

Ano 2. nº17. Novembro / 2018. Itumbiara - GO. Distribuição Gratuita
www.rmaissaude.com

revista



SAÚDE

Dr. Átila Tavares Abdala
CRM-GO: 18.888





NOVO JEEP

MMP MARKING PRODUCTIONS



NOVO MOTOR 1.8 16V FLEX COM 139 CV

A PARTIR DE
R\$ 72.990,00
À VISTA

Preço à vista de R\$72.990,00 válido para Jeep Renegade Custom
Valores sujeitos à variação do ICM de acordo com a legislação de cada

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



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



RENEGADE 2019

VÁ ATÉ A CONCESSIONÁRIA E FAÇA UM TEST DRIVE



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

MT 1.8 Flex 2018 Manual, cor Preto Chandon. Frete incluso.
Estado. Condição válida até 31/11/2018 ou enquanto durar o estoque.

Jeep

MAKE HISTORY



PRIMEIRO TRIMESTRE DA GESTAÇÃO ALEGRIAS E FRUSTAÇÕES

As gestações têm um significado muito especial. Esperadas ou não, geralmente são festejadas, alteram o dia a dia daquela família envolvida e dão início à expectativa de vida nova. Por vezes a notícia de uma gestação pode desencadear um desespero momentâneo, quando não esperada, ou o ápice da felicidade de um casal, quando muito desejada.

Na imensa maioria das vezes, a gestação evolui muito bem e o resultado tão esperado de um bebê saudável no berço se concretiza.

Cerca de 15 a 20% das gestações infelizmente são perdidas ainda no primeiro trimestre, causando efeito emocional contrário, com frustração e desesperança. Precisamos entender que faz parte da natureza para todos os seres vivos. Estas perdas fazem parte de uma seleção natural, na maioria das vezes causadas por imperfeições na formação do embrião.

Abortamentos e gestações ectópicas são as principais ocorrências que levam à perda nos

primeiros 3 meses.

Os abortamentos são os mais frequentes. Ocorrem na grande maioria das vezes por causa de uma imperfeição na formação genética do embrião. Podem ser: completos, quando o organismo elimina completamente a gestação, ou incompletos, quando será necessária uma conduta obstétrica, com medicações, aspirações ou curetagem uterina. Existem também gestações sem a formação do embrião, chamadas de gestações anembrionadas ou aborto retido.

É chamada ectópica quando a gestação ocorre fora do útero. O mais comum é nas trompas. Muitos foram os casos nos quais as mulheres com este tipo de gestação perderam trompas em tratamentos cirúrgicos para esta ocorrência. É importante que se saiba: sendo diagnosticada em estágios iniciais, há possibilidade de tratar a gestação ectópica com medicamentos endovenosos ou intramusculares, preservando assim os órgãos acometidos e tornando desnecessário



o tratamento cirúrgico.

Os abortamentos, quando repetitivos em uma mulher, são submetidos a uma investigação específica para se tentar definir a causa e evitá-la.

Assim concluímos, desejando uma gestação de evolução normal a todas as grávidas, mas também que se tenha aceitação para as leis da natureza, nos momentos difíceis de uma perda.



Dr. José Orestes Borges Guimarães

CRM/GO: 11377

Especialista em Ginecologia e Obstetrícia

titulado pela FEBRASGO;

Especialista em Mastologia titulado pela Soc.

Brasileira de Mastologia;

Habilitado em Mamografia titulado pelo

Colégio Brasileiro de Radiologia.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07





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



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. Luciana Cintra de Freitas
Médica
CRM/GO: 18812

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



Dr. André Marinho
Urologista
CRM/GO: 5.335 | RQE: 3063

C.A.U.I
Centro de Atendimento Urológico de Itumbiara
Praça São Sebastião Xavier, 66.
Sala 09.
Itumbiara - GO.
(64) 3431-7010 | (64) 3404-5942



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



Dr. Eric Maia
Urologista
CRM/GO: 15.684 | RQE: 7776

C.A.U.I
Centro de Atendimento Urológico de Itumbiara
Praça São Sebastião Xavier, 66.
Sala 09.
Itumbiara - GO.
(64) 3431-7010 | (64) 3404-5942



Dra. Karina Silva Riva
Ginecologista e Obstetrícia
CRM/GO: 12630

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



Dra. Ione Borges Ribeiro Guimarães
Cardiologista
CRM/GO: 11.377

Clínica Santa Luzia
Praça da Bandeira, 345.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3433-8210



Dr. Jean Paresoto
Coloproctologista e Cirurgião
Geral
CRM/GO: 15.372

Clínica Jacob e Paresoto
R. Franklin Xavier, 434.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3432-3636



**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. José Orestes Borges
Guimarães**
Ginecologista, Obstetra e
Mastologista
CRM/GO: 11.377

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



Dr. Rafael Jacob
Nutrólogo e Cirurgião Geral
CRM/GO: 16.232

Clínica Jacob e Paresoto
R. Franklin Xavier, 434.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3432-3636



Dr. Rafael Rocha
Urologista
CRM/GO: 12.023 | RQE: 7986

C.A.U.I
**Centro de Atendimento Urológico
de Itumbiara**
Praça São Sebastião Xavier, 66.
Sala 09.
Itumbiara - GO.
(64) 3431-7010 | (64) 3404-5942



**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



**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



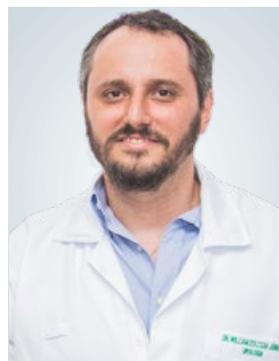
**Dra. Shirley Fernandes
Gomes Ribeiro**
Pediatra
CRM/GO: 9.095

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. William Zolcsak
Urologista
CRM/GO: 16.444 | RQE: 8125

C.A.U.I
**Centro de Atendimento Urológico
de Itumbiara**
Praça São Sebastião Xavier, 66.
Sala 09.
Itumbiara - GO.
(64) 3431-7010 | (64) 3404-5942



EXPEDIENTE

Diretor Administrativo: Renato Martins

Diretor Comercial: Onofre Neto

Fotos: Carlos Nikito

Nathia Fathielly

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.

NOVEMBRO AZUL: MÊS MUNDIAL DE COMBATE AO CÂNCER DE PRÓSTATA.

O mês de novembro é internacionalmente dedicado às ações relacionadas ao câncer de próstata e à saúde do homem, onde celebramos a campanha Novembro Azul.

O câncer de próstata é a causa de morte de 28,6% da população masculina que desenvolve neoplasias malignas. No Brasil, um homem morre a cada 38 minutos devido ao câncer de próstata, segundo os dados mais recentes do Instituto Nacional do Câncer (Inca), por isso a importância da conscientização.

Além desse tema, a Revista Mais Saúde traz várias novidades e assuntos interessantes para o seu bem-estar e qualidade de vida.

Neste mês, além da entrevista com o Nutrólogo Dr. Átila Abdala, que conta um pouco da sua trajetória na medicina, trouxemos também uma entrevista com a Dra. Ione Guimarães que fala com exclusividade para a Revista Mais Saúde sobre sua trajetória no senado federal, com projetos e debates relacionados a saúde.

Vamos lá... Comece agora a leitura de nossas páginas, e aproveite ao máximo nosso conteúdo.

Os Diretores!
Revista Mais Saúde



04	PRIMEIRO TRIMESTRE DA GESTAÇÃO - ALEGRIAS E FRUSTAÇÕES	72	A IMPORTÂNCIA NA BUSCA PELA QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL
10	ENTREVISTA DR. ÁTILA ABDALA	75	PREVENÇÃO DO CANCÊR DE COLO DE ÚTERO
17	O ATUAL ESTÁGIO DO RASTREAMENTO PROSTÁTICO	76	NUTRIÇÃO PARA UMA VIDA LONGA E SAUDÁVEL
19	ADAPTÓGENOS E O COMBATE AO ESTRESSE	79	DENTE SISO - DÚVIDAS SOBRE O "DENTE DO JUÍZO"
20	ENTREVISTA DRA. IONE GUIMARÃES	80	DISLEXIA? O QUE É?
27	VOCÊ SABIA QUE EXISTE SEGURO PARA DOENÇAS GRAVES QUE COBREM TAMBÉM INFARTOS E TRANSPLANTES?	82	BEAUTIFICATION
29	UM AMOR COM O PODER DE TRANSFORMAR A SUA VIDA	87	LOIRA DOS CABELOS VERDES?
30	EFLÚVIO TELÓGENO	90	ESTRIAS X TRATAMENTOS
33	ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS?	92	COMO SE COMPORTAR NA SALA DE ULTRASSOM?
34	LEUCEMIA VIRAL FELINA (FELV)	94	NO CORAÇÃO DO MUNDO
35	HERANÇA	96	BRUXISMO, "O HÁBITO DE RANGER OS DENTES", PODE IMPACTAR A SAÚDE BUCAL
37	GESTOS SIMPLES QUE PREVINEM DOENÇAS	100	LONGEVIDADE, O QUE TEMOS DE CONCRETO HOJE.
38	PRÉ E PÓS-OPERATÓRIO DE CIRURGIA PLÁSTICA	104	A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO PSICOSSOCIAL PARA SUA EMPRESA
40	HÉRNIA DE DISCO E QUIROPRAXIA	126	PILATES COMO AUXÍLIO NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA
42	EXCELÊNCIA ESTÉTICA EM IMPLANTODONTIA	129	JATO DE PLASMA – A NOVA ERA DA ESTÉTICA DE RESULTADOS!
48	A IMPORTÂNCIA DA ULTRASSONOGRAFIA VETERINÁRIA	132	MEU NAMORADO PASSA A TER DIREITO SOBRE MEUS BENS SE VIER MORAR COMIGO?
52	PILATES NAS DISFUNÇÕES DO QUADRIL	135	POR QUE CUIDAR DOS DENTES DE LEITE?
58	EMPREENDEDOR PREMIUM	137	A IMPORTÂNCIA DA ADVOCACIA TRABALHISTA PREVENTIVA NAS EMPRESAS
63	SEU BENEFÍCIO FOI CESSADO OU NEGADO PELO INSS? SAIBA O QUE FAZER!	141	ATENDIMENTO ODONTOLÓGICO EM CENTRO CIRÚRGICO
65	FISIOTERAPIA PÓS LIFTING FACIAL	142	CUIDADORES DE FAMILIARES COM ALZHEIMER
67	ESSA TAL FELICIDADE... REFLEXÕES NECESSÁRIAS!		
69	OS BENEFÍCIOS DA QUIROPRAXIA "SEM ESTALOS"		
71	O QUE É RETRATAMENTO ENDODÔNTICO?		



ENTREVISTA

DR. ÁTILA TAVARES ABDALA

Formado em Medicina pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro;

Ex-diretor do Hospital João Paulo II;

Diretor e Fundador da Clínica NUTRON;

Pós-graduado em Nutrologia;

Pós-graduado em Medicina Esportiva;

Pós-graduado em Terapia de Obesidade e Síndrome Metabólica;

Plantonista do Hospital da UNIMED, Hospital José Rezende em Bom Jesus-GO e Hospital João Paulo II em Araporã-MG.

O jovem médico Átila Tavares Abdala de 29 anos, vem se destacando em nossa região por um excelente trabalho na área de nutrologia. Filho da médica e secretária da saúde de Itumbiara, Dra. Maricel Abdala e do publicitário Jorge Abdala Neto, irmão da médica Aline Borges Abdala, da advogada Talita Tavares Abdala e namorado da empresária de Goiatuba-GO Nathalia Gobato.

Dr. Átila apesar de jovem já tem uma vasta experiência na área médica atuando como diretor do hospital João Paulo II no período de 2015 a 2017. Especialista em Nutrologia e Medicina esportiva, o mesmo vem conseguindo excelentes resultados na cidades de Itumbiara, Bom Jesus e Goiatuba em sua área, sempre com conceitos voltados para melhoraria da qualidade de vida de seus pacientes.

O mesmo concedeu uma entrevista exclusiva a Revista Mais Saúde, onde conta um pouco de sua trajetória na medicina.

Revista Mais Saúde - O que te levou a escolher a medicina? E como foi esse processo?

Dr. Átila Abdala - *Acredito que uma força maior e o sucesso de minha mãe tenham me auxiliado na decisão de seguir a medicina, sou muito grato a isso. Porém, quando decidi fazer medicina enfrentei dois posicionamentos diferentes, um do meu pai e outro da minha mãe. Bom, minha mãe sempre me incentivou a fazer a faculdade que eu quisesse, mas medicina seria continuar o seu caminho, seria seguir seus passos e assim ela ficou cheia de orgulho. Meu pai por outro lado, por não ser da área médica e ser casado com uma, me chamou e falou algumas vezes que medicina seria uma profissão muito bonita, mas que eu teria que entender que seria muito complicado, que teria de certa forma que me afastar de meus amigos, que teria que virar noites estudando, que as dificuldades seriam enormes, e que teria que sair de casa e talvez no futuro não voltasse mais, e, portanto, que as vezes seria melhor repensar. Com isso fiquei um tempo pensando que ele não gostasse da ideia de que me tornasse médico, e que talvez não seria feliz com essa decisão. Por sentir que esse fosse meu caminho e gostar de desafios, decidi que precisava me esforçar para entrar numa universidade federal e assim*

persisti na luta. Em janeiro de 2008 veio o resultado e fui aprovado na UFTM em Uberaba. Minha mãe era toda alegria, nunca havia sentido tanto orgulho por parte dela, e aquele momento para mim até então era um dos melhores dias da minha vida, porque eu sabia da luta que havia enfrentado e ali iniciava a realização de um sonho. Eu estava aprovado, e todos estavam ao meu redor já iniciando os preparativos para a festa, mas eu não conseguia parar de pensar no meu pai, e ele ainda não havia me ligado, não havia falado comigo e nem aparecera em casa, sumindo por algumas horas. Eu queria





muito a aprovação dele. Algumas horas depois, já estava recebendo trote de meus primos e amigos, minha mãe e irmãs eram só alegria, meus avós e meus tios também e eu era o orgulho de todos naquele momento, quando então meu pai chegou em casa e me deu um grito. Quando eu olhei ele estava com os olhos marejados, e para a surpresa de todos ele havia raspado a cabeça em minha homenagem, percebi que não cabia mais alegria dentro dele, aquilo ali me deu um grande alívio e uma sensação que até hoje não sei bem explicar! Era de fato o dia mais feliz de

toda minha vida. Foi então que entendi que ele não era contra eu fazer medicina ou qualquer outro curso, ele queria me manter por perto e o que ele tinha medo é que eu criasse asas e não mais voltasse para perto deles, era apenas uma defesa emocional, e ele assim como minha mãe e o restante da família estava muito orgulhoso, e naquele momento assim como eu, estava careca.

Revista Mais Saúde - Quando e como decidiu seguir a nutrologia? Quando surgiu a clínica NUTRON?

Dr. Átala Abdala - *Quando me formei tive de certa forma pressão de meus pais para que me especializasse logo, porém eu gostava de muitas áreas diferentes na medicina e não conseguia me ver decidido a atuar em apenas uma área naquele momento, via de certa forma como uma restrição. Tomei a decisão de voltar para a minha cidade e comecei a atuar como plantonista clínico geral e pediatra. E assim comecei a gostar ainda mais de diferentes áreas, e a paixão pela medicina só aumentava. Ao mesmo tempo que me via no melhor momento da minha vida profissional, e certo de que a medicina era o meu destino, eu me interessava cada vez mais pela vida e cuidados com meus pacientes, mas estava deixando minha saúde de lado, minha qualidade de vida era péssima, meu peso só aumentava, minha alimentação cada vez pior, me sentia bem mais velho do que*



realmente era, sentia dores no corpo, vivenciava noites mal dormidas, o estresse só aumentava, me sentia inchado e a autoestima caía cada vez mais. Percebi que se não gostasse primeiro de mim e cuidasse de minha vida não fazia sentido eu querer ajudar e melhorar a vida de meus pacientes, pois eu estava sendo omissivo com minha própria saúde. E todo esse conjunto de mudanças que iniciei passaram a ser a prioridade da minha vida, e percebi que cuidando da mente e do corpo, por mais complicado que parecesse, seria o caminho. A partir daí minha vida mudou, me dediquei, melhorei minha alimentação, iniciei atividade física, perdi cerca de 20 kg, passei a dormir muito melhor, a disposição era outra, a energia nem se fala, e isso mudou minha vida de uma forma espetacular. Assim comecei a me interessar cada vez mais pela nutrologia e notei que essa especialidade

seria a melhor forma de seguir como médico, que não era apenas uma área relacionada a questão alimentar, mas que envolvia me reorganizar, dormir melhor, praticar a atividade física que fosse melhor para meus objetivos, me motivar, organizar a mente e reeducar toda minha alimentação. Em 2016 dei início a clínica Nutron e comecei a colocar em prática toda essa energia em prol de meus pacientes, e tem sido muito gratificante essa experiência e a paixão pela Medicina só tem aumentado.

Revista Mais Saúde - Qual o maior problema enfrentado por seus pacientes em geral? E como tem lidado com isso?

Dr. Átila Abdala - *Acredito que o grande problema está no imediatismo das coisas, queremos resultados o quanto antes sem nos preocupar com o processo que isso exige e percebo*



que cada vez menos a real prioridade de cada um é a própria saúde. Muitos me procuram dizendo que já tentaram de tudo e não conseguem ter resultados. Mas será que realmente tentaram de tudo? Quantos estão realmente dispostos a enfrentar a mudança? E quando percebem que ainda há muito a se fazer e que só tentaram muitas vezes de forma errada, acaba sendo muito gratificante esse processo. Precisam entender que a dor de não mudar é muito pior que o “sofrimento” e as dificuldades da mudança, e que é preciso olhar primeiro pra si próprio para definir as reais prioridades da vida. Ter a ideia de que a mudança é necessária e que a partir daí as decisões e ações vão comandar esse processo, que é preciso ter foco no objetivo, força de vontade para persistir por mais difícil que pareça ser e fé para acreditar que o sucesso virá. Esses 3 Fs (foco, força e fé) considero a base de toda evolução.

Revista Mais Saúde - Quais são seus maiores hobbies quando está fora da clínica e dos hospitais?

Dr. Átila Abdala - *Meus maiores hobbies são viajar, me proponho pelo menos uma vez por ano a fazer uma viagem para algum lugar que ainda não conheça, e outro é o futebol, quem me conhece sabe o quanto o Palmeiras tem um lugar especial no meu coração. É algo meio inexplicável!*

Revista Mais Saúde - E quanto ao futuro, algum plano?

Dr. Átila Abdala - *Estou com um projeto muito interessante que devo iniciar ano que vem, e com isso pretendo melhorar e muito a vida de meus colegas médicos, e dessa forma a vida de seus pacientes, é algo inovador e espero que seja um sucesso. Mas ainda não posso falar mais sobre por se tratar de um projeto ainda em desenvolvimento.*





NOVEMBRO AZUL, neste mês estamos juntos na luta contra o **CÂNCER DE PRÓSTATA E A PREVENÇÃO AO DIABETES.**

Faça seus exames periodicamente, previna-se.

Estamos com preços especiais para esta campanha.



MODELO
LABORATÓRIO

A qualidade está no resultado



**A NOVOEMBRO
AZUL**

*Vença essa luta antes
mesmo de começar*

Protege

MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

Novembro é o mês da luta contra o câncer de próstata.
O melhor cuidado é a prevenção.

Responsável Técnico:
Dra. Renata Ferreira Ribeiro Maia
CRM GO 13329

🏠 Rua Franklin Xavier- 201 - Centro
Itumbiara- GO- CEP 75.503-070
🌐 www.protegeitumbiara.com.br
☎ (64) 3404-7236
📞 (64) 99666-1144

NOVEMBRO AZUL



O ATUAL ESTÁGIO DO RASTREAMENTO PROSTÁTICO

O câncer de próstata se mantém como a segunda maior causa de óbito oncológico no sexo masculino e o segundo mais incidente nos homens. A importância do diagnóstico precoce do câncer de próstata se reflete pelos 68.220 novos casos estimados para o Brasil em 2018 segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA). O programa de rastreamento prostático não busca prevenir câncer de próstata e sim identificá-lo precocemente, onde a chance de cura é otimizada.

O rastreamento é realizado através de exame físico, por meio do toque retal e exame laboratorial através do PSA. O toque retal, ainda um tabu, é de extrema importância no câncer de próstata muito agressivo, que tende a elevar o PSA somente em avançado grau.

Na segunda década dos anos 2000, baseado em resultados contraditórios de estudos científicos, algumas entidades americanas sugeriram que o rastreamento de câncer de próstata não era adequado, devido as crescentes complicações advindas do tratamento, porém estudos recentes ratificam a

importância da realização do rastreamento, como forma de identificar os tumores mais agressivos e tratá-los precocemente, garantindo a maior possibilidade de cura possível.

A sociedade brasileira de urologia recomenda que homens da raça negra ou com parentes de primeiro grau com câncer de próstata comecem o rastreamento com 45 anos, enquanto os demais iniciem o rastreamento a partir de 50 anos com um urologista, para avaliação individualizada.



C.A.U.I.

