nos aspectos sociais econômicos e ambientais.



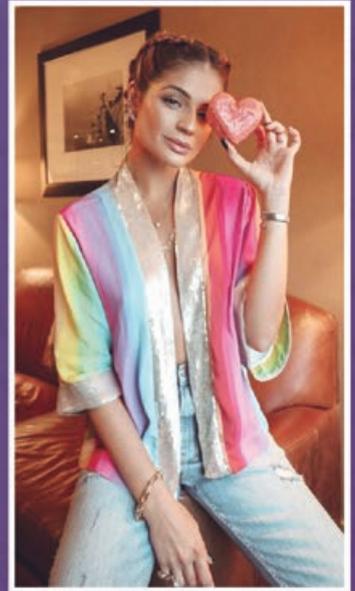
**ROSA TAVARES**  
CORRETORA DE SEGUROS  
O SEGURO MAIS SEGURO

**VALGMAR  
JUNIOR**  
(64) 98139.5600



A CONTECEU NO ÚLTIMO DIA 21 DE SETEMBRO O #IORANEFRIDAY EM TODAS AS LOJAS AUTORIZADAS DA MARCA IORANE. EM ITUMBIARA O LANÇAMENTO ACONTECEU NA MAISON TELMA, ONDE FORAM APRESENTADAS AS TENDÊNCIAS DA MARCA PARA O VERÃO 2019.





— SUMMER 19 —



Maison Telma

IORANE



# O QUE É ROSÁCEA?

Rosácea é uma doença vascular inflamatória crônica que afeta principalmente a pele do rosto em adultos entre 30 e 50 anos. A vasodilatação provoca vermelhidão na área afetada deixando a pele sensibilizada. É mais frequente em mulheres, mas atinge muitos homens e, neles, o quadro tende a ser mais grave. Mesmo que seja mais comum em pessoas com a pele sensível e propensa à oleosidade, a rosácea pode afetar qualquer tipo de pele, tanto oleosa quanto seca ou mista. Além disso, também pode afetar a região dos olhos.

Tipos de rosácea e sintomas:

Existem cinco tipos de rosácea, que variam entre:

1) Eritemato-telangectásica: que além de vermelhidão, torna os vasos sanguíneos da face mais aparentes;

2) Pápulo-pustulosa: apresenta-se sempre avermelhada com os vasos aparentes na superfície cutânea, além da presença de lesões semelhantes a espinhas que evoluem em surtos;

3) Fimatosa: que deixa a pele mais espessa e inflamada e o nariz também pode aumentar

levando a um quadro chamado rinofima. Esses espessamentos podem ocorrer em outras áreas além do nariz, como na região frontal, malaras (maçãs do rosto) e pavilhões auriculares;

4) Ocular: que afeta a região dos olhos e faz com que a pele na região dos cílios fique avermelhada e descame, lembrando uma conjuntivite inflamatória ou blefarite;

5) Granulomatosa: que é a mais rara, causando o surgimento de nódulos castanhos no rosto.

Caracteriza-se por uma pele da face sensível e desidratada e com uma maior quantidade de ácaros. Os vasos estão dilatados com uma tendência ao rosto ficar mais vermelho e se irritar com ácidos e produtos dermatológicos, no geral. Sendo assim muitas situações do dia a dia pioram a rosácea, tais como: mudanças bruscas de temperaturas, ar condicionado, bebidas alcoólicas, também crises de estresse emocional e exposição solar, além de frio e vento, pois deixam a pele ressecada.

## Qual o tratamento da rosácea?

Não existe cura para a rosácea, mas há tratamento e controle, com muitos avanços recen-



tes. Tudo depende da fase clínica que o paciente está. Todos os agravantes ou desencadeantes devem ser afastados ou controlados, como bebidas alcoólicas, exposição solar, vento, frio e ingestão de alimentos quentes. O tratamento se inicia com sabonetes adequados; protetor solar com elevada proteção contra UVA e UVB e com veículo adequado à pele do paciente além do uso de antimicrobianos tópicos como o metronidazol e a ivermectina. Em alguns casos pode ser preciso o uso de derivados de tetraciclina (doxiciclina entre outros) orais. Já em casos persistentes e

recidivantes pode-se utilizar isotretinoína oral em dose baixa. É muito importante enfatizar que o uso de filtros solares cotidianamente no rosto é fundamental para controle da doença e manutenção dos resultados, pois a radiação ultravioleta é um fator desencadeante e agravante. O médico dermatologista avalia o grau e a fase para indicar o melhor tratamento. Além disso, é muito importante a consulta e o acompanhamento também do oftalmologista, quando há acometimento ocular.



## Dra. Isabela Theodoro Pacheco Guimarães

CRM/GO: 16.111 RQE: 9759

Médica Dermatologista;

Residência Médica em Dermatologia pelo Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Goiás;

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia;

Fellow em Dermatocosmiatria pela Faculdade de Medicina do ABC.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



*ACREDITAMOS*  
*Que somos parte*  
*DE UMA MUDANÇA*  
*MAIOR*

Loja especializada em alimentos:

- Funcionais
- Integrais
- Sem glúten
- Orgânicos
- Sem lactose
- Diet
- Light

 64 3430-1316  64 98114-2635

 /emporiodobemsaudaveis  @emporiodobem

Rua Guimarães Natal, 397 - esquina com Rua Padre Félix  
(Ao lado da academia Ritmo)



Alunos e Professores ClubeUm (Evento Corrida em Itumbiara-GO)

# CORRIDA

## *Você Corre ou Sai Correndo?*

### Por que praticar a atividade CORRIDA?

O aumento do metabolismo, provocado pela corrida, faz com que o organismo continue acelerado por mais algumas horas após o exercício, conhecido como EPOC (“Excess post exercise oxygen consumption”, traduzindo: “excesso de consumo de oxigênio pós-exercício”), ou seja, não é só durante a corrida que há queima de gordura. Por isso é tão importante a regularidade da atividade física, e não a quantidade de horas feitas num mesmo dia.

### Consigo CORRER na primeira aula?

Uma boa aula de corrida exige periodização de treinamento, ou seja, uma programação para evolução do aluno. Iniciam-se os treinos de corrida, acompanhado por um professor profissional e, devidamente formado em Educação Física.

O desempenho do iniciante começa com trotes, logo evoluindo para a corrida, possibilitando o aluno chegar a treinos intensos, conhecidos como tiros, hit, Sprint, melhorando as distâncias a serem percorridas.

Entretanto, com a prática da atividade, o aluno adquire melhor capacidade de o organismo captar mais oxigênio, aumentando a curva do Limiar Anaeróbico, fortalecendo a musculatura respiratória, com maior tolerância a fadigas do diafragma, garantindo a melhoria constante do seu condicionamento físico.

A busca pelo melhor desempenho se estende de 20 minutos iniciais, aumentados gradativamente conforme evolução nos treinos, chegando a 42Km (Maratona) de corrida contínua.

*Importante: O professor de Corrida deve ser graduado em Educação Física para a garantia de aplicação da atividade com segurança e melhor acompanhamento do desempenho do Grupo. Nosso Professor ClubeUm (Luan Ferreira) é Graduado e profissional na modalidade Corrida.*

### Quais os benefícios da Corrida?

- Melhora o nível de colesterol;
- Aumenta a capacidade cardiorrespiratória;
- Reduz os riscos de infarto;
- Reduz a variação da pressão arterial de repouso;
- Ativa a circulação sanguínea, diminuindo problemas do coração;
- Melhora a função do rim, que filtra o sangue e reduz o número de substâncias tóxicas que circulam pelo corpo;
- Melhora a qualidade do sono;
- Estimula a formação de massa óssea ajudando a prevenir lesões como a osteoporose;
- Melhora a autoestima;
- Pode reduzir peso corporal;
- Aumenta o condicionamento físico;
- Proporciona sensação de bem-estar;
- Diminui o estresse e melhora a depressão;
- Aumenta a eficiência do metabolismo.

**Agende seu melhor horário, e Venha fazer parte desse Time!**



Professor ClubeUm Profissional / Em Competição (Luan Ferreira – 1ºLugar)

ACADEMIA  
**CLUBEUM**  
VOCÊ É ÚNICO

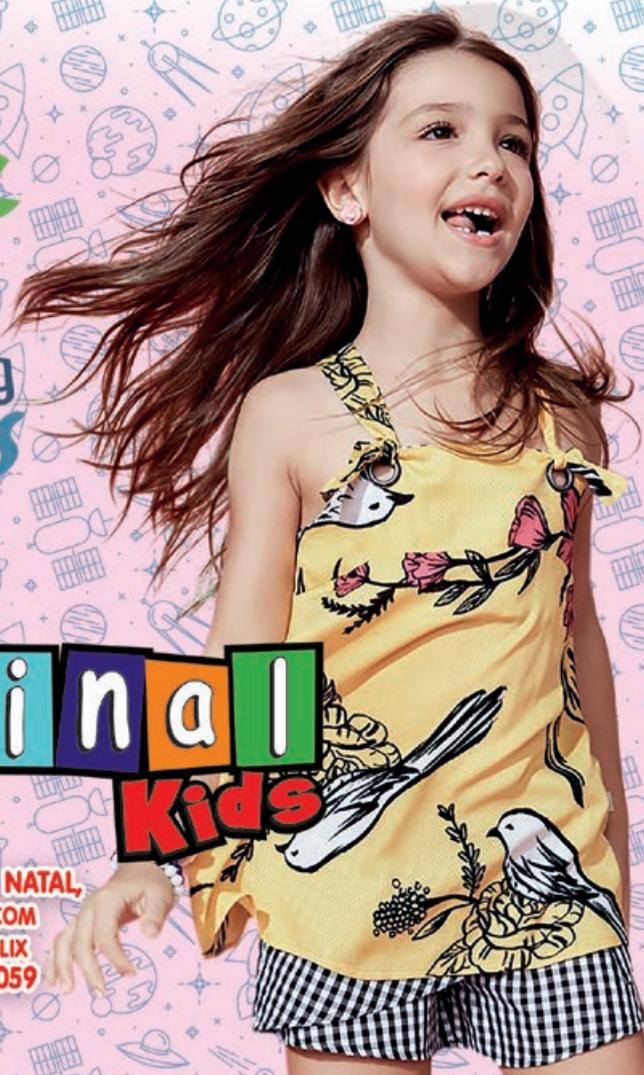


**CONFORTO  
E ESTILO  
SEMPRE**

**RUC**  
e  
**Hering  
KIDS**

**Original  
Kids**

RUA GUIMARÃES NATAL,  
397 ESQUINA COM  
RUA PADRE FELIX  
(64) 3404-5059





# PRÊMIO MÉRITO LOJISTA 2018

No Dia do Cliente, 15 de setembro, recebemos o Prêmio Mérito Lojista 2018!

“Um cliente é o mais importante visitante das nossas instalações. Ele não depende de nós, nós é que dependemos dele. Não é uma interrupção no nosso trabalho, é a finalidade deste. Não é um estranho no nosso negócio, faz parte dele. Ao servi-lo, não estamos a fazer-lhe um favor, é ele que nos faz um favor

ao nos dar uma oportunidade para o servir.”

Gratidão a Deus por nos sustentar e guiar nossos passos a cada dia, e a todos os nossos clientes, por nos conceder a honra de servi-los! Nossos sinceros agradecimentos!

✉ [atendimento@mmiranda.adv.br](mailto:atendimento@mmiranda.adv.br)

📷 [@mirandaadvocacia](https://www.instagram.com/mirandaadvocacia)

## Dra. Geovanna Machado Miranda

OAB/GO 45.327

Advogada no escritório Miranda Advocacia;  
Associada do IBDFAM (Instituto Brasileiro de Direito de Família);  
Especialista em Direito das Sucessões.

## Dra. Giulliana Machado Miranda

OAB/GO 45.330

Advogada no escritório Miranda Advocacia;  
Especialista em Direito Imobiliário.



# Farma & Farma **POPULAR**

**PARABENIZAMOS ÀQUELES QUE  
CONTRIBUEM COM NOSSA SAÚDE TODOS  
OS DIAS, DURANTE O ANO TODO!  
FELIZ DIA DO MÉDICO!**

**18/10**  
DIA DO MÉDICO



**PARABÉNS ÀQUELES QUE  
DISTRIBUEM NOVOS SORRISOS  
TODOS OS DIAS!  
FELIZ DIA DO DENTISTA!**



**25/10**  
DIA DO DENTISTA

Acesse nossas Redes Sociais:   @farmaefarmapopulariub

64. 99667-4010  Algar: 64. 99292-2590 

Rua Paranaíba, 401 - Centro - Itumbiara-GO

 Disk-Entrega

**(64) 3430-4010**



# O QUE É GENGIVITE?

A gengivite é a inflamação na gengiva que pode progredir e afetar os ossos que permeiam e suportam os dentes. A causa direta da doença é a placa - uma película viscosa e incolor de bactérias que se forma, de maneira constante, nos dentes e na gengiva. As três etapas de gengivite - da menos severa até a mais severa - são: gengivite, periodontite e periodontite avançada.

## Sinais e sintomas

É algo que normalmente não apresenta dor, por isso é importante ficar atento a qualquer um dos sintomas a seguir:

- ✓ Gengiva inchada, vermelha, sensível ou com sangramento, principalmente na hora da escovação;
- ✓ Gengiva que recua ou se afasta do dente;
- ✓ Dentes soltos;
- ✓ Bolsas entre os dentes e a gengiva, onde se acumulam restos de comida e placa;
- ✓ Algumas pessoas têm mau hálito frequente ou sentem gosto ruim na boca;
- ✓ Pus visível em torno dos dentes e gengiva.

## Como posso prevenir a gengivite?

Em primeiro lugar, uma boa higiene bucal é essencial. A limpeza profissional também é extremamente importante, pois uma vez que a placa se acumula e endurece (ou torna-se tártaro), apenas o dentista pode removê-la.

Você pode prevenir a gengivite da seguinte maneira:

- ✓ Escovação correta e uso apropriado do fio dental para remover placa e restos de alimentos, e do controle do aparecimento de tártaro;
- ✓ Alimentação correta para garantir nutrição adequada;
- ✓ Evitar cigarros e outras formas de tabaco;
- ✓ Ir ao dentista regularmente.

É importante ressaltar que esse assunto é muito sério, já que se a gengivite não for tratada, ela pode evoluir para uma periodontite avançada e causar danos permanentes aos dentes.

Clin Center

☎ (64) 3433-2828

🏠 R. Jacinto Brandão, 538 - Centro - Itumbiara - GO.

## Dr. Danilo Silva Borges

CRO-GO 10113

Cirurgião Dentista;

Clínico Geral;

Aparelhos Fixos e Removíveis;

Implantes Osseointegrados.



## Dr. Alcides Antônio da Silva Jr.

CRO-GO 8124

Cirurgião Dentista;

Cirurgia Oral Menor;

Especialista em Prótese Dentária;

Prótese sobre Implante.





Fotos: Bruno Cardoso

# TENDÊNCIA RUSSA

Os penteados têm origens históricas e podem trazer significados incríveis ou simbolizar um cuidado com a aparência.

Tendência Russa é um estilo de penteado com muito volume, desconectado com fios soltos ou completamente limpo, sem nenhum fio fora do lugar.

O que caracteriza a Tendência Russa? Volume, essa é sua palavra de ordem.

Super femininos, os coques, tranças, rabos de cavalo e outros looks podem dar graça às produções para várias ocasiões. São penteados capazes de transformar o seu visual.

Priorize o seu penteado, tanto quanto uma maquiagem perfeita. Prenda, torça, enrole, trançe, desfie, decore e brilhe muito sendo noiva, madrinha, debutante ou formanda.



Eva de Deus atua na profissão de cabeleireira há 21 anos e 6 anos a frente do Studio Eva. Onde ela e sua equipe de profissionais qualificados tem prestado os serviços de mechas, colorações, corte feminino e masculino, escovas, selagem, progressiva, penteado, maquiagem social, manicure e pedicure, extensão de cílios, designer de sobrancelhas, micro-pigmentação e limpeza de pele.

Avenida Brasília, 297 - Centro | 64 3404-0151



# CENTER MÉDICA

## APARELHOS MÉDICOS, ORTOPÉDICOS E FISIOTERÁPICOS

Fones: (64) 3432-1022 / 3432-1021

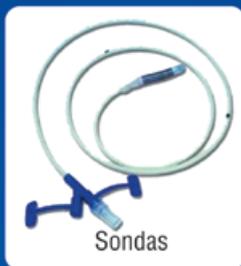
**MEIAS DE COMPRESSÃO: KENDALL, VENOSAN E SIGVARIS**  
**VENDAS E ALUGUEIS DE CADEIRA DE RODAS, CONCENTRADOR**  
**DE OXIGÊNIO, MULETAS, ANDADOR E OUTROS.**



Meias de Compressão  
Medicinais



Tala para Punho



Sondas



Calcanheira de Silicone  
para esporão



Palmilhas de  
Silicone



Comadre / Papagaio



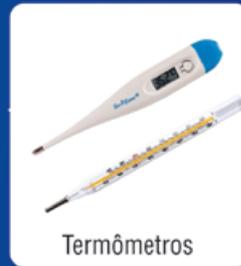
Assento Pneumático



Respiron / Shaker



Papel Lençol hospitalar



Termômetros



Joelheira



Tornozeleira



Suporte e Lâmpada  
Infravermelho



Medidor de Glicose /  
Diabetes



Oxímetro Portátil



Concentrador de  
Oxigênio



Colchão Caixa de Ovo /  
Almofada



Bota Imobilizadora  
Robofoot



Inalador



Aparelho de Pressão  
Pulso Digital

**CENTER  MÉDICA**  
APARELHOS MÉDICOS, ORTOPÉDICOS  
E FISIOTERÁPICOS

Fones: (64) 3432-1022 / 3432-1021

Rua Marechal Deodoro, 278, Sala 02  
Setor Central - Itumbiara-GO



## MICROFISIOTERAPIA EM CRIANÇAS

As doenças e transtornos que têm origem nas emoções e traumas vividos ao longo da vida não são exclusividades dos adultos. Crianças também sofrem com os acontecimentos pelos quais passam – por vezes até desde o ventre materno.

Esses traumas podem se refletir em alergias, insônia, irritabilidade, dificuldade de aprendizado e até depressão. Tendo origem emocional, os medicamentos e tratamentos convencionais conseguem atuar no alívio dos sintomas, mas não atingem o resultado esperado de cura. Quando isso acontece, há tratamentos alternativos que podem se somar ao tradicional em busca do bem-estar infantil, atuando na causa primária da doença em questão.

A microfisioterapia é uma das técnicas. Por meio de leves toques, o fisioterapeuta habilitado identifica os locais onde as células foram afetadas no corpo e passaram a provocar sintomas. O local é também um indicativo do tipo de trauma sofrido e quando ele ocorreu, ajudando a criança a superar o problema e voltar a ter um organismo saudável que funciona como uma máquina bem regulada.

Costumamos comparar a técnica a um mapa – da mesma forma que ele nos orienta pelas ruas, cidades e países, a microfisioterapia usa das células do nosso corpo como um mapa que indica onde há deficiências. Não há contraindicação e o procedimento não é invasivo, sendo bem aceito entre os pequenos. O resultado é o caminho da cura bem guiado pelo mapa que carregamos em nosso próprio corpo.

Os benefícios proporcionados pela Microfisioterapia são muitos, entre eles:

- ✓ Melhoria do estado emocional;
- ✓ Tratamento das dores;
- ✓ Estimulação do sistema Imunológico;
- ✓ Identificação da causa primária de um sintoma ou de uma doença;
- ✓ Promoção da saúde;
- ✓ Prevenção de doenças.

Frequência das sessões:

É indicado realizar 3 sessões com intervalo mínimo de 30 dias entre as sessões.



**WÊNIA MARSAL**  
FISIOTERAPEUTA  
CREFITO:238670-F

**QUIROPRAXIA  
MICROFISIOTERAPIA**

**Atendimento na  
Academia Ritmo**  
Marque já sua consulta

**64 9 9646-9622**

  PROCESSODEAUTOCURA





## UMA BOA OBRA COMEÇA COM UM BOM PROJETO.

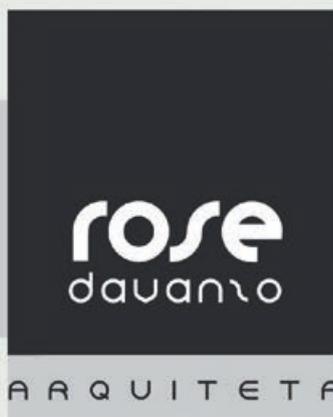
Muitos se enganam ao pensar que a contratação de um arquiteto envolve custos altíssimos, viáveis apenas para indivíduos das classes A e B. Todo o processo de elaboração do projeto, aprovação e execução da obra envolve o custo aproximado de 5% a 12% do valor total da obra, mas os benefícios superam os custos iniciais rapidamente, já que uma obra bem planejada exige pouca manutenção corretiva e ou reparos.

Em qualquer obra ou reforma, a participação de um arquiteto é fundamental

para garantir que o trabalho seja bem executado e esteja em conformidade com as normas de segurança e qualidade.

Construir a casa dos seus sonhos vai muito além de simplesmente levantar paredes. É a realização das suas expectativas, uma oportunidade de criar um refúgio com a sua cara e do jeito que você sempre quis.

Ao contratar um arquiteto saiba que você pode confiar seu sonho e sua obra na mão de um profissional que é capacitado e habilitado para concretizá-lo.



64 98124.0150 ☎

rose.arquiteta@hotmail.com

📷 rose.arquiteta

# A LEONOR FOI MONUMENTALMENTE A AGÊNCIA DE TURISMO MAIS LEMBRADA DO PRÊMIO MÉRITO LOJISTA DA CDL.

**58,84 %**



**LEONOR  
TURISMO**

**13,42 %**



**2º LUGAR**

**11,41 %**



**3º LUGAR**

**8,28 %**



**4º LUGAR**

**6,71 %**



**5º LUGAR**



**LEONOR**  
TURISMO

*Realizando sonhos*

# BECAUSE. SCHUTZ

## Lançamento da nova coleção



Item máximo de conforto, o slide ganhou um upgrade fashion nessa versão com animal print! Aposta ideal para deixar até mesmo o look mais básico muito mais interessante, ela vai ser seu item "go to" nesse verão!

Estruturada e atemporal, a bolsa Lorena - hit da SCHUTZ foi atualizada com um tom que é a cara da estação e, acredite, é super coringa. Aposte!



R e n o v e - s e

Gisele, a queridinha de todas as estações.



As texturas são a chave para o sucesso do seu look na temporada de verão. O mood setentista combina com materiais rústicos e descontraídos. Aposte!



A p o s t e no mule para arrasar com conforto e muito estilo.



Impossível escolher apenas uma!



# LUA SOL

## MAURO BORGES

### MODA, ESTILO E DECORAÇÃO.



Siga a gente e fique atualizado no mundo da moda.



luaesolshoes



luaesolmultimarcas



# CONTABILIDADE NA EMPRESA: ENTENDA A IMPORTÂNCIA PARA CLÍNICAS MÉDICAS

Ter o auxílio da contabilidade na empresa é essencial. Afinal, gerenciar todos os documentos e manter as finanças em ordem toma tempo e exige conhecimento técnico. Para as clínicas médicas, a situação não é diferente, pelo contrário!

No momento em que o profissional da saúde decide montar uma empresa e trabalhar de forma autônoma e regularizada, surgem diversas obrigações que precisam ser tratadas com seriedade para evitar problemas e dores de cabeça.

Então, para que você entenda como um contador pode ajudá-lo, confira:

## **Abertura da empresa**

No momento de abrir a empresa, o contador poderá ajudar na escolha do melhor tipo de sociedade a ser constituída. Essa decisão é de extrema relevância, uma vez que a partir dela são definidos os impostos e as obrigações tributárias.

## **Controle financeiro**

Manter as finanças em ordem é importante porque só assim será possível saber os lucros,

as despesas, os setores que precisam de investimentos e aqueles em que você pode economizar etc. Acontece que manter relatórios, controlar fluxo de caixa e elaborar demonstrações contábeis demandam tempo e exigem conhecimento.

Com uma boa assessoria contábil, os médicos não precisarão se preocupar com essas tarefas e não correrão risco de problemas com a fiscalização. Isso porque esses documentos são exigidos pelo fisco e, caso não sejam apresentados da forma correta, é possível que haja condenação na obrigação de pagar multas que são aplicadas em valores elevados.

## **Cumprimento da legislação em vigor**

A assessoria contábil também auxilia no cumprimento da legislação. Conforme sabido, as clínicas médicas precisam estar registradas na junta comercial e devem ficar em dia com o sindicato patronal, o Conselho Regional de Medicina, a Previdência Social, etc. Essas obrigações envolvem diversos órgãos e muita burocracia, então contar com profissionais qualificados faz diferença e reduz o risco de erros.

Além disso, os contadores também poderão auxiliar no cumprimento das obrigações traba-



lhistas e fornecer informações seguras sobre os pagamentos devidos. Isso é importante para reduzir o número de reclamações judiciais e de condenações por descumprimento de obrigações relacionadas ao fornecimento de documentos e de relatórios ao Ministério do Trabalho, por exemplo.

### **Planejamento tributário**

Com um bom planejamento tributário é possível encontrar estratégias lícitas para reduzir o impacto desses tributos sobre a atividade, o que

contribui muito para o crescimento da empresa.

Para isso, é preciso ter o apoio de profissionais qualificados, que conhecem a fundo a realidade financeira do negócio e que fazem um acompanhamento contínuo das necessidades diárias.

Contar com a assessoria de um bom escritório de contabilidade na empresa, com certeza trará mais segurança para as suas ações e permitirá que você dedique o tempo aos pacientes e às ações específicas da carreira.

## Edvanio Junio

Contador perito, especialista em Gestão Tributária e Benefícios Fiscais;  
Consultor Empresarial;  
Palestrante e Diretor das empresas do grupo Contar com escritórios em Itumbiara, Goiânia e São Paulo.

**CONTAR**  
CONTABILIDADE  
Consultoria Empresarial

🏠 Rua Valdivino Vaz, 353 - Itumbiara-GO  
☎ (64) 3431-3153  
🌐 [www.contarcontabilidade.com](http://www.contarcontabilidade.com)





BIJUTERIAS  
DE QUALIDADE  
COM DESIGN  
INOVADOR



*Ivy Bijoux*

☎ 64 3404.1881

☎ 64 9.8127.8700

📷 ivybijoux

📍 Rua Guimaraes Natal , 397.  
Esquina com Padre Félix  
Centro. Itumbiara-GO



## DIFICULDADE DE ENGOLIR? O QUE FAZER?

A alimentação é fundamental para nutrição e sobrevivência dos indivíduos. Entretanto, existem pessoas que apresentam certas dificuldades para engolir (deglutir), o que pode comprometer sua condição nutricional.

Essa dificuldade de engolir os alimentos tem um nome: **disfagia**. O problema, que atinge principalmente os idosos, indica a alteração na deglutição e pode acarretar em sérios riscos se não for tratada. A disfagia não é uma doença, mas sim um sinal de algum mau funcionamento do esôfago. A sua maior complicação pode levar o indivíduo a uma aspiração traqueal de material ingerido, secreções orais ou ambos, o que pode causar pneumonia aguda e crônica e, muitas vezes, à alimentação inadequada, emagrecimento e até mesmo à morte.

### Algumas possíveis causas da dificuldade em engolir são:

- Doenças neurológicas como Parkinson, esclerose múltipla, AVC;
- Distúrbios emocionais como depressão ou ansiedade;
- Espasmo esofágico;

- Miastenia grave;
- Distrofia muscular.

### Sintomas da disfagia:

- A pessoa deixa de sentir prazer ao comer;
- Sente vergonha de comer perto de outras pessoas, mesmo familiares;
- Perde peso sem nenhuma causa aparente;
- Tem dificuldade de mastigar, ficando com restos de alimentos na boca;
- Há a presença de pigarro: sinal de presença de alimento na faringe e/ou vias respiratórias;
- Pode vir a ter mudança na voz;
- Muda seus hábitos alimentares, deixando de comer certos alimentos por medo de engasgar;
- Tosse ou engasga com frequência durante ou até após as refeições.

Caso você conheça alguém que tenha alguns desses sintomas ou está em dúvida quanto ao diagnóstico, procure um fonoaudiólogo para fazer uma avaliação clínica da deglutição. Ele é o profissional capacitado para realizar a reabilitação, assegurando a nutrição e hidratação do paciente.



CRFa 5-10013  
Fonoaudióloga;  
Enfermeira;  
Pós-graduação em Auditoria dos Serviços de Saúde;  
Aprimoramento Fala e linguagem (Cefac GO);  
Aperfeiçoamento Disfagia (Nepneuro GO);  
Aperfeiçoamento Afasia e Disartria (Nepneuro GO).

🏠 Av Paranaíba nº 586 - Centro - Medical Clean  
📱 @allinefernandes\_fono  
📞 Alline Duda  
☎️ (62) 99154-7565





# ALUGA-SE SALA CLÍNICA LIFE



**MODERNAS INSTALAÇÕES**

**AMPLA SALA DE ESPERA**

**AMBIENTE CLIMATIZADO**

**ESTACIONAMENTO**

**ACESSIBILIDADE A PORTADORES  
DE NECESSIDADES ESPECIAIS**

**64 3431-8703**

**RUA SETE DE SETEMBRO, 92 | ALTO DA BOA VISTA | ITUMBIARA - GO**



## NOVO ESTILO DE TOSA VEM GANHANDO PREFERÊNCIA NO BRASIL



Quando o assunto é tosa, existem vários tipos para deixar o bichinho de estimação com um visual mais bonito e higiênico.

Dentre elas as mais famosas são:

- Tosa da raça – tosa típica de cada raça, exemplo: Shih Tzu, Lhasa Apso, Poodle, Schnauzer;
- Tosa higiênica – retirada da pelagem do abdômen, dos coxins e da região íntima, muito usada para evitar a sujeira e a proliferação de fungos e bactérias;
- Tosa bebê – deixa o cão com uma pelagem se-

melhante à de um filhote, ideal para evitar nós nos pelos;

- Tosa japonesa, ou asiática - a mais nova modalidade, que deixa os pelos do rosto mais curtos ou mais logos, aparência do focinho arredondada e patas com pelos fofos.

Todas essas tendências você só encontra aqui no BELAS RAÇAS, com a GROOMER CATRINA MIRANDA.



## HORÁRIOS DE AULAS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	 <b>POWER JUMP</b>	 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	 <b>POWER JUMP</b>	 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	
08:00					 <b>Low Pressure Fitness</b>
12:15		<b>SMART START</b>		<b>SMART START</b>	
16:00		<b>SMART START</b>		<b>SMART START</b>	
18:00	 <b>Low Pressure Fitness</b>		<b>Dança Cigana</b>		
19:00 SALA 1	 <b>BALLET FIT</b>	<i>Banço do Ventre</i>	 <b>BALLET FIT</b>	<i>Banço do Ventre</i>	
19:00 SALA 2	 <b>POWER JUMP</b>	<b>RT CLASS</b>	 <b>POWER JUMP</b>	<b>RT CLASS</b>	 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>
20:00	 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<i>fit dance</i>	 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<i>fit dance</i>	
<b>Pilates</b>	<b>Segunda a Sexta</b>				
VALÊNCIAS TRABALHADAS	<b>AULAS CARDIOVASCULARES</b>		<b>AULAS NEUROMUSCULARES</b>		<b>AULAS DE DANÇA</b>



**11**  
**ANOS**



## TERMOGENESE ADAPTATIVA

É uma queixa comum no consultório, e muitas vezes o paciente relata que é chamado de mentiroso por colegas e familiares. Você come menos e, de repente, seu metabolismo “diminui” para compensar a ingestão reduzida de alimentos. Empurrado para seus extremos, a queda metabólica pode ser tão grande que você pode ganhar peso mesmo reduzindo calorias.

Devido aos milhões de anos de evolução, onde o homem vivia boa parte do tempo em restrição, nossos genes foram adaptados para

armazenar energia com mais eficiência e isso significa que nosso corpo não diferencia passar fome por escolha (fazer dieta) de passar fome por necessidade. A “termogênese adaptativa” cria a situação ideal para recuperação de peso e é operante em indivíduos magros e obesos tentando sustentar pesos corporais reduzidos.

Nem todas as pessoas respondem da mesma forma, porque alguns indivíduos são mais sensíveis que outros para sofrer esses efeitos da termogênese adaptativa.



  
**Dr. Eric Lara**

• Médico - Nutrologia •

Emagrecimento saudável

CRM/GO: 20.639

Atendimentos

Itumbiara/GO

Uberaba/MG

Goiânia/GO

34 99295-5455

[www.drericlara.com.br](http://www.drericlara.com.br)

  [drericlara](https://www.instagram.com/drericlara)



# SLENDACOR™

Muda seu reflexo no espelho

Redução de medidas **3X** mais Perda de peso **6X** mais Resultados em **14** dias

## SLENDACOR™ 100% NATURAL PARA GERENCIAMENTO DE MEDIDAS

Slendacor™ possui ingredientes 100% naturais, eficaz para gerenciamento de medidas. Chegou ao mercado para proporcionar um novo reflexo no espelho para quem busca ter um corpo saudável e bonito.

Com ele pode-se alcançar 6x mais perda do peso atual, 3x maior redução das medidas abdominais e os resultados começam a aparecer com apenas 14 dias de uso. Ou seja, é a solução perfeita para quem deseja perder peso e reduzir medidas, sem prejudicar a saúde.

Sua eficácia é comprovada por diversos testes realizados em humanos, tanto que foi eleito em 2017 na Europa como o mais novo e também o melhor nutracêutico em relação à perda de peso. Entenda mais sobre Slendacor®.

### Como Slendacor™ atua no gerenciamento de medidas?

O nutracêutico é inovador e derivado de três especiarias comumente utilizadas na medicina tradicional. A união delas é responsável pela inibição do acúmulo de gordura e em promover a degradação de gorduras presentes nas células.

Por meio de alguns estudos clínicos, observou-se em homens e mulheres que Slendacor™ age em níveis múltiplos para **gerenciamento de medidas**. Dessa forma, ele **reduz os níveis de gordura nos adipócitos**, um processo conhecido como lipogênese. Também aumenta a lipólise, que é a capacidade que o organismo possui para quebrar as células de gordura.

Com seu uso, pode-se perder cerca de 5.5 quilos e melhorar o IMC em até 6 vezes, pois o produto **age de maneira eficaz no organismo**. Além disso, reduz as medidas da cintura com até 4 vezes maior eficiência, enquanto que para o quadril, mostra-se ser até 3.2 vezes mais eficiente. Isso ao ser comparado com exercícios

físicos e dietas.

Como visto acima, **Slendacor™ teve sua eficiência cientificamente comprovada, para gerenciamento de medidas.**

### Benefícios de Slendacor™ para gerenciamento de medidas:

Slendacor™ foi desenvolvido para quem deseja perder peso em menos tempo, já que inibe o acúmulo de gorduras, apresentando resultados a partir de duas semanas.

É um produto que traz resultados rápidos para quem deseja perder peso de forma natural, bem como outras vantagens. Entre elas:

- Contém ação antioxidante;
- Eficaz para reduzir inflamação por conter ação anti-inflamatória;
- Reduz medidas de forma efetiva na região do quadril e cintura, atuando com eficácia 3x mais rápida;
- Contribui com a melhora nos níveis de triglicérides e colesterol;
- É o primeiro ingrediente natural que atua promovendo a resposta natural do corpo ao processo de queima de gordura.

**belafórmula**  
farmácia de manipulação

## Thiago Figueiredo

CRF-GO: 5587

Farmacêutico proprietário da  
Belafórmula Farmácia de Manipulação



# SUA EMPRESA POSSUI PCMSO?

O Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional, também conhecido como PCMSO, é um documento previsto e regulamentado pela Norma Regulamentadora 7 do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) e tem como objetivo promover e preservar a saúde do trabalhador.

É um documento elaborado pelo médico do trabalho, que constará quais são os exames que cada função irá realizar, além da periodicidade de tais exames e ações de saúde que deverão ser implementadas pela empresa, visando a prevenção, mapeamento precoce e diagnóstico dos agravos a saúde dos trabalhadores.

A NR7 prevê a elaboração do programa por todas as empresas que empregam trabalhadores, independentemente da quantidade de funcionários e sua revisão deve ser realizada, no mínimo, uma vez por ano. Para elaborar tal programa é necessário que a empresa elabore também o PPRA, Programa de Prevenção de Riscos Ambientais, que pode ser feito por um engenheiro ou técnico de segurança. O PPRA irá antecipar e reconhecer quais são os riscos a que cada trabalhador de cada função está exposto e propor medidas de proteção, neutralização e eliminação de tais riscos.

Faz parte do PCMSO a realização obrigatória dos seguintes exames:

- ✓ admissional;
- ✓ periódico;
- ✓ retorno ao trabalho;
- ✓ mudança de função;
- ✓ demissional.

Da realização de cada um desses exames, resultará o ASO, Atestado de Saúde Ocupacional, que constará a avaliação clínica, abrangendo anamnese ocupacional e exame físico e mental e exames com-

plementares, realizados de acordo com os termos específicos desta NR e seus anexos. Os exames complementares são audiometria, eletroencefalograma, eletrocardiograma, exames laboratoriais, espirometria, raio x, entre outros.

Cada funcionário terá o seu ASO e nele constará também se o funcionário estará apto ou não para determinada função.

Do PCMSO também resultará o relatório anual que irá discriminar, por setores da empresa, o número e a natureza dos exames médicos realizados, incluindo avaliações clínicas e exames complementares e estatísticas de resultados considerados anormais, assim como o planejamento para o próximo ano.

Tanto o PCMSO quanto o PPRA deverão estar articulados com as demais Normas Regulamentadoras.

Cabe à empresa garantir a elaboração e efetiva implementação do PCMSO, bem como zelar pela sua eficácia, garantindo assim o bem estar físico e a integridade da saúde de seus funcionários.

**CLÍNICA PROTEGE – EXCELÊNCIA EM SAÚDE OCUPACIONAL- CUIDANDO DA SAÚDE DA SUA EMPRESA**

# ProTege

MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

**Responsável Técnico:**  
**Dra. Renata Ferreira Ribeiro Maia**  
**CRM/GO: 13329**  
**[www.protegeitumbiara.com.br](http://www.protegeitumbiara.com.br)**

**Dra. Luciana Cintra de Freitas**

CRM/GO: 18.812  
Médica.

**Fga. Daniela Pires Duarte**

CRFa GO: 6879  
Fonoaudióloga.

**Dra. Renata Ferreira Ribeiro Maia**

CRM/GO: 13.329 RQE 10126  
Médica.  
Especialista em Medicina do Trabalho (AMB/ANAMT).





O SUSHI QUE VAI TE SURPREENDER!

UNIDADE 1  
AV. BEIRA RIO, 789  
(ESPAÇO CONTAINER)

UNIDADE 2  
SHOPPING CENTER PLAZA,  
2º ANDAR

DISK ENTREGA  
(64) 99271 - 9757  
(64) 99284 - 2949



# Lançamento 15<sup>a</sup> Edição Revista Mais Saúde

LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE



# Lançamento 15<sup>a</sup> Edição Revista Mais Saúde



LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE



A coluna Empreendedor Premium realiza uma homenagem todos os meses na Revista Mais Saúde, aos empreendedores e empresas que fazem a diferença e se destacam na região sul de Goiás. E nesse mês de outubro nosso destaque é o Laboratório Fleming, que completa 22 anos de sucesso e respeito em seu seguimento. Em uma entrevista exclusiva as sócias Lú Genelhu e Carla Roberta Tizzo falaram do início e dos projetos dessa empresa que cresce e se renova a todo momento, acompanhando as novas tecnologias e inovações do mercado.

Revista Mais Saúde – Como foi o início do Laboratório Fleming?

Lú Genelhu - *O Laboratório Fleming foi um sonho que surgiu após meu primeiro emprego em um laboratório. Amo o atendimento, o contato com as pessoas, ajudar e entender o que as pessoas estão passando. O prazer em atender me abriu a oportunidade para trabalhar em uma instituição financeira. Eu, em busca de crescimento e conhecimento em outras áreas, aceitei o convite. Mas, aí, começou a saudade de atender, do contato com as pessoas e, logo, voltou o desejo de abrir meu próprio negócio na área da saúde.*

*Anos depois, surgiu-me a oportunidade de abrir o meu laboratório.*

*O nome do laboratório foi uma sugestão do Dr. Luiz Carlos Garcia Genelhu, fazendo referência ao Dr. Alexandre Fleming, o descobridor da penicilina – o antibiótico mais usado no mundo e que, na época, salvou milhões de pessoas e tem uma história linda, que vale a pena pesquisar para ler. Por isso, o nome “Laboratório Fleming”.*

*E, foi assim que começamos: éramos quatro funcionários, incluindo as sócias. O primeiro presente foi prestar serviço para o Banco de Sangue de Itumbiara e, a partir de então, fomos percebendo que já nas primeiras semanas já tínhamos alcançado uma quantidade grande de pacientes. Prestávamos, inclusive, serviços no Hospital Municipal e SUS.*

*Em quatro anos tivemos que abandonar o atendimento do SUS, juntamente com o Hospital Municipal, pois, tínhamos um fluxo enorme de pacientes e não conseguíamos conciliar nosso fluxo interno com esses dois atendi-*





mentos que prestávamos.

Já conhecia a Dra. Carla Roberta de Melo Tizzo. Então, fiz o convite para se tornar a responsável técnica e sócia do laboratório.

Dra. Carla Roberta de Melo Tizzo, formada em Biomedicina no ano de 1994 pela Universidade Católica de Goiás. Pós-graduada em Microbiologia pela Universidade de Araraquara-SP; pós-graduada em Hematologia Clínica pela Academia de Ciências e Tecnologia com o professor Naum; pós-graduada em Análises Clínicas pela Academia de Ciências e Tecnologia; pós-graduada em Hormônio pela Academia de Ciências e Tecnologia em São José do Rio Preto-SP; atualização em Análises Clínicas no Hospital Albert Einstein.

Atualmente, contamos com uma equipe de 30 excelentes profissionais. Somos um laboratório de referência e segurança, não só na nossa cidade, mas também na região.

Revista Mais Saúde – Juntamente com as comemorações do mês do médico, o Laboratório Fleming entra em uma nova era, física e tecnológica. Fale um pouco dessa evolução.

Lú Genelhu - Nesse mês também comemoramos 22 anos de uma linda história. O Laboratório desde sua abertura só tem crescido. Recentemente, terminamos essa reforma que durou um ano e três meses. Foi um período bastante trabalhoso e cansativo. Mas, graças a Deus, terminou e deu tudo certo. Hoje, temos uma estru-

tura física excelente que comporta todos nossos pacientes. Temos a brinquedoteca e todos os espaços possuem acessibilidade. Trabalhamos hoje com aparelhos de alta tecnologia, modernos e automatizados. Todos os aparelhos da Roche/Hitachi, que possuem a máxima qualidade analítica e garantem excelência nos resultados. Nosso laboratório possui aparelho de hormônio e imunologia também de alta tecnologia e, na microbiologia, temos a capela laminar, proporcionando ao paciente e ao médico total segurança e melhor qualidade nos resultados microbiológicos.

Revista Mais Saúde – Qual o segredo para tantos anos de sucesso em um mercado tão competitivo?

Lú Genelhu - O trabalho em equipe é fundamental para o sucesso de qualquer empresa; afinal, duas cabeças pensam melhor que uma e diversas são capazes de soluções brilhantes. Por isso, incentivá-los e valorizá-los é um grande trunfo na hora de obter respostas rápidas. A delegação de tarefas e responsabilidades específicas também é de grande valia.

Esforçamo-nos e preocupamo-nos para estar sempre com bons equipamentos, sempre atualizado, para melhor atender nossos pacientes. Temos orgulho em dizer que nossa empresa, ano após ano, está evoluindo e se adequando cada vez mais, visando sempre a qualidade para obtenção de resultados com a máxima excelência.

O segredo do sucesso é sempre inovar; é manter sempre a dedicação e o amor no que se faz.



*Parabéns aos  
médicos!  
Todo dia é dia de  
salvar vidas e ajudar  
pessoas.*

*18/10  
Dia do  
Médico*



*São elas que  
carregam no  
coração as cores  
mais lindas  
do mundo.  
Feliz dia das  
Crianças!*

*12/10  
Dia das  
Crianças*



O cobas e 411 combina a confiabilidade dos sistemas Roche/Hitachi com a excelência analítica da eletroquimioluminescência, dando origem a um excelente sistema de imunoenaios. O menu de testes Roche em Química Clínica e Imunologia, o mais extenso do mercado, permite executar parâmetros de rotina e especiais na mesma plataforma analítica. O laboratório pode assim disponibilizar testes diferenciados e de rotina, simultaneamente e em tempo útil, com a máxima qualidade analítica.



O XS-1000 i utiliza tecnologia de Citometria de Fluxo Fluorescente. Sua qualidade da análise do hemograma é inquestionável. Ele é a escolha ideal para o laboratório que busca qualidade em seus resultados.



O analisador COBAS INTEGRA 400 plus possui amplo menu de testes e aplicações que consolidam a química clínica com proteínas específicas, monitoramento de medicamentos e testes de drogas de abuso. Usa o conveniente reagente Cobas c Pack que padroniza os resultados do paciente.



**Laboratório  
Fleming**

**22**  
ANOS DE TRADIÇÃO

Rua Dom Emanuel, 66 - Centro, | (64) 3431-0657 / (64) 3433-7319 - Itumbiara - GO



## O QUE FAZER QUANDO O CASAMENTO CHEGA AO FIM? CONSENSUAL OU LITIGIOSO? SAIBA COMO AGIR!

Após o rompimento do vínculo matrimonial, questões jurídicas precisam ser analisadas. Quando as partes estão de acordo em todos os termos, incluindo a partilha dos bens, a guarda dos filhos e eventual pagamento de pensão alimentícia, a opção é pelo Divórcio Consensual ou “amigável”.

A Lei nº 11.441/17, que prevê procedimentos extrajudiciais, acrescentou o artigo 1.124-A no Código de Processo Civil e trouxe a possibilidade de realização do Divórcio Consensual, ou “amigável” em cartório, por meio de escritura pública, mas, os requisitos são que não existam filhos menores ou incapazes.

Caso existam filhos menores ou incapazes, mesmo que o divórcio seja consensual, é necessário um processo judicial, com a participação do Ministério Público.

De outro lado, havendo discordância em qualquer dos termos, o Divórcio será Litigioso e o processo será judicial, decidido por um juiz de direito. Em todas as situações, é indispensável a atuação de um advogado, que pode ser o mesmo para ambos, em caso de divórcio consensual.