CENTRO DE ATENDIMENTO UROLÓGICO DE ITUMBIARA

**Dr. Rafael
Rocha**

Urologia
CRM/GO: 12.023
RQE: 7986

**Dr. André
Marinho**

Urologia
CRM/GO: 5.335
RQE: 3063

**Dr. William
Zolcsak**

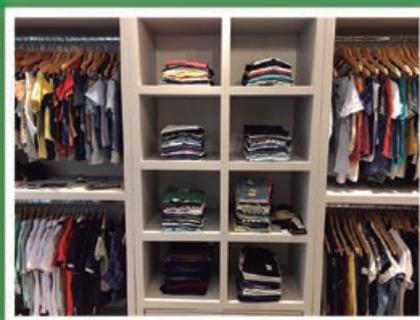
Urologia
CRM/GO: 16.444
RQE: 8125

**Dr. Eric
Maia**

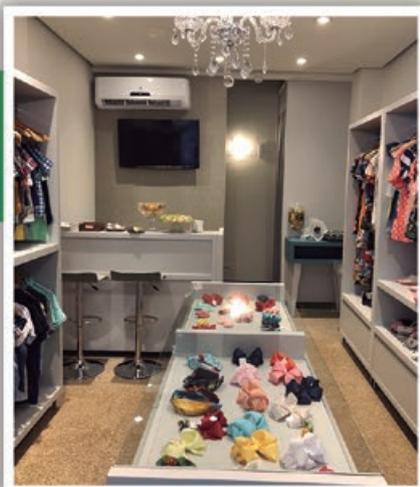
Urologia
CRM/GO: 15.684
RQE: 7776



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07



PROJETO EXECUTADO
PARA



PAMAQ
— PLANEJADOS —
ESPECIALIZADA EM MÓVEIS PLANEJADOS

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

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

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



ADAPTÓGENOS E O COMBATE AO ESTRESSE

Adaptógeno é a denominação dada a nutrientes presentes em ervas capazes de modular os níveis de cortisol no nosso organismo, fornecendo suporte à glândula adrenal em indivíduos expostos cronicamente a situações estressoras. Atuam de modo a ajudar o organismo a lutar contra os efeitos nocivos que o estresse tem sobre o corpo, reequilibrando hormônios e neurotransmissores, resultando em uma proteção significativa contra o estresse e seus efeitos deletérios. Estudos mostram que isso leva a um melhor desempenho físico e mental, redução da incidência de doenças crônicas e aumento da longevidade. Portanto alguns fitoterápicos, com diferentes mecanismos de ação, ajudam o corpo a se adaptar e se proteger contra o estresse crônico. Dentre estes fitoterápicos podemos destacar; **Ashwagandha**, **Bacopa monnieri**, **Sceletium tortuosum (Zembrin®)**

Ashwagandha – melhora a força e resistência:

É usada para melhorar as medidas da função imunológica e aumentar a resistência. Também tem sido usada na prevenção de úlceras gástricas induzidas por stress, redução da resposta inflamatória a proteínas estranhas, e melhorar o peso corporal resultante de estresse.

Bacopa – melhora o desempenho cognitivo:

É utilizada no tratamento de disfunção cognitiva e nervosismo, que estão estreitamente relacionados

com estresse. Estudos foram validados para seus efeitos adaptogênicos e demonstraram excelente impacto em pessoas que sofrem de estresse crônico.

Sceletium tortuosum (Zembrin®)

É um ativo botânico inovador que possui dois mecanismos de ação. Ele combate o estresse e a ansiedade, restaurando a qualidade de vida.

Benefícios de Zembrin®:

- Alívio rápido da ansiedade e estresse;
- Promove humor positivo;
- Melhora a qualidade do sono;
- Ativa as funções cerebrais, melhorando a atenção e raciocínio;
- Não provoca sonolência;
- Seguro e não causa dependência.

Por ter esses efeitos, **Zembrin®** também é muito útil no tratamento de **compulsão alimentar e TPM**, contextos em que o estresse e a ansiedade estão presentes.

Consulte sempre seu médico e farmacêutico, e traga sua receita para uma de nossas lojas Oficial Pharma.

LOJA 01 | **LOJA 02** | **LOJA 03**
64 3431-5011 | 64 3431-5022 | 64 3431-5044
📞 (64) 99992-6911 | 📞 (64) 99992-6511 | 📞 (64) 99992-6811

Dra. Maria Elisa Vieira Tavares de Castro

CRF:1606

Universidade Estadual Araraquara (UNESP);
Especialista em Manipulação Homeopática (UFG);
Especialista em Microbiologia (PUC/MG);
Especialista em Manipulação (UNESP).



ITUMBIARA NO SENADO FEDERAL

ENTREVISTA

DRA. IONE BORGES RIBEIRO GUIMARÃES

Suplente da senadora Lúcia Vânia Abrão, a médica itumbiarenses Dra. Ione Borges Ribeiro Guimarães assumiu uma cadeira no Senado Federal, após Lúcia Vânia Abrão se licenciar do cargo no início de setembro.

Com 37 anos de história na medicina, Dra Ione construiu uma carreira sólida em clínica particular, atuando também no Cais há 30 anos e como plantonista do hospital Municipal de Itumbiara há 31 anos. Conhecida também por sua garra e ideal político, sempre foi atuante nessa área, sendo candidata à vice-prefeita em 2000.

Mesmo com um período pequeno como Senadora, a mesma mostrou sua tradicional garra, e representou muito bem a área da saúde e o município de Itumbiara, levando ideias, questionamentos e pedidos de mudanças nessa área que ela domina e conhece profundamente.

Dra. Ione concedeu uma entrevista exclusiva à Revista Mais Saúde, onde falou um pouco do seu trabalho com Senadora.

Revista Mais Saúde - A senhora é um grande exemplo e orgulho para as mulheres goianas e principalmente para Itumbiara, pois tem uma história incrível de pioneirismo. Primeira mulher itumbiarenses a formar em medicina e exercer a profissão nessa cidade e agora primeira itumbiarenses a assumir uma cadeira no senado federal. Conte um pouco dessa história.

Dra. Ione Guimarães - *Penso que talvez seja em função do DNA, meu pai foi vereador em Itumbiara em 1954, quando morava ainda na fazenda e vinha a cavalo para poder participar das sessões da câmara e naquela época nem salário tinha. Eu me criei em uma família na qual os desafios sempre fo-*

ram encarados como motivo de crescimento, podíamos sonhar e buscar esses sonhos, tendo nos meus pais o apoio que precisasse. Fui a primeira mulher de Itumbiara a formar em medicina e voltar para a cidade, estive presidente do PFL quando o governador eleito Ronaldo Caiado foi candidato por esse partido há alguns anos, também disputando o governo do estado; sempre participei de política, não só partidária mas também classista, fui presidente da associação médica, por 10 anos fui Conselheira do Conselho Regional de Medicina do Estado de Goiás, quando a rodovia não era duplicada e eu tinha que ir duas vezes ao mês em reuniões, na época com crianças pequenas. Isso me caracteriza, de não me negar quando sou chamada a participar de um projeto que eu acredito.

Revista Mais Saúde - Como a senhora vem administrando seu tempo entre a medicina e o senado federal?

Dra. Ione Guimarães - *Como eu sabia que eram por poucos meses, eu adequiei isso me afastando do serviço público daqui da cidade na medicina, por necessidade legal, ficando apenas no consultório, na clínica Santa Luzia e com isso eu consigo atender as demandas mais emergenciais, de sexta até segunda-feira. Como setembro foi um mês de campanha, na quinta-feira não tinha quórum, pois a maioria dos senadores eram candidatos, e por isso, eu algumas vezes atendia na quinta-feira também. Então, com isso consegui não deixar desamparados meus pacientes, pois muitos estão comigo há quase 40 anos, e na minha área que é a cardiologia, os pacientes ficam até ansiosos, por não ter seu médico facilmente alcançável e por isso mantive um pé em Itumbiara e dois em Brasília.*



Senadora
Inna Guimarães - GO



Revista Mais Saúde - Mesmo com pouco tempo como Senadora, a Doutora vem se destacando pelo incansável trabalho em defesa de temas relacionados a Saúde. Fale um pouco sobre a proposta feita pela Senadora para Alteração da PEC da laqueadura.

Dra. Ione Guimarães - *A PEC da laqueadura restringe muito o acesso das mulheres em todo o Brasil ao Sistema Único de Saúde para se laquear, porque ela tem uma série de dispositivos que dificulta esse acesso. Por isso eu proponho mudanças para desburocratizar essa PEC. Atualmente a mulher tem que ter 26 anos, dois filhos, autorização do cônjuge, passar por uma assistente social e uma psicóloga, deve fazer a cesárea, ir embora para casa e meses depois com bebê recém-nascido, amamentando, morando às vezes na periferia, longe do local onde ela seria atendida pelo SUS, algumas com vários filhos, voltar para realizar o procedimento, porque não pode laquear durante a cesárea. E isso é um absurdo, a mulher ter que passar por dois procedimentos cirúrgicos, com risco de complicação, por uma lei criada há 20 anos. No meu pedido de alteração, peço que*

sejam retirados todos os empecilhos, permanecendo apenas a idade, pois com 26 anos, na minha opinião, a mulher já pode decidir quantos filhos vai querer ter, ou se não quer filhos, "meu corpo minhas regras", a mulher tem o direito de decidir isso. Não é obrigar a mulher a fazer laqueadura e sim poder deixar as que querem fazer realizar o procedimento com segurança, menor custo e menos sofrimento, conseguindo com isso também um controle de natalidade, pois nem sempre a mulher pode tomar comprimido anticoncepcional, dificilmente ela consegue colocar o DIU, pois o SUS não fornece esse DIU com facilidade, porque o dinheiro que vem para os municípios não proporciona o gasto, então a laqueadura é o método mais rápido, mais efetivo e que resolve a situação. Lembrando que ninguém será obrigado a laquear, o que estamos fazendo é desburocratizar para quem quiser realizar o procedimento, facilitando a vida das mulheres.

Revista Mais Saúde - Recentemente a senhora defendeu em plenário o fortalecimento do Sistema Úni-





co de Saúde (SUS). De que forma a senhora como médica e Senadora analisa a saúde pública no Brasil? Haveria solução para todos os problemas que vivemos?

Dra. Ione Guimarães - O SUS precisa ser refinanciado, e para fazer isso basta que se puna a corrupção, se vá atrás do dinheiro que foi roubado do país, com uma boa gestão, pois essa tabela do SUS não funciona, de 1995 a 2015, em 20 anos, a tabela do SUS aumentou 93% e nesse período a inflação foi de 430%, a água aumentou mais de 900%, a energia também aumentou mais de 900%, o transporte aumentou mais de 1000% e então, como que se fecha essa conta? Um hospital que trabalha pelo SUS, as Santas Casas, hospitais filantrópicos... como pagar a conta? Hoje um médico para atender um paciente com infarto agudo miocárdio recebe R\$ 117,00, não por um dia, mas por todos os dias que o paciente precisar ficar internado, por uma cirurgia de fratura de colo de fêmur o ortopedista cirurgião recebe R\$ 170,00, por uma cesárea o médico recebe cerca de R\$ 130,00. Como conseguir levar médicos para cidades onde não tem nem laboratório e nem raios X? Como um cardiologista vai para uma cidade onde não tem nem um Eletrocardiógrafo? Nós precisamos melhorar as condições de trabalho dos médicos. Temos que aumentar os leitos de UTI, a organização mundial de saúde preconiza que a cada 10 mil habitantes, a cidade dever ter 3 leitos de UTI. Em Itumbiara, por exemplo, com 100 mil deveria ter 30 leitos de UTI, e nós temos 7 pelo SUS, e não atendemos só Itumbiara, atendemos 11 cidades através do SAMU. A Saúde Pública tem jeito sim, o que precisamos é refinar o SUS, de forma que o orçamento da União leve es-

ses financiamentos a população dos municípios.

Revista Mais Saúde - A Senhora tem projetos futuros na política?

Dra. Ione Guimarães - Todos nós fazemos política todos os dias quando colocamos nossas posições sociais, política social ou política classista. Quando você se levanta em uma conversa, colocando suas opiniões sobre determinado assunto da comunidade, seja partidária, classista ou social, você está fazendo política. Eu não abro mão de fazer política! Eu nunca me omiti em uma situação de confronto em uma ideia que eu acredito. Acredito que temos que mudar o modelo de gestão dos últimos anos, que nos levou a essa situação que estamos vivendo, e acredito que a eleição do Bolsonaro vai nos trazer de novo o orgulho de sermos brasileiros.



HILUX 2019

50TH 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   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 30 de Novembro de 2018, às pessoas físicas que adquirirem veículos Toyota através das concessionárias Umarama Motors das cidades de Catalão e Itumbiara, Estado de Goiás, limitado à quantidade disponível em estoque. Toyota Hilux Cabine Dupla SRV 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). Considerando picapes médias com base chassi e



MOTOR FLEX DUAL VVT-i 2.7L
16V DOHC

CAPACIDADE OFF-ROAD

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

TRAÇÃO 4X2, 4X4, 4X4 REDUZIDA
E BLOQUEIO DO DIFERENCIAL TRASEIRO***



SEJA GENTIL. SEJA O TRÂNSITO SEGURO.



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/SRV 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. 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. 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 para mais informações. Imagens meramente ilustrativas. Para mais informações consulte as concessionárias Toyota do Grupo Umuarama, Estado de Goiás.



BUSQUE A QUALIDADE E SEGURANÇA QUE VOCÊ
PRECISA COM A MAIOR TRANQUILIDADE.

SEGURO PARA DOENÇAS GRAVES E TRANSPLANTES.

PREVINA-SE



ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS

O SEGURO MAIS SEGURO

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

☎ 64 3431 5900



VOCÊ SABIA QUE EXISTE SEGURO PARA DOENÇAS GRAVES QUE COBREM TAMBÉM INFARTOS E TRANSPLANTES? BENEFÍCIOS SÃO PAGOS EM VIDA AO SEGURADO E A COBERTURA PODE SE ESTENDER AO CÔNJUGE.

Muitas pessoas ainda acreditam que seguro de vida paga indenizações apenas nos casos de morte e invalidez permanente total ou parcial. Hoje, o Grupo Segurador BB E MAPFRE oferecem muitas outras coberturas para os momentos mais delicados da vida dos segurados.

As coberturas de doenças graves podem oferecer um auxílio em um momento delicado para pessoas que foram diagnosticadas com câncer, que sofreram um infarto do miocárdio, passaram por cirurgia coronariana, acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência renal crônica ou até mesmo transplante de órgãos vitais.

Estes seguros de vida já incluem indenizações para morte natural ou acidental, invalidez, diárias de internação hospitalar decorrentes de acidentes, auxílio-funeral, entre outros.

Com as coberturas adicionais para doenças graves é possível que o segurado receba a indenização em vida e as assistências e dependendo do plano escolhido, podem se estender para o automóvel, residência (pedreiro, vidraceiro, encanador), animais de estimação e até mesmo serviços de babá.

“Para o Grupo Segurador, o maior interesse é proteger vidas. Essas apólices podem dar suporte em um

momento muito sensível na vida da pessoa. O mais importante é que, além do próprio segurador ter este suporte, as coberturas também podem atingir seu cônjuge”, explica Enrique de la Torre, diretor geral de Seguros de Pessoas do Grupo Segurador do Banco do Brasil e Mapfre.

De acordo com a ‘Estimativa 2018’ do Instituto Nacional do Câncer, neste ano a projeção é de que haja 582 mil novos casos de câncer no país. Já a Organização Pan-Americana de Saúde (Opas) constatou que, no Brasil, 300 mil pessoas sofrem infarto por ano. O número de transplantes no país também é significativo, chegando a 27,4 mil cirurgias em 2017, de acordo com o Sistema Nacional de Transplantes.



ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS
O SEGURO MAIS SEGURO

**VALGMAR
JUNIOR**
(64) 98139.5600





Maison Telma

🏠 Praça da República, 235 - Centro - Itumbiara-GO

☎ 64-3404-8944

📞 64-99668-4441

📞 64-99668-4443

📷 @maisontelma

IORANE

REGINA SALOMÃO

[ANNE FERNANDES]



UM AMOR COM O PODER DE TRANSFORMAR A SUA VIDA

Em algum lugar, no fundo da mente da maioria das pessoas, todos esperam chegar o dia em que o relacionamento de hoje se torne o grande amor que você sempre sonhou. Ou que um dia, muito em breve, apareça alguém que preencha o seu desejo de amor e/ou seja o seu amor ideal. Mas o que fazer nesse meio tempo? O que fazer enquanto se sonha com um amor que vai transformar a sua vida?

Nesse meio tempo, nessa espera, você terá uma série de experiências que podem ser avassaladoras ou dolorosas, mas que, certamente, vão auxiliar você a se livrar de coisas antigas, esse é um trabalho pessoal. É como fazer uma faxina quando você tem que esvaziar todas as suas gavetas, todas as suas memórias e começar a organizar toda bagunça e jogar fora muitas mágoas, raivas e ressentimentos. É o momento em que você deve começar a se amar e a se respeitar.

É hora de arrumar a casa toda. Nesse processo de aprendizagem de limpar, eliminar e descartar pessoas e pensar mais em si mesmo pode parecer desonestidade, infidelidade ou egoísmo, uma traição às nossas coisas antigas, ou a alguém que fomos. Não são! O que nos impede de ter um parceiro amoroso verdadeiro e honesto são todas as migalhas às quais nos agarramos, acreditando que não merecemos mais e, assim, devemos nos contentar apenas com o resto, ou com o pouco que o outro pode nos oferecer.

Conforme o tempo for passando, você irá des-

coabrindo respostas e incorporando esses e novos comportamentos à sua vida e, quando alguns desses comportamentos se mantiverem inadequados, você certamente irá encontrar novas crenças, parâmetros e condições para se ajustar ao processo de dar e receber amor. No início, pode parecer difícil, e você vai sentir medo, desânimo e até raiva! Mas não há outra maneira, esse é o caminho para se chegar ao amor que você tanto deseja. Ninguém conseguirá ser amado sem antes se amar. A verdade é que o amor está dentro de você, e ninguém pode desenterrá-lo ou atirá-lo em sua vida. É você quem primeiro tem que tomar posse do seu amor.

Não espere o amor do outro, sem que antes tenha aprendido a se amar e a se respeitar, não aceite menos do que você merece. Um dos maiores erros que cometemos em nossas vidas é permitir que algumas pessoas fiquem muito mais tempo do que mereciam, por acreditarmos que não merecemos, ou não conseguimos nada melhor e, assim, nos condenamos a viver relacionamentos fracassados e infelizes.

Sheila Maria Pereira Fernandes

CRP - 09/005975

Graduação em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia;

Especialização em Medicina Psicossomática pela Instituto Sedes Sapientiae;

Mestrado em Educação pela Universidade Federal de Uberlândia.

🏠 Hospital Santa Maria – Praça da Bandeira,
335 – Itumbiara-GO

☎ (64) 3431-4236

📞 (64) 9.9677-8592





EFLÚVIO TELÓGENO

O eflúvio telógeno, popularmente conhecido como queda de cabelo, é uma condição dermatológica que se caracteriza pelo aumento da queda diária acentuada e acelerada, bem diferente do padrão. Essa queda acontece quando os cabelos são penteados, escovados ou até mesmo de maneira espontânea. O eflúvio se divide em dois tipos: agudo e crônico. São subtítulos que compartilham a queixa de queda aguda, mas são clinicamente distintos.

Eflúvio telógeno agudo: sua causa está associada a algum evento que aconteceu três meses antes do início da queda. Isso porque o período de preparo para a queda dura de dois a três meses e os fios se desprendem ao final desse ciclo. Esses eventos, ou gatilhos, convertem um percentual maior de fios para a fase de queda. Sendo assim, ao invés de termos 100-120 fios caindo diariamente, temos 200-300 fios, dependendo do paciente e da causa do eflúvio. Os eventos mais associados à queda são: pós-parto, febre, infecção aguda, sinusite, pneumonia, gripe, dietas muito restritivas, doenças metabólicas ou infecciosas, cirurgias, especialmente a bariátrica, por conta da perda de sangue e do estresse metabólico, além do estresse. Algumas medicações também podem desencadear o problema. Tudo isso pode interferir na proporção dos fios na fase de queda. Em geral, 70% dos casos têm o agente descoberto. Já nos 30% restantes a causa acaba por não ser definida.

Geralmente o eflúvio está relacionado há eventos que aconteceram nos últimos 3 meses. Qualquer evento que cause um desequilíbrio orgânico, mesmo discreto, é capaz de precipitar uma queda de cabelo, como:

- parto;
- cirurgia (principalmente de médio e grande porte);
- febre alta e prolongada;
- infecções agudas, como a dengue;
- dietas restritivas;
- perda rápida de peso;
- uso de medicamentos psiquiátricos, antibióticos e anticoagulantes;
- interrupção de anticoncepcional;
- dermatite seborreica severa.

Vale também lembrar que procedimentos químicos próximo da raiz dos cabelos — como escovas pro-

gressivas, produtos de alisamento e afins, com muitos compostos químicos, chapinhas, secadores ou outros equipamentos que aqueçam o cabelo — podem ser irritantes para o couro cabeludo, provocando aumento da queda de cabelo.

Eflúvio telógeno crônico: a fase na qual os fios caem muito, se assemelha à versão aguda. Porém, em longo prazo, é diferente. Há ciclos de aumento dos fios na fase de queda, de forma cíclica, uma ou duas vezes por ano, ou a cada dois anos, dependendo do paciente. Conforme o tempo passa, o paciente fica com o cabelo mais volumoso na base e menos volumoso no comprimento. O cabelo fica mais curto e com o “rabo de cavalo” mais fino. Se o paciente só tiver essa condição, não ficará com o cabelo ralo no couro cabeludo. Porém, seu problema pode estar associado a outras condições que causam rarefação dos fios. De qualquer forma, se perde muito volume e comprimento. O problema nem sempre tem causa definida, mas sabe-se que está associado a doenças autoimunes, dentre elas, a mais comum é a tireoidite de Hashimoto.

Diagnóstico

O primeiro passo para o diagnóstico é uma anamnese bem feita. Tudo o que pode interferir na saúde dos cabelos deve ser perguntado. É importante verificar a rotina alimentar, o uso de todos os medicamentos, o uso de suplementos alimentares e vitaminas, a prática de atividade física, a exposição solar, o comportamento do ciclo menstrual, os antecedentes familiares e os cuidados com os fios, além de outros sintomas sistêmicos que podem sugerir doenças mais graves.

Ainda na consulta é feito o exame físico dos fios e couro cabeludo, com teste de tração, tricoscopia, tricograma e até biópsia do couro cabeludo se necessário.

Os exames laboratoriais (de sangue) são solicitados sempre. Pelo menos as análises, hormonal, nutricional e metabólica devem ser feitas. Se houver outras queixas podemos ampliar essa lista.

Tratamentos

O eflúvio é autolimitado, ou seja, tem uma duração predeterminada de dois a quatro meses, caso não haja outra doença associada. E, de um dia para o outro, há uma aparente melhora. Na teoria, não seria preciso tra-



tamento. Porém, se o paciente tem alguma condição associada, como alopecia androgenética (calvície) ou a alopecia senil (rarefação que surge após os 60 anos), em geral, costuma-se tratá-lo para que possa ter plena capacidade de recuperar o volume e o comprimento dos fios.

É importante lembrar que não há um tratamento específico. Algumas medicações, que são estimuladoras do crescimento capilar, podem ser associadas para acelerar esse processo de recuperação. Se o paciente for saudável, e sem doença prévia do couro cabeludo, terá plena capacidade de recuperação.

Medicações estimulantes do crescimento podem ser utilizadas para acelerar o processo de recuperação dos fios e por consequência aumento de volume, corpo e número de fios. Hoje dispomos de vários medicamentos, tais como, minoxidil e latanoprost. A luz de LED também é bem vinda e tem efeito terapêutico comprovado cientificamente.

Tratamentos como intradermoterapia, microagulhamento ou MMP (Microinfusão de Medicamentos na Pele) podem ser indicados também para auxílio no crescimento dos fios. Eles melhoram a absorção dos princípios ativos e aceleram o ganho de fios.

O prognóstico em geral é bom, mas é sempre indicado que a pessoa procure um dermatologista para conhecer melhor seu caso, e se há a necessidade de

tratar alguma possível doença de base associada. Ou, ainda, se é preciso descobrir algum fator que possa estar associado à queda, como na área alimentar, seja por uma deficiência de ferro ou vitaminas, ou em razão de dietas hiperproteicas. O paciente precisa ser bem orientado para saber o que faz bem para seu metabolismo e ciclo capilar.

Prevenção

Basicamente temos que evitar os fatores precipitantes, dentro do possível. O primeiro passo é manter uma alimentação saudável e equilibrada. Devemos evitar grandes variações de peso e uso de medicamentos. E, sempre que estiver diante de uma queda de cabelo se lembre de consultar um dermatologista para ter um diagnóstico correto e um tratamento de sucesso. Lembre-se que a queda de cabelo pode representar a ponta do iceberg e ser um sintoma de uma doença grave!!! Nós não devemos encarar isso como um problema estético e sim como um problema médico!!! Há situações nas quais seu surgimento é esperado, como na fase do pós-parto, quando é comum ocorrer queda dos fios 2-3 meses após o parto. O mesmo vale para aqueles que passaram por cirurgia bariátrica ou por uma dieta emagrecedora. Eles precisam ser bem orientados para buscar ajuda assim que notarem a queda acentuada dos fios e obter orientação para a melhor conduta do caso.





*Beneficiar sua
saúde, faz parte
da nossa natureza!*

Loja especializada em alimentos:

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

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

☎ 64 3430-1316 📞 64 98114-2635

📍 /emporiodobemsaudaveis 📷 @emporiodobem



ATIVIDADE FÍSICA PARA CRIANÇAS?

A importância

A infância é o momento perfeito para começar a praticar esportes.

Incentivar a prática de atividades físicas na infância é muito importante para que o esporte se torne algo prazeroso desde cedo e ajude em um crescimento saudável.

Como funciona a atividade física kids:

Além de promover maior desenvolvimento motor, a atividade física na infância aumenta o desenvolvimento cognitivo.

O esporte trabalha a socialização e a liderança. A criança se desenvolve para o futuro, brincando, aprendendo e assimilando melhor os movimentos.

Na academia CLUBE UM, a criança vai encontrar regras, trabalho em equipe, convivência com outras crianças, professores de perfis diferentes e ensinamentos que ela levará para a toda vida. Além de aprender diversas modalidades, a criança vai se adaptando, se identificando com as atividades de seu dia a dia, e passa por vivências motoras, que facilitarão a prática de um outro esporte na fase adulta, já que seu corpo terá consciência dos movimentos e assim não sairá do zero.

Com a realização dos movimentos básicos de correr, saltar, chutar, empurrar ou agarrar em forma

de brincadeiras, durante as atividades esportivas, a criança acaba escolhendo involuntariamente o que ela gosta, seja uma modalidade individual ou coletiva.

Na CLUBE UM, a programação Kids é dividida por faixa etária:

Atividades Físicas de 2 a 6 anos:

Nessa fase, o foco é o trabalho global e fundamentação.

As modalidades trabalham todo o desenvolvimento da criança, sem focar em uma atividade específica.

Atividades Físicas de 7 a 11 anos:

A partir dos 7 anos, já entramos em atividades específicas, dando um panorama geral e ensinando os princípios de cada atividade.

Ficou com vontade de trazer seu filho para o universo dos esportes?

A CLUBE UM oferece professores e monitores especializados no acompanhamento dos pequenos, e também a estrutura, ferramentas e vestiários infantis para melhor atendê-los.

Agende uma Visita, e venha conhecer nosso PROGRAMA KIDS!



Daniessa Arantes

CREF: 2053-G/GO
Professora de Educação Física;
Sócia Proprietária Clube Um.

Thiago Paiva

Administrador de Empresas;
Sócio Proprietário Clube Um.

🏠 Av. Beira Rio s/n Vila de Furnas

(Clube de Furnas)

☎ (64) 3431 6900

☎ (64) 99203 0607



LEUCEMIA VIRAL FELINA (FeLV)

Há exatos 50 anos um pesquisador chamado William Jarrett da Universidade de Glasgow na Escócia descobriu o agente causador da Leucemia felina, o chamado FeLV, um retrovírus que causava **linfomas** nos gatos e que passou a ter grande importância na medicina veterinária felina.

Atualmente diversos estudos são publicados sobre Leucemia Felina e já sabemos que é uma doença fatal e causadora de, não só leucemias, como o nome diz, mas de **linfomas**, anemias e imunodeficiências. Gatos jovens (entre 3 e 6 anos) e/ou que têm acesso à rua são os que apresentam maior risco de infecção, mas qualquer animal desta espécie pode adquirir o vírus FeLV.

Transmissão

A Leucemia pode ser transmitida através de contato direto entre os gatos, especialmente contato com secreções corporais, como saliva, urina, fezes e leite (amamentação). Gatinhas gestantes também transmitem aos fetos o FeLV e isso geralmente causa abortamento. Vasilhas, caminhas, caixas sanitárias e outros pertences do gato podem servir de fonte de transmissão de um gato para outro, mesmo que não haja contato direto com um gato doente.

Sintomas

Gatos portadores do FeLV podem passar anos sem apresentarem sintomas e estes irão depender do subtipo de vírus que está presente. Com isso a variedade de sintomas encontrados é bem grande, mas a queda do número de células vermelhas (anemia) e brancas (leucopenia) são frequentes em gatos com FeLV. O **micoplasma** (parasita de hemácias causador de anemia) pode estar presente nestes animais.

Gatos que desenvolvem **linfomas** terão sintomas de acordo com a localização deste tipo de câncer, que pode ocorrer no mediastino, no trato gastrointestinal, nos linfonodos (gânglios) ou até rins, pele e sistema nervoso. Devido ao fator imunossupressor presente em alguns animais, outras doenças concomitantes podem ocorrer, principalmente infecções virais e bacterianas.

Além destes sintomas descritos, é possível que o gato portador de FeLV tenha alterações neurológicas, como paralisia, incontinência urinária e alterações no tamanho da pupila.

Diagnóstico

O teste mais comum para diagnosticar FeLV é o chamado ELISA, que neste caso detecta uma proteína do vírus nas células do gato (em algumas doenças, como **FIV** o ELISA detecta apenas o anticorpo e não o vírus em si). Geralmente este teste é feito junto com o de **FIV** e, infelizmente existe uma porcentagem de gatos que é positiva para ambos os vírus.

Quem deve ser testado?

Pela Associação Americana de Praticantes Felinos to-



☎ 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).

dos os gatos deveriam ser testados contra FeLV. Quando isso não é possível é recomendado que se realize o teste nos seguintes casos: gatos de abrigo ou ONG que serão doados, fêmeas gestantes ou recém-paridas, gatos com doenças suspeitas, como anemia, linfoma e leucemia, gatos que foram mordidos por outro gato e gatos que o proprietário deseja vacinar.

Tratamento

Devido a presença de doenças concomitantes ao FeLV é fundamental identificar e tratar estas doenças, como transfusões de sangue nos gatos com anemia grave ou quimioterapia nos que têm câncer associado.

Alguns estudos com fármacos que estimulam o sistema imunológico, os imunomoduladores, têm sido realizados, sendo que resultados satisfatórios e insatisfatórios já foram publicados quanto à melhora de sintomas e progressão da doença. Antirretrovirais também podem ser usados, mas podem desencadear efeitos colaterais e aqui no Brasil está cada vez mais difícil o acesso a estes medicamentos.

Prevenção

No Brasil há disponibilidade de **vacinar** os gatinhos contra FeLV, mas estes animais devem ser testados antes da vacinação, pois animais positivos não devem ser vacinados. Se um gato é vacinado, mas o proprietário não sabe, ele pode ser submetido ao teste sorológico, pois a vacina não interfere neste tipo de resultado.

Quando um gato é positivo e ele possui contactantes na mesma casa, estes animais devem ser isolados e testados. Mesmo o resultado sendo negativo devem ser testados novamente num período de 60 dias, para que se tenha certeza que não adquiriram FeLV.

Sabe-se que gatos que têm acesso à rua têm muito mais chances de contrair Leucemia viral felina do que os que moram dentro de casa, por isso manter o gato **indoor** é uma das melhores maneiras de evitar a contaminação.

Prognóstico

Apesar de ser uma doença grave, alguns gatos podem ter contato com o vírus e não desenvolverem doenças. Infelizmente quando ocorre o desenvolvimento, o prognóstico é reservado e gatinhos **FIV** positivos costumam ter uma sobrevida maior do que os FeLV positivos.

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

A Faro Animal Pet Center tem uma equipe capacitada para atender seu pet, em todas as ocasiões.

Agende já o horário para seu pet!



HERANÇA: O MEU FALECIMENTO DEIXARIA MEUS ENTES FAMILIARES EM UMA POSIÇÃO DE CONFLITO OU DE HARMONIA, EM RELAÇÃO AO MEU PATRIMÔNIO?

As relações afetivas mudaram bastante: com a lei do divórcio, o quadro familiar brasileiro mudou significativamente, sendo corriqueiro que uma pessoa case por mais de uma vez e junte seus filhos de um casamento anterior com os filhos do companheiro atual.

Ainda, quantas famílias não possuem em seu seio algumas peculiaridades que, em curto tempo, podem gerar grandes entraves na relação familiar? Como filho fora do casamento, ou filhos que atuam no negócio da família e filhos que não têm capacidade nenhuma de, digamos, tocar esse negócio.

E não são só as relações familiares que têm mudado. Pensando no lado fiscal, ao analisar o imposto incidente sobre herança, notamos que muitos estados já aumentaram suas alíquotas até o máximo atual de 8%. E, ainda, vale lembrar que há Projeto de Lei em trâmite no Congresso propondo aumentar a alíquota do imposto sobre herança para além dos 8%.

Assim, devido a todas as alterações constantes ocorridas no cenário brasileiro, seja nas relações familiares, seja no cenário tributário, você que tem patrimônio, já parou para pensar se este patrimônio, adquirido ao longo da vida, com muito esforço e suor, se perpetuará por gerações?

Ou simplesmente esse patrimônio será alvo de brigas e discussões familiares? Aliás, sabemos que este último cenário causa mais danos ao patrimônio das famílias e até mesmo à própria família do que a maioria das crises econômicas.

Apesar de ser um assunto relativamente recente para muita gente, só tem crescido a quantidade de famílias que preparam e resguardam o patrimônio e a própria relação familiar. Isto porque um **planejamento traz**

consigo 3 imensuráveis benefícios: protege os ativos e todo o patrimônio, protege as relações familiares, e gera uma economia tributária.

Mas, muitos pensam: Ah, isso é assunto para quem tem muito patrimônio. Mas então vamos alertar que não. Independentemente do tamanho do patrimônio, ele já pode ser submetido a um planejamento tributário e sucessório.

Para quem tem dúvida se vale a pena ou não planejar sua sucessão, vamos refletir o seguinte: é intuitivo seu que o patrimônio que você conquistou com muita luta perpetue por gerações? Você ficaria contrariado se, com seu falecimento, sua família se desunir por motivos patrimoniais? Como se sentiria se após seu falecimento não houver a continuidade dos negócios e da harmonia da família? Quanto significa sua família para você? Em outra vertente, seria importante para você economizar tributos que tem pago em vida?

Podemos te afirmar que planejar é sempre a melhor saída. É muito mais simples do que submeter a família a um longo e desgastante inventário, por exemplo. Além disso, qualquer família tem algum ponto de entrave, que, em vida, pode ser consertado ou protegido facilmente. Planejar é mais simples do que muita gente imagina, como também os benefícios vão muito além do que você pode imaginar.

Por fim, vamos repetir uma frase de Peter Drucker, que expomos sempre que tratamos de planejamento. É a seguinte: **Transição bem sucedida é o último ato de um grande líder.**

✉ atendimento@mmiranda.adv.br

📷 @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

Farma & Farma

21 ANOS

PRESENTE TODOS OS DIAS NAS
VIDAS DE NOSSOS CLIENTES E AMIGOS.



**EMPRESAS
& Negócios**

MELHORES
FRANQUIAS
do BRASIL

2018

★★★★☆

ESTAMOS ENTRE AS MELHORES FRANQUIAS DO
BRASIL NO SEGMENTO DE PERFUMARIA,
COSMÉTICOS E FARMÁCIAS.

SOMOS 4 ESTRELAS.

Farma & Farma

Rua Paranaíba, 401 - Centro - Itumbiara-GO

Acesse nossas Redes Sociais:   @farmaefarmapopulariub

TELE-ENTREGA GRÁTIS

(64) 3430-4010 /  99667-4010

(64) 3430-1040 / 99665-4010



GESTOS SIMPLES QUE PREVINEM DOENÇAS

Existem cuidados práticos e primordiais aos quais devemos nos atentar com a chegada do novo integrante da família e algumas práticas simples e fundamentais que devem ser cumpridas pelos familiares e visitantes.

Os pais e irmãos quando chegam “da rua” devem lavar as mãos, trocar de roupas ou mesmo tomar banho se tiverem frequentado ambientes com aglomerado de pessoas ou contaminados, como hospitais, ônibus, bancos, escolas, etc.

Na visita ao recém-nascido (RN) de parentes ou amigos, deve-se evitar o contato se estiverem gripados, resfriados ou com outras doenças contagiosas. Peça aos visitantes que antes de tocar ou pegar o RN que lavem as mãos. Pode parecer inconveniente e constrangedor, mas **NÃO É**, é uma forma de proteger a saúde do bebê.

A lavagem das mãos é uma das mais importantes medidas para nos proteger de infecções causadas por diversos agentes infecciosos e muitas vezes pode evitar que a criança contraia doenças como hepatite A, gripe, bronquiolite, diarreias, conjuntivites, sapinho, entre outras. O alerta são orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS).

Bebês precisam de carinho e proteção, isso significa ser o “chato” e impedir um beijo, pois a fragilidade do

seu organismo facilita infecções por microrganismos que podem estar presentes na saliva de crianças mais velhas e dos adultos. “Selinho” não deve ser dado por ninguém, nem pela mãe e as mãozinhas também não devem ser beijadas, já que o bebê pode colocá-las na boca.

Se tiver animais em casa não deixá-los no mesmo ambiente que o bebê, tenha cuidados de higiene (pelos, urina e fezes) e, obviamente, não deixe o animal lamber o rosto e as mãozinhas da criança.

Devido a fase de adaptação do organismo ao mundo exterior bem como sua baixa imunidade aos microrganismos, o ideal é que o bebê não saia de casa antes do primeiro mês de vida e tenha restrições de visitas neste período. A ideia não é colocar a criança em uma redoma de vidro, mas ir adaptando seu contato com este mundo novo, aos poucos.

Isto não significa superproteção, há necessidade de exposição da criança ao meio ambiente de forma segura, sem exageros, sempre dentro de boas práticas de higiene e segurança infantil. Afinal, brincar e interagir também são formas do corpo aprender a viver neste mundo.

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria

Dra. Shirley Fernandes Gomes Ribeiro

CRM-GO: 9.095

Graduada em medicina pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro-Uberaba-MG;

Residência Médica em Pediatria pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro-Uberaba-MG;

Membro da Sociedade Brasileira de Pediatria-SBP;

Membro da Sociedade Brasileira de Imunizações-SBIM;

Título de Especialista em Pediatria;

Pós Graduada em Perícia Médica;

Atendimento de Recém Nascidos, Pediatria Geral e

Adolescentes em Consultório Particular.



CLÍNICA SÃO LUCAS

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07





A cirurgia plástica tem apresentado importante aprimoramento de suas técnicas. É uma área de ampla atuação, havendo a necessidade de integração de uma equipe multidisciplinar, a fim de alcançar melhores resultados.

E a fisioterapia Dermatofuncional vem atuando cada vez mais na obtenção de melhores resultados, pois a eficiência de uma cirurgia plástica não depende somente do seu planejamento cirúrgico. A preocupação com os cuidados no pré e pós-operatório tem demonstrado fator preventivo de possíveis complicações e promoção de um resultado estético mais satisfatório.

O ato cirúrgico constitui uma agressão tecidual que mesmo bem direcionado pode prejudicar a funcionalidade destes tecidos. Embora pareça desnecessário para alguns cirurgiões, o atendimento fisioterapêutico pré-operatório da cirurgia plástica é de extrema importância na reabilitação do paciente operado.

A atuação da fisioterapia Dermatofuncional no pré-operatório tem por objetivo fortalecer os vasos sanguíneos e linfáticos da região a ser operada, desobstruindo possíveis congestionamentos. De uma forma geral, o pré-operatório funciona como uma orientação para o paciente e também começa a traçar o plano de tratamento para o pós-operatório.

O planejamento fisioterapêutico no pós-operatório depende muito da avaliação em que se analisa o trofismo cutâneo e muscular, análise do edema, da dor, da cicatriz e da sensibilidade do tipo de cirurgia

PRÉ E PÓS-OPERATÓRIO DE CIRURGIA PLÁSTICA

realizada e também do tempo de pós-operatório.

É no pós-operatório que a fisioterapia poderá atuar prevenindo a formação das aderências, principal fator agravante no pós-operatório. A fisioterapia e suas modalidades terapêuticas nos permitem tratar edemas, drenando e descongestionando os tecidos, promovendo uma cicatrização mais rápida e de melhor qualidade.

A indicação da drenagem linfática é fundamental no tratamento pós-operatório para tratar as consequências das alterações vasculares (edemas), além do uso do ultrassom para acelerar a cicatrização, alcançar a força tênsil normal e até mesmo a prevenção de cicatrizes hipertróficas e queloides.

A utilização da cinesioterapia no pós-cirúrgico é muito eficaz na prevenção e no tratamento das aderências e fibroses. Os exercícios devem ser iniciados assim que o médico liberar o paciente.

Após 30 dias de pós-operatório, é possível iniciar técnicas de manipulação profunda do tecido conjuntivo e descolamento de fáscia a fim de evitar saliências ou depressões na pele. Essas alterações podem aparecer na presença de nódulos subcutâneos, gordurosos, aderências fasciais ou fibroses.

Ao se optar por realizar uma cirurgia plástica, é necessário que a pessoa tenha consciência dos cuidados que devem ser tomados no pós-operatório e das possíveis complicações que podem ocorrer nesse período.



38, | Simone Machado Pereira

Crefito: 41552- F
Fisioterapeuta;
Especialização em Fisioterapia Dermatofuncional e Cosmetologia;
Profissional habilitada da técnica Drenodetox, método Nany Mota;
Capacitação em Estética Corporal com alta tecnologia: Criolipólise,
Ondas de Choque, Lipolaser, Cavitação e Criofrequência;
Método Blindado Europeu.

🏠 Rua Getúlio Vargas nº 140 Alto da Boa Vista
☎️ (64) 3433-7762



RAVENNA

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

MAIS QUE UMA FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO, UM ATO DE AMOR!



A Ravenna Manipulação realizou, no último dia 12 de outubro, a entrega de brinquedos para as crianças e famílias carentes residentes no bairro Remy Martins, em Itumbiara-GO.

Os brinquedos são frutos da doação de clientes, amigos e colaboradores durante os meses de agosto, setembro e outubro, cujo propósito da ação foi conduzido pelos colaboradores da Ravenna, através de uma associação da empresa chamada Grêmio Ravenna: Abrace essa causa, a qual é gerida pelos nossos profissionais, e tem como propósito ajudar o próximo e promover a alegria e união. Mais do que uma farmácia de manipulação, nós pretendemos ser um ato de amor, ao levar para cada criança e a cada necessitado um pouco de alegria.

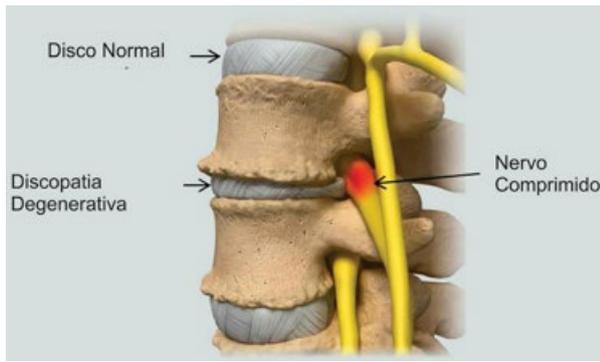
Cabe ressaltar que este foi o primeiro evento realizado pela Ravenna, a próxima campanha inicia-se agora no mês de novembro, Ravenna Sem Fome, a qual receberá doação de alimentos para cesta básica a ser distribuída no mês de dezembro, em bairros carentes.

Venha nos fazer uma visita e nos ajude a levar um pouco de amor a quem tanto necessita!

"O que eu faço é uma gota no meio do oceano. Mas sem ela, o oceano será menor."
Madre Tereza de Calcuta

"A caridade é um exercício espiritual. Quem pratica o bem coloca em movimento as forças da alma."
Chico Xavier





HÉRNIA DE DISCO E QUIROPRAXIA

A hérnia de disco é um desgaste dos discos intervertebrais. Por condições genéticas ou como na maioria dos casos, por envelhecimento da coluna vertebral, o fato é que a fraqueza ou ruptura do anel que serve de amortecedor entre as vértebras, acaba permitindo a compressão das raízes nervosas e isso é muito inconveniente para a vida das pessoas.