Alguns questionamentos são recorrentes no momento da separação. Um é sobre a necessidade de

comprovação de culpa pela separação, de um dos cônjuges. Não há que se considerar culpa para o divórcio, que é direito potestativo e, portanto, basta a vontade de um dos cônjuges para ocorrer.

Outra situação é se existe, de fato, um prazo para que o casal possa se separar. Esse tempo não existe mais. Era o chamado “período de reflexão”, que deixou de existir com o advento da Emenda Constitucional nº 66 que alterou a Constituição Federal e extinguiu a necessidade de comprovação de período de separação.

Cada situação é única e deve ser analisada com as suas particularidades. Procure um advogado que terá as orientações necessárias para que tudo ocorra dentro dos ditames legais e da forma mais adequada.

(Referências: <http://www.planalto.gov.br>)

**CMP** | CARDOSO  
MELO &  
PRADO  
ADVOGADOS

🏠 Av. da Saudade, nº198 – Centro – Itumbiara – GO

✉️ [ledyane.adv@outlook.com](mailto:ledyane.adv@outlook.com)

📷 @cmpadvogados

**Ledyane Munique  
Rosa de Melo**

OAB/GO 38.062

Advogada no escritório CMP Advogados;

Pós-graduada em Direito Processual Civil;

Professora Universitária.



# AGRADECEMOS AOS CLIENTES E COLABORADORES POR ACREDITAREM EM NOSSA EMPRESA! GRAÇAS A VOCÊS CONSEGUIMOS ALCANÇAR MAIS UM OBJETIVO.

A empresa mais lembrada do segmento: Loja de Móveis e Decoração.



A empresa mais lembrada do segmento: Eletrodomésticos.



## MÉRITO LOJISTA 2018

# FAMÓVEIS

OBRIGADO POR NOS DEIXAR FAZER  
PARTE DO SEU LAR!



# A importância da vacina contra a meningite

AS CRIANÇAS, GERALMENTE, SÃO MAIS VULNERÁVEIS À DOENÇA

A meningite está fazendo cada vez mais vítimas no Brasil. Só este ano, 8 pessoas já morreram com meningite.

A doença atinge, principalmente, as crianças menores de cinco anos. Isso, porque além de ter um sistema imune mais frágil, elas convivem em grupo.

Entre os sintomas mais comuns estão, febre alta e repentina, dor de cabeça forte e difícil de passar, náuseas e vômitos, dor e dificuldade para mover o pescoço, tontura e dificuldade de concentração, confusão mental, dificuldade para encostar o queixo no peito, sensibilidade à luz e aos ruídos, sonolência e

cansaço, falta de apetite e de sede.

A meningite ocorre como resultado de inflamação nas meninges, que são membranas que envolvem todo o cérebro e a medula espinhal. Ela pode ser causada por bactérias, vírus, fungos, parasitas e também por agentes não infecciosos.

As bacterianas, em geral, causam a doença mais grave, podendo deixar sequelas. As virais, por sua vez, são mais leves, com boa evolução. A letalidade das meningites bacterianas alcança de 15% a 20% dos casos, enquanto as virais, menos de 1%.

A transmissão da meningite bacteriana ocorre de pessoa para

pessoa, por meio das vias respiratórias, gotículas e secreções do nariz e da garganta.

Evitar locais fechados com aglomeração de pessoas e reforçar a higiene das mãos, especialmente ao manipular alimentos são algumas das ações importantes para prevenir a meningite.

Porém, a vacinação é considerada a forma mais eficaz na prevenção da doença, principalmente quando se trata da versão bacteriana.

Cabe reforçar a importância da vacinação, não só para a criança, como toda a sociedade. É preciso um grande número de pessoas vacinadas para que a doença não circule.

## DOR DE CABEÇA pode ser MENINGITE



**UNIDADE ITUMBIARA**

**Rua Paranaíba, 937**

**(64) 3431-7800**

**(64) 3431-0501**





# Bio Estética

centro de beleza

Promoção de  
TRATAMENTOS CORPORAIS E FACIAIS

20% à 40%

*Válida durante o mês de Outubro*

64. 3404 1221

 64.9 9242 7713

 @bioesteticabio

 Bioestetica Bio

Av. Santos Dumont, 25 | Itumbiara-GO

Promoção válida durante o mês de outubro de 2018



## TERAPIA MANUAL EM TECIDOS CICATRICIAIS (UM TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO UTILIZADO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE CICATRIZES, FIBROSES E ADERÊNCIAS NOS PÓS-OPERATÓRIOS).

Esta técnica foi desenvolvida com base nas técnicas de terapias manuais da Fisioterapia para tratamento específico de fibroses e aderências decorrentes de traumas teciduais nas cirurgias plásticas.

Fibroses e aderências são características frequentemente presentes em pós-operatórios de diversas cirurgias. Elas são “normais” durante o período de reparo e fazem parte da cicatrização, porém, não devem ser consideradas parte do resultado final da cirurgia. Podem gerar alterações funcionais, sendo, portanto, cabíveis de tratamento fisioterapêutico.

A aplicação da **Técnica de terapia manual em tecidos cicatriciais** é utilizada como forma de prevenção, controle da formação de fibrose e também para o tratamento específico, indepen-

dente do tempo de instalação do quadro. É importante salientar que um tratamento proposto, baseado em protocolos de uso de equipamentos de estética é totalmente desaconselhado, já que a fibrose é excesso de colágeno, e nenhum tratamento que estimule o colágeno é indicado, pois, pode retardar e até dificultar sua resolução.

Portanto a Fisioterapia Especializada é de suma importância para o tão almejado sucesso no resultado final da cirurgia. Nos últimos anos, a própria Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP) tem orientado que o pós-operatório de cirurgia plástica seja realizado por um Fisioterapeuta.

Seja criterioso ao escolher o profissional responsável pela sua reabilitação.

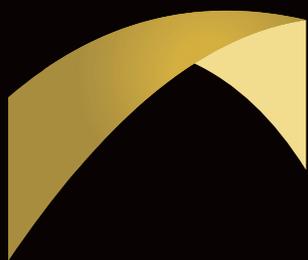


**JACQUELINE CINTRA**  
Fisioterapia e Estética

Fisioterapeuta – Crefito 11/49732  
Fisioterapia Dermato Funcional (Estética Corporal e Facial);  
Especialista em Drenagem Linfática Método Renata França;  
Especialista no Método Drenodetox Power;  
Fisioterapia Vascular.



🏠 R. Anita Garibaldi, 318 - Alto da Boa Vista, Itumbiara - GO  
☎ (64) 3433-3839 📞 (64) 9.9966 5164  
✉ jacquelinecintra@hotmail.com  
📷 @jacquelinecintra



**CR I**  
CLÍNICA RADIOLÓGICA  
DE ITUMBIARA

*A medicina é um dom.  
Parabéns pelo seu dia e  
obrigado por atuar com  
tanto zelo e dedicação.  
Feliz Dia do Médico!*



**(64) 3431-0047**

**Av. Santos Dumont, 373 - Itumbiara(GO)**



**OUTUBRO ROSA**

CAMPANHA DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DE MAMA

# CÂNCER DE MAMA.

**Cuidar da sua saúde é um  
gesto de amor à vida.**

*A CLÍNICA RADIOLÓGICA DE ITUMBIARA  
APÓIA ESSA CAUSA, PARTICIPE VOCÊ TAMBÉM!*



BUSDOOR  
MÍDIA



**CRI**

CLÍNICA RADIOLÓGICA  
DE ITUMBIARA

64. 3431-0047 

Av. Santos Dumont, 373   
Itumbiara-GO

Atendimento de Segunda a Sábado

# PROMOÇÃO LENTE HOYA

# 2 EM 1

# EM



O 2º PAR  
DE LENTES É  
GRÁTIS

PRA TE VER BEM

**HOYA**

**ÓTICAS  
DINIZ**

1.000 LOJAS

Rua Paranaíba nº 422 Centro - Itumbiara-GO

☎ (64) 3432-0708

☎ (64) 99326-5402

Rua 20 c/ 13 e 15, 1025 - Centro - Ituiutaba-MG

☎ (34) 3261-2126

Promoção válida de 1º de setembro a 30 de novembro de 2018, ou enquanto durarem as estoques. Compre uma lente e ganhe outro par de lentes. Na compra de um par de lentes HOYA Wide BCS com tratamento NO-Risk, Blue Control ou LongLife, grátis um par de lentes Desipro Premium Isolar com tratamento Clean Extra. Na compra de um par de lentes HOYA Wide Premium BCS ou HOYA Wide Premium BCS ou HOYA Wide Premium BCS ou HOYA Wide Premium BCS, grátis um par de lentes HOYA ID Lite, Style com tratamento Blue Control ou LongLife, grátis um par de lentes HOYA ID Lite, Style com tratamento Clean Extra. Na compra de um par de lentes HOYA ID Lite, Style com tratamento Blue Control ou LongLife, grátis um par de lentes HOYA ID Lite, Style com tratamento Clean Extra. O segundo par de lentes, grátis, deverá ser pedido no ato da compra, juntamente com o primeiro par. Formas de pagamento: dinheiro ou nos cartões de débito / crédito. Para compra nos cartões de crédito, consulte as bandeiras disponíveis e respectivamente as possibilidades de pagamento. Alguns loja Diniz Ótica, por razões técnicas, podem não aceitar todas as bandeiras de cartão de crédito. Consulte as lojas participantes. Promoção exclusiva para compras realizadas nas lojas físicas das Óticas Diniz, não sendo aplicável para compras realizadas em lojas virtuais. Promoção não cumulativa com outras promoções das Óticas Diniz. Imagem meramente ilustrativa.



# ÓTICAS DINIZ

Assim como bolsas e sapatos, os **óculos de sol** tornaram-se acessórios indispensáveis para homens e mulheres de diferentes idades, além de serem fundamentais para a proteção dos olhos contra os raios UV e UVA. Por isso, novos modelos surgem a cada temporada, assim como algumas versões são revisitadas e ganham roupagem mais atual. Os gatinhos dos anos 60, por exemplo, chegam para roubar a cena em tamanho maxi. Os de lentes arredondadas carregam consigo o perfume retrô com shapes pequenos à lá John Lennon e o toque moderno das lentes espelhadas.

Enquanto o preto e o marrom serão suaviza-

dos, deixando as lentes menos bloqueadas, quase transparentes; azul, vermelho, verde e rosê chegam para tirá-las do óbvio e causar impacto.

As melhores marcas e modelos variados, com o melhor atendimento, você encontra na maior rede de óticas do Brasil.

Com atuação no mercado brasileiro desde 1992, as Óticas Diniz representam a maior rede de varejo óptico nacional. As Óticas Diniz podem ser encontradas em todos os estados brasileiros e o crescimento contínuo, fazem desta rede o melhor exemplo de estrutura de sucesso, além de ser uma marca genuinamente brasileira e de expressão nacional.





# Pacote Px Travel - Orlando Julho 2019

**IDA:** RIO DE JANEIRO 01/07/2019 ÀS 20:40 COM CHEGADA EM ORLANDO AS 08:05

**RETORNO:** ORLANDO 12/07/2019 ÀS 19:35 COM CHEGADA AO RIO DE JANEIRO ÀS 08:05

## INCLUSO NO PACOTE:

- \*Passagem Aereo Internacional: Rio de Janeiro - Orlando - Rio de Janeiro;
- \*10 noites/11 dias de hospedagem no Rose Inn ou similar;
- \*Transfer aeroporto/hotel/aeroporto;
- \*Visita aos seguintes parques: Disney Hollywood Studios, Disney Animal Kingdom, Disney Epcot Center, Disney Magic Kingdom, Universal Studios Orlando, Universal Island of Adventure, Sea World e Busch Gardens; \*Tour de compras nos Outlet;
- \*1 visita ao Walmart; \*Chip Internacional; \*Seguro viagem; \*Kit Viagem;

## NÃO INCLUSO NO PACOTE:

- \*Passagem doméstica até o Rio de Janeiro;
- \*Despesas com passaporte e visto que são obrigatórios para embarque para o destino;
- \*Despesas de caráter especial, como alimentação não mencionada como incluída, telefonema e etc;
- \*Nenhum item que não seja claramente mencionado como incluído;

## QUAL SERÁ SEU INVESTIMENTO:

Tipo de acomodação	Duplo	Triplo	Quadruplo	Criança QDP
<b>ENTRADA</b>	R\$ 1.500,00	R\$ 1500,00	R\$ 1500,00	R\$ 1500,00
16x ( parcelado no boleto até abril de 2019 e em abril de 2019 10x no cartao ou boleto mediante aprovação do banco	R\$ 811,28	R\$ 673,50	R\$ 657,50	R\$ 613,00

VALORES SUJEIRO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO.



**PXTRAVEL**



**Igor de Paula Xavier**

☎ 64 9.9909.8484

✉ igor.paula.xavier

Itumbiara-GO | Uberlândia-MG

EM CASO DE CANCELAMENTO SERÁ COBRADA UMA MULTA DE 30% + MULTAS ESTABELECIDAS PELA EMPRESA AÉREA. TABELA VÁLIDA APENAS PARA FECHAMENTO DE CONTRATO EM OUTUBRO DE 2018.



## CIRURGIA PLÁSTICA GENGIVAL, UMA OPÇÃO PARA CORREÇÃO DO SORRISO GENGIVAL.

O sorriso é a forma de expressão mais cativante que possuímos. O sorriso é caracterizado esteticamente bom quando há equilíbrio entre os dentes, lábios e gengiva, dependendo também da forma como esses componentes se relacionam.

O sorriso gengival é caracterizado pela exposição excessiva da gengiva ao sorrir, porém há um componente subjetivo nessa classificação, pois o que incomoda um indivíduo pode passar despercebido a outro. Geralmente classificamos como tendo sorriso gengival pessoas que expõem mais de 3 milímetros de gengiva ao sorrir.

O sorriso gengival pode estar associado a diferentes fatores, sendo eles o excesso vertical de maxila, alteração da erupção passiva dos dentes (excesso de gengiva, o que deixa os dentes mais curtos), lábio superior curto ou hiperativo, ou associação desses fatores. Quando o sorriso gengival se torna um desconforto, o fator causal da alteração do sorriso deve ser diagnosticado e direciona-

do tratamento para corrigi-lo.

A cirurgia plástica periodontal tem a capacidade de atuar em grande parte desses fatores.

**Escrito por Rodrigo Dorigan de Macedo**

**Dr. Alexandre Magno Veloso**

CRO GO 5495

Cirurgião Dentista;

Especialista em Dentística Restauradora;

Prótese Sobre Implante.

**Dr. Deny Carlo Moreira**

CRO GO 7174

Cirurgião Dentista;

Especialista em Ortodontia.

**Dr. Marcelo Fernandes Veloso**

CRO GO 7186

Cirurgião Dentista;

Especialista em Endodontia e Ortodontia.

**Dr. Rodrigo Dorigan de Macedo**

CRO GO 6346

Cirurgião Dentista;

Especialista em Periodontia;

Implantes Dentários;

Cirurgia Plástica Periodontal e Peri-implantar;

Bichetomia.



Prevenção e Reabilitação Odontológica

🏠 Rua Floriano Peixoto, 55 - Centro - Itumbiara

☎ (64) 3431-0102





A Ata Notarial é um instrumento público através do qual o tabelião documenta, de forma imparcial, um fato jurídico por ele presenciado. É utilizada para narrar e comprovar, com fé pública, a ocorrência de um fato, perpetuando-o no tempo.

Esse recurso tem sido muito utilizado, por exemplo, para comprovar a existência e o conteúdo de sites na internet ou no celular, como mensagens, conversas ou áudios no WhatsApp.

A Ata também pode ser lavrada fora do Cartório para comprovar o estado de imóveis na entrega de chaves quando do encerramento de um contrato de aluguel, comprovar a realização de assembleias de associações e sindicatos, atestar a presença de uma pessoa em determinado lugar ou a ocorrência de qualquer fato relevante.

A Ata Notarial tem eficácia probatória, presumindo-se verdadeiros os fatos nela contidos. Por isso, ela é muito utilizada como meio de prova para futuro processo na justiça.

Em tempos de “fake news”, proliferação de notícias falsas que circulam na internet e nas redes sociais de modo irresponsável, a utilização da Ata Notarial é providencial.

Dirigindo-se a um Cartório de Notas, o interessado, que pode ou não ser a vítima da notícia falsa, solicita a elaboração da Ata. O tabelião acessa a internet, rede social ou celular em que consta a notícia e faz a verificação dos fatos, podendo, inclusive, imprimir as imagens coloridas no documento. Essa providência é muito interessante, afinal de contas, “uma imagem vale mais do que mil palavras”.

O problema da disseminação de notícias falsas tem alcançado outros patamares, chegando a influen-

## A ATA NOTARIAL NA ERA DAS NOTÍCIAS FALSAS

ciar o comportamento de eleitores em processos eleitorais, conforme noticiado pela imprensa mundial, com destaque para a eleição presidencial norte-americana.

Neste cenário a Ata Notarial certamente tem grande valor, e não apenas como meio de prova para apuração de responsabilidade de envolvidos na criação de notícias falsas, mas também para auxiliar durante o processo eleitoral, na fiscalização e condução de medidas de controle como retirada do ar de perfis, sites e blogs, a cargo da Justiça Eleitoral.

Uma notícia, um post, um comentário, uma curta, nada escapa de constatação por meio da Ata Notarial.



**1º Cartório de Notas**  
*Isabela Figueiredo*

*Desde 1909*

RUA PADRE FLORENTINO, Nº 44  
(EM FRENTE O INSTITUTO  
FRANCISCO DE ASSIS, ABAIXO DA  
AGÊNCIA RECREIO)  
CENTRO, ITUMBIARA-GO

(64) 3433-9353 ou (64) 3431-3227

## Isabela Figueiredo

Tabeliã



## Flávia Gonçalves

Tabeliã Substituta





A IDEA DE QUE HOSPITAIS E CLÍNICAS SÃO LUGARES FRIOS E IMPESSOAIS ESTÁ MUDANDO. OS CONCEITOS DA ARQUITETURA HOSPITALAR VEM RESULTANDO EM AMBIENTES MAIS CONFORTÁVEIS, ACONCHEGANTES E HUMANIZADOS.



**SÓ BRITAS**  
acabamentos

Av. Anhanguera, 191 - (64) 3431-8599 - Itumbiara-GO  
[www.facebook.com/sobritas](http://www.facebook.com/sobritas)

**DANIELA CAMPOS**  
ARQUITETA DESIGNER DE INTERIORES

# PROMOÇÃO MÊS DAS **CRIANÇAS**

Cuide do.  
seu maior  
**TESOURO**

**DESCONTO DE**

**20%**

no valor da mensalidade do plano de saúde,  
para a faixa etária de 0 a 18 anos

**CARÊNCIA  
ZERO**

PARA CONSULTAS  
E EXAMES SIMPLES

\* Promoção válida durante todo mês de outubro de 2018

**Unimed**   
Regional Sul Goiás

Rua João Manoel de Souza, 889  
Setor Central - Itumbiara/GO  
(64) 3432-2052

[www.unimeditumbiara.com.br](http://www.unimeditumbiara.com.br)

# CONJUNTIVITES



Termo geralmente utilizado pelos leigos para qualquer motivo de olhos vermelhos, o nome conjuntivite no meio médico é usado para qualquer processo inflamatório da conjuntiva (membrana transparente que reveste a superfície anterior do olho e pálpebras). Podendo ser utilizado para inflamações decorrentes de processos alérgicos (muito comum em pacientes com rinite, asma e outras alergias respiratórias) e queimaduras químicas (por ácidos, álcalis e outros irritantes); o termo conjuntivite é mais utilizado para inflamações decorrentes de processos infecciosos, sejam eles por vírus ou bactérias. Ambas as infecções tem como características a facilidade de contágio, gerando épocas com epidemias que aumentam o volume de consultas ao oftalmologista devido aos sintomas desagradáveis. Apesar da maioria das pessoas imaginarem o contrário, a disseminação não acontece pelo ar, mas sim pelo contato com lágrimas e secreção ocular contaminada, principalmente de forma indireta (mãos contaminadas, toalhas, travesseiros, roupas de cama, almofadas, etc).

As conjuntivites infecciosas possuem algumas diferenças de sintomatologia e de sinais clínicos ao exame, o que diferencia inclusive os colírios a ser passados. Enquanto a conjuntivite viral é um pouco mais sintomática, causando maior ardor, fotofobia, prurido e lacrimejamento, sem secreção e com uma leve vermelhidão; a conjuntivite bacteriana se caracteriza por um olho mais avermelhado, com secreção amarelada abundante (chegando a "grudar" os cílios) e sintomas mais amenos. No nosso exame clínico com o aparelho adequado (lâmpada de fenda), também é possível avaliar diferenças entre elas.

O tratamento das conjuntivites passa por uma orientação a respeito dos cuidados para evitar a disseminação das mesmas:

- Evitar coçar ou ficar passando a mão para limpar a lágrima que escorre;
- Evitar "paninhos" e toalhas;
- Enxugar os olhos com lenços de papel e descartar a seguir;
- Higienização frequente das mãos;
- Trocar a fronha de travesseiro todos os dias;
- Separar as toalhas de banho e rosto do restante da casa;
- Evitar encostar o bico do frasco de colírios nas pálpebras e cílios;
- Suspensão e descarte no caso de uso de lentes de contato;
- Uso de óculos solares.

O tratamento medicamentoso inclui uso de colírios anti-inflamatórios, colírios de lágrimas artificiais geladas; e no caso das conjuntivites bacterianas o uso de colírios antibióticos (vendidos somente com presença de receita médica), e higiene da secreção com soro fisiológico (lembrar que o conteúdo do frasco pode ser usado nos olhos somente durante 3 dias após aberto, contaminando após esse período).

Nos casos de suspeita de conjuntivite, o indicado é procurar o médico oftalmologista para o exame correto (biomicroscopia), para a confirmação diagnóstica e diferenciação do tipo de conjuntivite para estabelecer o tratamento adequado (em muitos casos usa-se erroneamente antibióticos sem necessidade, estimulando a resistência bacteriana e complicando o quadro).



**Dr. Thiago Berlingeri Riva**

CRM - 12598/GO  
Oftalmologista com Título de Especialista pelo CBO e MEC

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO  
GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

# UNICK

Rua Prefeito Antônio Joaquim da Silva nº 43  
Centro - Itumbiara-GO  
(64) 3431-4400

## CUIDADOS PARA SUA PELE, DICAS UNICK COSMÉTICOS

O rosto é um dos principais motivos para visitar o dermatologista, né?! Além de ser a primeira coisa que o mundo olha em você, é a região onde surgem as manchas, as espinhas, as rugas... Se você já se preocupa com essa pele tão delicada, descubra se não está deixando de lado alguma etapa importante no cuidado diário. Se você descuida ou só aplica aquele creme ou lava o rosto com sabonete específico quando sobra tempo, é melhor começar a correr atrás do prejuízo já!

Conheça, a seguir, as dicas de ouro com produtos para a pele pro ritual facial diário:

O NIVEA Soft possui fórmula exclusiva que permite a rápida absorção, proporcionando, em segundos, a sensação de maciez e suavidade ideal para a pele. Além de sua fórmula leve e refrescante, o NIVEA Soft possui pH neutro e é dermatologicamente testado.



O NIVEA Creme é o hidratante original para toda a família. Este produto icônico é enriquecido com Eucerit®, que fornece a pele com todo o cuidado de proteção de que necessita para ficar macia e suave. Ideal para o uso diário, sempre que a pele precisa de cuidado.