A protusão discal é mais comum nas regiões da coluna lombar e cervical, pois nessas áreas do nosso corpo é que se concentra a carga maior do esforço físico e de quando nos movimentamos, por isso a hérnia é uma consequência e não uma doença.

A quiropraxia é muito indicada para identificar e tratar qualquer disfunção que você tenha na coluna. E, no caso da hérnia de disco, ela não a elimina, pois a estrutura do disco não se regenera.

A quiropraxia identifica a causa da hérnia e depois procede com os ajustes necessários para alinhar as vértebras e centralizar o disco para que não comprima os nervos, que causam lesões e consequentemente o processo inflamatório.

E o resultado dessa descompressão é uma melhora da mobilidade global da coluna, devolvendo

o conforto para realizar as suas atividades do dia a dia.

A hérnia de disco é consequência, por isso, preste atenção aos seus hábitos!

Sentir dores nas costas é situação típica na vida das pessoas, até mesmo por esforços comuns do dia a dia, como o excesso de trabalho, carregar peso e até mesmo a prática de atividades físicas de forma errada.

Entenda que o corpo é como uma máquina multifuncional, e isso exige que todas as engrenagens sejam colocadas em movimento para que tudo funcione perfeitamente. Ficar muito tempo sentado, ou deixar que o sedentarismo tome conta de você, também pode resultar em dores na coluna lombar, escoliose, cialgia e até mesmo problemas na coluna vertebral em grandes dimensões.

Mantenha bons hábitos, como:

- Consultar um quiropraxista preventivamente para garantir o alinhamento da coluna vertebral;
- Praticar uma atividade física prazerosa e indicada para o seu tipo físico;
- Cuidar do seu peso, pois o sobrepeso é um atenuante da hérnia de disco.

WÊNIA MARSAL

FISIOTERAPEUTA

CREFITO:238670-F

QUIROPRAXIA
MICROFISIOTERAPIA

Atendimento na
Academia Ritmo

Marque já sua consulta

64 9 9646-9622

  PROCESSODEAUTOCURA





SÓ BRITAS

acabamentos



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



CERÂMICA
PORTINARI

eliane

LANTAI
REVESTIMENTOS

Ceusa
Revestimentos Cerâmicos

Level
acabamentos



EXCELÊNCIA ESTÉTICA EM IMPLANTODONTIA

O avanço estético experimentado pelos tratamentos baseados em implantes dentários tem sido uma das principais razões pelas quais pacientes e profissionais têm preferido esta opção reabilitadora.

Primordialmente idealizados e desenvolvidos para a ancoragem segura de próteses com pouco apelo estético, esta modalidade de tratamento ganhou também grande aceitação quando se objetiva a reposição de dentes em áreas de alta demanda estética. Seguramente, pode-se afirmar que nunca, neste meio século de Implantologia Osseointegrada suportada por bases científicas, tanta importância foi dada aos tecidos circunvizinhos à reabilitação. Ousamos dizer que uma prótese sobre implante só alcançará real excelência estética se estiver em consonância com o tecido gengival que a emoldura.

A instalação de implante mais a coroa protética provisória, imediatamente após a extração

dental, promove uma melhor manutenção arquitetônica do tecido gengival, uma vez que o apoio promovido pela coroa provisória sustenta e mantém o arco côncavo regular, delimitando o tecido mole até que se complete seu tempo de maturação. É imperativo para a manutenção do contorno e das papilas gengivais que a exodontia seja realizada com o mínimo de trauma possível. Esta é a melhor e mais previsível situação clínica para manter íntegra a arquitetura do tecido gengival.

O condicionamento gengival, seja em alvéolos frescos ou reparados, constitui-se um dos mais importantes passos para se obter uma estética satisfatória. Assim, quando compreendemos a real importância de se respeitar o trinômio implante + coroa + tecido gengival, a clássica definição de que a estética se traduz como uma harmonia de conjunto tem seu sentido profundamente adensado.



Odontologia Especializada

Dra. Christiane Rodovalho

CRO/GO: 12142

Cirurgiã Dentista;

Implantodontia;

Endodontia;

Próteses em Geral;

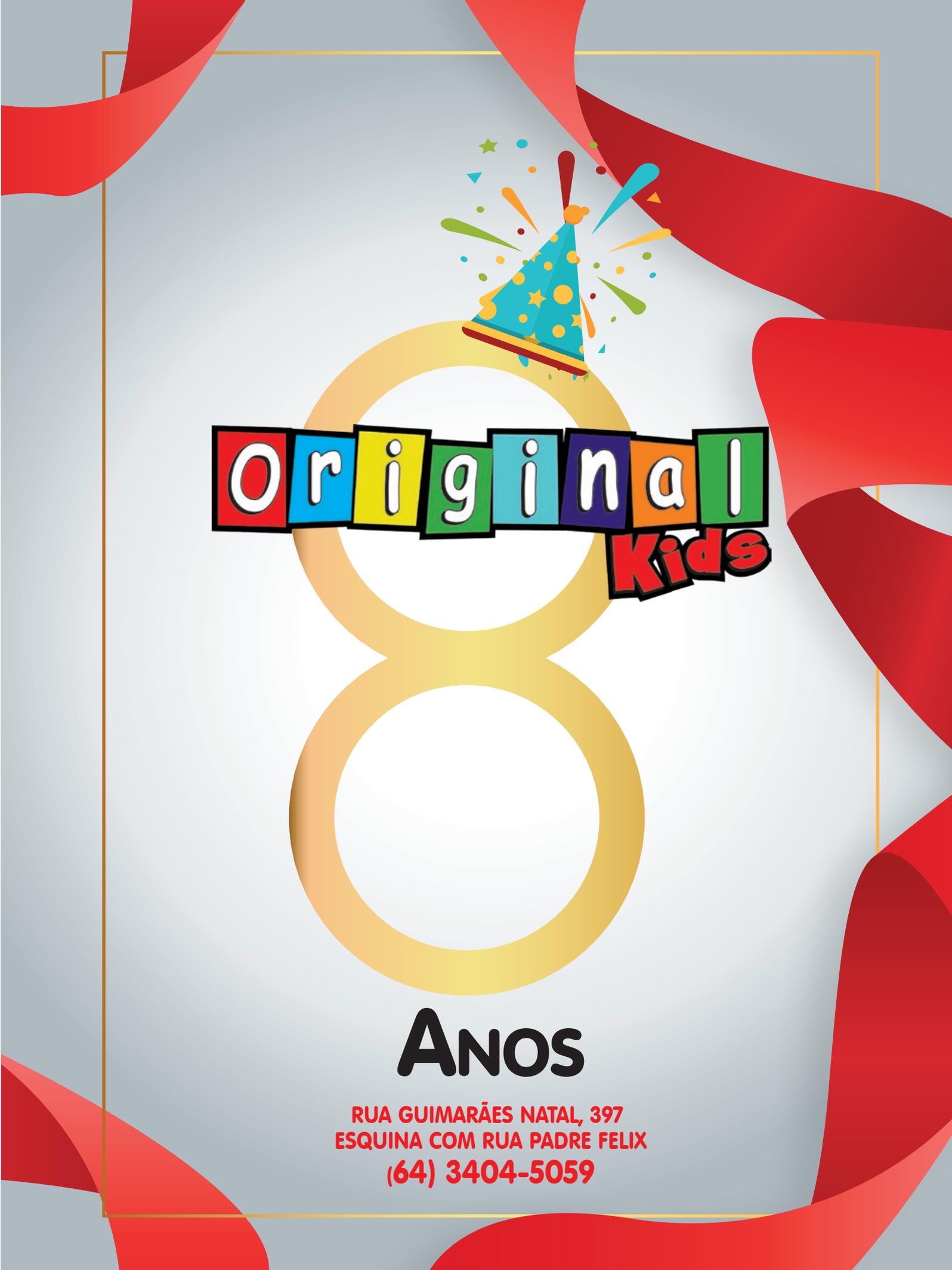
Reabilitações estética (Lentes de contato);

Tratamento com Toxina Botulínica (Botox).

☎ (64) 3431-1083

📞 (64) 9.8479-6719

🏠 Rua João Manoel de Sousa, 1233 - Centro
Itumbiara - GO



**Original
Kids**

ANOS

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

COMPREI E DOEI



APOIO:



**DINIZ
SOCIAL**



UM PROJETO DAS

**ÓTICAS
DINIZ**

MAIS DE 1.000 LOJAS



Rua Paranaíba nº 422 Centro - Itumbiara-GO ☎ (64) 3432-0708

Rua 20 c/ 13 e 15, 1025 - Centro - Ituiutaba-MG ☎ (34) 3261-2126

📞 (64) 99326-5402

**CULTURA
INGLESA**



Halloween

No último dia 27 de outubro a Cultura Inglesa Itumbiara, realizou na Boate Live uma matinê e uma noite de HALLOWEEN. Os alunos e convidados se divertiram muito!! Não faltou animação, cultura e muitos sustos!! Confira as fotos!





Unidade 1 - Travessa Rio de Janeiro, 10 - Centro
(64) 3432-0035/ 9668-6509
Unidade 2 - Rua Angico, 276
Beira Rio I
(esquina com Colégio Gabarito)
(64) 3432-0036



A IMPORTÂNCIA DA ULTRASSONOGRAFIA VETERINÁRIA

Desde que foi introduzida na medicina veterinária, por volta de 1940, a ultrassonografia vem revolucionando o segmento por ser um dos melhores métodos de diagnóstico já criados pelo homem.

Desde então, milhares de animais vem sendo beneficiados por esta tecnologia, que pode ser aplicada em diferentes campos de atuação.

O equipamento, com o passar dos anos, passou por diversas transformações, sendo aperfeiçoado de modo a gerar imagens cada vez mais definidas e a necessidade de profissionais qualificados para operacionalizar e interpretar os resultados gerados.

O ultrassom pode ser solicitado quando o animal, por exemplo, apresenta perda de peso, falta de apetite, aumento de volume abdominal, gestação, vômitos e diarreias, dentre outros quadros, informando em tempo real se existe ou não alguma anormalidade com os órgãos verificados.

Tais informações são cruciais para a decisão do profissional de optar por um tratamento ou realizar a cirurgia.

Villa Pet

Dra. Elisa G. O. Guerin

CRMV/GO: 6736

Graduada em Agronomia Iles - ULBRA;

Graduada em Medicina Veterinária em 2014 pela Uniube;

Pós Graduada em Clínica Médica de Pequenos Animais;

Curso de Ultrassonografia pela Diagnovet e Solvet.

☎ (64) 3431- 35555

☎ (64) 9.8112-2461

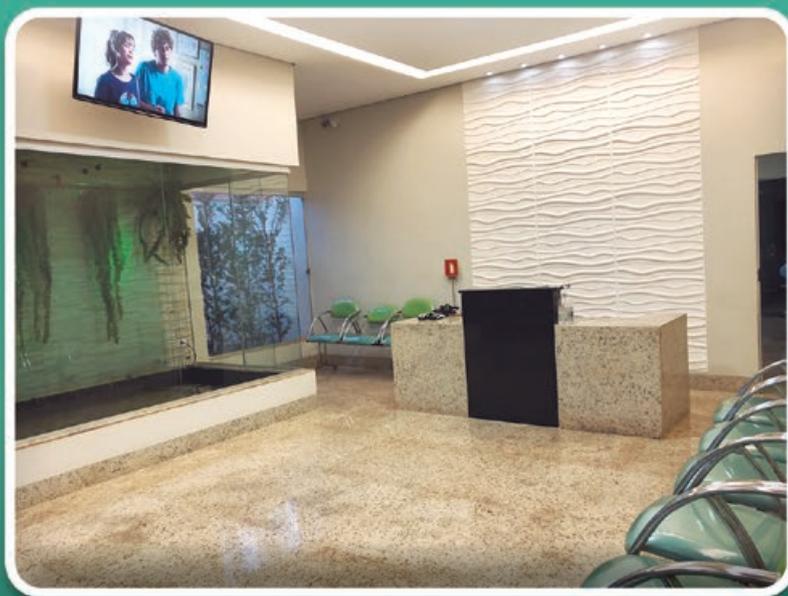
f villapetitumbiara

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





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



GABARITO[®]
SISTEMA DE ENSINO

1º

LUGAR
ENEM
ITUMBIARA

*MÉDIA GERAL
REDE PARTICULAR

#oprimeirolugarénoosso

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

MATRÍCULAS ABERTAS



GABARITO
SISTEMA DE ENSINO
ITUMBIARA

**ENS. FUNDAMENTAL I E II
ENS. MÉDIO E PRÉ-VESTIBULAR**



Educação de
resultados

**(64) 3432-1211
(64) 99246-7909**



PILATES NAS DISFUNÇÕES DO QUADRIL

O quadril consiste na articulação que liga a coxa à bacia. O encaixe da cabeça do fêmur com o osso da pelve deve ser exato, caso contrário, qualquer tipo de deformidade ou imperfeição viabilizará o surgimento de patologias na articulação do quadril. O fêmur é o osso mais longo e pesado do nosso corpo e a cabeça femoral deve ser esférica para que o encaixe com a bacia seja perfeito.

O público feminino é o mais acometido pelas doenças do quadril, isso porque a bacia é mais larga e a musculatura tende a ser mais fraca. As mulheres na faixa etária entre 50 e 60 anos estão passando por mudanças hormonais na pós-menopausa, período que também ocorrem alterações na elasticidade dos tecidos e a perda de cálcio.

As lesões no quadril podem surgir devido ao avanço da idade e também por movimentos repetitivos de qualquer parte do corpo. Quem pratica alguma atividade física, como corrida, por exemplo, também apresenta mais chances de desenvolver algum problema na região.

Seja por traumas no esporte ou por quedas, por exemplo, o quadril pode ser acometido por lesões que, normalmente, causam dores na região glútea, lombar ou da virilha. Joelhos e pernas também podem ser afetados, mas independentemente das regiões acometidas pelos sintomas, a causa deve ser investigada para que o tratamento adequado possa ser aplicado.

Confira as principais doenças do quadril:

– ARTROSE

A artrose consiste em uma doença degenerativa crônica. A cartilagem sofre desgaste excessivo e, geralmente, não gera dor inicial. O espaço articular sofre redução e os movimentos ficam mais limitados. Em muitos casos, o indivíduo com artrose começa a mancar, sendo uma doença mais comum após os 60 anos de idade, o que não significa dizer que pacientes de qualquer faixa etária não possam ser afetados.

– SÍNDROME DO PIRIFORME

O músculo piriforme está localizado na região profunda da nádega e é responsável pela rotação externa da coxa. A síndrome surge em decorrência de uma compressão do nervo ciático, que passa por dentro do músculo piriforme e inflama pelo aumento de tensão ou presença de espasmos no músculo. Os sintomas incluem dores nas nádegas (região profunda) e queimação, podendo irradiar para as pernas. Mulheres que têm por objetivo a hipertrofia do

glúteo ou praticantes de exercícios físicos como futebol ou corrida, por exemplo, estão suscetíveis ao aparecimento da síndrome.

– ANQUILOSE DO QUADRIL

Trata-se de uma patologia normalmente secundária a outras doenças e representa a ausência de movimento da articulação do quadril.

– ARTRITE REUMATOIDE

Essa patologia geralmente, atinge as articulações das mãos e dos pés, mas também pode afetar os quadris. Consiste em uma inflamação crônica que ocasiona dor, redução do arco de movimento e inchaço local, podendo afetar, além das articulações, outros órgãos do corpo. Trata-se de uma doença autoimune, na qual o próprio sistema imunológico acaba atacando por engano os tecidos saudáveis do corpo. A principal causa da doença é a tendência genética.

– BURSITE DO QUADRIL

A bursite surge como consequência de uma inflamação das bursas trocântéricas, localizadas no quadril. Estas bursas atuam de modo a facilitar o deslizamento de tendões e fâscias sobre o osso. O principal sintoma é a dor no quadril que dificulta a realização de atividades físicas e até na hora de dormir.

– SÍNDROME DO IMPACTO FEMORO-ACETABULAR

Surge em decorrência de alterações morfológicas da cabeça do fêmur ou do acetábulo, ocorrendo entre ambos. Para um quadril saudável, o normal é que a cabeça femoral não entre em atrito com a borda do acetábulo durante a execução de exercícios ou a realização de movimentos rotineiros.

– EPIFISIÓLISE

É uma patologia comumente confundida com dores musculares e ósseas, sendo caracterizada pelo escorregamento da cabeça femoral na bacia. As causas não são totalmente conhecidas e os principais sintomas incluem dor na virilha, podendo irradiar para a face interna da coxa até o joelho e mobilidade do quadril dificultada.

– DISPLASIA DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRIL

Em decorrência de alterações no quadril em crescimento, a cabeça do fêmur pode ficar descentralizada no acetábulo, sendo mais frequente em pessoas do sexo feminino. A doença é caracterizada, principalmente, pela diferença



perceptível entre os membros e pela dor nos joelhos ou na coluna lombar, ao invés de incidir no próprio quadril.

– **PUBALGIA**

A região do púbis pode ser considerada o centro de gravidade do nosso corpo e a pubalgia consiste na tendinite dos adutores do quadril ou dos abdominais, sendo que todos os músculos e tendões afetados têm a inserção no osso púbico. O principal sintoma é a presença de dor abdominal e na virilha e afeta, principalmente, pessoas do gênero masculino e jogadores de futebol, por exemplo, em virtude do estresse provocado no osso púbico. O indivíduo com pubalgia tem suas atividades esportivas limitadas e, muitas vezes, suspensas por períodos prolongados.

Pilates no tratamento do quadril

O Pilates é um ótimo recurso para o tratamento de alunos que sofrem de disfunção do quadril. Dentre os benefícios do método destacam-se a melhora da força, da flexibilidade e da propriocepção, aumentando assim a estabilidade da articulação femoro-acetabular.

Durante o tratamento, além do fortalecimento do Power House, deve ser dado ênfase nos músculos abdutores e rotadores laterais, aumentando a estabilidade articular, di-

minuindo os sinais e sintomas do paciente. São indicados os exercícios como Side Kicks no mat, Side splits e Leg series no Reformer, além do uso de acessórios como mini band e magic circle ao redor dos tornozelos para recrutar os músculos abdutores do quadril, pois melhoram a funcionalidade e qualidade de vida dos pacientes com disfunção do quadril. Contudo, o sucesso do tratamento depende da capacitação do instrutor, da boa avaliação, da manutenção dos seis princípios do Pilates, da colaboração e dedicação do paciente.



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.



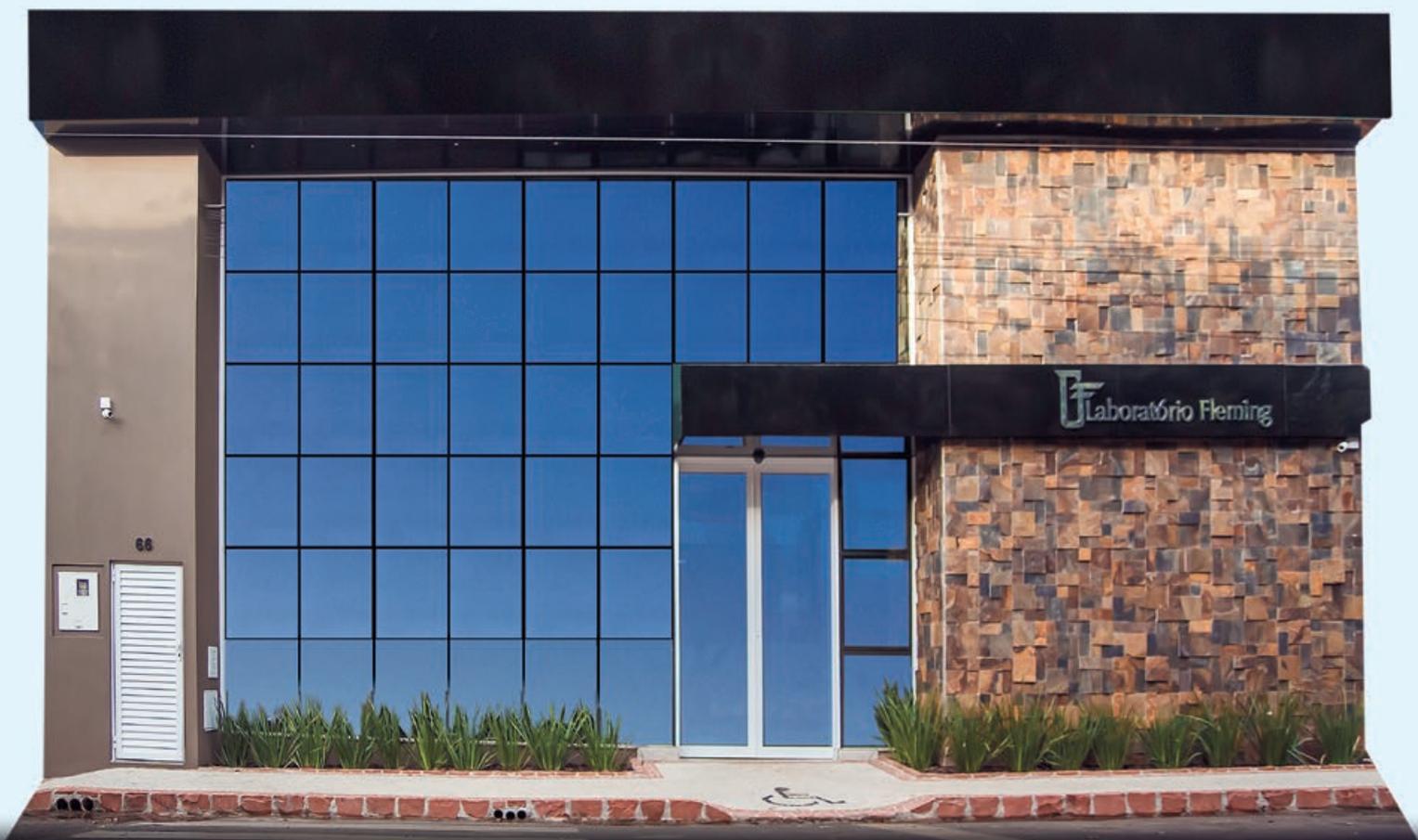
**Dra. Camila Casseiro
Paiva**

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.