Os laboratórios de L'Oréal Paris criaram uma textura mágica que transforma a pele instantaneamente. O REVITALIFT BLUR MÁGICO com sua textura aveludada se funde perfeitamente com a pele, criando uma superfície lisa e suave. A tecnologia Opti-Blur contém micropartículas que reduz instantaneamente a aparência de rugas, linhas de expressão, brilho/oleosidade e poros proporcionando assim uma pele muito mais lisa em segundos.



O BIO-OIL é um produto de cuidados especializados para a pele do rosto e corpo, recomendado para tratar cicatrizes, estrias, tons de pele desiguais e sinais de idade e desidratação. Indicado para todos os tipos de pele, podendo ser

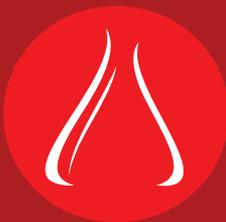
utilizado no rosto e corpo, inclusive por gestantes. O famoso óleo para cuidar, hidratar e melhorar a pele já recebeu cerca de 224 prêmios em diferentes países por trazer incríveis resultados.





Quem dedica sua vida para  
cuidar da saúde do próximo,  
merece muito mais que parabéns.  
Merece nosso respeito e carinho.

**DIA 18 DE OUTUBRO**  
**DIA DO MÉDICO**



LABORATÓRIO  
**EXATO**



**UNICLÍNICA**  
Saúde Para a Família



**Celgmed**  
Laboratório de Diagnóstico



**Unimed**  
Regional Sul Goiás



**Vitalis**  
PLANO DE SAÚDE



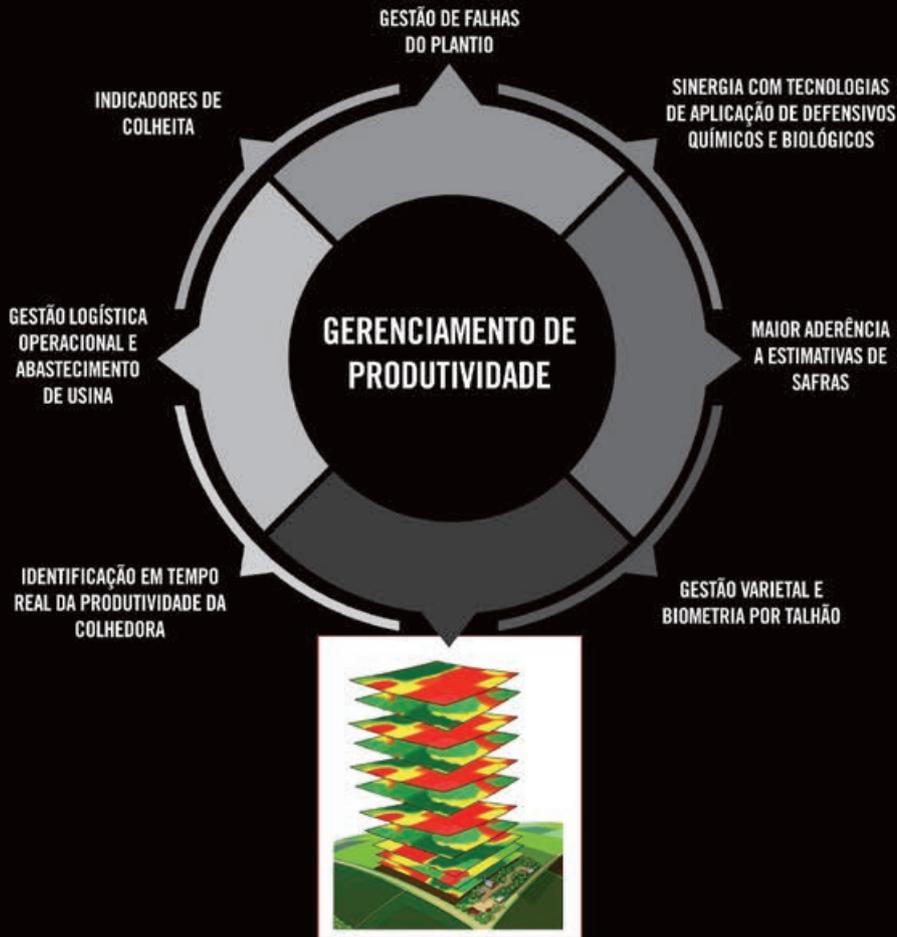
ITUMBIARA-GO | MATRIZ:  
Rua Padre Félix, 154 - Centro  
Fone (64) 3431-6778  
Whatsapp (64) 9.8133-5396

POSTO DE COLETA 1:  
Rua Floriano de Carvalho, 101-A  
Bairro Paranaíba  
Fone (64) 3431-6773

POSTO DE COLETA 2:  
Av. Rio de Janeiro, 459 - Sala 01  
Bairro Nossa Senhora da Saúde  
Fone (64) 3431-6711

POSTO DE COLETA 3:  
Rua 08, 74 - Bairro Vila Vitória1  
Fone (64) 3431-6720

POSTO DE COLETA 4:  
Av. Equador, 30º  
Bairro Dona Marolina  
Fone (64) 3431-6772  
Site: [www.laboratorioexato.bioslab.com.br](http://www.laboratorioexato.bioslab.com.br)  
Email: [laboratorioexato8@gmail.com](mailto:laboratorioexato8@gmail.com)



**GERENCIAMENTO OPERACIONAL**

PROJETO DE LINHAS



A funcionalidade AFS Pro 700+ possui a capacidade de trabalhar com um projeto de linhas INDIVIDUALIZADAS de sua área para melhor controle do tráfego de sua máquina utilizando o piloto automático.

**Goiasmaq**



## LENTE DE CONTATO OU FACETAS DE PORCELANA PARA MELHORAR MEU SORRISO?

As lentes de contato dentais são lâminas muito delgadas de cerâmica acrescentadas ao dente quando se tem como intuito modificar ou devolver sua forma original, podendo ser confeccionadas sem nenhum desgaste ou com mínimo desgaste ao esmalte. São indicadas em situações em que a estrutura/posição dental permita acréscimo de material, como aumento da borda incisal, aumento de volume vestibular e fechamento de diastema. As lentes de contato são contraindicadas quando não há possibilidade de atingir a forma desejada apenas acrescentando material restaurador, sendo necessário o desgaste de estrutura dental, o que descaracteriza as lentes de contato e caracteriza as restaurações mais espessas, como as facetas ou laminados cerâmicos. Também são contraindicadas em casos nos quais se deseja alterar a cor em mais de dois tons acima da escala.

Na Odontologia restauradora tem-se buscado técnicas cada vez mais conservadoras, de modo que os preparos parciais mais preservadores estão sendo cada vez mais indicados. As facetas laminadas podem ser executadas pelas técnicas direta e indireta; na direta os materiais utilizados são as resinas compostas e nas técnicas indiretas são os materiais cerâmicos.

Desta forma, as restaurações minimamente invasivas começam a evoluir, chegando nos dias de hoje, a revelarem-se uma excelente escolha quando utilizadas com correta indicação. Apesar de que os objetivos de restaurar forma e função nos tratamentos reabilitadores na Odontologia permaneceram inalterados, a demanda de exigência estética pelos pacientes tem aumentado cada vez mais. A utilização de materiais e técnicas modernas nos levou a obtenção de restaurações “invisíveis” aos olhos de nossos pacientes.



**CR**  
**odontologia**  
Odontologia Especializada

**Dra. Christiane Rodovalho**

CRO/GO: 12142  
Cirurgiã Dentista;  
Implantodontia;  
Endodontia;  
Próteses em Geral;  
Reabilitações estética  
(Lentes de contato);  
Tratamento com Toxina Botulínica;  
(Botox).

☎ (64) 3431-1083    📞 (64) 9.8479-6719  
🏠 Rua João Manoel de Sousa, 1233 - Centro  
Itumbiara - GO



**FISIOTERAPIA: FAZENDO DOS  
ESFORÇOS E DORES, UMA RECOMPENSA  
PARA UMA VIDA MELHOR.**

**13 DE OUTUBRO**  
DIA NACIONAL DO FISIOTERAPEUTA



**Studio Alinhar**

*Pilates & Fisioterapia*

64 3404-1516  
RUA LEOPOLDO DE BULHÕES, 388 - SALA 1 - ITUMBIARA-GO

# OS BENEFÍCIOS DO PILATES PARA HOMENS

O pilates vem adquirindo cada vez mais adeptos no público masculino, e isso tem um motivo.

Leigos no assunto ainda acham que o Pilates é apenas alongamento e que seria um esporte mais apropriado ao público feminino.

Mas, esse mito vem caindo a cada dia, e ao contrário que muitas pessoas pensam, os exercícios do Pilates focados em determinadas musculaturas podem ser mais eficientes do que a própria musculação realizada na academia, pois no Pilates os exercícios trabalham a musculatura do corpo inteiro ao contrário da academia que tem como foco um músculo de cada vez.

Devido a isso os exercícios são mais completos, proporcionando um melhor resultado final.

Para homens que são adeptos ao pilates, existem alguns benefícios que podemos destacar:

## Fortalecimento da Musculatura

Os exercícios realizados com o Pilates trabalham vários músculos do corpo ao mesmo tempo, desde aqueles que você está habituado a fortalecer até os quais você não trabalha normalmente. O Pilates também fortalece bastante a musculatura abdômen, pois a ativação desse músculo é necessária em todos os exercícios.

## Prevenção de Lesões

Exatamente por fortalecer a musculatura do corpo inteiro, o Pilates ajuda a prevenir lesões além de potencializar a prática de outras atividades físicas, por ter um aumento de flexibilidade muscular, resistência física e equilíbrio. Um bom exemplo são homens que praticam corrida.

Esse é um exercício que exige uma boa coordena-

ção, além de estabilidade e preparação para uma sobrecarga que esses movimentos repetitivos proporcionam. Assim, o Pilates promove o controle respiratório, um alinhamento postural e também um reequilíbrio muscular.

## Correção da Postura

A má postura é uma das principais causas de dor nas costas, seja em qualquer gênero ou idade. Além de um enorme desconforto, essa condição pode evoluir para patologias mais graves como a hipercifose e a hiperlordose. Esses casos podem ser tratados com o Pilates, pois ele promove exercícios de reabilitação que atuam exatamente nessas áreas.

## Combate ao Stress

Como o Pilates necessita de concentração ele é bom para o controle da ansiedade, ajudando o aluno a ter um dia mais calmo. Auxiliando na harmonia do corpo e equilíbrio da mente, ele pode ajudar nos casos de estresse desenvolvido por pressão do trabalho, um dia agitado, ou qualquer outro motivo.



**Studio Alinhar**

*Pilates & Fisioterapia*

64 3404-1516

Rua Leopoldo de Bulhões, 388 - Sala 1  
Itumbiara-GO

## Dra. Waldiana Barcelos de Almeida

CREFITO - 11/134048-F

Fisioterapeuta

- Pós-graduação em terapia manual e postural;
- Cursando osteopatia pela (EOM) Escola de Osteopatia de Madri.



## Dra. Camila Cassemiro Paiva

CREFITO - 11/12.9486-F

Fisioterapeuta

- Pós-graduação em terapia manual e postura;
- Formação no método Pilates;
- Formação no método Suspensus;
- Formação no método Gravity Pilates.



# ENVELHECIMENTO

O envelhecimento do organismo como um todo se relaciona com o fato das células somáticas do corpo começarem a morrer e não serem substituídas por novas, como acontece na juventude.

## O que é?

O envelhecimento do organismo como um todo se relaciona com o fato das células somáticas do corpo começarem a morrer e não serem substituídas por novas, como acontece na juventude. Isso está ligado, entre outros fenômenos, ao envelhecimento celular. Fisiologicamente, o envelhecimento está associado à perda de tecido fibroso, à taxa mais lenta de renovação celular e à redução da rede vascular e glandular. A função de barreira que mantém a hidratação celular também fica prejudicada. Dependendo da genética e do estilo de vida, as funções fisiológicas normais da pele podem diminuir em 50% até a meia-idade. Como a pele é o órgão que mais reflete os efeitos da passagem do tempo, sua saúde e sua aparência estão diretamente relacionadas aos hábitos alimentares e ao estilo de vida escolhido. A radiação ultravioleta, o excesso de consumo de álcool, o abuso de tabaco e a poluição ambiental, entre outros, são fatores que “aceleram” o trabalho do relógio biológico provocando o envelhecimento precoce. Além disso, o aumento do peso corporal e dos níveis de açúcar no sangue também colabora para a pele envelhecer antes do tempo.

## Tipos de envelhecimento

**Envelhecimento cutâneo intrínseco ou cronológico:** é aquele decorrente da passagem do tempo, determinado principalmente por fatores genéticos, estado hormonal e reações metabólicas, como estresse oxidativo. Nele estão presentes os efeitos naturais da gravidade ao longo dos anos, como as linhas de expressão, a diminuição da espessura da pele e o ressecamento cutâneo. A pele tem efeitos degenerativos semelhantes aos observados em outros órgãos, mas reflete também certos aspectos da nossa saúde interior, como:

- **Genética:** com o tempo, as células vão perdendo sua capacidade de se replicar. Este fenômeno é causado por danos no DNA decorrentes da radiação UV, de toxinas ou da deterioração relacionada à idade. Conforme as células vão perdendo a velocidade ao se replicar, começam a aparecer os sinais de envelhecimento;

- **Hormônios:** ao longo dos anos há diminuição no nível dos hormônios sexuais, como estrogênio e testosterona, e dos hormônios do crescimento. Equilíbrio é fundamental quando se fala de hormônios. Diminuindo os níveis hormonais com o envelhecimento, acelera-se a deterioração da pele. Em mulheres, a variação nos níveis de estrogênio durante a menopausa é responsável por mudanças cutâneas significativas: o seu declínio prejudica a renovação celular da pele, resultando em afinamento das camadas epidérmicas e dérmicas;

- **Estresse oxidativo:** desempenha papel central na iniciação e na condução de eventos que causam o envelhecimento da pele. Ele altera os ciclos de renovação celular, causa danos ao DNA que promovem a liberação de mediadores pró-inflamatórios, que, por sua vez, desencadeiam doenças inflamatórias ou reações alérgicas na pele. Além disso, células do sistema imunológico, chamadas langerhans, diminuem com o envelhecimento. Isto afeta a capacidade da pele de afastar o estresse ou as infecções que podem prejudicar sua saúde. Com o avançar da idade, diminui-se a imunidade, aumentando a incidência de infecções, malignidades e deterioração estrutural;

- **Níveis elevados de açúcar no sangue e glicação:** glicose é um combustível celular vital. No entanto, a exposição crônica à glicose pode afetar a idade do corpo por um processo chamado de glicação. Ela pode ocorrer pela exposição crônica ao açúcar exógeno, nos alimentos, ou endógeno, como no caso do diabetes. A consequência principal

desse processo é o estresse oxidativo celular, tendo como consequência o envelhecimento precoce.

**Envelhecimento extrínseco da pele:** é aquele provocado pela exposição ao sol e a outros fatores ambientais como: o estilo de vida (exercício físico, alimentação) e o estresse fisiológico e físico. Um dos agentes mais importantes é a radiação solar ultravioleta. As toxinas com as quais entramos em contato, como tabaco, álcool e poluição do ar, entre outros, também ajudam no processo de envelhecimento da pele e, dependendo do grau de exposição, podem acelerá-lo, como:

- **Radiação solar:** atua na pele causando desde queimaduras até fotoenvelhecimento e aparecimento de câncer da pele. Várias alterações de pigmentação da pele são provocadas pela exposição solar, como manchas, pintas e sardas. A pele fotoenvelhecida é mais espessa, por vezes amarelada, áspera e manchada, e há um maior número de rugas;

- **Tabaco:** fumantes possuem marcas acentuadas de envelhecimento na pele. O calor da chama e o contato da fumaça com a pele provocam o envelhecimento e a perda de elasticidade cutânea. Além disso, o fumo reduz o fluxo sanguíneo da pele, dificultando a oxigenação dos tecidos. A redução deste fluxo parece contribuir para o envelhecimento precoce da pele e para a formação de rugas, além de dar à pele uma coloração amarelada. Rugas acentuadas ao redor da boca são muito comuns em fumantes;

- **Álcool:** altera a produção de enzimas e estimula a formação de radicais livres, que causam o envelhecimento. A exceção à regra é o vinho tinto que, se consumido moderadamente, tem ação antirradicais livres, pois é rico em flavonoides e em resveratrol, potentes antioxidantes;

- **Movimentos musculares:** movimentos repetitivos e contínuos de alguns músculos da face aprofundam as rugas, causando as chamadas marcas de expressão, como as rugas ao redor dos olhos;

- **Radicais livres:** são uns dos maiores causadores do envelhecimento cutâneo. Os radicais livres se formam dentro das células pela exposição aos raios ultravioleta, pela poluição, estresse, fumo etc. Acredita-se que os radicais livres provocam um estresse oxidativo celular, causando a degradação do colágeno (substância que dá sustentação à pele) e a acumulação de elastina, que é uma característica da pele fotoenvelhecida;

- **Bronzeamento artificial:** a Sociedade Brasileira de Dermatologia condena formalmente o bronzeamento artificial que pode causar o envelhecimento precoce da pele (rugos e manchas) e a formação de câncer da pele. A realização desse procedimento por motivações estéticas é proibida no Brasil desde 2009;

- **Alimentação:** uma dieta não balanceada contribui para o envelhecimento da pele. Existem elementos que são essenciais e devem ser ingeridos para repor perdas ou para suprir necessidades, quando o organismo não produz a quantidade diária suficiente. O excesso de açúcar também “auxilia” a pele a envelhecer mais depressa, como já foi dito anteriormente.

## Tratamentos

Pesquisas dentro da indústria de cosméticos e da estética médica têm tido um crescimento exponencial nos últimos 20 anos. O ingrediente mais importante de todos na prevenção, principalmente do fotoenvelhecimento, é sem dúvida o filtro solar. Este deve ser usado em dias de sol e de chuva, pois a emissão de raios UV é diária (a intensidade da radiação UV é constante ao longo do ano), sendo que o contato destes com a nossa pele é igualmente diário. Os raios UV são os principais indutores de alterações em nível da pele, conduzindo à produção de radicais livres de oxigênio e a alterações morfológicas. Assim, a proteção solar ganha uma enorme importância na prevenção do envelhecimento cutâneo. Existem vários tipos de filtros solares inseridos nos cremes e loções fotoprotetoras,

designadamente filtros físicos (refletem os raios UV), químicos (absorvem principalmente raios UVB,) e biológicos (substâncias com atividade antioxidante que reduzem o estresse oxidativo provocado pela radiação). Cremes anti-envelhecimento conseguem melhorar e atenuar os sinais do envelhecimento cutâneo, mas com a incapacidade de conseguirem reverter todos os sinais, simultaneamente, de alterações da pele. Já os tratamentos mais procurados são aqueles que apresentam resultados em um curto espaço de tempo e de baixo risco. Esses incluem lasers, luz intensa pulsada, terapia fotodinâmica, preenchimentos à base de ácido hialurônico, toxina botulínica, peeling químico, radiofrequência e procedimentos de dermoabrasão.

Confira algumas opções:

- **Peeling:** peelings químicos com ácido glicólico, ácido retinóico, ácido mandélico, entre outros, oferecem um tratamento não invasivo para ajudar a recuperar a superfície cutânea. Após a aplicação, há renovação da camada superficial da pele trazendo brilho radiante e minimizando a visibilidade das linhas finas e de manchas. Embora peelings químicos sejam utilizados principalmente na face, também podem ser usados para melhorar a pele no pescoço, colo, mãos e braços;

- **Luz Intensa Pulsada e Laser:** representam uma grande variedade de dispositivos e mecanismos disponíveis para tratar termicamente a pele. Sua principal indicação se dá no tratamento de vasos, melnose solar, poros dilatados, com melhora no aspecto geral cutâneo;

- **Tratamento a laser fracionado:** tornou-se popular em práticas cosméticas, pois tem demonstrado resultados favoráveis e tempo de recuperação mínimo. Em geral, este tipo de tratamento envolve a aplicação de uma luz de laser focada na pele. Com o calor gerado, as camadas superiores e médias são removidas da pele. Após a cicatrização, os resultados gerais mostram uma melhoria visível na coloração e na suavização de rugas;

- **Toxinas e preenchimentos:** para ajudar a restaurar o volume e a minimizar linhas finas e rugas semipermanentes, a toxina botulínica e os preenchedores dérmicos podem ser utilizados na área dos olhos, testa e dobras nasolabiais, na face, no pescoço e no colo (neste último, preenchedores). Os resultados, geralmente, duram de 4 a 6 meses para as toxinas e de um ano até um ano e meio para os preenchedores;

- **Terapia Fotodinâmica ou TFD:** é uma metodologia especializada que envolve a presença simultânea de um fármaco fotossensibilizante e uma fonte de luz que pode ser de vários tipos: LED, Luz Vermelha (“red light”), Luz Azul (“blue light”) e Dye Laser. Em se tratando de rejuvenescimento facial, a terapia fotodinâmica conduz igualmente a uma melhoria no aspecto da pele envelhecida, em nível de

textura e coloração.

**Importante:** para saber qual a opção mais indicada para tratar o envelhecimento da pele, o ideal é procurar um dermatologista. Este profissional está apto para fazer uma análise da pele e das condições de saúde do paciente. E, assim, prescrever a terapia adequada para cada caso. Cabe ressaltar que a duração e o resultado de cada tratamento variam conforme o estado geral de saúde e as características de cada paciente.

#### Prevenção

Como já mencionado, o sol tem um papel importante no envelhecimento prematuro da pele. Porém, além dele, outros fatores podem fazer com que a pele envelheça mais rápido do que deveria, por isso, é importante investir na prevenção.

Veja algumas dicas:

- Proteger a pele do sol todos os dias. Diariamente, mesmo em dias de frio ou chuva, aplicar um protetor solar com FPS 30 (ou superior) não apenas no rosto, mas em toda a pele que não esteja coberta por roupa: mão, pescoço, nuca, orelhas, pés e braços. No caso da prática de esportes, inclusive natação, o produto precisa ser resistente à água. Se houver muita exposição solar ou suor excessivo, o produto deve ser reaplicado regularmente, de preferência a cada 3 horas;

- Empregar outras estratégias de fotoproteção, pois só o filtro solar não basta. É necessário ficar na sombra nos horários de sol forte e complementar o protetor com óculos, roupas e chapéus apropriados;

Beber no mínimo dois litros de água por dia, pois ela hidrata o organismo e facilita a eliminação de toxinas que contribuem para o envelhecimento da pele;

- Limpar a pele duas vezes ao dia, pela manhã e à noite. O acúmulo dos resíduos de suor, da poluição, da maquiagem e de outras substâncias provoca a obstrução dos poros e o surgimento de rugas;

- Usar sempre um demaquilante e jamais dormir sem remover a maquiagem. Demaquilantes são mais eficazes que os sabonetes para retirar a maquiagem. O hábito de dormir maquiada obstrui os poros e impede a pele de respirar, o que provoca oleosidade e envelhecimento precoce;

- Mesmo pessoas que já tenham sinais de envelhecimento prematuro na pele podem se beneficiar ao mudar o estilo de vida. Ao proteger a pele do sol, há uma chance de reparar alguns danos;

- Parar de fumar! Fumantes que abandonaram o vício perceberam melhorias na pele.



É COM MUITA ALEGRIA E ORGULHO QUE CELEBRAMOS MAIS UM ANIVERSÁRIO. MANTER-SE NO MERCADO TÃO COMPETITIVO E CONSEGUIR CRESCER É UMA GRANDE CONQUISTA QUE SÓ SE TORNA POSSÍVEL GRAÇAS AO EMPENHO E DEDICAÇÃO DE TODA A EQUIPE.