22
ANOS DE TRADIÇÃO

**Laboratório
Fleming**

Análises Clínicas e Hematologia Clínica

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

Lançamento 16ª Edição Revista Mais Saúde



LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE

Lançamento 16ª Edição Revista Mais Saúde

LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE



Lançamento 16ª Edição Revista Mais Saúde



LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE



A coluna Empreendedor Premium da Revista Mais Saúde nesse mês de novembro fez uma homenagem a três empresários da área contábil, Sr. Walter Simões de Lima e seus filhos Rafael Pereira de Lima e Ranier Pereira de Lima. Eles são conhecidos por sua competência e dinamismo à frente da WR Contabilidade e Consultoria, empresa que atua há mais de 10 anos prestando serviços em contabilidade, sua matriz está localizada na cidade de Itumbiara-GO com filial em Goiânia-GO. A Revista Mais Saúde entrevistou esses empreendedores, que contaram um pouco de sua trajetória.

Revista Mais Saúde - Como surgiu a ideia de ser empreendedor em um mercado tão competitivo, e qual o momento que vocês consideraram ter sido o mais importante para o atual sucesso da empresa?

Walter, Rafael e Ranier - *A WR Contabilidade e Consultoria surgiu justamente da vontade de seus sócios de empreender e de ajudar empresas a crescerem e se desenvolverem, sempre com uma visão de futuro, sob a ótica das necessidades que as empresas possuem em ter um serviço contábil eficiente, que não fosse apenas apurar impostos, mas sim auxiliar na gestão empresarial, como, redução de custos, carga tributária, escolha do melhor regime tributário, entre outras ações que visem o bem-estar econômico-financeiro das empresas. Iniciamos nossas atividades em 08/03/2008, com o trabalho de seus sócios, 02 colaboradores e cerca de 30 clientes. Era uma empresa nova, porém com grande experiência de mercado desde seu início, pois seu sócio Sr. Walter Simões de Lima é profissional con-*

tábil com mais de 40 anos de experiência. O sócio Ranier Pereira de Lima é formado em Tecnologia da Informação e é técnico contábil com MBA-Planejamento Tributário, além de ser conselheiro no CRC-GO e ter experiência no mercado contábil há mais de 20 anos. O sócio Rafael Pereira de Lima é contador com MBA-Planejamento Tributário e atua no mercado contábil há mais de 15 anos, além de ser consultor empresarial especialista em tributos, sucessão familiar e holding.

O resumo do propósito e dos valores da WR Contabilidade e Consultoria é de realizar um trabalho desenvolvido com dedicação e estudos, cujo foco é o resultado para o cliente, visando uma proximidade com o mesmo, sendo sempre seu porto seguro nas tomadas de decisões e no planejamento do seu negócio. O resultado não poderia ser diferente: uma das empresas contábeis mais bem vista no segmento onde atua, quer seja em Itumbiara ou em outros municípios de GO, MG, MT, SP, DF, MS e RS.

A WR possui sua matriz em Itumbiara e filial em Goiânia.

Revista Mais Saúde - Como é dividida a gestão da empresa entre os sócios e qual a função de cada um na empresa?

Walter, Rafael e Ranier - *Rafael é diretor administrativo, comercial, consultor empresarial em gestão, e especialista em tributos.*

Walter é diretor administrativo, consultor especialista em tributos e consultoria interna.

Ranier é diretor comercial e TI, especialista em legislação previdenciária e trabalhista.



Revista Mais Saúde - Vocês possuem um sistema ou metodologia para a solução de problemas?

Walter, Rafael e Ranier - *Toda rotina da WR é supervisionada pela gestão, de forma que todas as solicitações de clientes, rotinas diárias e obrigações acessórias, além de monitoradas, são revisadas. Nós temos o que existe de mais moderno em tecnologia, para medir e quantificar nossas rotinas. É feito também um trabalho de qualificação junto as equipes, temos um gestor especialista para cada área, o que possibilita maior qualidade e segurança no trabalho desenvolvido. São feitas reuniões de alinhamento de estratégias e de revisões de rotinas quinzenalmente.*

Revista Mais Saúde - Para ter sucesso nessa área os



profissionais devem estar em constante atualização. Como vocês administram a rotina do escritório com os estudos?

WR Contabilidade e Consultoria - *Sem dúvida, o mercado contábil mudou e vem mudando a cada dia, assim como o foco e a gestão. Os nossos colaboradores participam de um programa de qualificação, onde os diretores e gestores constantemente fazem treinamentos voltados a entregar o melhor resultado aos clientes. Além disso, sem dúvida, a empresa trabalha com tecnologia de ponta.*

Revista Mais Saúde - Porque os empresários devem considerar a contratação de um escritório de contabilidade como investimento e não uma despesa?

Walter, Rafael e Ranier - *O empresário precisa analisar bem ao contratar um escritório de consultoria contábil, porque quando é contratado um escritório que faz consultoria completa, desde planejamento tributário, planejamento sucessório, consultoria de gestão, assessoria empresarial num todo, o gasto se torna investimento, pois os resultados obtidos são muito além dos custos dos honorários pagos.*

A WR presta toda assessoria ao cliente, desde a compra, venda ou abertura da empresa, blindagem patrimonial, revisão e planejamento tributário, rotinas trabalhistas, alvarás e licenças de funcionamento, captação de recursos e treinamentos.

Revista Mais Saúde - Quais as principais ferramentas que a contabilidade possui atualmente para o sucesso de uma empresa?

Walter, Rafael e Ranier - *A WR trabalha com os mais novos recursos tecnológicos, com tecnologia de ponta. Nós investimos constantemente em novos softwares, servidores, automação, inteligência artificial, malote digital, integração completa com dados contábeis, fiscais e departamento pessoal, e também no capital humano. Dessa forma, com todas essas ferramentas a favor do cliente conseguimos atender com excelência. Todos esses recursos possibilitam que o cliente tenha condições de ter informações em tempo hábil, assim, por exemplo, um balancete entregue mensal, traz informações estratégicas ao empresário, lhe permitindo tomada de decisões de forma segura e confiável.*





Sua empresa, nosso negócio.



Matriz: Av. Trindade, 911 - Itumbiara-GO - **(64) 3431-0510**

Filial: Rua Brasil, 50 - Setor Bueno - Goiânia-GO - **(62) 3922-3417**

 facebook.com/wrcontabilidade

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

**COMPRE
NAS
LOJAS**

FAMÓVEIS

e concorra ao



**NESTE ANO A CAMPANHA ESTÁ
RECHEADA DE NOVIDADES!**

(64) 3431-1080 | Rua Floriano Peixoto, 44 - Itumbiara-GO

(64) 3431-3700 | Rua Rui de Almeida, 325 - Itumbiara - GO

(64) 3431-7700 | Av. Afonso Pena, 393 - Itumbiara - GO

(64) 3404-2120 | Av. Santos Dumont, 1431 - Itumbiara - GO



SEU BENEFÍCIO FOI CESSADO OU NEGADO PELO INSS? SAIBA O QUE FAZER!

Nas hipóteses em que o benefício tenha sido cessado ou negado dois contextos devem ser considerados. É importante esclarecer que cada tipo de concessão beneficiária obedece a um tipo de determinação a respeito dos procedimentos para a marcação de uma nova perícia que determine a manutenção da situação ou uma mudança de quadro.

Se a perícia determinar que o beneficiário retomou as condições de executar seu trabalho, ele perde o direito ao benefício com base na capacidade observada de retorno ao mercado.

Para tanto, há a possibilidade de realizar pedido de reconsideração junto ao INSS questionando a perícia e requerendo o restabelecimento do benefício. Para solicitar o Recurso de Benefício Previdenciário é necessário agendar o atendimento, pela Central 135 ou pelo portal da Previdência. O andamento do recurso poderá ser acompanhado pela internet, onde o segurado terá acesso às decisões das Câmaras e Juntas de recursos. Via de regra, o segurado não recebe o benefício até o novo exame, mas se o INSS modificar a sua decisão, o beneficiário receberá todos os atrasados de uma só vez e o benefício será mantido.

A outra forma é através de um processo judicial, por meio de um pedido feito na Justiça, para requerer

o restabelecimento do seu benefício. Durante o processo, o segurado passará por nova perícia, dessa vez feita por um perito nomeado pelo juiz e não um do INSS. Durante o período, o indivíduo também não receberá seu benefício, segue da mesma forma que ocorre na via administrativa.

Com relação aos benefícios negados, há possibilidade de interposição de recurso administrativo após a ciência da decisão, que deve ser motivado, para o convencimento do órgão de que deve aceitar o seu pedido e conceder o benefício, salientando a viabilidade de ingresso de uma ação judicial.

Procure um advogado que terá as orientações necessárias para que tudo ocorra dentro dos ditames legais e da forma mais adequada, pois cada caso tem as suas particularidades e precisa de atenção especial aos seus detalhes.

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

CMP | CARDOSO
MELO &
PRADO
ADVOGADOS

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

✉️ 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.



FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO VEGETON

A mais de **34 anos** manipulando
com a energia do amor.



*Profissionais qualificados
a sua disposição.*

**Fernanda Miranda
Simari**

CRF GO 8894
Graduada em Farmácia e
Bioquímica pela
Universidade Paulista -
Unip;
Curso extra : EAD -
Farmácia Industrial.

**Cláudio Rodrigues
da Silva**

CRF GO 1291
Farmacêutico bioquímico;
Formado na UFG;
Especialização em
homeopatia;
Especialização em
farmácia hospitalar;
Prof. Adjunto 4
aposentado da UFG.

**Julliana Dias
Ladeira**

CRF GO 13866
Graduada pelo Centro
Universitário Newton
Paiva - Belo Horizonte;
MBA executivo em
Gestão Comercial e
Inteligência de Mercado -
Ipog - Uberlândia.

**Camila Rodrigues
Pfrimer**

CRF GO 11480
Farmacêutica - UFG;
Especialização em
farmacologia clínica;
Especialista em
Homeopatia.

**Simone A.
Pfrimer**

CRF GO 1631
Farmacêutica
Bioquímica - UFG;
Especialista em
Farmacologia clínica;
Especialista em
Homeopatia.





FISIOTERAPIA PÓS LIFTING FACIAL

O lifting facial é uma das cirurgias estéticas mais procuradas por pacientes após os 40 anos de idade, com o objetivo de alcançar o rejuvenescimento facial. O ato cirúrgico constitui uma agressão tecidual que mesmo bem direcionado pode prejudicar a função dos tecidos, cabendo ao Fisioterapeuta Dermatofuncional atuar com todos os recursos disponíveis pra minimizar essas alterações.

Ao lado da cirurgia plástica, a Fisioterapia Dermatofuncional é uma grande aliada nos procedimentos que sucedem a cirurgia. Neste período os recursos fisioterapêuticos atuam na tentativa de proporcionar um ambiente ideal para que a reparação da lesão aconteça, estimulando as respostas adaptativas do organismo e conduzindo ao processo de cura. Estes recursos quan-

do empregados de forma adequada auxiliam na diminuição do tempo de repouso, restauram a funcionalidade e aceleram a recuperação do paciente, além de prevenir e minimizar possíveis complicações. O tratamento é variável e individualizado, dependendo das características apresentadas durante a avaliação de cada paciente. Deve-se analisar a pele e a musculatura, o edema, a cicatriz, a dor e a sensibilidade, além do tempo de pós-operatório.

A atuação do fisioterapeuta é em conjunto com o cirurgião plástico, uma equipe interdisciplinar e especializada que atua em busca de um resultado eficiente e satisfatório para o paciente. Pesquise e esteja atento aos profissionais que irão te assistir, pois tudo isso influenciará na qualidade do resultado final.



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



O IMÓVEL QUE
VOCÊ DESEJA
ESTÁ AQUI.

IMÓVEIS PARA VENDA
IMÓVEIS PARA LOCAÇÃO
LANÇAMENTOS



 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



ESSA TAL FELICIDADE... REFLEXÕES NECESSÁRIAS!

“Não existe caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho”.
Mahatma Gandhi

Que somos protagonistas de nossa própria história e que dispomos de forças internas muito poderosas para nos modificar, todos sabemos. Porque, então, muitas vezes, não as utilizamos e acabamos levando uma vida de insatisfações? A resposta está dentro de nós, escondida atrás de defesas imaginárias e de atitudes mentais improdutivas. Faz-se urgente, portanto, uma análise criteriosa das atitudes incorporadas ao longo da vida, bem como dos ganhos e perdas acumulados.

Talvez seja hora de experimentar novas “atitudes mentais”, dinamizando-as num exercício cotidiano que envolva ações práticas e eficientes:

✓ A autocrítica madura e consciente é um dos maiores aliados na busca do crescimento, seja ele pessoal ou profissional. Identifique suas qualidades e limitações potencializando o que tem de melhor e desenvolvendo novos aprendizados. Não reclame, aja!

✓ Reconheça pensamentos e sentimentos ruins para saber como combatê-los. Eles não são você, eles estão em você. Liberte-se das crenças e dos sabotadores internos que impedem a sua evolução;

✓ Aprenda a se respeitar! Quando vivemos distante do que somos e sentimos, estamos enganando aos

outros e a nós mesmos. Assuma sua unicidade, caso contrário se tornará uma pessoa frustrada e infeliz;

✓ Seja forte e aprenda a dizer “não”. Use argumentos sólidos e coerentes, principalmente que convençam a você mesmo. De nada adianta falar “sim” por medo de não ser aceito e depois culpar os outros pela sua decisão. Seja dono de suas escolhas, afinal, são elas que norteiam os seus resultados;

✓ Retire da sua vida tudo que está com prazo de validade vencido. Às vezes é preciso recomeçar, abra seu coração e sua mente e permita-se viver novas experiências;

✓ Aprender a lidar com frustrações e exercitar o autocontrole é um diferencial de maturidade. Coloque isto como objetivo e colha frutos todos os dias;

Enfim, a felicidade é um sentimento pessoal e abstrato, portanto é simples: ser feliz depende de você. Não coloque sua felicidade na mão dos outros, ela é sua responsabilidade!

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





9 em cada
10 pessoas
amam
comida japonesa

♥ a outra ainda não
veio no Komaki ♥

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

UNIDADE 2
SHOPPING CENTER PLAZA,
2º ANDAR

DISK ENTREGA

(64) 99271 - 9757

(64) 99284 - 2949





OS BENEFÍCIOS DA QUIROPRAXIA "SEM ESTALOS"

A quiropraxia convencional é realizada por diversas manobras manuais com velocidade e força, causando "estalos" que podem ser desconfortáveis para o paciente.

O revolucionário método de quiropraxia instrumental (TIQ), segunda técnica mais utilizada no mundo, traz os mesmos resultados e benefícios do método manual, com a vantagem de ser mais confortável e seguro para o paciente.

Várias enfermidades podem ser originadas de um mau posicionamento das articulações e, ao longo da vida, o corpo é submetido a estresses físicos, emocionais, sobrecargas, esforços, movimentos repetitivos, traumas e toxinas. São hábitos que deformam a coluna progressivamente e interferem em cada paciente de forma diferente.

Durante a avaliação e o tratamento realizados com o TIQ, o paciente estará confortavelmente deitado e o fisioterapeuta utilizará um instrumento mecânico, com força predefinida, que emite impulsos específicos para ajustar as vértebras, articulações, músculos ou ligamentos que estiverem desalinhados ou bloqueados. Ao receber estes estímulos o corpo desencadeará um processo de reequilíbrio e auto recuperação.

Esta técnica é indicada para o tratamento das restrições biomecânicas, distúrbios posturais, dores agudas e crônicas, podendo ser aplicado em crianças, adultos e idosos. Em casos completamente diferentes, o desconforto da dor e da falta de mobilidade vai embora após poucas sessões de terapia instrumental quiroprática.

Procure uma clínica com profissional habilitado e sinta os benefícios!

10 vantagens do método

1. **Precisão** - Ao utilizar o método com o instrumento, é

possível identificar o ponto exato onde é necessária a correção da subluxação ou disfunção. Devido a área de contato ser pequena no instrumento, conseguimos manipular articulações pequenas e pontos vertebrais em que normalmente o contato manual é difícil ou desconfortável;

2. **Controle** - O instrumento fornece a quantidade exata de energia para normalizar a função biomecânica;

3. **Conforto** - Durante o tratamento, o paciente estará relaxado em postura neutra, sem a necessidade de mudanças de posição e movimentos ativos;

4. **Rapidez** - O impulso rápido, porém controlado, é o segredo para a eficiência deste procedimento;

5. **Resultado** - Mais de 90% dos pacientes apresenta melhora significativa na primeira sessão;

6. **Assertividade** - O procedimento direto sobre a articulação evita a utilização de diferentes parâmetros de movimento para realizar a manipulação;

7. **Eficácia** - Pesquisas comprovam os resultados. Mas buscamos melhorar a qualificação das evidências;

8. **Confiança** - Possibilita mensurar visivelmente e imediatamente os resultados obtidos;

9. **Consistência** - Padroniza a metodologia na aplicação, fazendo com que diminua a diferença de resultados entre os examinadores;

10. **Reconhecimento** - É patenteado para a correção de subluxações, sob registro e licença no FDA 510k (USA).

Dra.
Juciana Pereira
FISIOTERAPEUTA

CREFITO 137629-F

Fisioterapeuta (2008);

Formação quiropraxia instrumental (2015);

Formação em disfunções temporomandibular (2015);

Conceito Iastm (Instrument-Assisted Soft Tissue Mobilization) Liberação miofascial instrumental (2016);

Impulse Mechanical Manipulation Therapy (2018).



☎ (64) 9.9242-9608

☎ (64) 3432-0122

🏠 Rua Guimarães Natal, 556,
Itumbiara-GO



CENTER MÉDICA

APARELHOS MÉDICOS, ORTOPÉDICOS E FISIOTERÁPICOS

4 anos

A Center Médica há quatro anos vem se destacando em Itumbiara e região, onde comercializa produtos para saúde no segmento de ortopedia (talas, tipóias, imobilizadores e cadeiras de rodas), fisioterapia (faixas de compressão, aparelhos, rolos e massageado-

res), home care (almofadas antiescaras, colchões e óleos), descartáveis (luvas de procedimento, toucas, aventais e lençóis) entre outros inúmeros produtos... Venha conhecer nossa loja! Aguardamos sua visita!

☎ (64) 3432-1022 / 3432-1021

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





ANTES



DEPOIS

O QUE É RETRATAMENTO ENDODÔNTICO?

O retratamento endodôntico não cirúrgico é sempre a primeira opção quando surge um fracasso de um tratamento endodôntico prévio.

O retratamento envolve a remoção dos materiais obturadores antigos dos canais, nova desinfecção e conformação de todos os canais, identificação e correção dos problemas encontrados no tratamento anterior, se possível, e por fim novo preenchimento dos canais com material selador. Trata-se geralmente de um procedimento de dificuldade elevada. Alguns problemas existentes no primeiro tratamento podem não ser corrigíveis, sendo neste caso a microcirurgia endodôntica uma alternativa.

São variadas as razões pelas quais um dente pode necessitar de um retratamento endodôntico:

Canais estreitos ou curvos que podem ter ficado por tratar, anatomia complexa dos canais que não foi detectada no primeiro tratamento, a coroa do dente pode não ter sido restaurada a tempo de evitar recontaminação, a saliva pode ter contaminado o dente se a restauração não estava bem adaptada,

uma infecção pode ter surgido porque uma nova cárie expôs os canais radiculares a bactérias, a coroa ou restauração pode ter ficado solta ou ter partido, expondo o dente a nova infecção.

Escrito por: **Marcelo Fernandes Veloso**

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 IMPORTÂNCIA NA BUSCA PELA QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL

A cada dia o mercado de trabalho fica mais exigente, e com isso, a procura por profissionais qualificados aumenta. Hoje em dia não basta ter o básico, é importante ter tudo “a mais”: mais experiência, mais cursos, mais conhecimento, mais técnica, enfim, mais tudo.

O profissional de banho e tosa que não possui qualificação na área pode acabar ocasionando alguns problemas para o pet shop. É o caso de acidentes durante a tosa que podem gerar lesões, como machucados, torções e até mesmo fraturas ou casos mais sérios. Além disso pode ocorrer o estresse do animal por falta de técnica para manipulá-lo durante o banho e tosa, gerando um trauma em longo prazo.

Por isso nós do Centro Estético Belas Raças temos a **MASTER GROOMER CATRINA MIRANDA** que se preocupa sempre em trazer o que

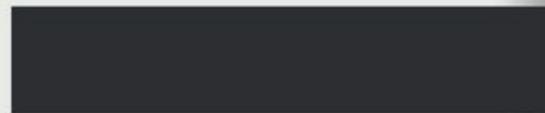


há de melhor para seu pet, com várias especializações realizadas com os melhores do mercado.

Neste dia 15 de outubro ela esteve com um dos mais renomados da área, Johnatan Skolimoski, com a escola mais renomada do Brasil na área de tosas artísticas. E, ainda vem muito mais por aí!



TUDO QUE COMEÇA CERTO, TERMINA BEM. ANTES DA OBRA, CONTRATE UM ARQUITETO PARA O SEU PROJETO.



rose
davanlo

ARQUITETA

64 98124.0150 ☎
rose.arquiteta@hotmail.com
📷 rose.arquiteta

Sempre digo aos clientes: meus projetos são personalizados e direcionados, únicos, para atender cada necessidade, desejo, anseio ou sonho, dentro do possível, de cada um envolvido.



UNIÓTICA

Uma nova visão do mundo!

***Compre seus óculos e concorra
a prêmios incríveis no***



A maior campanha de Natal de Itumbiara

64 3404.8100

Praça da República, 365 - Centro - Itumbiara/GO

64 3433.8900

Av. Santa Cecília, 149 - Alto Boa Vista - Itumbiara/GO

64 3433.8910

Av. Modesto de Carvalho 1350 - Vila Vitória - Itumbiara/GO



PREVENÇÃO DO CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

A cada ano 500.000 mulheres no mundo têm câncer do colo do útero e 250.000 morrem. O câncer do colo do útero pode acontecer a qualquer momento em mulheres de todas as idades. O papiloma vírus humano (HPV) é responsável por 99,7% dos casos. Desde a adolescência, com o início da atividade sexual, as mulheres vivem o risco de adquirir uma infecção no colo do útero causada por HPV. O câncer de colo do útero é a segunda maior causa de morte por câncer entre mulheres no mundo.