Praça da bandeira, 104 - Centro  
ITUMBIARA-GO

panuti



(64) 98155 3012

panuti



No último dia 18 de setembro a Panuti recebeu clientes e amigos em uma noite especial em comemoração aos 5 anos de sucesso em Itumbiara.





**panuti**

 (64) 98155 3012

 panuti

Praça da bandeira, 104 - Centro  
ITUMBIARA-GO

# Villa Pet

SEU PET CADA VEZ MAIS SAUDÁVEL



Acessórios



Medicamentos



Vacinas



Consultório Veterinário, Ultrassonografia



Banho e Tosa



Rações



(64) 3431- 35555

(64) 9.8112-2461

 villapetitumbiara

Rua João Manoel de Souza, 1103 - Centro - Itumbiara-GO

**PREZADOS CLIENTES, VISANDO AGILIZAR NOSSO SERVIÇO, A VILLA PET COLOCA À DISPOSIÇÃO DOS CLIENTES MAIS UMA VETERINÁRIA. NOSSA EQUIPE ESTÁ À SUA DISPOSIÇÃO PARA MELHOR ATENDÊ-LOS.**

**Dra. Elisa G. O. Guerin**

CRMV/GO: 6736

Graduada em Agronomia  
Illes - ULBRA;  
Graduada em Medicina  
Veterinária em 2014  
pela Uniube;  
Pós Graduada em Clínica  
Médica de Pequenos Animais;  
Curso de Ultrassonografia  
pela Diagnovet e Salvat.



**Dra. Camila Freitas**

CRMV/GO: 8505

Graduada em Medicina  
Veterinária em 2018  
pela UNIRV;  
Atendimento em horário  
comercial e plantão.



**GABARITO**<sup>®</sup>  
SISTEMA DE ENSINO

1º

**LUGAR  
ENEM  
ITUMBIARA**

\*MÉDIA GERAL  
REDE PARTICULAR

**#oprimeirolugarénosso**

[www1.folha.uol.com.br/educacao/2018/06/veja-o-desempenho-da-sua-escola-no-enem-2017.shtml](http://www1.folha.uol.com.br/educacao/2018/06/veja-o-desempenho-da-sua-escola-no-enem-2017.shtml)

Rua Angico, nº 276 - Beira Rio I  
(64) 3432-1211

# CONCURSO DE BOLSAS

20 DE OUTUBRO



**GABARITO**  
SISTEMA DE ENSINO

ITUMBIARA

6º AO 9º ANO (FUND. II)  
1ª A 3ª SÉRIE (ENSINO MÉDIO)  
2019



**BOLSAS DE  
100% e 50%**

Faça sua inscrição no Colégio Gabarito

Rua Angico, 276 - Resid. Beira Rio I

Para mais informações: (64) 3433-5200/3432-1211/9 9246-7909



## BLEFAROPLASTIA SEM CORTE: SOLUÇÃO SEM CIRURGIA PARA FLACIDEZ E PÁLPEBRA CAÍDA.

Você já se sentiu incomodada com o surgimento de rugas na sua pálpebra? O objetivo da blefaro sem corte é justamente o de tratar a flacidez palpebral de maneira não invasiva e não cirúrgica.

A blefaro plastia sem corte trata a flacidez cutânea da região por meio da eletrocalterização. Busca-se assim a reestruturação das fibras elásticas e do colágeno, promovendo também a remoção de excesso de pele da região.

Para iniciar o tratamento é feita a aplicação do anestésico tópico no paciente, a marcação do local a ser tratado e a assepsia e por fim é utili-

zado o laser de baixa potência para a modulação do processo de reparação tecidual.

O procedimento é realizado em consultório e leva cerca de 30 a 40 minutos. Os resultados já podem ser notados na primeira sessão e o número de sessões é muito relativo, pois irá depender do quão afetada está a região.

### Núcia Pires

Gadruação em Estética pela Universidade de Cambirui-GO;  
Graduada em Estética e Imagem pela Universidade Norte do Paraná (UNOPAR-Polo Itumbiara).

Dentre as capacitações estão:  
Especialização estética facial;  
Carboxiterapia;  
Dermaticista;  
Dermopigmentadora;  
Laserterapia;  
Microagulhamento;  
Micropuntura;  
Limpeza de pele fotonica;  
Massagem fácil.

Contato: 📞 (64) 9.9964-5745

🏠 Edifício Executivo - Sala 16



*A loja que inspira  
e traduz a essência  
da mulher moderna.*

  
**ecochik**  
4 anos

*Loirena*  
*Genes*  
Consultora de Imagem  
Estilo e Moda

(64) 3431-3130 | (64) 9 8150-2444

RUA: GUIMARÃES NATAL  
ESQ. PR. FÉLIX | ITUMBIARA-GO



# ULTRASSOM EM GINECOLOGIA

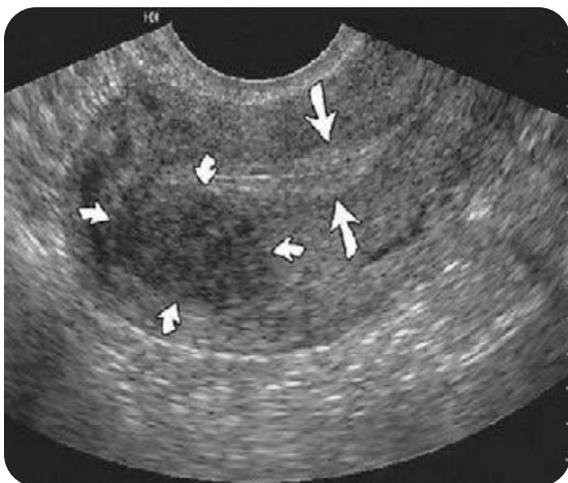
A ultrassonografia é um método complementar muito importante na área da Ginecologia. Os principais exames são:

**1) Ultrassom endovaginal:** Esse tipo de exame de imagem é uma forma especial de ultrassonografia desenvolvida para examinar os órgãos pélvicos, é um procedimento indolor e uma sonda fina é colocada na vagina e o examinador direciona a sonda para o útero e os ovários. Este tipo de ultrassom produz uma imagem melhor do que uma varredura através da parede abdominal porque a sonda pode ser posicionada mais próxima dos órgãos pélvicos. Através deste exame são diagnosticados:

- Câncer dos órgãos reprodutivos;
- Cistos ovarianos;
- Miomas;
- Infecção Pélvica;
- Posicionamento dos DIUs (dispositivos intrauterino) e SIUs (sistema intrauterino hormonal), usados como métodos anticoncepcionais.



Ultrassom endovaginal 3D mostrando um SIU-Mirena@



Ultrassom endovaginal mostrando um Mioma

Nas últimas décadas passou-se a utilizar esse método também como auxiliar no diagnóstico e nos tratamentos de pacientes inférteis.

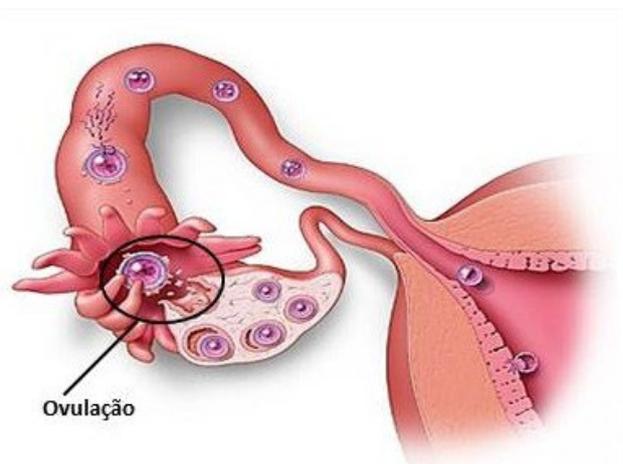
**2) Ultrassom seriada para controle de ovulação:** são uma série de 3 (ou mais) exames endovaginais com o objetivo de determinar se um ciclo é ou não ovulatório e se tudo está ocorrendo dentro do normal e satisfatório para que uma gravidez aconteça.

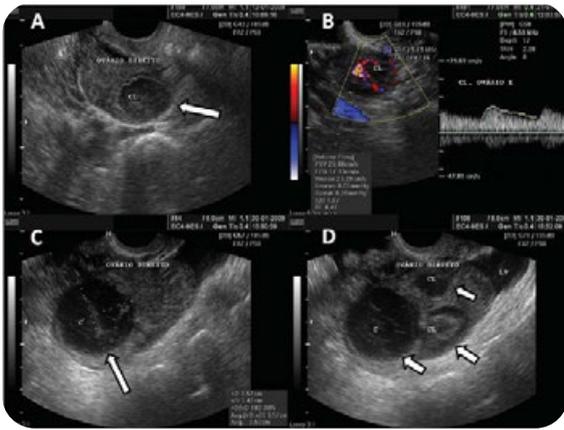
A primeira ultra é realizada entre o 8º e o 10º dia do ciclo menstrual e sua função é determinar se existem folículos dominantes e se o endométrio está aumentando adequadamente.

A segunda ultra acontece entre o 12º e o 14º dia do ciclo e avalia se o endométrio possui aspecto e espessura satisfatórios para receber a implantação. Além disso, é averiguado se algum folículo dominante se desenvolveu corretamente em folículo periovulatório.

Já a terceira é feita de 2 a 4 dias depois da segunda ultra para determinar se a ovulação aconteceu de fato, observando-se a presença de corpo lúteo no ovário.

Este controle de ovulação também está indicado nas pacientes que utilizam medicamentos para estimular ovulação ou mesmo para aumentar as chances de gestação em ciclos não medicados, ao se verificar qual o período fértil da mulher. Portanto, o coito programado, a fertilização in vitro e a inseminação artificial são tratamentos que utilizam ultrassons seriados. Alguma variação na quantidade e frequência de ultrassons a serem realizados pode ocorrer, a depender do caso específico e do tratamento que por ventura tenha sido aplicado pelo médico assistente.





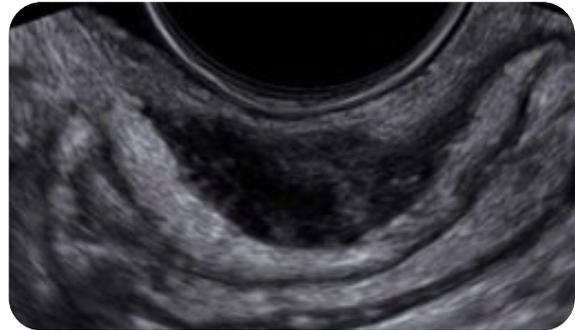
Ultrassom seriada para controle de ovulação

**3) Ultrassom endovaginal com preparo intestinal:** este ultrassom, também chamado de US transvaginal para endometriose, tem como objetivo a identificação da presença de endometriose ovariana e identificação e localização das lesões endométricas profundas ou infiltrativas (que penetram mais de 5 mm abaixo do peritônio) da região retrouterina, retossigmoide e do septo retovaginal. Estima-se que ocorra em aproximadamente 15% das mulheres na idade reprodutiva e em até 30% das mulheres inférteis.

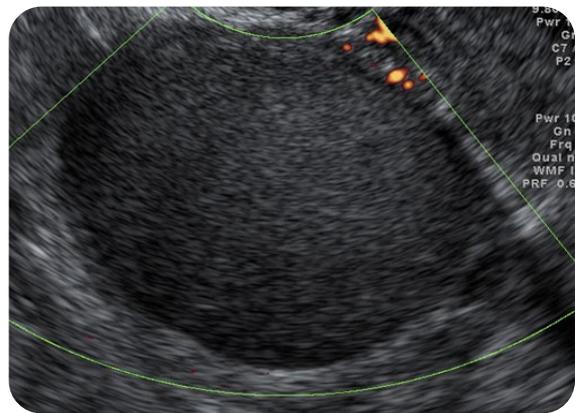
Para realizar este tipo específico de ultrassom, o médico deve ter o conhecimento específico da doença, experiência com a técnica ultrasonográfica e aparelho de ultrassom adequado. O exame apresenta taxa de detecção de 98% para identificação de endometriose acometendo o retossigmoide e de 95% para endometriose profunda na região retrocervical.

Para a realização deste exame é necessário realizar previamente o “preparo intestinal” (que consta de dieta e laxante via oral no dia ante-

rior ao exame e enema retal uma a duas horas antes do exame), que proporciona uma redução significativa do resíduo intestinal, para melhor visualização. Esse exame é realizado por via endovaginal e pode ser necessária a introdução de gel vaginal para a melhor caracterização de possíveis focos de endometriose nas paredes vaginais.



Ultrasonografia endovaginal mostrando Foco de endometriose profunda.



Cisto endometriótico em ovário.

Não deixe de se consultar com seu médico regularmente.



**IMAGEM**

Clínica de Ultrassonografia



**SELF**  
CLÍNICAS

## Dra. Fabiana Ferreira Dias Guimarães

CRM/GO: 11.422

Pós-Graduada em Medicina Fetal na Fundação de Medicina Fetal Latino Americano (FMF-LA);  
Médica Ultrassonografista em Ginecologia e Obstetria, titulada pela Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetria (FEBRASGO) e pelo Colégio Brasileiro de Radiologia (CBR);  
Médica Ginecologista-Obstetra, titulada pela FEBRASGO.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





## CONHECENDO O HALLOWEEN

Atualmente o Halloween é celebrado em diversos países do mundo, inclusive no Brasil, onde hábitos como ir de porta em porta atrás de doces, enfeitar as casas com adereços "assustadores" e participar de festas a fantasia vêm se tornando cada dia mais frequentes.

Contudo sua origem pouco tem a ver com o senso comum atual sobre esta festa popular. O Halloween tem suas raízes do Reino Unido, não dos EUA como muitos pensam.

Seu nome deriva de "All Hallows' Eve". "Hallow" se refere a santo, e "eve" é o mesmo que véspera. Esse termo vem, do século XVI, da noite anterior ao Dia de Todos os Santos, celebrado em 1º de novembro.

Desde o século XVIII, historiadores apontam para um antigo festival pagão ao falar da origem do Halloween: o festival celta de Samhain (termo que significa "fim do verão").

O Samhain durava três dias e começava em 31 de outubro. Segundo acadêmicos, era uma homenagem ao "Rei dos mortos", entretanto estudos recentes destacam que o Samhain tinha entre suas maiores marcas as fogueiras e celebrava a abundância de comida após a época. A comemoração, a linguagem e o significado do festival de outubro mudavam e ainda muda conforme a região.

Em 1845, durante o período conhecido na Irlanda como a "Grande Fome", 1 milhão de pessoas foram forçadas a imigrar para os Estados Unidos, levando junto sua história e tradições. Não é coincidência que as primeiras referências ao Halloween apareceram na América pouco depois disso.

A princípio, as tradições do Dia das Bruxas nos Estados Unidos uniam brincadeiras comuns no Reino Unido rural com rituais de colheita americanos. As maçãs usadas para prever o futuro pelos britânicos viraram cidra, servida junto com rosquinhas, ou "doughnuts" em inglês.

O milho era uma cultura importante da agricultura americana - e acabou entrando com tudo na sim-

bologia característica do Halloween americano. Por isso criou-se a referência do espantalho na decoração das festas de milhares de famílias.

Foi na América que a abóbora passou a ser sinônimo de Halloween e a tradição moderna de "doces ou travessuras". No Reino Unido, o legume mais "entalhado" ou esculpido era o turnip, um tipo de nabo.

Mas, a tradição mais popular do Halloween, de usar fantasias e pregar sustos, não tem qualquer relação com doces, mas sim com a evolução do costume como comemoração. Hoje o capitalismo se oportuna de qualquer data comemorativa alimentando o comércio e indústria, mas temos que concordar que a data traz muita diversão e alegria para todos que a comemoram.

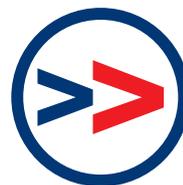
Muitos não gostam do Halloween, talvez por falta de conhecimento de sua origem ou simplesmente por não se identificarem com esse tipo de tradição, afinal tudo em nosso mundo passa por constante transformação, incluindo nossos costumes. A cada dia que passa descobrimos novos acontecimentos históricos e estamos longe de definir com tamanha certeza coisas que aconteceram com as gerações há centenas de anos atrás.

Por isso, aqui na Cultura Inglesa, nós realizamos o Halloween de uma forma bem nossa, direcionando a data para a diversão e imersão Cultural. A alegria das crianças em escolher sua fantasia e se divertirem com a família e amigos faz com que nossa festa seja completa.

Neste ano vamos comemorar o Halloween com uma grande festa, com muita animação e diversão, para todos os alunos, familiares e amigos. Estendemos nosso convite à todos que se interessam em conhecer um pouco mais sobre essa tradição e ainda quiserem um pouco de alegria.

Steffani Sartini

Coordenadora Pedagógica – Cultura Inglesa Itumbiara





# CULTURA INGLESA

APRESENTA:



**Halloween**  
1st Edition Kids Party  
4 - 13 years old

**CULTURA**  
INGLESA

Saturday, October 27th, 3-6 PM  
**LIVE NIGHT CLUB**

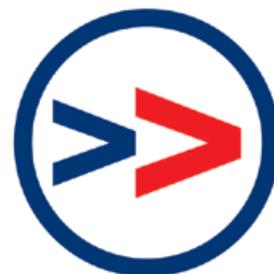
Come if you DARE

1st Edition  
**Halloween**  
(Party +14)

**CULTURA**  
INGLESA

Saturday, October 27th, 8 PM  
**LIVE NIGHT CLUB**

# CULTURA INGLESA



Adquira seu ingresso na secretaria  
da Cultura Inglesa (64) 3432-0035

Patrocinadores:

Cobertura Exclusiva:





# COMO FUNCIONA O CLAREAMENTO DENTAL

O Clareamento Dental é obtido por meio de um gel que libera oxigênio. Esse, por sua vez, penetra na intimidade do esmalte e da dentina, quebrando as moléculas dos pigmentos causadores do escurecimento dental, liberando, assim, as manchas. A eficiência do resultado e manutenção do branqueamento dependem das condições individuais e da observação e cumprimento das recomendações do cirurgião-dentista.

## Como posso clarear meus dentes?

Existem algumas maneiras de clarear os dentes com o gel clareador. No consultório, o dentista isola os dentes para proteger a gengiva e aplica o gel clareador de uso profissional e exclusivo. Em casa, sob orientação profissional, o paciente aplica o gel em uma moldeira de silicone feita a partir de sua arcada dentária.

## Quanto tempo dura o tratamento?

Depende do caso de cada paciente, do grau de escurecimento e do quanto deseja clarear. Nós iremos orientá-lo e daremos uma previsão do tempo de seu tratamento.

## Os produtos usados no tratamento são seguros à saúde geral?

Sim. Os produtos devem ser industrializados, pois as empresas que fabricam o gel clareador es-

tão respaldadas por pesquisa, testes, experiências, atendimento profissional e domínio da composição.

## O clareamento altera as restaurações já existentes?

Não. Talvez seja necessário trocar as restaurações existentes, pois elas não sofrem ação dos clareadores e parecerão mais escuras frente aos dentes clareados, causando desarmonia estética.

## Quais as contraindicações do tratamento?

Por precaução, deve-se evitar o tratamento em gestantes, lactantes, pacientes que apresentam reação alérgica comprovada ao produto utilizado e aos que apresentam patologias periodontais.

## Existem efeitos colaterais?

Há casos de hipersensibilidade após o tratamento. Nesses casos deve-se fazer o uso de agentes dessensibilizantes. Nos casos mais agudos, recomenda-se o uso de analgésico para maior conforto do paciente.



64 3431 3589

drasamararesende@yahoo.com

Ed. Flamboyant, 34 Sl. 09 - Pça Sebastião Xavier - Centro - Itumbiara-GO

Convênio: UNIODONTO

Especialista em Odontologia Estética;  
Atualização em Cirurgia Oral Menor (Sisos), Limpeza,  
Restaurações, Clareamento Dental (Laser), Facetas e  
Próteses.



**BAIRRO  
MAROLINA  
RECEBE MAIS UMA  
DE NOSSAS  
LOJAS.**

# O Seu Verdurão

*© melhor para sua família!*

 64. 99999 0833

 O seu verduras  @oseuverdura0

64. 3404 2413 | 64. 3404 1839  
Av. Santos Dumont, 1137 - Itumbiara - GO

**64. 3404 1442**

Av. Equador, 300 | Bairro Dona Marolina | Itumbiara - GO



Outubro  
**Rosa**  
Cuide agora, cuide sempre



 (64) 3431 2106  (64) 9 9950 0341  Alquimia Ling  @alquimialing

[www.carlosnikito.com.br](http://www.carlosnikito.com.br)



CARLOS  
NIKITO  
FOTOGRAFIA

(64) 99227-7573

**Estamos orgulhosos e agradecemos a todos  
nossos clientes, equipe de trabalho e parceiros  
por mais esta conquista.  
Sabemos que todos juntos fazemos  
a diferença e tudo podemos.**



**MODELO**  
LABORATÓRIO

*A qualidade está no resultado*



# A ILICITUDE DA NEGATIVAÇÃO DO NOME DO CONSUMIDOR DECORRENTE DA FALHA NO DESCONTO DO EMPRÉSTIMO CONSIGNADO EM FOLHA DE PAGAMENTO

É comum a contratação de empréstimos consignados na modalidade de desconto em folha de pagamento por servidores públicos, ou ainda, consignado no benefício previdenciário, no caso dos aposentados e pensionistas.

Entretanto, não é incomum a ocorrência de inúmeros equívocos e falhas nessa modalidade de empréstimo, que acarretam na ausência do desconto ou, ainda, quando o desconto é efetivado, os valores das parcelas não são repassados para a Instituição Financeira.

Diante da ausência do repasse dos valores das parcelas para a instituição financeira credora, esta, ao invés de tomar as providências cabíveis junto ao ente empregador, acaba por inscrever o nome do consumidor nos cadastros de proteção ao crédito, em razão de sua suposta inadimplência, mesmo tendo pleno conhecimento de que ele não possui responsabilidade civil por eventual falha no desconto ou repasse, utilizando-se de abuso de direito para ver seu crédito satisfeito, o que pode acarretar sérios prejuízos ao consumidor, parte mais frágil nesse tipo de relação contratual.

Sem sombra de dúvida, é ilícita a negativação do nome do servidor ou beneficiário do INSS, tomadores de serviço de crédito, pela Instituição Financeira, em razão de falhas nos repasse dos valores descontados diretamente de suas folhas de pagamentos pelo ente empregador, uma vez que não possuem qualquer controle sobre os descontos lançados em suas folhas de pagamento, sendo que tal atribuição é de responsabilidade exclusiva do empregador.

Essa modalidade de empréstimo é regulamentada pela Lei Federal 10.820 de 2003, em se tratando de funcionário regido pela Consolidação das Leis Trabalhistas - CLT, bem como de beneficiário do INSS.

O artigo 1º da Lei estabelece que os empregados regidos pela CLT poderão autorizar, de forma **irretratável e irrevogável**, o desconto em folha de pagamento ou na sua re-

muneração disponível dos valores referentes ao pagamento de empréstimos, quando previsto no respectivo contrato.

De acordo com os artigos 5º e 6º da referida Lei, comprovada a contratação do empréstimo, assim como a existência de cláusula autorizativa de desconto em folha de pagamento, é da instituição financeira a responsabilidade de requerer junto ao empregador ou do INSS a efetivação do referido desconto, assim como de solicitar providências na eventualidade de atraso no repasse dos valores retidos.