O que é o HPV?

Existem aproximadamente 100 tipos diferentes de HPV, dos quais aproximadamente 35 tipos infectam a mucosa anogenital. Quinze tipos de HPV são considerados oncogênicos, isto é, podendo causar câncer. Os demais tipos são considerados de baixo risco, causando basicamente verrugas genitais, lesões de caráter benigno e transitório.

Quer dizer que o HPV pode causar câncer do colo uterino?

Sim. 99,7% dos casos de câncer do colo do útero estão associados aos tipos oncogênicos de HPV.

Quais os tipos de HPV que podem causar câncer de colo do útero?

Os HPVs 16, 18, 31 e 45 são responsáveis por mais de 80% dos casos de câncer do colo do útero. Outros tipos comuns como HPV 6 e 11 causam apenas verrugas genitais.

Como o HPV é transmitido?

O HPV é transmitido sexualmente. Porém, mesmo que não haja penetração, pode haver transmissão do vírus pelo simples contato pele-pele. Existe também a possibilidade de ocorrer transmissão por meio de objetos contaminados.

É comum mulheres serem infectadas pelo HPV?

Sim. Entre as mulheres sexualmente ativas, 50 a 80% delas serão infectadas por 1 ou + tipos de HPV ao longo da vida. Porém, apesar desse elevado percentual, muitas das infecções são transitórias.

Como saber se estou com HPV?

Na maior parte das vezes, a infecção pelo HPV não apresenta sintomas. Por isso é fundamental que você faça o seu

exame de Papanicolau periodicamente para verificar se você está com HPV. A infecção persistente pode progredir para o câncer do colo do útero. Em alguns casos as manifestações podem demorar até 20 anos para apresentar sinais.

O que é Papanicolau e a colposcopia?

Papanicolau: é um exame que deve ser feito anualmente para a coleta de células do colo do útero, que serão examinadas para identificação de lesões pré-cancerosas.

Colposcopia: é um exame que permite a visualização das lesões mínimas. É geralmente recomendado para mulheres que tem um resultado anormal do exame de Papanicolau.

Como é o tratamento das mulheres infectadas pelo HPV?

O tratamento é individualizado, dependendo do grau, extensão, número, localização e aspecto das lesões. Somente seu médico poderá definir o melhor tratamento.

A infecção pelo HPV tem cura?

Em seus estágios iniciais, as doenças causadas pelo HPV podem ser tratadas, mas a melhor forma de evitar o câncer do colo do útero é a prevenção.

O uso de camisinha é eficaz em prevenir contra o HPV?

O uso de preservativos diminui, mas não evita totalmente a possibilidade de transmissão durante a relação sexual, mas devemos lembrar que o uso de preservativo evita o contágio de várias doenças, inclusive a AIDS, além de ser um método de evitar a gravidez indesejada.

O que mais posso fazer para me prevenir?

A prevenção eficaz contra a infecção por tipos de HPV oncogênicos já foi demonstrada através de vacinação. Podem ser realizadas gratuitamente pelo SUS e é indicada para meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos. As demais pessoas de outras faixas etárias também podem procurar clínicas particulares para efetuar a imunização.



Dra. Karina Silva Riva

CRM/GO: 12630

Médica Formada pela Universidade de Taubaté;
Residência médica em Ginecologia e Obstetrícia pela Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto;
Especialização em Ultrassonografia pela Escola de Ultrassonografia de Ribeirão Preto;
Título de Especialista em Ginecologia e Obstetrícia pela FEBRASGO AMB.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





NUTRIÇÃO PARA UMA VIDA LONGA E SAUDÁVEL

Dentro do universo de promoção de saúde, o profissional deve ser um veículo de informação e proporcionar aos seus clientes os conhecimentos e as medidas específicas a serem adotadas o mais rapidamente possível para prolongar a vida, a vitalidade e o bem-estar das pessoas.

É importante a carga genética que cada indivíduo recebe, mas a possibilidade que cada um, isoladamente, tem para modificar a expressão genética através de alteração de estilo de vida, transfere a escolha muito mais para um plano pessoal do que apenas na herança genética. A única pessoa que pode assumir a responsabilidade pela sua saúde é o próprio indivíduo.

Se desejamos nos manter saudáveis pelo maior tempo possível, não podemos mais depender simplesmente da ordem natural que a evolução biológica nos determina.

A nutrição é um dos fatores que pode determinar fenótipos distintos, independente do genótipo, e as alterações podem ser transmitidas para gerações futuras.

Quanto mais cedo tratar, menor será o impacto na saúde. Em se tratando de mulheres em fase de preconcepção e gestação estará afetando diretamente a saúde na vida pós-natal.

Os radicais livres, uma má alimentação, a radiação solar e outros fatores como o estilo de vida, podem produzir milhões de lesões moleculares por célula/dia, causando danos estruturais na molécula de DNA ou produzindo mutações no genoma, impedindo um adequado funcionamento celular, causando doenças crônico-degenerativas.

Os nutrientes exercem papel importante, uma vez que são incorporados ao maquinário celular e a outras moléculas dentro das células levando ao adequado funcionamento celular, garantindo a saúde e bem-estar.

Medidas corretivas e preventivas:

- Correção dos múltiplos distúrbios alimentares;

- Detoxificação;
- Prática de atividade física;
- Restrição de carboidratos refinados com altos índices glicêmicos;
- Correção dos distúrbios do sono;
- Suplementação nutracêutica funcional;
- Prevenção e tratamento da obesidade;
- Prevenção e controle da inflamação crônica subclínica;
- Detecção e correção dos distúrbios hormonais;
- Mapeamento Genético.

Boa nutrição + estilo de vida saudável = Saúde.

Dieta de modulação do organismo da preconcepção a idade adulta viabiliza:

- Homeostase do meio interno;
- Performance corporal (massa muscular, massa óssea e resistência muscular);
- Manutenção do peso ideal;
- Energia e disposição física e mental;
- Bom humor;
- Metabolismo adequado;
- Sono de qualidade;
- Imunidade;
- Atividade sexual.

Faça do hoje um amanhã de perspectivas positivas!



CRN 1604
Pós-Graduada em Ciências dos Alimentos e Longevidade Humana;
Medicina Preventiva;
Especialista em Fitoterapia e Nutracêuticos.

Clínica CIAMI
Centro Integrado de Atendimento Médico de Itumbiara
Rua Dr. Valdivino Vaz, 274 Centro – Itumbiara-GO
(64) 3404-1841 (64) 9.9212-1388

SLENDACOR™

Muda seu reflexo no espelho

100% NATURAL PARA GERENCIAMENTO DE MEDIDAS

Redução de medidas

3X mais

Perda de peso

6X mais

Resultados em

14 dias



**PAGUE 2
E LEVE 3**

Promoção válida de 1 até 30/11/2018

belafarmula
farmácia de manipulação

Rua Santa Rita, 63 - Centro - Itumbiara - GO
Tel.: (64) 3430.1144
WhatsApp: (64) 9.8144.0033



1 ANO

O ANIVERSÁRIO É DA UNICK

**E QUEM GANHA O PRESENTE SÃO VOCÊS
LEITORES DA REVISTA MAIS SAÚDE**

15% OFF

EXCETO EM PRODUTOS PROMOCIONAIS

#UNICKEMAISSAÚDE

UNICK

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



DENTE SISO DÚVIDAS SOBRE O “DENTE DO JUÍZO”

O dente Siso, também conhecido como “dente do juízo”, justamente por surgir em um momento em que atingimos a fase adulta, pode provocar algumas dúvidas:

1. Sempre é necessário extrair os dentes Sisos?

Não. A extração só se faz necessária se o nascimento do terceiro molar atrapalhar o alinhamento da arcada dentária, causar inflamação ou dor.

2. Todas as pessoas têm os quatro dentes Sisos?

Não. Algumas pessoas podem não apresentar algum deles ou todos. Em alguns casos, eles até estão dentro da gengiva, mas podem não erupcionar.

3. É possível a extração dos quatro dentes de uma só vez?

Não é só possível, como é preferível. Isso por que o pós-operatório requer repouso e uso de medicação e dieta especial. E seria melhor viver isso só uma vez.

4. Caso a extração não seja necessária, é preciso ter cuidados especiais com ele?

Sim. Como eles estão localizados no fundo da arcada dentária, a limpeza se torna mais difícil. Os cuidados então são: uma boa higiene e controle radiográfico sempre que o dentista solicitar.

5. Caso exista uma dor que surge, porém desaparece esporadicamente, na região do dente Siso, o que devo fazer?

A dor é sinal de algum problema e não deve ser ignorada. Em geral, pode ocorrer uma inflamação dos tecidos gengivais que circundam os Sisos. É preciso procurar um dentista para avaliar a necessidade de remoção do dente ou de limpeza e remoção da bolsa periodontal. Outro procedimento que pode ser feito é a retirada do excesso de gengiva ao redor do Siso para facilitar sua higienização.

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.





DISLEXIA? O QUE É?

A dislexia é um transtorno específico e persistente da leitura e da escrita, que se caracteriza por um baixo desempenho na capacidade de ler e escrever. As pessoas com dislexia têm dificuldade em estabelecer as correlações entre os grafemas (letras) e os fonemas (sons). Aprofundando um pouquinho, dislexia é um problema neurológico relacionado à linguagem, leitura e escrita; podendo haver também dificuldades na interpretação de textos, na fala e na memória.

Existem vários graus de dislexia, desde os leves aos severos.

Causas

As causas de dislexia estão relacionadas com fatores genéticos, desenvolvimento tardio do sistema nervoso central, problemas nas estruturas do cérebro e comunicação pouco eficaz entre alguns neurônios. **No entanto, isso não afeta a inteligência da criança.**

Os sintomas

Na primeira infância incluem:

- ✓ Atraso do desenvolvimento da fala e da linguagem;
- ✓ Atraso no desenvolvimento motor como engatinhar, sentar e andar;
- ✓ A criança não entende o que ouve;
- ✓ Dificuldade em se adaptar à escola;
- ✓ Choro e inquietação ou agitação com frequência;
- ✓ Dispersão;
- ✓ Dificuldade de aprender rimas e canções;
- ✓ Dificuldade com quebra-cabeças;
- ✓ Falta de interesse por livros impressos.

A partir dos 7 anos de idade, os sintomas podem ser:

- ✓ Dificuldade na aquisição e automação da leitura e da escrita;

- ✓ Pobre conhecimento de rima (sons iguais no final das palavras) e aliteração (sons iguais no início das palavras);

- ✓ Desatenção e dispersão;
- ✓ Dificuldade em copiar de livros e da lousa;
- ✓ Dificuldade na coordenação motora fina (letras, desenhos, pinturas etc.) e/ou grossa (ginástica, dança etc.);
- ✓ Desorganização geral, constantes atrasos na entrega de trabalho escolares e perda de seus pertences;
- ✓ Confusão para nomear entre esquerda e direita;
- ✓ Vocabulário pobre, com sentenças curtas e imaturas ou longas e vagas;
- ✓ A criança não gosta da escola, da leitura, da matemática e da escrita;
- ✓ Dificuldade em soletrar;
- ✓ Escrita lenta, com letra feia e desordenada.

Diagnóstico

Realizado por uma equipe multidisciplinar, composta por profissionais de diversas especialidades. Recomenda-se que a equipe seja constituída por, no mínimo, um psicólogo (ou neuropsicólogo), um fonoaudiólogo, um psicopedagogo e um médico neuropediatra.

Tratamento

O tratamento é multidisciplinar e visa a superação das dificuldades apresentadas, desenvolvendo as habilidades básicas necessárias para um aprendizado efetivo através de um programa de reabilitação, bem como orientação da família e escola. É necessário ajustar os métodos de ensino de forma a corresponder às necessidades da pessoa. Embora isto não constitua uma cura para o problema, pode diminuir o grau dos sintomas.



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);
Aprimoramento no Modelo TEACHH - Educação para Autistas.

🏠 Av Paranaíba nº 586 - Centro - Medical Clean
📷 @allinefernandes_fono
📘 Alline Duda
☎️ (62) 99154-7565



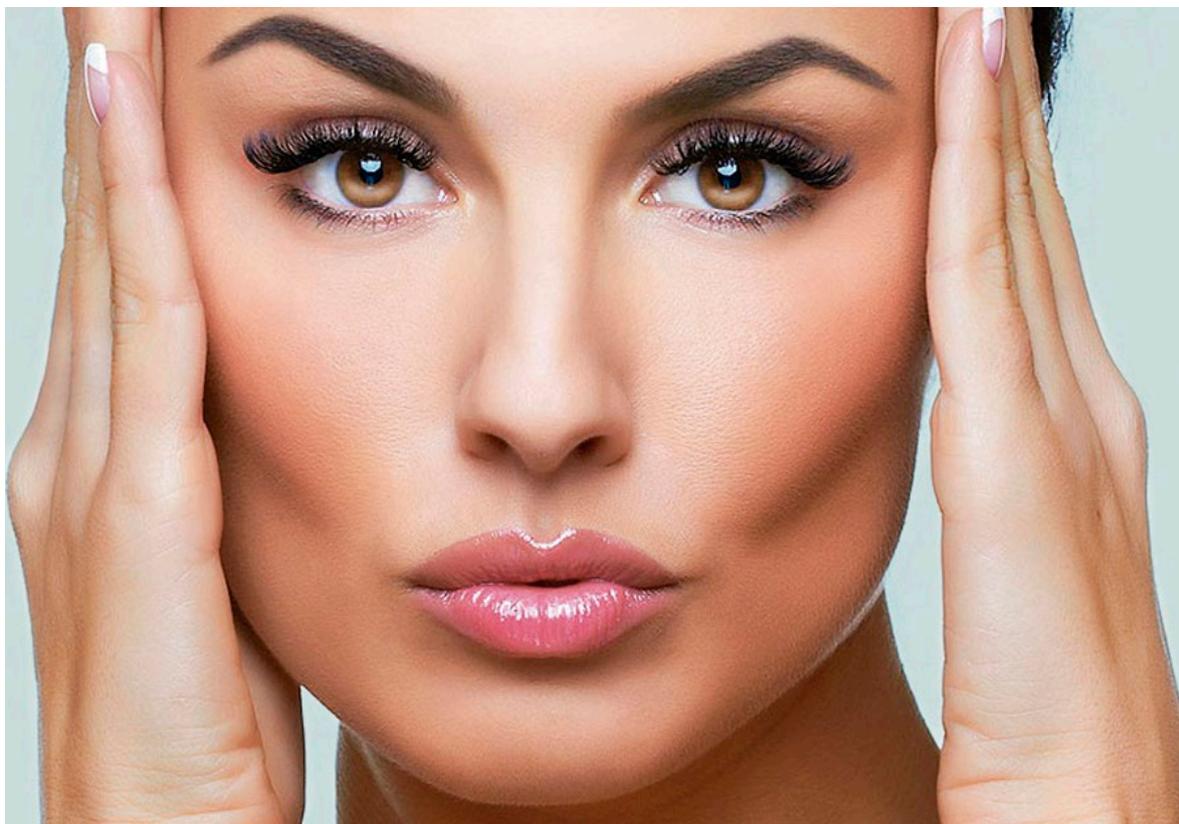
Explore um **mundo de**
emoções e aprendizado.



ei.
escola da
inteligência
Educação Socioemocional
MÉTODO AUGUSTO CURY

**MATRÍCULAS
ABERTAS PARA
2019**

 **Happy
School**
Escola bilíngue
64 3404 9291



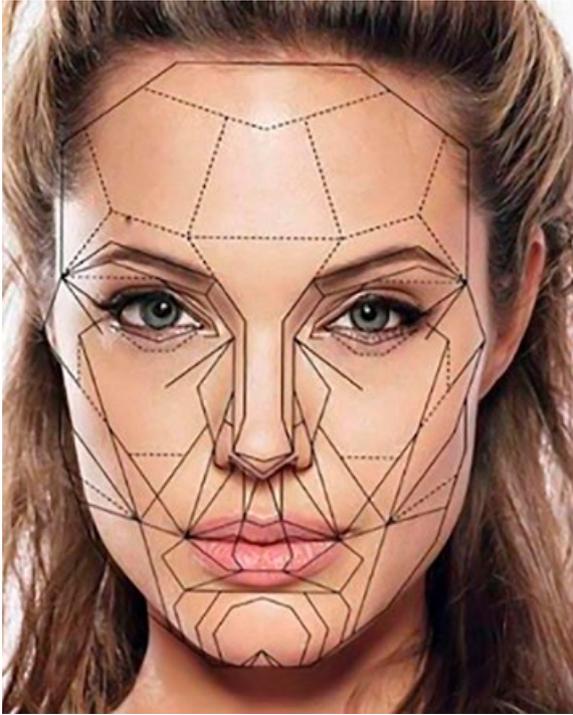
BEAUTIFICATION

Beautification é uma nova técnica que busca harmonizar a face por meio de procedimentos estéticos. O termo em inglês significa justamente tornar algo ou alguém mais belo, um objetivo totalmente alinhado com a dermatologia contemporânea. A ideia é realçar a beleza natural de cada pessoa, destacando pontos favoráveis e suavizando os que não são. Hoje em dia, a dermatologia estética trabalha com a individualização dos procedimentos com o intuito de realçar os pontos fortes de cada pessoa.

O ideal é que o dermatologista não foque apenas no tratamento de uma ruga sem analisar o todo, sem avaliar o rosto e as maneiras de embelezá-lo. Geralmente busca-se por rostos com ângulos bem definidos, alongados, queixos com

leve projeção e contornos impecáveis, sem exagero em lábio, em bochecha ou qualquer outra área. A beleza não está necessariamente relacionada a tipos específicos de nariz, boca ou olhos. Ela está relacionada, principalmente, com a proporção dessas estruturas no rosto. São justamente esses aspectos que podem ser melhorados e ressaltados por meio do conceito de beautification.

Ao contrário dos métodos antigos de preenchimento e aplicações de toxina botulínica que procuravam, acima de tudo, esconder a ruga e até deixavam as pessoas com imagem “distorcida” o beautification busca criar uma harmonia, deixar o rosto com aspecto mais leve, menos cansado e bem atraente. É fundamental que se



use bons produtos, como preenchedores à base de ácido hialurônico que se moldem perfeitamente na pele e é preciso um olhar detalhado e artístico do médico que executa o procedimento.

O primeiro passo para a aplicação desse novo conceito inclui a realização de técnicas estratégicas. Através delas é possível realizar um mapeamento de pontos específicos de sustentação da face, para o posterior preenchimento com ácido hialurônico, aplicação de toxina botulínica e bioestimuladores de colágeno.

Trata-se de um procedimento estético que pode ser realizado em pessoas de diferentes idades com diferentes demandas, pois reúne mais de uma técnica. É muito importante que você procure um profissional especializado para que esse tratamento seja seguro e eficiente.



Dra. Isabela Theodoro Pacheco Guimarães

CRM/GO: 16.111 RQE: 9759

Médica Dermatologista;

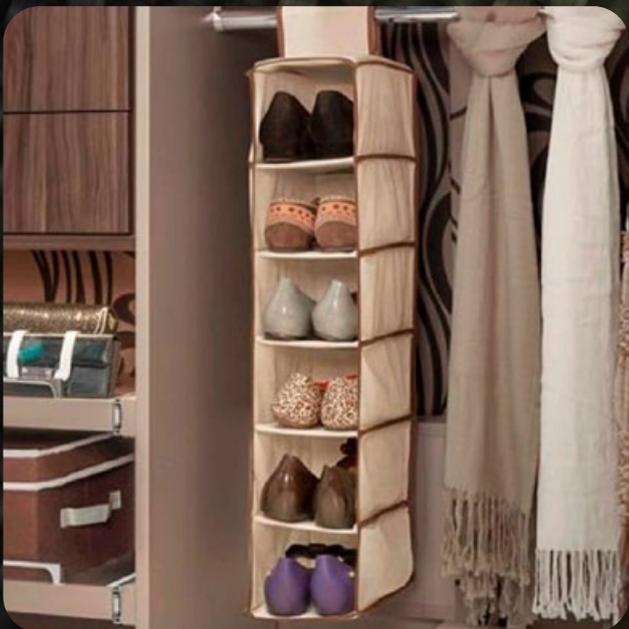
Residência Médica em Dermatologia pelo Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Goiás;

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia;

Fellow em Dermatocosmiatria pela Faculdade de Medicina do ABC.



5 ANOS
FACILITANDO
sua vida
panuti



Praça da Bandeira, 104 - Centro.
Itumbiara-GO
(64) 98155 3012

NOVA LINHA

BLUE PROTECT

Conheça a Blue Protect, a nova linha de cosméticos da Provanza que oferece proteção contra os efeitos nocivos da luz azul, da luz visível e da poluição



PROVANZA

Rua Padre Félix, 129 - centro.
Itumbiara-GO
(64) 98103 1111



-  Decoração
-  Presentes para Casamento
-  Presentes para Bodas
-  Móveis Rústicos de madeira
-  Móveis Provençais

 (64) 98110 4418

 @girassolstore

 @girassolstore



Rua Paranaíba, 488 – Centro. Itumbiara – GO



LOIRA DOS CABELOS VERDES?

Muita gente acha que o que deixa os fios esverdeados é o cloro da piscina, mas não é exatamente isso. O que causa essa coloração é o sulfato de cobre usado no tratamento da água, esse sal é usado como algicida, evitando a proliferação de algas. O problema é que o cobre tem uma tonalidade esverdeada e, quando se fixa nos cabelos claros, essa cor fica mais evidente.

Para evitar o efeito hulk nos cabelos, as loiras devem sempre manter os fios bem cuidados e hidratados e evitar a piscina nas oito semanas que se seguem à coloração ou ao retoque da cor. As cutículas ficam abertas após a coloração, e se o cabelo não for recuperado, como deve ser, a cutícula continuará aberta, e com isso, o pigmento entra com facilidade nos fios.

Quem gosta de ir à piscina e ter fios bonitos, deve ter o costume de hidratá-lo, usar cremes sem enxágue e com proteção solar. Nas semanas que precedem a ida à piscina, é uma boa ideia fazer uma hidratação poderosa e dar um tempo no secador, na prancha e no babyliiss. Esses hábitos preparam o cabelo e diminuem os riscos do

PIGMENTO VERDE entrar nos fios.