Por sua vez, o empregador ou o INSS, gestores dos pagamentos das remunerações e benefícios previdenciários, são os responsáveis pela retenção dos valores contratados pelo empregado ou beneficiário, diretamente de suas folhas de pagamento, assim como pelo repasse dos numerários às instituições financeiras.

De acordo com o art. 114 do Código de Defesa do Consumidor, a instituição financeira, ao desenvolver sua atividade lucrativa de fornecimento de serviço de crédito, responde objetivamente pelos danos morais e materiais causados aos consumidores, ou seja, independente da existência de culpa, inclusive ato de terceiros no âmbito de operações bancárias, pois a atividade bancária tem o dever de dar segurança para quem se utiliza de seus serviços. O STJ pacificou esse entendimento através da súmula 479.

Partindo desse pressuposto, a instituição financeira incorre em ato ilícito, ferindo frontalmente o direito à integridade moral do consumidor, que teve sua reputação, credibilidade e idoneidade abaladas perante a sociedade, não necessitando sequer de prova do efetivo dano sofrido, uma vez que se trata de dano moral presumido.

Assim sendo, bastará ao consumidor fazer prova da inscrição indevida do seu nome nos órgãos de proteção ao crédito para que seja possível um pleito indenizatório em face da instituição financeira.

## Samara Carvalho e Silva

Advogada inscrita na OAB/GO sob o nº 27479;

Professora universitária;

Pós-graduada em Direito Público;

Graduada em Direito do Trabalho e Processo do Trabalho;

Vice-Presidente da Comissão da Mulher Advogada da OAB, Seccional Goiás.

### **Equipe:**

SAMARA CARVALHO E SILVA, advogada, inscrita na OAB/GO sob o n. 27479, professora universitária, pós-graduada em Direito Público, graduanda em Direito do Trabalho e Processo do Trabalho, Vice-Presidente da Comissão da Mulher Advogada da OAB/GO.

BIANCA SANTOS GUERINO – advogada, inscrita na OAB/GO sob o n. 53481, professora, graduanda em Direito do Trabalho e Processo do Trabalho.

TEREZA APARECIDA ALBANO PINHO, estagiária, graduanda em Direito pelo Instituto Luterano de Ensino Superior.

  @samaracarvalho.adv





BEM MAIS QUE PARABENIZAR, NÓS QUEREMOS AGRADECER A VOCÊ POR EXERCER A ARTE DE CUIDAR DA VIDA COM RESPEITO, AMOR E DIGNIDADE.

18 DE OUTUBRO DIA DO MÉDICO.



Selo Ouro de Prestador Unimed, em virtude do Programa de Capacitação da Rede Prestada.



Certificado pela Sociedade Brasileira de Análises Clínicas.



Certificado de Prestador Prata pela Unimed Regional Sul de Goiás.

convênios:



ENTRE OUTROS.



(64) 3608.1158 | (64) 3608.4029 | [www.santabarbaralaboratorio.com.br](http://www.santabarbaralaboratorio.com.br)  
Avenida Goiás, nº 708 | Centro | CEP 75570-000 | Bom Jesus.GO

**Dia do Médico, Parabéns!**  
**Curar quando possível;**  
**Aliviar quando necessário;**  
**Consolar sempre.**

**VENHA CONHECER OS NOSSOS BENEFÍCIOS.**



**DR. GETULINO ALVES TOLEDO**  
CRM 3515

**Clínico Geral; Exames de CNH; Médico do trabalho; Ultrasson.**

**CONVÊNIOS:**



**ENTRE OUTROS.**

**(64) 3608.1158 | (64) 3608.2479**

**Avenida Goiás, nº 708 | Centro - CEP 75570-000 | Bom Jesus.GO**



## CRIANÇAS ESTRESSADAS: CUIDE!

O estresse não é mais apenas um problema de gente grande. Cada dia mais, situações como o excesso de atividades extracurriculares, mudanças abruptas na rotina, morte de algum parente, entre outros, têm se tornado frequentes na vida das crianças, provocando estresse infantil, revelado por meio de alterações comportamentais que afetam a vida social dos pequenos. Portanto, mães, é preciso ficar atento ao dia a dia do seu filho para perceber se ele está estressado e precisa de tratamento para ajudá-lo nessa identificação e a entender melhor como essa doença pode afetar seu filho.

### O que se caracteriza como estresse:

O estresse é definido como reação fisiológica diante de situações excitantes ou de difícil resolução, a fim de preparar o organismo para uma reação desencadeadora de luta ou fuga. Inicialmente, trata-se de uma reação benéfica. Mas, ao se tornar contínua pode gerar um desequilíbrio em nível hormonal, imunológico e de neurotransmissores, causando desconforto e sofrimento à pessoa. Hoje, afeta também as crianças. Fatores externos e internos podem ser conside-

rados nessa resposta, a qual pode se tornar mais intensa e duradoura e acarretar uma série de prejuízos. Mas nem todas as crianças que passam por situações semelhantes vão desenvolver sintomas desagradáveis e permanentes.

### Como perceber se meu filho está estressado?

Crianças menores não conseguem expressar com palavras o que as afligem, mas reações fisiológicas e físicas podem ajudar na percepção do sofrimento. Maior irritabilidade, choro fácil ou excessivo, alterações no sono, pesadelos, mudanças na alimentação e regressão no desenvolvimento, como por exemplo voltam a fazer xixi na cama, chupar dedo, entre outros. Já crianças maiores e adolescentes expressam em forma de raiva, agressividade, impaciência e hiperatividade. Em alguns casos pode ocorrer o isolamento social e a diminuição do prazer em fazer atividades que gostam.

### Como lidar com o estresse infantil e afastá-lo da vida das crianças?

A famosa frase usada principalmente pelos goianos “tá nervoso, vai pescar” se aplica muito bem em situações estressantes em crianças, pois esporte e lazer fazem muito bem. Portanto, insira na rotina do seu filho um momento para brincar, não se esquecendo de sempre se envolver na brincadeira. É muito importante encontrar alguns minutos dentro da sua rotina para ter um momento de prazer com seu filho. A convivência familiar é fundamental para a criança. Lembrando-se sempre que um lar sem agressividade e discussões favorece o seu desenvolvimento.

### Quando devo buscar ajuda profissional?

Deve-se encontrar o agente estressor e afastá-lo o mais rápido possível. Em alguns casos torna-se necessário a ajuda de profissionais da saúde aptos a identificar o problema e oferecer alternativas para a resolução e busca de uma melhor qualidade de vida para a criança e seus familiares, além de propiciar técnicas para o enfrentamento da situação.

### FATORES QUE DESENCADEIAM O ESTRESSE INFANTIL

#### Fatores externos

Disfunção familiar, separação ou abandono dos pais;

Mudança de casa, cidade, rotina ou escola;

Morte de algum parente;

Chegada de um novo irmão;

Exigências na escola;

Dificuldades de relacionamento com colegas;

Excesso de atividades;

Responsabilidades em excesso.

#### Fatores internos

Timidez;

Insegurança;

Ansiedade;

Medo de errar;

Competitividade em excesso;

Desejo de apostar.



## Ana Beatriz Andrade Oliveira

Psicóloga;  
Pós-graduada em Neuropsicopedagogia Clínica;  
Psicoterapeuta Infantil/Adulto;  
Avaliação Psicológica: Laqueadura, Vasectomia, Bariátrica,  
Psicossocial e Vocacional.

🏠 Rua Rui de Almeida, 111 – Centro  
Itumbiara. GO

☎ (64) 99288-3099 📠 (64) 3404-3233

✉ anabeatrisandrade@yahoo.com.br





Na noite do último dia 15 de setembro a Câmara de Dirigentes Logistas de Itumbiara, realizou a entrega do Prêmio Mérito Logista 2018 as empresas mais lembradas dessa cidade. Conhecido como o “Oscar do Comércio” o evento reuniu empresários, imprensa local e autoridades em uma noite de gala no Espaço Social CDL.



ALARMES E MONITORAMENTO  
ALERTA SERVIÇOS



PLANO DE SAÚDE  
UNIMED PLANO DE SAÚDE



MADEIREIRA – MADEIREIRA JR



CONCESSIONÁRIA DE AUTOMÓVEIS  
VENEZA VEÍCULOS



LOJA DE TINTAS – TRICOLOR TINTAS



UNIFORMES – KAUÊ UNIFORMES



AGÊNCIA DE PUBLICIDADE  
ALMA PROPAGANDA



ESCRITÓRIO DE CONTABILIDADE  
ATS CONTABILIDADE



DROGARIA – DROGASIL



PET SHOP – BILLY PET SHOP



VIDRAÇARIA -REY DO VIDRO



COSMÉTICOS E PERFUMARIA  
ENILSA PERFUMARIA



ESCOLA DE LÍNGUA ESTRANGEIRA – FISK



JORNAL LOCAL IMPRESSO  
FOLHA DE NOTÍCIAS



DISTRIBUIDORA DE GÁS – GÁS MIRANDA



AUTO ELÉTRICA – IAE  
ITUMBIARA AUTO ELÉTRICA



SUPERMERCADO – REIS SUPERMERCADOS



ENSINO SUPERIOR – ILES ULBRA



ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO  
INSTITUTO FRANCISCO DE ASSIS



INFORMÁTICA – ASSISTÊNCIA E EQUIPAMENTOS  
GAVOLA NET



SALÃO DE BELEZA  
JAQUELINE CABELO E PELE



LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS  
LABORATÓRIO MODELO



OPERADORA DE TELEFONIA FIXA  
ALGAR TELECOM



ESCRITÓRIO DE ADVOCACIA  
MIRANDA ADVOCACIA



AGÊNCIA DE TURISMO – LEONOR TURISMO



LOJA DE CALÇADOS – KIPASSO CALÇADOS



CARNE E DERIVADOS – O PONTO DA CARNE



MÓVEIS E EQUIPAMENTOS ESCRITÓRIO  
PAMAQ



EMISSORA DE RÁDIO – RÁDIO PARANAÍBA



LOJA INFANTIL – PATOTINHA



REVISTA LOCAL IMPRESSA  
PERFIL MAGAZINE



REVENDA E ASSISTÊNCIA AR CONDICIONADO  
POLITÉCNICA



HOSPITAL – UNIMED



IMOBILIÁRIA – ROSA TAVARES



LOJA DE BICICLETAS – TASSARA



MATERIAL PARA CONSTRUÇÃO – TIJOLÃO



ÓTICA – UNIÓTICA



FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO – VEGETON



MATERIAL ELÉTRICO E HIDRÁULICO  
CENTRAL DE ELETRIFICAÇÃO



MODA FEMININA – VERSATTO



TRAJE PARA NOIVA E NOIVO  
A NOIVA MODERNA



PISOS E ACABAMENTOS – CENTER PISOS



LOJA DE MÓVEIS E DECORAÇÃO – FAMÓVEIS



LOJA DE PEÇAS E FERRAMENTAS  
GUIZZETTI E GUIZZETTI



JOALHERIA – MEGA JOIAS



CONCESSIONÁRIA DE MOTOS – MOTOGOL



PAPELARIA E LIVRARIA  
PAPELARIA MODELO



ELETRDOMÉSTICOS – FAMÓVEIS





## ENSINE SEUS FILHOS A AMAR OS ANIMAIS... ELES NÃO SÃO BRINQUEDOS!

Chegando o dia das crianças e fica aqui mais um apelo: no Dia das Crianças, dê brinquedo de presente, não dê um cachorrinho ou gatinho para satisfazer o desejo de uma criança.

Se o seu filho é louco por um animalzinho de estimação e você vai ter tempo e boa vontade para cuidar, limpar xixi e cocô, levar ao veterinário, dar banho ou levar no pet shop, enfim; se você, **adulto**, está disposto a cuidar com carinho e responsabilidade, aí sim poderão chegar num consenso em casa e buscar um animal mais propício para o ambiente. Porque se for só para satisfazer a vontade da criança, pode ser um desastre, porque essa criança pode muito bem se cansar ou enjoar do brinquedinho e não querer mais, e ali está mais uma vida que sentirá tudo; isso se não for abandonado na rua, doado pra um parente ou vendido depois de adulto.

Ensine seu filho a amar e respeitar os animais, a cuidar de igual para igual, porque se tem dois seres tão parecidos são as crianças e os animais. São indefesos, dão sua vida sem pedir nada em troca, tem humildade sem limites, não sabem nada sobre ódio, inveja ou rancor; o perdão é algo natural para eles. Sabem amar com total lealdade e fidelidade, amam puramente por um simples teto e comida, porque não conhecem o dinheiro e nem o poder dele; se fazem entender sem palavras, somente com seu puro olhar, eles enxergam com a alma.

Por isso e mil coisas mais, eles merecem o nosso amor.

**“Se aprendermos a amá-los como eles merecem, vamos estar mais perto de Deus”** (palavras de Madre Teresa de Calcutá).

Também há estudos que demonstram que **os ani-**

**mais podem beneficiar nossa saúde e inclusive curar doenças.** Os mais antigos costumam dizer que eles são anjos em nossa vida e quando está para acontecer algo em nossa família, esse anjo entra em ação e da sua vida por nós... Um animal não é um brinquedo, e sim um ser vivo, com sentimentos e emoções, **um amigo fiel que nunca nos falha!** Então, por que nós vamos falhar com eles?

Ser bons pais implica muitas coisas, mas **sobretudo educar as crianças com valores e bons princípios, e também ensinar como tratar os animais.** Dessa maneira, você vai evitar que, no futuro, seu filho maltrate ou abandone um animal. Pense que, para seu filho, você é um modelo a seguir.

Dessa maneira, seus filhos serão adultos responsáveis, educados com valores e respeito pelo mundo animal, também serão mais humanos e vão respeitar o meio ambiente.

**E como dizia também Mahatma Gandhi... “um país, uma civilização podem ser julgados pela forma com a que trata os seus animais”.**



**Diusa Maria de Souza**  
Administradora



18 de Outubro

**DIA DO  
MÉDICO**

**Bem mais do que  
parabenizar, agradecemos  
vocês por exercerem  
a arte de cuidar da vida  
com respeito, carinho  
e dignidade!**

KIPASSO, A MAIS LEMBRADA NO  
SEGMENTO LOJA DE CALÇADOS,  
**MÉRITO LOJISTA 2018**



**É COM GRANDE ALEGRIA QUE PARABENIZAMOS  
TODOS OS NOSSOS CLIENTES E COLABORADORES,  
POIS VOCÊS SÃO A RAZÃO DO NOSSO SUCESSO.**



**KIPASSO**

# OUTUBRO ROSA

Entramos em outubro, mês em que se tem a campanha denominada “Outubro Rosa”, uma campanha internacional, originada nos Estados Unidos em 1990, cujo objetivo é conscientizar, principalmente as mulheres, sobre o câncer de mama, incentivando a realização de exames, como a mamografia, promovendo esclarecimento da doença e objetivando a detecção precoce da mesma.

O câncer de mama é o mais comum entre as mulheres de todo mundo, inclusive no Brasil, ficando atrás apenas do câncer de pele do tipo “não melanoma”. Segundo dados do INCA (Instituto Nacional de Câncer), ao longo do ano de 2018, para o Brasil, são esperados quase 60 mil novos casos.

É um câncer multifatorial, ou seja, de vários fatores que aumentam o risco do seu surgimento, podendo se destacar algumas mais importantes:

- Idade (cerca de 4 em cada 5 casos ocorrem após os 50 anos (dados do INCA);
- Primeira menstruação antes de 12 anos;
- Não ter tido filhos;
- Primeira gravidez após os 35 anos;
- Não ter amamentado;
- Menopausa após os 55 anos;
- Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos;
- História familiar de câncer de ovário;
- Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos;
- História familiar de câncer de mama em homens;
- Alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2.

• Fatores ambientais e comportamentais (hábitos de vida), como: Obesidade e sobrepeso após a menopausa; Sedentarismo (não fazer exercícios); Consumo de bebida alcoólica;

A adoção de hábitos e condições de vida saudáveis é uma forma de prevenção do câncer de mama, como a prática regular de exercícios físicos, controle de peso adequado, evitar o uso de bebidas alcoólicas e alimentar-se de forma saudável.

Homens também podem ser acometidos pela doença, embora mais raramente do que as mulheres, correspondendo à 1% apenas do total de casos de câncer de mama.

Os sinais e sintomas mais comumente encontrados no câncer de mama são:

- Caroço (nódulo) que não se mexe com facilidade (fixo), mais endurecido e, geralmente, indolor;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Pequenos nódulos na região embaixo dos braços (axilas) ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido dos mamilos, mais claros e com aspecto de “água de carne lavada” (contendo sangue).

O autoexame é a prática de a mulher examinar suas próprias mamas e pode ser feito periodicamente, sempre que a mulher se sentir confortável para tal, sendo realizado mais comumente durante o banho, em frente ao espelho, podendo detectar alterações mamárias de forma casual. Ao encontrar qualquer alteração anormal percebida na mama, como as acima descritas, a mulher deve procurar de imediato seu médico de confiança, de preferência o médico mastologista (que é o médico especialista em doenças das mamas) ou o médico ginecologista. Reforço, que este exame, apesar de ser importante e o que leva a mulher ao médico muitas vezes por perceber alguma alteração nas mamas, não é o adequado para a detecção precoce do câncer de mama.

A detecção precoce do câncer de mama é fator fundamental no desenrolar da doença, sendo que detectado em fases mais iniciais, aumenta as chances de tratamentos mais conservadores (que não requer a retirada completa da mama afetada), podendo aumentar também as chances de cura da doença.

A mamografia é o exame mais comumente realizado em nosso meio, capaz de detectar precocemente alterações suspeitas para o câncer de mama. Consiste na radiografia das mamas feita por um equipamento de raios X chamado mamógrafo, capaz de identificar essas alterações.

O ministério da saúde, como forma de “rastreamento” (quando não há sinais ou sintomas aparentes), recomenda a mamografia a todas as mulheres a partir dos 50 anos de idade até os 69 anos de idade, a cada dois anos.

Porém, cabe aqui ressaltar, que a Sociedade Brasileira de Mastologia (entidade que congrega profissionais especializados em doenças da mama), recomenda que o exame da mamografia de rastreamento, seja feito todo ano, em todas as mulheres a partir dos 40 anos de idade, como forma de detecção precoce, aumentando com isso as chances de cura da doença, da sobrevida e consequente redução da mortalidade causada pelo câncer de mama.

O tratamento do câncer da mama evoluiu significativamente ao longo dos últimos anos e inclui várias modalidades, como a cirurgia, tratamento com radioterapia e quimioterápico e o tratamento com medicações. Hoje, a Oncoplástica (cirurgias envolvendo técnicas oncológicas juntamente com as de cirurgia plástica para restauração e reconstrução da mama), é uma realidade, tendo em vista, que o Ministério da Saúde dá o direito à toda mulher submetida a tratamento cirúrgico do câncer de mama, de ter suas mamas reconstruídas no mesmo tempo cirúrgico da retirada do tumor, quando possível e devidamente avaliado.

Portanto, é importante sempre estar com os exames “em dia”, manter hábitos saudáveis de vida e consultar seu médico regularmente ou de imediato, quando notar algum sinal de anormalidade, não só nas mamas, mas na saúde como um todo.

## Dr. Raphael Elias Ferreira

CRM: 20.662

RQE GO: 10.419

RQE MASTOLOGIA: 11.432

Graduação em Medicina pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM - Uberaba MG;

Residência Médica em Ginecologia, Obstetrícia e Mastologia, com estágio conjunto em Oncologia Ginecológica pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro- UFTM.

Atendimento convênio

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE  
NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





# A EMPRESA MAIS LEMBRADA DO SEGMENTO FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO



Há vários anos consecutivos é a farmácia de manipulação mais lembrada, e agradece seus clientes pelo prêmio **Mérito Lojista 2018**





## O QUE ESTÁ ACONTECENDO COM NOSSAS CRIANÇAS?

Acredito que você já tenha pensado e feito uma comparação entre a geração de seus pais e a geração do seu filho, e, provavelmente tenha se perguntado: por que tem se tornado cada vez mais difícil educar um filho?

Devido ao fato de os pais trabalharem e ficarem o dia todo fora de casa, a vida hoje tem se tornado mais corrida e isso reflete na educação dos filhos, que acaba sendo delegada à outras pessoas que não tem essa responsabilidade, como babás, escola, vovós, etc.

A responsabilidade da educação dos filhos é dos pais, e a interação entre pais e filhos é extremamente importante para o desenvolvimento das crianças. Dificuldades nessa interação resultam em comportamentos disfuncionais e até mesmo transtornos psiquiátricos. Além de estimular o vínculo afetivo, esse contato se estende à formação da personalidade da criança.

O excesso de trabalho e as modernidades tecnológicas fazem com que a convivência em família seja cada vez menor e, conseqüentemente, falta paciência, autoridade, limites, rotinas e transborda permissividade. Isso resulta em uma geração de crianças superficiais, que não conseguem esperar, ficam facilmente irritadas, inquietas, ansiosas e não toleram frustração. É preciso que os pais saibam ensinar seus filhos a ouvirem o “não”, a esperarem um evento, um presente e não ceder aos milhares de pedidos imediatistas. Os pais em sua maioria estão perdidos e desorientados em relação à educação dos pequenos.

Uma dica importante é promover a educação emocional das crianças. Os pais devem orientar os filhos a identificarem as próprias emoções, perceberem como se sentem e porque sentem, e também ensina-los a reconhecerem as emoções que os outros

estão sentindo. Incluir exercícios de amadurecimento emocional na educação dos filhos os ajudarão a controlar, expressar e canalizar seus sentimentos de uma forma saudável. Isso irá favorecê-los ao longo de suas vidas nas relações interpessoais, na comunicação com colegas, professores, chefes e com a própria família.

A ajuda de um psicoterapeuta deve ser procurada quando a família se vê impotente frente às dificuldades dos filhos, como birras, desobediência excessiva e agressão, muitas vezes vistas como incorrigíveis. O Treinamento de Pais é uma estratégia utilizada na terapia cognitivo-comportamental, que tem por finalidade instruir os pais sobre práticas educativas que contribuem para a adequação comportamental e emocional da criança. Dessa forma, os pais são orientados e encorajados a adotar uma posição cada vez mais ativa no processo de educação dos filhos. A proposta é substituir a disciplina permissiva, punitiva e incoerente por estratégias comportamentais parentais efetivas.



### Ana Cristina da Silva

CRP 09/7852  
Psicóloga.

🏠 Rua Paranaíba, 586 – Centro – Itumbiara-GO  
☎ (64) 9.8105-9208

CHOCOLATES  
BRASILCACAU



# TRUFAS

**TRUFAS QUE DERRETEM NA BOCA E EM UMA  
VARIEDADE DE SABORES PARA ENCHER AS MÃOS.**



## BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE CEREAIS MATINAIS

Os cereais matinais foram criados no século XIX, e hoje se tornaram uma das opções de alimentos mais nutritivos e saudáveis. Depois de horas de jejum durante o sono, ao acordar precisamos de doses caprichadas de carboidratos, vitaminas e minerais. É aí que os cereais matinais levam vantagem sobre outros itens comuns no café da manhã, como pães, bolos e biscoitos. Por serem constituídos de carboidratos, ricos em vitaminas e minerais, com baixo teor de gordura e ingestão de fibras, ajudam a colocar o corpo em movimento e garantem mais saciedade para o início do dia.

As prateleiras dos supermercados estão repletas de diferentes marcas, tipos e sabores de cereais matinais, porém a mesa do café da manhã do brasileiro está longe de exibir a mesma variedade. Segundo pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) \*, apenas 2,2% da população costuma ingerir flocos à base de milho, trigo e aveia. "Sabemos que indivíduos que consomem cereais matinais e alimentos integrais sofrem menos com obesidade, pressão alta e níveis elevados de glicose no sangue", diz a nutricionista Sonia Tucunduva Philipi, da faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

Um levantamento feito pela Breakfast Cereal Information Service, entidade do Reino Unido, descobriu que o aumento na ingestão de fibras encontrada nos cereais matinais está associado a menores taxas de mortalidade. O estudo acompanhou 452.717 mil pessoas na Europa durante quase 13 anos, as quais responderam questionários para avaliar a quantidade de fibras que ingeriam. Os cientistas descobriram que a ingestão de fibras foi associada a maiores índices de expectativa de vida e com menores ocorrências de doenças dos sistemas circulatório e digestivo. Com o estudo, foi comprovado que os cereais matinais proporcionam a quantidade total de fibras que deve ser consumida diariamente. O alimento pode ainda ser fonte de cálcio, quando consumido com leite.

Outra pesquisa realizada pelas Universidades de Canberra e Wollongong, na Austrália, comprovou que os benefícios do consumo de cereais matinais no café da manhã estão diretamente associados a dietas ricas em vitaminas e minerais. Além disso, o consumo regular desses cereais também contribui para a redução dos riscos de sobrepeso, obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

Apesar dos cereais matinais serem um alimento nutritivo e com baixo teor de gordura, é necessário precaver-se quando for realizar sua escolha nas prateleiras dos supermercados. Leia sempre o rótulo para obter todas as informações pertinentes à sua escolha, ficando atento aos ingredientes. Lembre-se que, acompanhado de uma boa alimentação, vêm a prática de exercícios físicos, que são de total importância para uma vida saudável.

A saúde é o nosso bem mais precioso e pensando nisso, a Alca Foods possui uma linha de produtos que vai ajudar você em suas conquistas diárias de bem-estar e vitalidade, sem perder o sabor e o prazer de comer. Nossos cereais são uma ótima fonte de carboidratos e são fortificados com 8 vitaminas e 2 minerais, que em uma porção de 30/40g atendem em média a 25% das necessidades diárias de um adulto. Experimente nossos cereais matinais e ateste os benefícios que eles podem trazer para o seu dia a dia.

Marjerry Laurie Silva Santos  
Bióloga – CRBio 098277104-D

# CEREAIS MATINAIS É + SAÚDE!

All  
Fibrous

+ 55 64 2103 4236  
[www.alcafoods.com](http://www.alcafoods.com)

**AlcaFoods**  
Cereais Matinais



# Amarok V6

O motor mais potente. O 4x4 mais inteligente.



## ● Motor V6 3.0 TDI



Descubra a potência e esportividade do motor V6 3.0 TDI com 225 cv e 56,1 kgfm de torque.

## ● Display Off-Road



No sistema Infotainment Discover Media, os indicadores off-road disponibilizam, por instrumentos digitais, informações adicionais sobre o veículo e seus arredores.

## ● Faróis Bixênon



Os faróis bixênon com luz de condução diurna (DRL) deixam sua Amarok ainda mais esportiva e você ainda mais seguro para dirigir, a qualquer hora do dia.

 [grupoumuarama.com.br](http://grupoumuarama.com.br)   [umuaravolkswagengo](https://www.facebook.com/umuaravolkswagengo)

**ITUMBIARA-GO** Av. Modesto de Carvalho, Nº 2101, Distr. Agro Industrial **Tel: (64) 3403-0900**

**CATALÃO-GO** Praça Dom Emanuel, nº390 - Centro **Tel: (64) 3411-1919**

# Polo Beats

Segurança e performance como você nunca viu.



## ● Detalhes com personalidade



Interior exclusivo com sistema de som impressionante

## ● Câmera de ré



Realize suas manobras com segurança e praticidade com a câmera de ré projetada diretamente em seu rádio em alta definição. Opcional para as versões Comfortline e Highline.

## ● Nota máxima em segurança



O Novo Polo é o único da categoria a conquistar nota máxima em segurança pelo Latin NCAP com cinco estrelas tanto para a proteção do ocupante adulto como para a do ocupante infantil.



Pela família. Escolha o trânsito seguro





## A NECESSIDADE POR TRÁS DE UM COMPORTAMENTO E O MAU COMPORTAMENTO

### EDUCANDO COM CARINHO E LIMITES EM HARMONIA

*“Por trás de todo comportamento existe uma necessidade”.*

Quando você conseguir verdadeiramente entender essa frase, você perceberá como fica mais fácil e mais leve entender as crianças. Quando desistimos de julgar, rotular e de diagnosticar, aprendemos a observar com mais profundidade para o que está por trás de um comportamento.

Muitas vezes a necessidade por trás de um comportamento é fisiológica (fome, cansaço, estresse), mas muitas vezes também é emocional (medo, insegurança, raiva, frustração). A partir do momento que passamos a reconhecer a necessidade da criança, somos capazes de agir com muito mais empatia e amor.

Todos nós, especialmente na infância, temos o objetivo de sermos aceitos, amados e nos sentir importantes. Frequentemente nos comportamos a fim de conquistar esse objetivo. No entanto, para as crianças, nem sempre está clara a maneira como devem fazer para conquistar esse objetivo, pois, o mais importante não é como, mas conseguir se sentir aceito e importante.

Sendo assim, elas agem a partir de como se veem em relação aos outros e a partir de como elas pensam que os outros se sentem em relação a elas e podem se comportar mal porque acreditam que é dessa forma que conseguirão ser aceitas e importantes.

Já reparou como nós adultos temos a péssima mania de não gastar nossa energia com a criança quando ela está se comportando bem? Mas, se ela se comporta mal, toda nossa energia se volta para ela, o que muitas vezes confirma a ideia de que um mau comportamento pode significar: "sou visto quando eu faço isso, sou importante quando faço aquilo". Por trás de um mau comportamento existe uma criança dizendo: "Eu não sinto que sou aceita ou tenho importância e eu não sei bem como conseguir me sentir assim".

Outro ponto importante é que o mau comportamento também consiste de habilidades ineficazes e comportamentos inadequados do ponto de vista do desenvolvimento, ou seja, imaturidade neurológica e emocional. Portanto, na grande maioria das vezes, as crianças pequenas estão apenas "agindo como crianças", e não se comportando mal.

É muito comum vermos as crianças serem punidas e incompreendidas quando se comportam mal, sendo que existe essa imaturidade que citei acima. Por isso, é muito importante que nós adultos estejamos a par do desenvolvimento da criança, para não exigirmos delas algo que elas ainda estão aprendendo a desenvolver.

Quero te apresentar alguns conceitos da Disciplina Positiva que podem ajudar muito no momento em que você estiver lidando com algum comportamento desafiador:

- **Cooperação:** envolver a criança na tomada de decisão para as soluções, focando na solução e não no erro;

- **Erros como oportunidade de aprendizado:** Muitas vezes o nosso foco enquanto pais é consertar o erro ou fazer a criança pagar pelo erro. Mudar a forma que olhamos para o erro não significa que não iremos lidar com ele, mas sim que haverá consequências naturais e que serão tratadas como uma oportunidade de aprendizado;

- **Consequências lógicas X Consequências Naturais:** Consequências lógicas normalmente são criadas pelos adultos como uma forma de disfarçar uma punição. Pensar nos resultados a longo prazo e focar nas soluções é fundamental para nos ajudar a refletir sobre as consequências;

- **Foco nas soluções:** A disciplina tradicional foca em ensinar as crianças o que não fazer ou o que fazer porque alguém disse que é assim que deve ser feito. Já a Disciplina Positiva tem como foco ensinar as crianças o que fazer, convidando-as a refletir sobre a situação, usando respeito e disposição para achar uma solução.

Como anda sua Parentalidade? Venha conversar sobre como melhorar sua relação com a criança e o ambiente familiar através da Disciplina Positiva.

## Yasmin Livia Queiroz Santos

Psicóloga;  
Doutora em Psicologia – USP;  
Especialista em Psicologia Infantil;  
Trabalha com psicoterapia clínica à adultos e crianças e Orientação de Pais.

☎ (64) 9.8104-0200



# NOVA GALERIA COMERCIAL EM ITUMBIARA



**VIGOR**<sup>®</sup>  
ENGENHARIA E CONSTRUÇÕES

Projeto Arquitetônico:



Daniella Martins  
Fleuri Moratoza  
ARQUITETURA

Tel.: 64 9.9246-2561

RUA GUIMARÃES NATAL, 587-B  
CENTRO – ITUMBIARA – GO  
(64) 3431-3430

RUA PARANAÍBA, Nº 990  
CENTRO – GOIATUBA – GO  
(64) 3495-2343

**IGOR ABDALLA**  
ENGENHEIRO CIVIL  
(64) 9 9660-1656  
igor@vigoreng.com.br



**VITOR ARAÚJO**  
ENGENHEIRO CIVIL  
(64) 9 9677-1656  
vitor@vigoreng.com.br

**EDUCAÇÃO LEVADA A SÉRIO  
É FUTURO GARANTIDO.**



**A REDE MUNICIPAL DE ENSINO  
OBTEVE A MAIOR E MELHOR  
NOTA DA SUA HISTÓRIA.**

**IDEB**  
Índice de Desenvolvimento da Educação Básica  
**7.0**

A Prefeitura de Itumbiara e toda comunidade escolar trabalham com amor, dedicação e comprometimento para que as nossas crianças tenham, cada vez mais, uma educação de qualidade.



**PREFEITURA DE  
ITUMBIARA**  
*Juntos por mais educação*



# Kiffa

Delícias Árabes

CULINÁRIA ÁRABE

## COALHADA SÍRIA



Feita a partir da fermentação do leite de vaca, a coalhada síria é um alimento muito versátil. Na versão fresca se transforma em um iogurte caseiro acrescentando a fruta preferida. Na versão seca é uma base de inúmeros patês.

Na mesa da família árabe existe um espaço cativo para as duas versões, a coalhada fresca com açúcar, servida com arroz ou no kibe. A coalhada seca servida com azeite acompanhada do pão sírio.

Em qualquer versão ou ocasião é uma iguaria que merece ser apreciada, pela bela experiência que proporciona.

### Ligia Tanus

Proprietária

**DELIVERY KIFFA:**

(64) 98134-4643

Consulte o  @kiffaitumbiara  
cardápio em:  @ligiatanus





## IMPORTÂNCIA DE LER RÓTULOS E FAZER MELHORES ESCOLHAS

Como escolher entre o alimento A ou B do supermercado? Pelo preço? Pela embalagem chamativa?

Quando entendemos a estrutura do rótulo desses alimentos e aprendemos a observar os pontos principais, conseguimos identificar onde podem estar as “pegadinhas” e consequentemente comparar e fazer melhores escolhas.

Considero a lista dos ingredientes o ponto mais importante a ser observado em um rótulo, pois é nesse local onde sabemos o que realmente estamos consumindo.

É fundamental observar a ordem dos ingredientes listados. Isso porque em qualquer rótulo, a lista dos ingredientes do produto deve ser apresentada em ordem decrescente. Ou seja, o primeiro ingrediente listado é o presente em maior quantidade e o último será o que possui menor quantidade.

Um exemplo: vamos comprar um chocolate amargo e temos como primeiro ingrediente listado o açúcar. É uma boa opção? Não! Já que possui mais açúcar e consequentemente menos cacau, que seria o ideal.

Outro exemplo comum: pão integral tendo como primeiro ingrediente farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico. O problema

é que essa é a farinha branca, refinada. Se o produto possui mais farinha branca, consequentemente possui menos farinha integral, auxiliando menos a controlar o índice glicêmico, saciedade e funcionamento intestinal, ou seja, qual for o objetivo. O primeiro ingrediente de um pão verdadeiramente integral deve ser algo integral, como farinha de trigo integral, de centeio, aveia ou linhaça.

A tabela de informação nutricional é apenas para ser compreendida. Lembre-se que a nossa prioridade é ler, entender e escolher de acordo com a lista de ingredientes. A maioria das pessoas as vezes se preocupam em olhar as calorias, que estão longe de ser o mais importante. Temos produtos pouquíssimos calóricos, como o refrigerante zero, que contribui muito para ganhar peso (devido ao excesso de corantes, conservantes e adoçantes) enquanto outros bastante calóricos, como o abacate, contribuem para o emagrecimento, especialmente por seu efeito anti-inflamatório.

Portanto: se atenha à qualidade e não as calorias!

## Fernanda Vidica Vilela

Nutricionista - CRN/1 - 4687

Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário do Triângulo - UNITRI;

Pós-graduada em Nutrição Clínica - UNITRI;

Pós-graduada em Administração de Serviço de Saúde - INESP;

Atuação em Saúde Pública, Nutrição Hospitalar e Consultório; Atendimento Consultório e Avaliação por método de Bioimpedância.



☎ (64) 3432 0122

☎ (64) 98106 4314

🏠 Rua Guimarães Natal Centro, 556, Itumbiara-GO  
Convênios: Unimed, Ipasgo, Cassi e Vitallis



# Detox

SILUETS

APROVEITE NOSSOS  
PREÇOS INCRÍVEIS E  
FIQUE AINDA MAIS  
LINDA PARA O VERÃO!

\*CONSULTE O REGULAMENTO NA UNIDADE.

## Body Detox

(VIBROCELL + MANTHUS  
+ MASSAGEM MANUAL)

POR  
R\$ **99**,00\*

UNIDADE ITUMBIARA  
RUA DR. VALDIVINO VAZ, 156 - CENTRO- ITUMBIARA - GO  
(64) 3431-9222 (64) 98105-3518  
/SILUETS.GO.ITUMBIARA @SILUETSITUMBIARA

**Siluetts**  
estética



# OUTUBRO ROSA

## *Campanha Laboratório SÃO JUDAS TADEU*

*Cumprindo seu caráter social, o Laboratório São Judas Tadeu participa ativamente desta campanha com PREÇOS ESPECIAIS nos exames relacionados a saúde da mulher..*

### **PREVINA-SE**



#### ***Campanha I***

**Exame**  
Preventivo

**Indicação**  
Câncer Colo de Útero

**Valor**  
R\$ 29,00



#### ***Campanha II***

**Exame**  
Preventivo  
Hemograma  
Glicemia  
Cálcio

**Indicação**  
Câncer Colo de Útero  
Avaliação Geral  
Diabetes  
Osteoporose

**Valor**  
R\$ 55,00



#### ***Campanha III***

**Exame**  
Preventivo  
Hemograma  
Glicemia  
Cálcio  
Lipidograma  
TSH  
EAS

**Indicação**  
Câncer Colo de Útero  
Avaliação Geral  
Diabetes  
Osteoporose  
Gordura no Sangue  
Disfunção da Tireoide  
Urina Avaliação Geral

**Valor**  
R\$ 95,00

 99992-6393 / 3431-3178 Rua Jacinto Brandão, 528



## E ISSO É TUDO?

Dedico essa edição às pessoas que já fizeram o máximo para atingir um objetivo e ainda não o conseguiram. Gostaria de dizer que infelizmente você não tentou de tudo! Gostaria de lhe mostrar em apenas poucos minutos que você pode muito mais.

Quantas vezes já nos decepcionamos, superamos, tentamos, caímos, levantamos, perdemos e nos reerguemos? E isso foi tudo? Óbvio que não... Você mais do que ninguém sabe que não, e que ainda pode fazer muito mais, mas a questão não é essa, e sim entender o porquê de tentar mais e não se dar por vencido. E a questão é exatamente essa. O que te motiva a ir em frente? O que te deixaria mais feliz? Por que persistir?

Primeiramente você precisa definir o que realmente quer, o quanto quer, e o que impede de conseguir esse objetivo agora. E a partir daí organizar seus pensamentos para entender o que precisa fazer pra isso, organizar seu foco. E se quer evoluir nesse sentido tem que aprender a atribuir dor a atual situação de insatisfação. Por exemplo, quero muito emagrecer por não estar satisfeito no momento com meu corpo, mas qual o real motivo de não estar satisfeito? Atribua dor a essa atual situação a qual quer mudar. Não se sente confiante? Não se sente desejado? Não se sente confortável? Qual sentimento ruim isso te proporciona?

E então muitos querem as respostas para seus problemas e situações a fim de melhorá-las. Mas na realidade após definir esse foco, e entendermos melhor como pensamos e sentimos não devemos nos preocupar com as respostas, mas sim com quais perguntas fazer, pois as perguntas certas, feitas de maneira certa nos levam a entender melhor o processo de mudança, e assim gerar decisões e a partir daí ações. Sendo assim precisamos nos questionar melhor.

Qual visão tem de você mesmo? Essa sua atual

situação que você não gosta é o que te define? Você pode ser mais do que isso? Não consegue ser melhor do que isso? Qual o preço (em termos mentais, emocionais, físicos, financeiros, espirituais...) de não mudar? Vai se sentir como, se não mudar? Pretende adiar até quando? O que estou disposto a fazer e a não fazer para mudar isso? Por que não agora? Por que não tentar o quanto for necessário? Tenho certeza que você pode muito mais, e só você sabe o quanto é capaz!

A partir desse momento modificamos nossa cabeça de acordo com os processos necessários para evoluir, e precisamos repetir isso o quanto for necessário e só assim a mudança começa a se concretizar. O simples fato de estar focado e persistir sem se preocupar com a falha já revela uma grande evolução. E quando se tenta alguma mudança, ou você tem sucesso ou experiência, a derrota só ocorre caso desista. E se assim buscar uma melhora gradual a cada dia, pode ser que não atinja o resultado desejado lá na frente, mas com certeza atingirá o seu melhor resultado, e isso tem que ser sempre uma “fome” interna, a fome por melhorar.

E após esses minutos de reflexão gostaria de saber como sua vida está nesse momento? Como você se sente fisicamente? Como se sente mentalmente? Como se sente espiritualmente? E sua saúde, está em dia? O que tem feito para melhorá-la? Tenho certeza que independente de como esteja, ainda pode melhorar. Evoluir nunca é demais. Foco, força e fé!

# NUTRON

MEDICINA DE EMAGRECIMENTO | PERFORMANCE

✉ [nutronclinica@gmail.com](mailto:nutronclinica@gmail.com)

📷 [@nutronclinica](https://www.instagram.com/nutronclinica)

## Dr. Átila Tavares Abdala

CRM/GO: 18.888

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS  
PÁGINAS 06 E 07



# O que fazer para pagar menos impostos legalmente?

Diante da dificuldade de regularizar os negócios junto ao fisco ou simplesmente manter a empresa bem posicionada no mercado, pagar menos impostos é uma alternativa absolutamente atraente.

Algumas pessoas, infelizmente, por desespero ou má-fé, consideram a sonegação de impostos como tentativa válida. Além de ser uma violação legal, e também ética, a sonegação não deve sequer ser considerada uma opção. Afinal, há meios legais de reduzir os tributos pagos pela sua organização.

Como fazer isso é o que apresentamos ao longo deste artigo.

## Sonegação não é alternativa!

Os recursos que poderiam representar mais lucros e investimentos estão comprometidos com o contingente das tributações que o empresário brasileiro é obrigado a arcar e ainda, para piorar a situação, não vemos e/ou usufruímos de serviços e benefícios que deveriam ser a contra partida dessa onerosa carga tributária.

Essa triste realidade traz um sentimento de revolta aos empreendedores que são desencorajados à manterem seus pagamentos de impostos em dia e, em muitos casos, partem para “caminhos alternativos” e que julgam mais fáceis como, por exemplo, a sonegação de impostos.

Sonegação não é alternativa e nunca será. Além disso, trata-se de um crime grave e que pode trazer transtornos imensuráveis para sua empresa bem como à sua imagem pessoal e profissional. Atualmente o fisco emprega uma variada gama de tecnologias avançadas para controlar o fluxo de arrecadação o que torna praticamente impossível cometer ilegalidades sem que haja uma penalização.

## É possível encontrar soluções legais para pagar menos impostos.

Veja a seguir algumas ações que podem e devem ser adotadas por você empreendedor em conjunto com um profissional de contabilidade (contador) e que podem resultar numa considerável redução da carga tributária de sua empresa:

### 1. Enquadrar sua empresa corretamente.

Diversas empresas pagam mais impostos do que devem à Receita Federal e um dos principais motivos é a falta de suporte ao escolher qual o regime tributário mais adequado ao seu tipo de negócio.

Não cometa esse erro e procure sempre o suporte de um contador especialista que lhe ajudará nessa questão.

### 2. Análise dos benefícios fiscais.

O intuito dessa análise é entender as vantagens que cada regime tributário pode oferecer e qual a viabilidade de tais benefícios fiscais em relação ao mercado que sua empresa atua. Há casos em que a empresa pode se tornar muito mais competitiva frente aos concorrentes simplesmente pelo fato de aproveitar algum tipo de incentivo fiscal que os concorrentes não conhecem ou que não possuem uma assessoria contábil que lhes deem esse suporte.

### 3. Verifique as alíquotas.

Durante a prospecção de preços, verifique se os produtos adquiridos têm valores que passam do volume de 40% daquilo que você importa.

### 4. Faça redução do pró-labore.

Uma simples redução no pró-labore pode resultar numa diminuição de impostos pagos pela sua empresa. Outra alternativa é a implementação de uma distribuição de lucros isentos aos sócios que ajuda consideravelmente numa redução de impostos a pagar.

### 5. Analisar uma possível divisão da empresa.

Trata-se de uma solução mais complexa e que demanda mais estudos e análises por parte de um contador especializado em conjunto com os sócios da empresa. Porém, é uma maneira inteligente de remodelar a estrutura empresarial dividindo o objeto da empresa numa série de outras firmas/empresas que passam a ser encarregadas de determinadas etapas do processo e dessa forma, torna-se possível aplicar regimes tributários mais vantajosos.

### 6. Contratar uma consultoria contábil.

A partir de uma profunda análise contábil é possível encontrar alternativas que se encaixem no ramo de atuação de sua empresa e no regime tributário de forma que resulte na redução da carga tributária por meio de conhecimentos fiscais específicos de sua atividade.

A WR Contabilidade e Consultoria atua há mais de 10 anos no mercado apresentando aos seus clientes soluções estratégicas no campo da consultoria contábil sempre visando o bem estar financeiro e social tanto da empresa quanto de seus sócios e colaboradores.



Sua empresa, nosso negócio.