Além do cuidado à longo prazo, há algumas estratégias logo antes do mergulho para evitar um verde muito intenso. Molhar o cabelo antes de entrar na piscina ajuda, pois os fios já ficam saturados de água e não absorvem tanto da piscina. Para criar uma blindagem ainda mais potente, sugiro passar uma camada generosa de creme sem enxágue nos fios e trançá-los antes de entrar na água.

Mesmo com todos os cuidados tomados, às vezes não tem como evitar um leve esverdeamento dos fios. Para reparar o problema, sugiro uma máscara composta por oito aspirinas em um copo de água morna. A mistura deve ser aplicada nos fios secos antes do banho, por 15 minutos. Outra opção é acrescentar uma colher de bicarbonato de sódio ao xampu do dia a dia. Se as alternativas caseiras não ajudarem, procure a equipe do Studio Eva, pois estamos aqui para te ajudar.



Eva de Deus atua na profissão de cabeleireira há 21 anos e a quase 6 anos a frente do Studio Eva. Onde ela é 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, micropigmentação e limpeza de pele.

Avenida Brasília, 297 - Centro | 64 3404-0151



FAÇA CONOSCO SEU EXAME:

Toxicológico;
Sexagem fetal;
Teste do pezinho;
Biópsia;
DNA;
Preventivo;
Toda linha de exames laboratoriais;
Coleta domiciliar;
E outros.



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.

Novembro Azul



Homem que se cuida tem atitude. Valorize a sua vida!

*DESCONTO ESPECIAL PARA HOMENS
EM TODO MÊS DE NOVEMBRO*

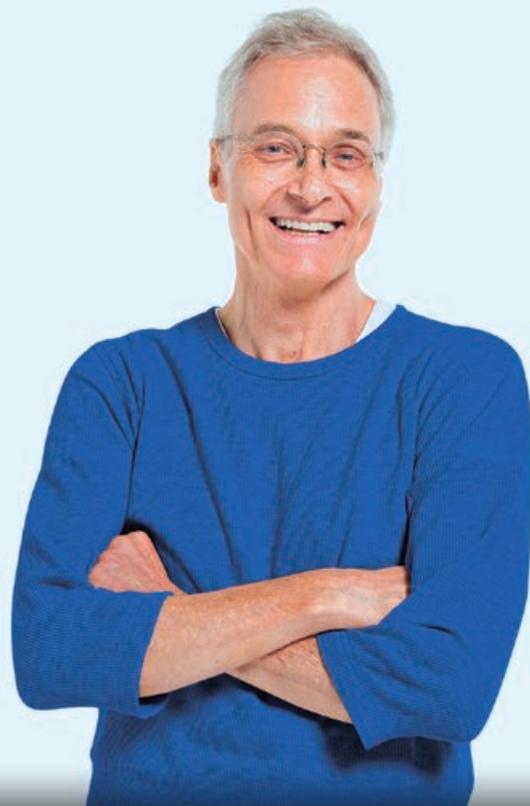


**SANTA
BÁRBARA**
LABORATÓRIO

(64) 3608.1158 | (64) 3608.4029

www.santabarbaralaboratorio.com.br

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



NOVEMBRO AZUL



LUTA CONTRA O CÂNCER DE PRÓSTATA.

Abrace esta causa.



(64) 3608.1158 | (64) 3608.2479
Avenida Goiás, nº 708 | Centro
CEP 75570-000 | Bom Jesus.GO

ESTRIAS X TRATAMENTOS

Porque fazer a camuflagem? Porque a pele e a autoestima devem estar sempre em sintonia!

O nosso tratamento DERMSTRIOFF é completo, com ele conseguimos melhorar as estrias largas, rugosas, clarear as estrias escuras, melhorar a profundidade das estrias e colorir as estrias brancas.

É preciso um conhecimento muito amplo sobre os diferentes tipos de pele e também de colorimetria para acertar na cor exata e no tratamento certo.

A técnica do DERMSTRIOFF veio pra ficar. É um tratamento eficaz e seguro, e o melhor, é definitivo. O tratamento todo dura em média quatro sessões, sendo que na última é realiza-

da a técnica de colorir as estrias brancas. Com DERMSTRIOFF realizamos o estímulo de colágeno com laser, microagulhamento, carboxiterapia e a cauterização ultrassônica.

O DERMSTRIOFF é um tratamento inteiro. Havia a necessidade de um toque final nos tratamentos que eram realizados e a camuflagem de estrias contribuiu para concluir com chave de ouro! Ou seja, é a famosa “cereja do bolo”.

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;
Camuflagem de estrias.

Contato: 📞 (64) 9.9964-5745

🏠 Edifício Executivo - Sala 16



14 DE NOVEMBRO
PARQUE DE EXPOSIÇÕES 22HRS

ITUMBIARA



**MAIARA &
MARAISA**

WORK **SHOW**

REALIZAÇÃO
JUNINHO
EVENTOS

COMO SE COMPORTAR NA SALA DE ULTRASSOM?

Mamães e papais...venho escrever sobre um tema polêmico, afinal, todos querem compartilhar seus bons momentos dentro da sala de ultrassonografia com toda a família, e muitas vezes, com bem mais gente.

É preciso entender que o exame que está sendo realizado é um exame médico; e o profissional que o está realizando necessita de concentração para exercê-lo da forma correta, e que por mais que pareça um ato “simples”, exige conhecimento, habilidade na aquisição das imagens e na sua interpretação.

Mesmo que seja emocionante observar o feto, e que você tenha dúvidas, é preciso silêncio para que tudo ocorra do jeito certo e só então, o profissional possa responder suas questões!

Além disso, é preciso ter ciência que nem sempre o retorno é bom, e quem acompanha a mãe tem que estar preparado para isso.

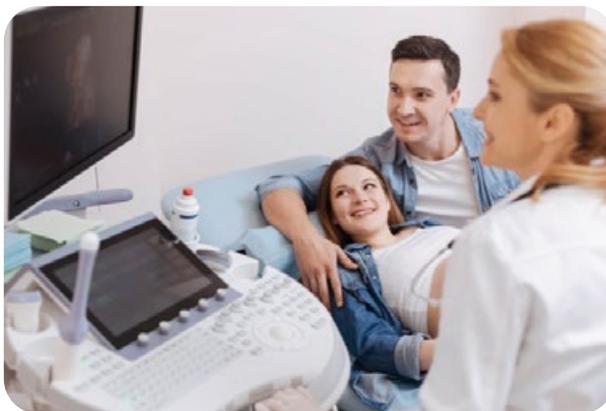
Tentarei responder as principais dúvidas sobre este assunto.

Qual é o melhor momento para levar os familiares?



Com certeza, é após o **morfológico de segundo trimestre**. A gestação já estará na segunda metade, a anatomia e o desenvolvimento fetais já terão sido bem avaliados e será o momento de avaliar basicamente o crescimento e o bem-estar.

Qual seria o número ideal de acompanhantes?



No máximo dois.

Ninguém quer privar os pais de dividir esses momentos tão especiais com quem são importantes para vocês. Vou exemplificar uma situação muito comum: iniciamos o exame endovaginal (todo início da gestação deve ser avaliado desta forma), o pai quer saber a frequência cardíaca, a avó quer saber se são gêmeos e a gestante quer saber se tem descolamento...todos falando, todos questionando o profissional...mesmo que as notícias sejam ótimas, pode-se imaginar o quão difícil esse tipo de ambiente torna a realização do exame.

É permitido crianças na sala de ultrassom?



Sim, mas com ressalvas. O ideal seriam crianças maiores. As menores logo perdem o interesse e causam distração fazendo com que

os pais não possam curtir esse momento tão importante.

Levem as crianças, de preferência, em exames mais rápidos como as ultrassonografias obstétricas simples ou durante o exame 3D/4D, neste último para ver com quem o bebê será parecido!!! É um momento muito mais tranquilo e propício para compartilhar com a família e amigos.

Outro exemplo: no exame morfológico de segundo trimestre (um exame muito detalhado e que pode demorar até ou mais de uma hora), inicia-se medindo a cabeça, a avó quer ver o pé, o pai quer confirmar o sexo, o irmãozinho não entende nada e fica perguntando se vai demorar muito, já está inquieto, se movimentando na sala, mexendo em coisas que não pode... e por aí vai...ressaltando que este será o exame que dirá se o bebê está ou não bem formado.



E sobre o uso de celulares e gravação dos exames?

O ideal seria que os celulares sejam desligados antes de entrar na sala do exame.

O principal motivo para tal orientação é o fato da claridade atrapalhar a visualização das imagens, trabalhamos com a sala escura para ajudar na percepção dos contrastes da imagem preta e branca gerada na tela do aparelho de ultrassom.

Imaginem a cena, durante um exame de translucência nucal todos preocupados com o sexo do bebê, o pai vendo o “garotão”, a mãe preocupada com a criança já inquieta, a tia mandando WhatsApp para a família, os celulares de todos na sala iluminando e apitando, pois, chegaram mensagens no grupo familiar (afinal todos estão curiosos para saber se é menina ou menino) e, esse é “apenas” o principal exame de rastreamento de anomalias cromossômicas, aquele que será um divisor de águas no aconselhamento da gestação. Como o profissional médico se concentra em meio a tudo isso?

Em relação à gravação do exame, nós da **IMAGEM CLÍNICA**, disponibilizamos aos pacientes interessados um programa: **Entrega de exames**, o qual possibilita que a paciente receba as fotos e vídeos de seus exames, através de um link. É bem prático e seguro.



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



O VERÃO ESTÁ CHEGANDO!!!

O verão está chegando e ainda há tempo de organizar suas férias e aproveitar praias incríveis e paradisíacas. Em nossa coluna desse mês trouxemos dicas de lugares incríveis para você aproveitar as férias em grande estilo.

O Nordeste brasileiro é um dos destinos mais desejados do país, extremamente popular entre turistas brasileiros e estrangeiros. Talvez seja a maravilhosa combinação de praias paradisíacas, seus inúmeros resorts, cultura por todos os lados ou então o sol quente o ano todo. De tão exuberante, a região Nordeste impõe a obrigação (quase moral) de visitá-la pelo menos uma vez na vida.

E, como muitos lugares do nosso rico país, no Nordeste existem destinos para todos os gostos e bolsos.



1 – Genipabu, Rio Grande do Norte

O Parque Turístico Ecológico Dunas Genipabu é um dos pontos turísticos mais visitados do Rio Grande do Norte. Localizada no município de Extremoz, Genipabu está apenas 25 km distante do centro de Natal. Com um cenário de tirar o fôlego, o local abriga dunas que são consideradas as mais altas do país. Em um certo

ponto, é possível encontrar uma lagoa de água doce, um verdadeiro oásis em meio a paisagem.



2- Morro de São Paulo, Bahia

Quer fugir do trânsito e dos carros? Conheça Morro de São Paulo, uma vila localizada em uma ilha rodeada de praias incríveis, no sul da Bahia. Um dos locais mais visitados do estado, a ilha acessada através de barco em Salvador ou Valença. Rodeada de natureza, a vila conta com praias paradisíacas, ótimos restaurantes pé na areia e pousadas aconchegantes.



3- Maragogi, Alagoas

Maragogi é ideal para mergulho, feito em águas calmas, mornas e cristalinas, onde se observam corais e até barcos naufragados. Constantemente comparado às ilhas caribenhas, Maragogi tem 22 km de praias exuberantes e Galés, conjunto de piscinas naturais cristalinas. Vale a pena conhecer também Barreira de Peroba e Taoca.

Maria Leonor Camargo

Diretora Leonor Turismo



NARIZ PERFEITO COM **RINOMODELAÇÃO**

- ✓ PROCEDIMENTO NÃO INVASIVO
- ✓ SEM PÓS-OPERATÓRIO
- ✓ RESULTADO GARANTIDO

ANTES

DEPOIS

Dr. Álvaro Machado



Redutase

Estética de resultado

Rua Floriano Peixoto, 245, sala 4, Itumbiara-GO
Agendamentos (64) 98101-9946



BRUXISMO, "O HÁBITO DE RANGER OS DENTES", PODE IMPACTAR A SAÚDE BUCAL

Bruxismo também é conhecido como o rangido e/ou cerramento dos dentes. É uma condição muito comum que afeta aproximadamente de 30 a 40 milhões de crianças e adultos nos Estados Unidos.

Sinais e Sintomas

Caso você esteja com algum dos seguintes sintomas, você pode estar sofrendo de bruxismo:

- ✓ Contrações rítmicas dos músculos da mandíbula;
- ✓ Ranger os dentes, emitindo um som que pode perturbar o sono da pessoa com quem você compartilha o quarto;
- ✓ Músculos da mandíbula apertados ou doloridos;
- ✓ Estalo ou clique quando você mexe a articulação temporomandibular;
- ✓ Dor por um período prolongado nos músculos da face;
- ✓ Dentes danificados, restaurações dentárias quebradas e gengiva ferida;
- ✓ Dor de cabeça;
- ✓ Inchaço (ocasional) na mandíbula inferior, devido ao apertar dos dentes.

Causas

- ✓ Estresse, ansiedade, frustração e raiva;
- ✓ Má oclusão, que é quando os dentes e a mandíbula não se alinham corretamente;
- ✓ Sintoma de determinadas doenças do sistema nervoso;
- ✓ Em casos raros, pode ser um efeito colateral de alguns medicamentos para o tratamento da depressão;

✓ Complicação da doença de Huntington ou Parkinson;

✓ Stress e ansiedade, que podem levar ao ranger dos dentes.

Diagnóstico

As pessoas que rangem os dentes podem não estar cientes disso, já que normalmente ocorre enquanto elas dormem. O bruxismo pode ter complicações diversas sobre a saúde bucal, incluindo o desgaste dos dentes e o desenvolvimento de disfunção da ATM. Caso você ache que tenha bruxismo, converse com seu dentista.

Prevenção

Se o seu bruxismo estiver relacionado ao estresse, terapia e técnicas de relaxamento podem ajudar. Evite também estimulantes, como tabaco e cafeína.

Tratamento

A solução mais simples é usar uma placa noturna feita por um dentista, que impede os dentes de ranger enquanto você dorme. O seu dentista também pode ter que restaurar os dentes danificados ou ter que colocar coroas para devolver a forma e o tamanho adequado dos dentes.



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

O melhor para sua família!

 64. 99999 0833

 O seu verdurão  @oseuverdurao

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

64. 3404 1442

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



#NovembroAzul

O MÊS MUDOU E A COR
TAMBÉM, MAS A LUTA CONTRA
O CÂNCER CONTINUA.





CARLOS
NIKITO
FOTOGRAFIA

(64) 99227-7573

www.carlosnikito.com.br



LONGEVIDADE, O QUE TEMOS DE CONCRETO HOJE.

A longevidade deixou de ser um fenômeno e se tornou trivial entre as populações. Isso porque a expectativa de vida dos brasileiros só aumentou nas últimas décadas. Em 1900, a expectativa de vida era de 33,7 anos e em 2016 atingiu a marca de 75,4 anos. Nota-se um avanço significativo durante um pouco mais de 11 décadas.

Apesar disso, no último ano nos EUA, as estatísticas mostraram que a expectativa de vida caiu pela primeira vez em 20 anos. A última vez que houve, no país, uma queda na mesma foi no auge da crise de HIV, em 1993. Os números iniciais mostram um aumento de mortes causadas especialmente por doenças do coração e demência.

Estima-se que o brasileiro passe cerca de 1/5 da vida incapacitado. São cerca de 15 anos da vida impossibilitado de fazer as coisas que gosta, acamado ou necessitando do auxílio de ter-

ceiros para realizar atividades corriqueiras. As principais causas de morte no Brasil estão relacionadas a doenças cardiovasculares e complicações do diabetes, que são doenças totalmente evitáveis com adoção de um estilo de vida adequado.

O que podemos fazer então para alcançar a longevidade saudável, envelhecer com qualidade de vida e evitar doenças crônicas e incapacitantes?

1. Cuidar bem dos seus Telômeros:

Os telômeros são estruturas constituídas de proteínas e DNA que formam as extremidades dos cromossomos. Sua principal função é impedir o desgaste do material genético e manter a estabilidade estrutural do cromossoma.

A correlação entre envelhecimento e o encurtamento dos telômeros está cada vez mais cla-

ra. Sabe-se atualmente que os telômeros agem como “contadores intrínsecos” da divisão celular, protegendo o organismo contra divisões fora de controle, como acontece com o paciente de câncer, por exemplo. Os telômeros são, portanto, fundamentais no controle da divisão celular e vão sendo encurtados ao longo da vida até perderem sua funcionalidade.

Algumas dicas para cuidar bem dos seus telômeros:

- Atividade física regular: exercícios melhoraram a estabilidade genômica em pacientes diabéticos, preserva o comprimento do telômero e reduz danos ao DNA;
- Manutenção da composição corporal ideal;
- Diminuir o estresse oxidativo;
- Relaxamento: o encurtamento dos telômeros têm sido associado, em diversos estudos, ao estresse crônico e a depressão;
- Meditação: sua prática é capaz de aumentar os telômeros;
- Consumir resveratrol (Substância presente na semente e na casca das uvas que pode ser sintetizada e usada em cápsulas) e Astragalus membranaceus.

2. Mantenha atividade da enzima AMPK:

- A AMPK é encontrada dentro de cada célula e serve como o "interruptor principal de regulação" do corpo;
- Os cientistas visualizam a descoberta da AMPK como um grande avanço na forma como entendemos e combatemos o envelhecimento;
- Na juventude, a AMPK é mais ativa e ajuda a proteger contra a obesidade e o diabetes;
- A medida que envelhecemos, a ativação da AMPK celular diminui, o ganho de peso muitas vezes acontece e ficamos mais propensos aos fatores destrutivos do envelhecimento;
- A AMPK promove a Longevidade e reduz o acúmulo de gordura. Quando a enzima é ativada, a utilização da energia acumulada a partir de gorduras (especialmente a perigosa gordura abdominal) aumenta, aumentando a função das mitocôndrias, reduzindo a inflamação e o lixo celular.

Porque os níveis de AMPK diminuem?

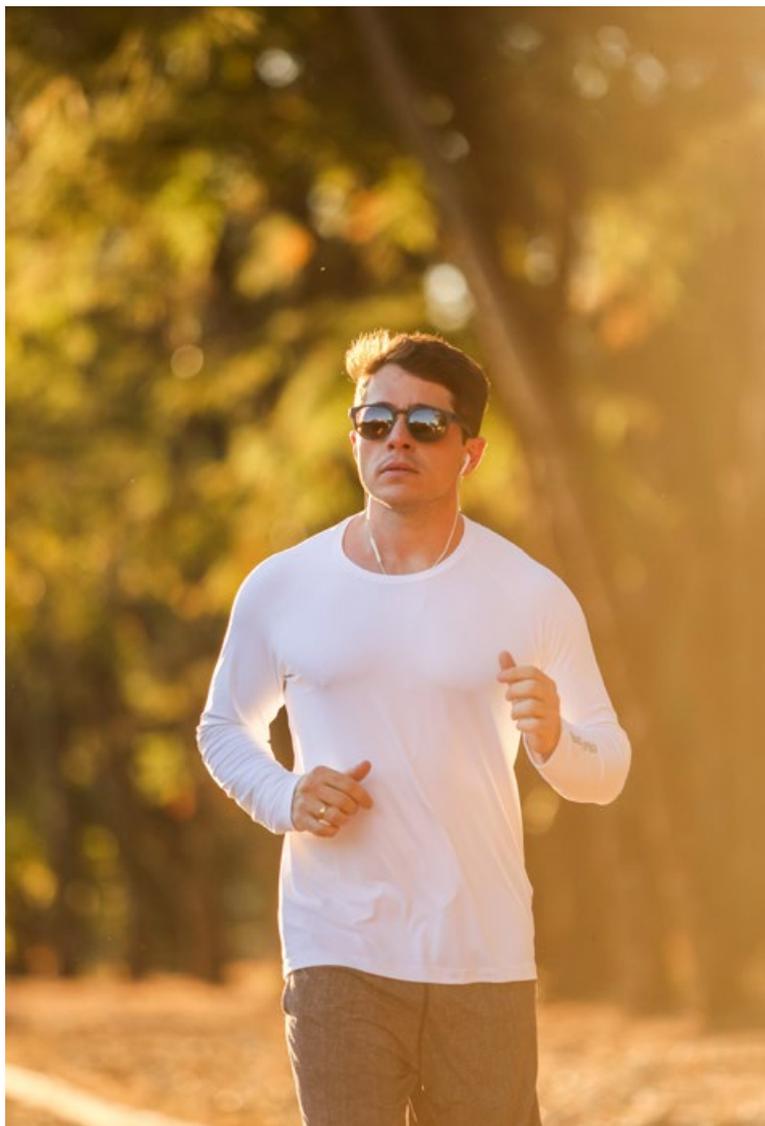
A maioria dos humanos sofre atualmente de sobrecarga nutricional crônica, em resposta ao

excesso de consumo de calorias. Com isso, o trabalho de limpeza celular diminui, resultando no acúmulo de resíduos celulares e proteínas. A ingestão abundante de alimentos prejudica os benéficos genes da longevidade que, ao mesmo tempo, contribuem para a dominância dos genes pró-inflamatórios.

Como podemos aumentar a atividade da AMPK?

- Exercício vigoroso regular, principalmente aeróbico (Endurance);
- Restrição calórica e jejum;
- O consumo de alguns ativos como a Metformina, a erva chinesa Gynostemma pentaphyllum e a curcumina, substância presente no açafrão que tem demonstrado um resultado satisfatório.

Com o que temos de mais atual na ciência hoje, fica claro que para envelhecer o mais jovem possível devemos focar em quatro pilares básicos: exercício físico regular, alimentação saudável, descanso (sono reparador) e o autocuidado (praticar a meditação e desenvolver a espiritualidade). Além disso, é imprescindível um acompanhamento médico proativo, preditivo e preventivo, que utilize das tecnologias mais atuais, focado cada vez mais na manutenção da saúde do que no tratamento de doenças.