**(64) 3431-0510**

**f** facebook.com/wrcontabilidade

falecom@wrcontab.com.br www.wrcontab.com.br



# MÊS DAS CRIANÇAS



**A MELHOR FÓRMULA PARA  
MUDAR O MUNDO É ALIMENTAR  
OS SONHOS DAS CRIANÇAS!**



 **RAVENNA**  
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

RUA PADRE FÉLIX, 200 - CENTRO - ITUMBIARA-GO

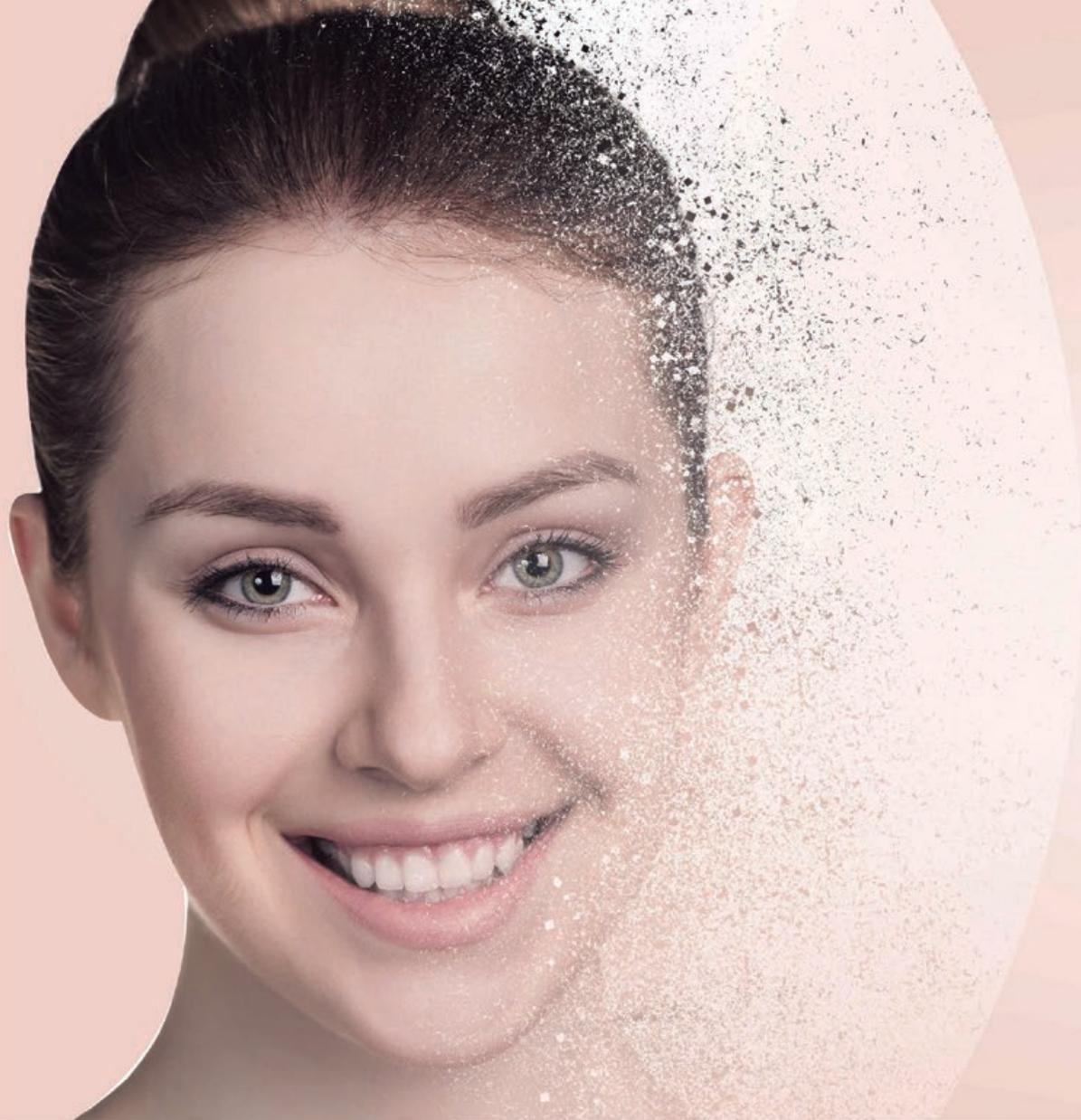
(64) 3431-5566 | (64) 99666-5566

[www.ravenna.ind.br](http://www.ravenna.ind.br)



*Em todos os detalhes,  
sua Festa na  
medida certa.*





## Peeling de Impacto

O peeling químico é uma das técnicas mais utilizadas em estética facial e se baseia na aplicação de um ou mais agentes sobre a pele para provocar uma esfoliação acelerada e por consequência uma destruição controlada da epiderme e/ou parte da derme, com posterior regeneração de novos tecidos. Consiste na retirada de células mortas da superfície da pele, promovendo a renovação celular e tornando a pele mais macia e saudável.

É um tratamento com potencial de minimizar várias doenças de pele, desde que o cliente use corretamente o filtro solar e se proteja dos raios solares. A melhora para cicatrizes de acne é definitiva. As rugas têm suas profundidades diminuídas, a longo prazo, desde que os peelings sejam feitos conforme o tratamento na EmagreSee.

🏠 Rua Rua Dr. Mário Guedes,  
350 – Setor Central  
Itumbiara/GO

  
**EmagreSee**  
Emagrecimento  
& Estética

☎ (64) 3430-7673

☎ (64) 992407798

✉ [itumbiara@emagresee.com.br](mailto:itumbiara@emagresee.com.br)



# SAVE

ENERGIA SOLAR

## VOCÊ SABIA?

QUE A VIDA ÚTIL DOS SISTEMAS FOTOVOLTAICOS GIRA EM TORNO DE 25 ANOS, SENDO QUE NA MAIORIA DOS CASOS, O RETORNO DO INVESTIMENTO ACONTECE ENTRE 4 E 6 ANOS.

INVESTIR EM ENERGIA SOLAR TRAZ BONS RESULTADOS FINANCEIROS, A ECONOMIA QUE VEM DO SOL GERA UM BOM RETORNO.

ECONOMIZE ATÉ  
**95%**  
NA SUA CONTA DE LUZ

FINANCIAMOS  
**ATÉ 100%**  
DO SEU SISTEMA  
DE ENERGIA SOLAR

64. 3404-1479 |  9 9666-9886

Rua Fortaleza – Setor Trindade Itumbiara - GO



## SEJA SINCERO COM VOCÊ MESMO!

Tem se sentindo bem em relação a você? Está se sentindo cansado? Você dorme bem a noite? Como está sua saúde?

Então vamos lá, temos três dicas que vão te ajudar a ter mais saúde, qualidade de vida e longevidade através de exercícios físicos.

**1- Exercícios Físicos precisam ser regulares:** Para os adeptos dos projetos de verão, aqueles que se exercitam de setembro a março apenas, fica o alerta. Nosso corpo precisa de certo tempo para se adaptar. Portanto, o exercício não deve ser um Projeto, mas sim um objetivo de vida.

**2- Preocupe-se com a qualidade dos exercícios:** É muito comum as pessoas copiarem exercícios, métodos e séries de outras pessoas. Somente um bom profissional de educação física aliado com um acompanhamento médico e nutricional poderá te indicar o que é mais correto para sua condição e objetivos.

**3- Lembre-se que a saúde tem pilares:** Além do exercício físico, uma alimentação equilibrada, descanso, nível de stress e cuidados de higiene fazem você ser mais ou menos saudável. Assim é fundamental que você não descuide do restante, para que o exercício não seja uma prática em vão.

Venha conhecer o Studio Focus e tudo que ele pode fazer pela sua saúde. Conte sempre com nossa equipe!



🏠 Rua Tiradentes, 203 - Centro  
Itumbiara-GO (Junto com a clínica Bem Estar)  
📞 (64) 99999-7606

### Aryane Rodrigues do Amaral

CREF: 009816-G/GO  
Bacharel em Educação Física;  
Proprietária Studio Focus.

### Mateus Vieira Duarte

CREF 010931-G/GO  
Bacharel em Educação Física.





PONTE VELHA  
bar & restaurante

Uma verdadeira  
revolução de sabores



Av. Beira Rio, 1100  
Anexo ao Hotel Beira Rio

 hotelbeirario



## A NEUROPSICOLOGIA COMO FERRAMENTA DE INVESTIGAÇÃO DOS TRANSTORNOS ESPECÍFICOS DE APRENDIZAGEM

*“E guardemos a certeza pelas próprias dificuldades já superadas que não há mal que dure para sempre”.*

Os Transtornos da Aprendizagem são reconhecidos como um estado que afeta a aquisição, retenção, compreensão, organização e utilização de informações verbais e não verbais. Prejuízos são indicados em um ou mais processos psicológicos relacionados à aprendizagem, incluindo, por exemplo, o processamento visoespacial e perceptivo-motor, a memória e a atenção, funções executivas, consciência fonológica e o processamento linguístico. Ademais, os Transtornos de Aprendizagem estão associados a prejuízos específicos ao invés de globais e afetam a aprendizagem em indivíduos que demonstram níveis normais de funcionamento intelectual com capacidade cognitiva geralmente na média.

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM-5, Artmed, “o transtorno específico da aprendizagem é um transtorno do neurodesenvolvimento com uma origem biológica que é a base das anormalidades no nível cognitivo as quais são associadas com manifestações comportamentais”. É nesse nível biológico que se instalam os fatores genéticos que controlam a capacidade do cérebro no processamento de informações verbais ou não verbais com eficiência ou exatidão. No transtorno específico da aprendizagem há uma dificuldade persistente para aprender habilidades acadêmicas fundamentais com início durante os anos de escolarização formal.

Uma investigação profunda acerca dessa dificuldade possibilita a análise das capacidades cognitivas e desempenho de um lado, e competências e tarefas edu-

cativas de outro, que podem estar comprometidas em função de um Transtorno da Aprendizagem. Referida investigação é feita através de uma criteriosa avaliação neuropsicológica que se fundamenta na aplicação de testes padronizados para análise de diferentes domínios cognitivos, como memória, atenção, linguagem, capacidade de planejamento, raciocínio lógico, julgamento, percepção, reconhecimento de emoções e habilidades sociais. Através dela identifica-se o perfil cognitivo do avaliando - criança ou adolescente - estabelecendo a extensão funcional do déficit e as habilidades preservadas. Os resultados são comparados com parâmetros referenciais padronizados, que levam em conta fatores como idade e escolaridade do indivíduo.

Sabemos que crianças e adolescentes com histórico de fracassos e insucessos na aprendizagem tendem a construir uma imagem negativa de si mesmas com sentimentos recorrentes de incapacidade. Dessa forma, faz-se imprescindível um diagnóstico preciso que deve contar também com o olhar de outras áreas (neurologia, fonoaudiologia e pedagogia). Tomadas em conjunto, contribuirão para uma orientação terapêutica mais adequada e, naturalmente, para a reconstrução da autoestima, tão necessária para o desenvolvimento emocional do indivíduo.

### Maria Madalena de Medeiros

CRP – 09/1043

Psicóloga especialista em Neuropsicologia, Psicologia Infantil e Psicologia Organizacional.

Título de Neuropsicóloga pelo Conselho Federal de Psicologia

Pós-graduada no Programa de Enriquecimento Instrumental de Habilidades Cognitivas – PEI pelo Centro de Desenvolvimento Cognitivo do Paraná.

🏠 Rua Guimarães Natal, 264 - Itumbiara-GO – Centro

☎ (64) 3404 6843



# DIA MUNDIAL DE COMBATE AO AVC

O Dia Mundial do AVC (*World Stroke Day*, em inglês) é comemorado anualmente em **29 de outubro**.

O Dia Mundial de Combate ao AVC foi criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2006, em parceria com a Federação Mundial de Neurologia, a data ficou definida para alertar a população sobre os riscos e prevenção da doença, além de conscientizar as pessoas da doença cerebral que mais mata no Brasil.

## O que é o AVC isquêmico?

O AVC também é conhecido popularmente por "derrame cerebral" e acontece quando há uma obstrução em um dos vasos sanguíneos presentes no cérebro. Quando isso ocorre, a parte do cérebro atingida começa a ser destruída.

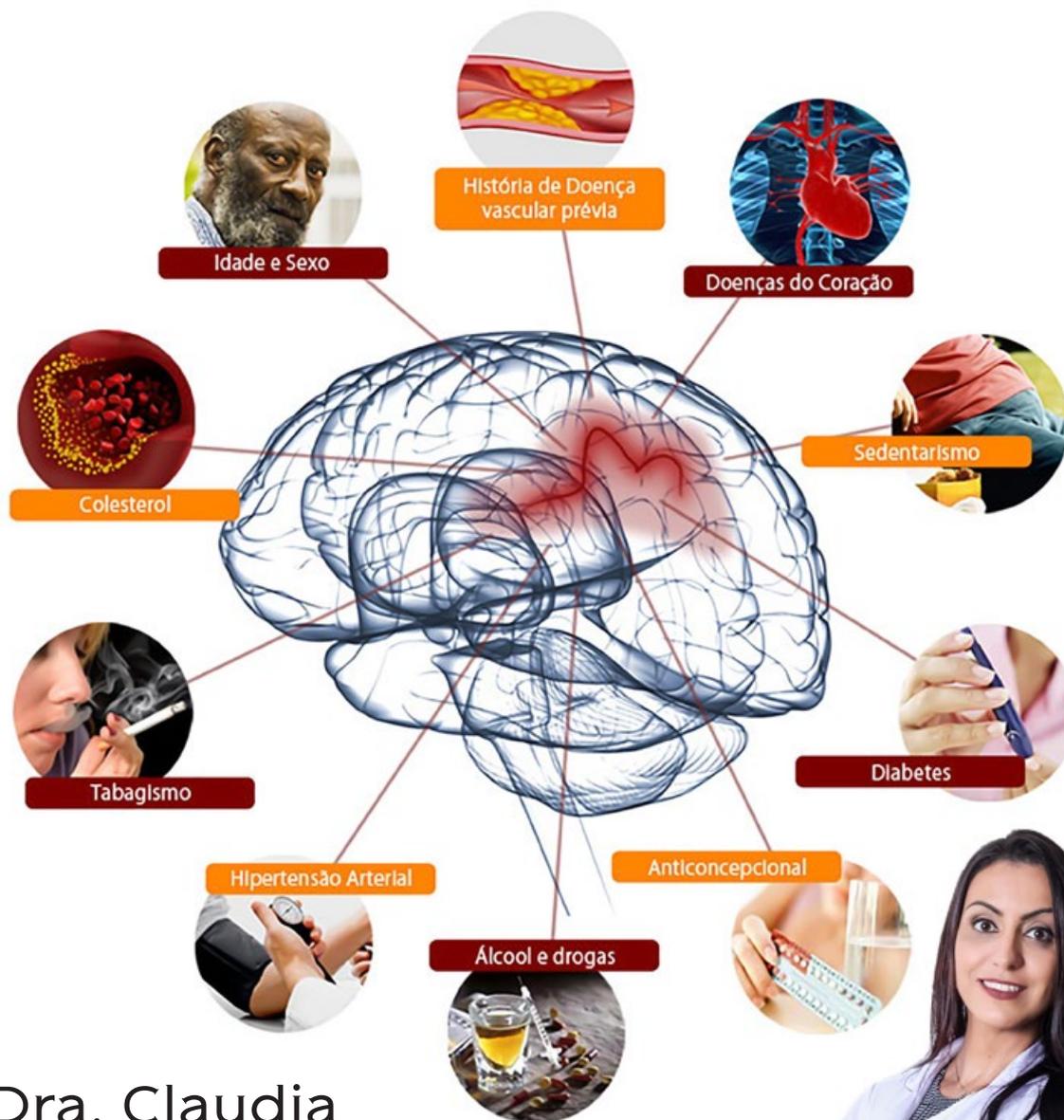
Existem muitos fatores que podem ser alterados para que o indivíduo não venha a sofrer com um AVC, como a regulação da hipertensão, diabetes, colesterol elevado, ex-

cesso de peso, fumo e sedentarismo.

## Dicas e Pontos importantes

- Diminua a quantidade de gordura na sua dieta;
- Adotar uma dieta saudável melhora a sua forma física e diminui o risco para doenças vasculares;
- Exercícios físicos regulares melhoram a circulação e ajudam a diminuir os outros fatores de risco para AVC;
- Se você tem diabetes, preste bastante atenção na sua dieta e tome os seus remédios adequadamente para manter o nível de glicose no sangue dentro do normal;
- Quanto maior o número de fatores de risco acumulados, mais elevada é a probabilidade de ter um AVC.

**Prevenir o AVC é muito mais fácil do que tratá-lo depois que ele acontecer!**



## Dra. Claudia Soares Alves

CRM/GO: 12.452 | CRM/MG: 4.100 | RQE: 7879

Médica Neurologista – Titular Academia Brasileira de Neurologia;  
 \*Neurologia; \*Perícias; \*Clínica de dor; \*Eletroencefalografia;  
 \*Neuropsiquiatria; \*Mapeamento cerebral.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Mais uma vez a PATOTINHA MODA INFANTIL e a MEGA JÓIAS, foram eleitas as melhores do segmento, agradecemos a população Itumbiareense pela preferência e confiança depositada em nosso trabalho.



PRÊMIO COMO MELHOR LOJA DE ROUPA INFANTIL



(64) 3404-2035

Av. Modesto de Carvalho, 1.758 - Itumbiara-GO  
(Matriz)



(64) 3432-4792

Rua Marechal Deodoro, 279 - Itumbiara-GO  
(ao lado da Mega Jóias)



FOTO: FONTES FOTOGRAFIA

PRÊMIO COMO MELHOR JOALHERIA

[www.megajoias.com.br](http://www.megajoias.com.br)  
RUA MARECHAL DEODORO, 279  
CENTRO | ITUMBIARA-GO | 64.3431-5535



GRUPO



**CONSERVAR**

TERCEIRIZAÇÃO INTELIGENTE

O grupo CONSERVAR, além do compromisso de oferecer as melhores soluções na área de Vigilância e Conservação, tem também a missão de preservar um futuro saudável para as nossas crianças.

**Feliz mês das crianças a todos!**

[www.conservarservicos.com.br](http://www.conservarservicos.com.br)

Unidade 1 Itumbiara  
64 3433-1818

Unidade 2 Itumbiara  
64 3433-1838

Unidade Goiânia  
62 3247-6105

Unidade Uberlândia  
34 3223-5441



# O FARMACÊUTICO E A SUA IMPORTÂNCIA PARA A SOCIEDADE

A profissão de farmacêutico é uma das mais antigas da humanidade. **O farmacêutico** desenvolve papel importantíssimo na sociedade sempre em busca da cura e da melhoria da qualidade de vida da população.

Ser farmacêutico vai além de levar ao paciente o medicamento indicado pelo médico. É zelar pela saúde e pelo bem-estar da população, prestando toda a assistência farmacêutica e sendo um elo entre a população e a indústria farmacêutica, promovendo o uso correto e racional dos medicamentos. Faz parte também do seu trabalho verificar se o paciente faz uso de outros medicamentos que poderão conflitar em suas fórmulas, causando resultado ineficaz e até mesmo reações indesejadas.

Sabemos que os medicamentos são produzidos com o intuito de beneficiar as pessoas, mas se não forem utilizados corretamente podem desencadear reações indesejáveis e até causar riscos severos à saúde. O farmacêutico entra nesse processo como o profissional especializado capaz de minimizar e até barrar esses riscos através de um trabalho correto de assistência farmacêutica.

Entre os avanços na área de saúde, alcançados nos

últimos anos no Brasil, a **Prescrição Farmacêutica** é a última conquista da população e dos farmacêuticos. Com a aprovação da Prescrição Farmacêutica, o papel dos farmacêuticos na atenção à saúde será ampliado e será possível atuar de forma mais ativa na conduta terapêutica, assim como na prescrição de medicamentos.

No dia 25 de Setembro comemoramos o Dia Internacional do Farmacêutico e, portanto queremos finalizar parabenizando todos os farmacêuticos pelo “nosso dia”, e que juntos consigamos sempre levar o melhor em saúde e bem-estar à população, sempre com muita atenção, carinho e dedicação.



LOJA 01  
64 3431-5011  
 (64) 99992-6911

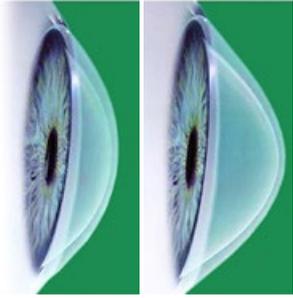
LOJA 02  
64 3431-5022  
 (64) 99992-6511

LOJA 03  
64 3431-5044  
 (64) 99992-6811



# CERATOOCONE

## Normal Ceratocone



Ceratocone é uma doença não inflamatória da córnea na qual a baixa rigidez do colágeno corneano permite que a área central ou paracentral assumam forma cônica, tornando-se progressivamente mais fina e irregular. Essa irregularidade, na maioria dos casos, causa baixa visual não recuperável com óculos, mas pode ser corrigida com uso de lentes de contato rígidas

ou gelatinosas especiais.

O ceratocone geralmente aparece na adolescência ou em adultos jovens e progride até 35 a 40 anos de idade. A progressão normalmente é lenta, mas pode haver períodos em que a piora é rápida.

Em mais de 90% dos casos o ceratocone acomete os dois olhos, entretanto, um dos olhos geralmente é mais afetado que o outro. Homens e mulheres são afetados na mesma proporção.

As causas específicas ainda não são conhecidas, mas a origem mais provável é a genética. Os pacientes que apresentam predisposição e tem o hábito de coçar os olhos, geralmente vão ter uma doença mais precoce e mais avançada.

## TRATAMENTOS

### Lentes de Contato

Na fase inicial da doença, quando o astigmatismo irregular é pequeno, a correção visual pode ser feita com óculos. Para outros estágios, indicam-se lentes de contato (LC). As LC substituem a superfície irregular da córnea por outra regular, permitindo melhora da visão, mesmo nos graus avançados da doença, mas não evitam a sua progressão.

### Anel Intraestromal corneano

Os anéis intraestromais são indicados para pacientes com ceratocone que apresentam dificuldade visual com o uso de óculos e lentes de contato. Tem a função de regularização da córnea, com diminuição do astigmatismo e/ou da curvatura



ra corneana. São recomendados apenas para alguns tipos e graus de ceratocone, em córneas transparentes.

### Crosslinking

O Crosslinking do Colágeno Corneano é indicado para evitar a progressão do ceratocone. O tratamento consiste em desepitelizar a córnea após anestesia tópica (colírio), instilar riboflavina (vitamina B2) e aplicar luz UVA controlada. Tem como finalidade aumentar o número de ligações covalentes entre as fibras de colágeno para fortalecer a córnea e estabilizar a doença.



### Transplante de Córnea

Indicado quando a córnea apresenta cicatrizes ou para ceratocones avançados quando não se obtém boa visão com LC e não tem mais indicação de implante de anel intraestromal ou Crosslinking.

A finalidade do transplante é substituir a porção central da córnea doente por uma córnea sadia doadora.



**CENTRO DA VISÃO**  
Itumbiara

[www.cvi.med.br](http://www.cvi.med.br)

**Dr. Wilian Vinhadelli**  
CRM/GO: 10.250

**Dr. Valdemiro Fukuhara**  
CRM/GO: 2.975

**Dr. Gleisson Pantaleão**  
CRM/GO: 13.493





A PISCINA AGREGA VALOR,  
TORNA MAIS ATRATIVO E  
VALORIZA O IMÓVEL.

Ter uma piscina dentro do seu terreno valoriza em até 45% o imóvel. Isso graças a todas as comodidades que entram junto a esse investimento.

Dessa forma, ter uma piscina em casa é uma das melhores maneiras de investir na valorização do imóvel, afinal, a dificuldade de deslocamento, a escassez de tempo, a procura por alternativas mais seguras, relacionadas à qualidade de vida e à construção de bons momentos em família favorecem a busca por imóveis que possibilitem essas facilidades no conforto do próprio lar.



Projeto Arquitetônico:



Daniella Martins  
Fleuri Mortoza  
ARQUITETURA



*Becaju*

INOVAÇÃO E TECNOLOGIA NO SEU LAZER

- \*Piscinas
- \*Aquecedores a gás, elétricos e solar
- \*Projetos
- \*Revestimentos
- \*Argamassas e rejuntas
- \*Automações

Avenida Beira Rio, 274 - Centro - Itumbiara-GO | 64 3404-1110

25 DE OUTUBRO - DIA DO  
**CIRURGIÃO DENTISTA**

*Cuidado  
que inspira*

TECNOLOGIA | DEDICAÇÃO | CONHECIMENTO  
GESTÃO | HUMANIZAÇÃO | LIDERANÇA