DR. RAFAEL JACOB
CRM: 16.232/GO

HORÁRIOS DE AULAS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00 SALA 1	 POWER JUMP	 LES MILLS BODY PUMP	 POWER JUMP	 LES MILLS BODY PUMP	
07:00 SALA 2	 LES MILLS GRIT		 LES MILLS GRIT		
08:00					 Low Pressure Fitness
11:30		 SMART START		 SMART START	
16:00		 SMART START		 SMART START	
18:00	 Low Pressure Fitness		Dança Cigana		
19:00 SALA 1	 BALLET FIT	<i>Banço do Ventre</i>	 BALLET FIT	<i>Banço do Ventre</i>	
19:00 SALA 2	 POWER JUMP	 LES MILLS GRIT	 POWER JUMP	 LES MILLS GRIT	 LES MILLS BODY PUMP
20:00	 LES MILLS BODY PUMP	<i>fit dance.</i>	 LES MILLS BODY PUMP	<i>fit dance.</i>	
Pilates	Segunda a Sexta				
VALÊNCIAS TRABALHADAS	AULAS CARDIOVASCULARES		AULAS NEUROMUSCULARES		AULAS DE DANÇA

LES MILLS GRIT



A Academia Ritmo apresenta com exclusividade a Les Mills Grit, Um treinamento coletivo de alta intensidade que oferece enormes ganhos no fitness e muda sua imagem. A definição de treinamento intervalado de alta intensidade consiste em episódios repetidos de curto a moderado tempo de duração numa intensidade acima do seu limiar anaeróbio seguido de períodos de recuperação. Seu limiar anaeróbio é o ponto de intensidade onde você usa uma menor porcentagem de oxigênio para queimar energia como combustível entrando em suas reservas químicas armazenadas dentro dos músculos.

O que diferencia o treinamento de alta intensidade de outros métodos?

EPOC

Quando você se exercita em alta intensidade, você continua a queimar calorias após o treino por causa do efeito EPOC também conhecido como “após treino”.

PERDA DE GORDURA

Exercícios de alta intensidade têm sido diretamente relacionados à produção do hormônio do crescimento, ou seja, quanto maior a intensidade, maior o aumento do hormônio do crescimento. O hormônio do crescimento humano estimula a síntese de proteínas musculares e ajuda na oxidação da gordura, resultando em um aumento da massa magra e na redução da gordura corporal.

CONDICIONAMENTO AERÓBIO

Vemos mudanças significativas no treinamento aeróbio com o treinamento intervalado de alta intensidade. As pessoas se tornam mais rápidas quando treinam em estado estacionário.

Les Mills Grit combina a força da música com treinadores inspirados para trazer resultados incríveis para todos. Treina seu corpo e sua mente a suportar níveis de treinamento ainda mais intensos, respeitando o nível de condicionamento de cada um.

CONHEÇA ESSA TRIBO! FAÇA PARTE DESSE RITMO!



Rua Padre Félix, 431 - Centro - Itumbiara-GO
(64)3431-1199



ACOLHER CONDUZINDO VOCÊ A SAÚDE EMOCIONAL.

A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO PSICOSSOCIAL PARA SUA EMPRESA

A avaliação psicológica é um instrumento de grande importância para a escolha de um profissional. Atualmente, em atendimento a algumas normas regulamentadoras, as empresas necessitam utilizar a Avaliação Psicológica Psicossocial para o desempenho de algumas determinadas funções e atividades dos seus funcionários. Essa avaliação tem como objetivo principal mapear o perfil do funcionário para atuar na área e atividade de risco que estiver em questão. Através da avaliação é possível buscar e obter informações do trabalhador nos diversos contextos em que ele está inserido, identificando os riscos e os avaliando.

A avaliação se tornou uma exigência do Ministério do Trabalho para aqueles que desempenham atividades em Espaço Confinado (NR33), em Altura (NR 35) e em Segurança e Saúde no Trabalho com Inflamáveis e Combustíveis.

Abaixo seguem algumas definições de atividades e suas respectivas normas:

- Trabalho em espaço confinado - NR 33

Entende-se por espaço confinado: qualquer área ou ambiente não projetado para ocupação humana contínua, que possua meios limitados de entrada e saída, cuja ventilação existente é insuficiente para remover contaminantes ou onde possa existir a deficiência ou enriquecimento de oxigênio.

- Trabalho em altura - NR 35

Qualquer trabalho executado com diferença de nível superior a 2,00m (dois metros) da superfície de referência e que ofereça risco de queda.

- Trabalho com inflamáveis e combustíveis - NR20

Fatores de risco de acidentes provenientes das atividades de extração, produção, armazenamento, transferência, manuseio, manipulação e transporte de inflamáveis e líquidos combustíveis.

Com a utilização da Avaliação Psicológica Psicossocial, é possível então identificar se o trabalhador possui ou não aptidão para profissões de determinados riscos. Através de uma análise clínica pessoal e profissional que é feita, é possível identificar aptidão ou não, para um funcionário que irá trabalhar em altura, por exemplo.

Dentre os objetivos da avaliação estão:

- Identificação e mapeamento dos riscos da função;
- Análise das condições de exposição ao risco;
- Análise de perfil comportamental e atitudinal;
- Avaliação e devolução de resultados.

Com base nas exigências das Normas Regulamentadoras NRs, identificam-se aspectos que podem comprometer a segurança dos trabalhadores no desempenho de suas atividades. Essa avaliação só pode ser realizada por psicólogo com registro ativo no seu conselho e são utilizados também diversos testes psicológicos. Para a escolha dos testes é de extrema importância analisar quais os tributos ou características que se quer avaliar nesse momento, como, atenção, inteligência, e etc.

A Avaliação Psicossocial, associada à avaliação médica, possibilita as empresas adotarem medidas preventivas em relação à Saúde Mental dos trabalhadores, auxiliando na diminuição dos riscos de acidentes de trabalho, na redução dos índices de absenteísmo, presenteísmo e afastamentos ocasionados por transtornos mentais (fatores que têm impacto no FAP - Fator Acidental de Prevenção), contribuindo de forma efetiva e estratégica nos processos de gestão de pessoas.

Além de ser feita no momento da contrata-

ção, esta avaliação também deve ser feita periodicamente, pois mesmo que o trabalhador seja contratado em condições adequadas de saúde física e mental, poderá apresentar ao longo do tempo fatores estressores que comprometerão suas atividades laborais, sendo necessário que tal avaliação seja realizada

dentro da periodicidade orientada no PCMSO da empresa.

Se você está em busca de uma clínica que realize a avaliação psicossocial para empresas, conte com os serviços da Clínica Psicológica Acolher.



**Ana Beatriz
Andrade
Oliveira**
CRP 09/7407

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



**Gláucia
Pimenta**
CRP 09 /2584

Psicóloga;
Especialista em Psicologia do Trânsito;
Especializando em Gestão de Pessoas e Coaching;
Trabalho com Crianças a partir de 2 Anos;
Orientação Vocacional Atendimento a Casais e Prestação de Serviços para Empresas na Área de Psicologia do Trabalho.



**Ronan
Vasques**
CRP 09/012361

Psicólogo Clínico e Neuropsicólogo;
Mestre em Processos Cognitivos;
Orientação Vocacional;
Planejamento Familiar.



**Silvana Vieira
de Carvalho
Paiva**
CRP - 09/6981

Psicóloga - Psico-oncologista;
Psicoterapia Individual e de Grupos
Idosos / Câncer / Luto;
Grupo Amor a Vida - direcionado
a pessoas que enfrentam o tratamento
para combater o Câncer.



**Teresinha
Aparecida
de Souza**
CRP 09/7007

Psicóloga Clínica;
Graduada pelo Instituto Luterano de Ensino Superior - ULBRA;
Psicoterapeuta; Pré Adolescência, Adolescência / Adulto, Casais, Dependência Química;
Avaliação Psicológica, Psicossocial e Vocacional.



**Vânia
Panont**
CRP 09/006491

Psicóloga Clínica Infantil e Neuropsicóloga;
Trabalho com Crianças a partir de 4 anos;
Orientações aos Pais.



**Wellita de
Oliveira
Cavalcante**
CRP 09/3123

Psicopedagoga;
Psicóloga Clínica Infantil;
Graduada em Pedagogia;
Avaliações Psicopedagógicas;
Intervenção Psicopedagógica;
Atendimento a crianças a partir de 02 anos de idade;
Avaliações psicológicas infantil e adulto;
Atendimento aos sábados.



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

☎ (64) 3404-3233



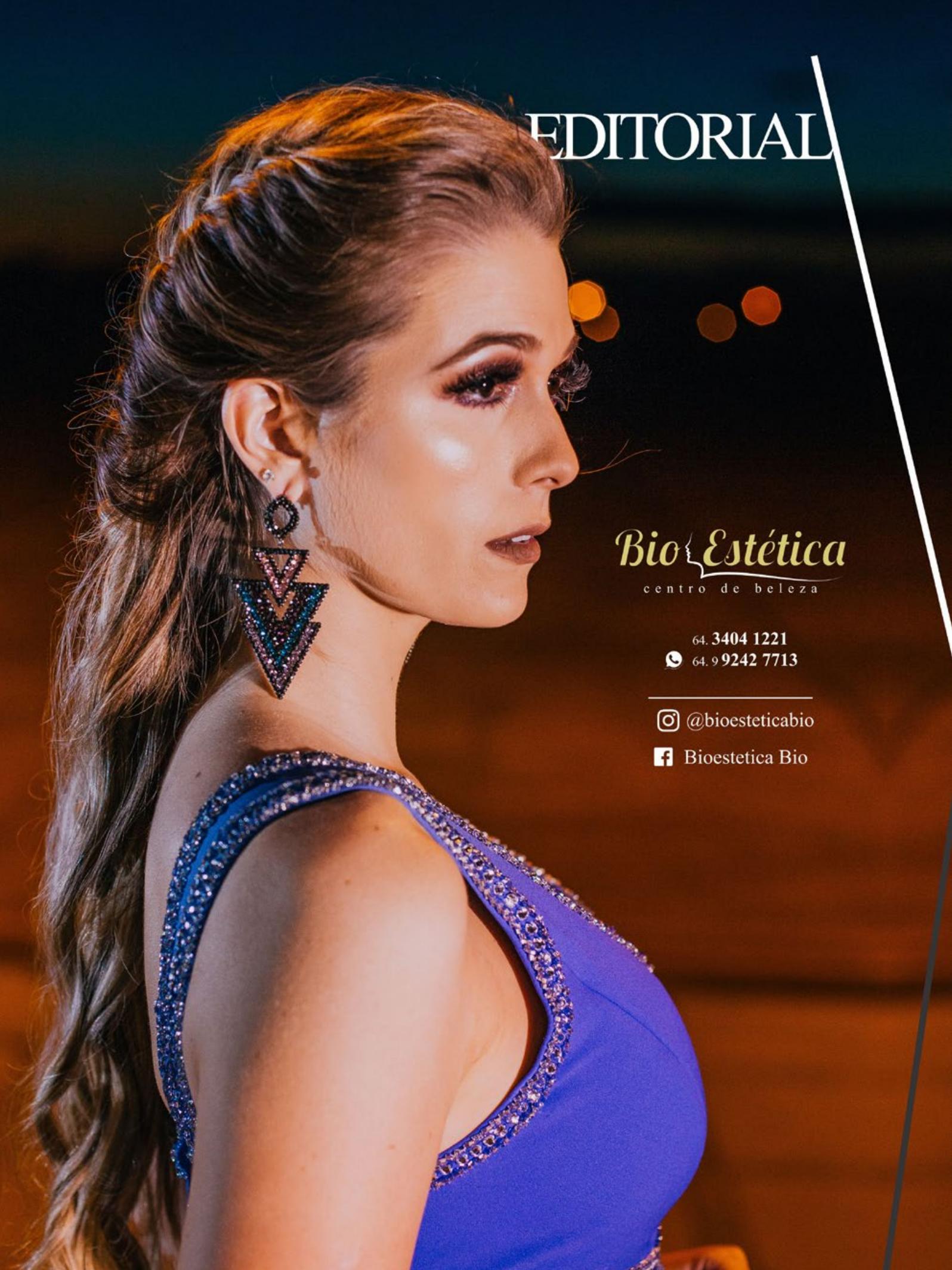
No último dia 20 de outubro, as concessionárias Umarama e seus parceiros realizaram o plantio de 200 mudas na Unidade de Conservação Mário Borges, uma ação em parceria com a AMMAI - Agência Municipal de Meio Ambiente de Itumbiara e Prefeitura Municipal, com o objetivo de comemorar o dia da árvore e reflorestar uma área Municipal.

"Unidade de Conservação são áreas criadas pela União, Estados ou Municípios, com a finalidade de assegurar a representatividade de amostras significativas e ecologicamente viáveis das diferentes populações, habitats e ecossistemas do território nacional e das águas jurisdicionais, preservando o patrimônio biológico existente.

Asseguram às populações tradicionais, o uso sustentável dos recursos naturais de forma racional e ainda propiciam às comunidades do entorno o desenvolvimento das atividades econômicas."







EDITORIAL

Bio Estética
centro de beleza

64. 3404 1221

 64. 9 9242 7713

 @bioesteticabio

 Bioestetica Bio

BIO ESTÉTICA
E IVY BIJOUX

HAIR | DAVINA FERREIRA
MAKE | DALILA FERREIRA
ACESSÓRIOS | IVY BIJOUX
FOTOGRAFIA | BRUNO CARDOSO
MODELOS | ELISA GUERINO
| GIOVANNA RIZZA



Ivy Bijoux

64. 3404 1881

📞 64. 9 8127 8700

📷 @ivybijoux

📘 Ivy Bijoux



NOVEMBRO AZUL

Campanha Laboratório SÃO JUDAS TADEU

Durante o mês de Novembro, a campanha visa orientar os HOMENS, para ATENÇÃO e PREVENÇÃO da saúde, especialmente do CÂNCER DE PRÓSTATA. O LABORATÓRIO SÃO JUDAS TADEU participa ativamente desta campanha com PREÇOS ESPECIAIS nos exames relacionados á saúde do homem.

PREVINA-SE

▶ *Campanha I*

<u>Exame</u>	<u>Indicação</u>	<u>Valor</u>
PSA Total e Livre	Câncer de Próstata	R\$ 20,00

▶ *Campanha II*

<u>Exame</u>	<u>Indicação</u>	<u>Valor</u>
PSA Total e Livre	Câncer de Próstata	R\$ 48,00
Hemograma	Avaliação Geral	
Ácido úrico	Gota	
Glicemia	Diabetes	

▶ *Campanha III*

<u>Exame</u>	<u>Indicação</u>	<u>Valor</u>
PSA Total e Livre	Câncer de Próstata	R\$ 83,00
Hemograma	Avaliação Geral	
Ácido Úrico	Gota	
Glicemia	Diabetes	
Lipidograma	Gordura no Sangue	
Gama GT	Avaliação do Fígado	



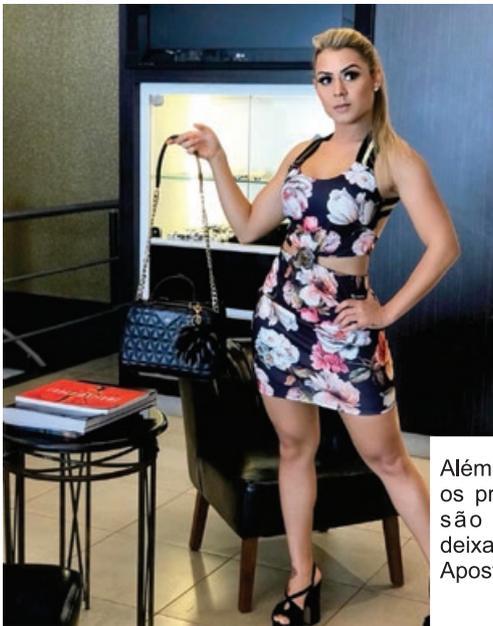
A Eleven Corporation é marca para todos os gêneros, a inspiração para o desenvolvimento vem das artes urbanas! Feita para pessoas que curtem um "Mood" mais irreverente de se vestir. @luaesolmultimarcas.

R e n o v e - s e i



Messala Xavier Carvalho com look total Lua e Sol!

INTENSIDADE E PODER!



Just
LOVE

Além de todo charme e sofisticação, os prints florais da Lança Perfume são uma ótima aposta para deixar a produção mais romântica. Aposte!

A queridinha de todas as estações! A Lorena da Schutz é essencial e cheia de estilo! Sucesso Garantido!



*Seu estilo
nosso estilo*

Aquele mule que é puro conforto e muito estilo. Aposte!



moda e conteúdo

LUA SOL

MAURO BORGES



Siga a gente e fique atualizado no mundo da moda.



luaesolshoes



luaesolmultimarcas

CHEGOU O HOTELZINHO DO BILLY



Hospedagem para
gatos e cães de
qualquer porte;
Creche para
cães e gatos passarem o dia.

DEIXE SEU PET AOS CUIDADOS DA
TIA DEUSA.



(64) 9.9307-6761 | (64) 3433-5400

RUA EMANUEL XAVIER RABELO,
Nº 576 - JARDIM BANDEIRANTES
ITUMBIARA-GO



MARIA ÓPTICA

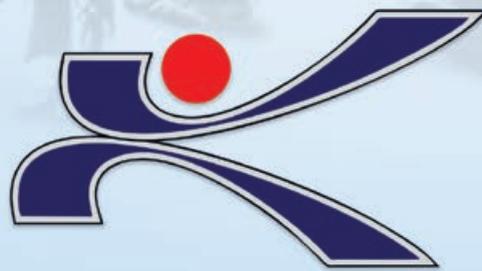
Um novo conceito em óptica

Com uma vasta gama de produtos, ninguém tem tanto a oferecer como a Maria Óptica. Aqui você encontra os lançamentos de óculos e armações das principais grifes e marcas nacionais e internacionais, todas as lentes dos melhores fabricantes mundiais e lentes especiais para correção da visão. Procuramos sempre a excelência no atendimento. Esta é a filosofia da Maria Óptica.

Rua Marechal Deodoro nº 222 - Centro
Te.: (64) 3404-5700 / 9.9677-5700



**COMPRE NA
NOSSA LOJA E
PARTICIPE DO**



KIPASSO

VESTINDO O ESPORTE



Av. Modesto de Carvalho, 1421 – Itumbiara-GO

(64) 3404-3100 / (64) 9.9966-9882

A única vacina que previne contra vários tipos de câncer

A VACINA CONTRA O HPV PODE PREVENIR ALGUNS TIPOS DE CâNCER; SAIBA QUAIS!.

Uma série de fatores pode levar as mulheres a ter câncer do colo do útero ou os homens, de pênis. Mas na maioria dos casos, essas doenças são provocadas pelo HPV (vírus do papiloma humano). O HPV pode provocar a formação de verrugas e lesões na pele, e nas regiões oral (lábios, boca, cordas vocais, etc.), anal, da uretra além dos órgãos genitais. Essas lesões podem ser de alto risco (precursoras de tumores malignos) ou de baixo risco (não relacionadas ao aparecimento de câncer).

O que muita gente não sabe é que a vacina contra o HPV é extremamente eficaz na prevenção desses tumores, sendo assim, podendo ser considerada a

única vacina que previne alguns tipos de câncer.

Esquema Vacinal - Existem dois tipos de vacina contra o HPV, a quadrivalente, recomendada para meninos e meninas entre nove e 26 anos de idade e a bivalente, para meninas e mulheres a partir dos 10 anos de idade. Todos os indivíduos nesta faixa etária deveriam receber a vacina. Hoje, sabe-se que a resposta imunológica à vacina é melhor quando aplicada até os 15 anos de idade, o que não contra indica a sua aplicação para os demais.

Para a vacina HPV quadrivalente são feitas 3 doses: a segunda dose deve ser aplicada dois meses após a primeira

dose. A Terceira dose, deve ser aplicada seis meses depois da primeira dose. Já, para a vacina HPV bivalente são feitas 3 doses: segunda dose deve ser aplicada um mês após a primeira dose. E a Terceira dose, deve ser aplicada seis meses depois da primeira dose.

Os meninos devem receber a vacina para sua proteção contra os cânceres de pênis, ânus e garganta e contra as verrugas genitais. Além disso, por serem os responsáveis pela transmissão do vírus para suas parceiras, ao receber a vacina estão colaborando com a redução da incidência do câncer de colo de útero e vulva nas mulheres.

Vacina contra

HPV

para
meninas
meninos



Clínica de Vacinas
Santa Clara
Cuida Bem de Você.
Unidade Humberia

Rua Paranaíba, 937
(64) 3431-7800
(64) 3431-0501



Entre os dias 19 e 22 de outubro, a Unimed Regional Sul Goiás (Unimed RSG) promoveu a Jornada Médica Unimed 2018. O início da jornada aberta a todos os médicos cooperados e convidados e que marca as comemorações do Dia do Médico, celebrado em 18 de outubro, aconteceu no dia 19, no auditório da sede administrativa da cooperativa.

Na abertura, o diretor-presidente, Wender Barbosa de Freitas, cumprimentou e parabenizou os médicos presentes e falou sobre as conquistas da Unimed RSG em 2018 e projetos para 2019. Em seguida, o médico Carlos Alberto Lugarinho, auditor médico da Federação das Unimed's do Rio de Janeiro, ministrou a palestra “Diagnósticos impactantes na vida do paciente e familiares – Como abordar? Um desafio ao cuidado”.

A programação continuou no dia 20, no auditório da sede administrativa com mesas-redondas para o debate de temas atuais em diversas especialidades médicas. Dentre os assuntos abordados estavam a “Dor aguda, pós-operatório e modalidades terapêuticas”, “Abordagem do Politrauma” e “Ômega 3 para saúde? Vantagens e Desvantagens”. O grupo de palestrantes foi formado pelos médicos especialistas Márcio Matsumoto, Gutemberg Lavoisier da Cruz e Fábio Pessoa.





No encerramento da jornada, no dia 22, a Unimed RSG recebeu, no auditório do Sesc de Itumbiara (GO), o desembargador do Tribunal Regional Federal da 4ª Região, João Pedro Gebran Neto, e o juiz federal na Subseção Judiciária de Brusque (SC), Clênio Jair Schulze, para um debate sobre a “Judicialização da Saúde em uma discussão pluralista e suas novas perspectivas”. O evento, idealizado pelo Setor Jurídico da Unimed RSG, reuniu cerca de 130 convidados, incluindo dirigentes da cooperativa, médicos cooperados, representantes dos poderes Executivo, Legislativo e Judiciário, colaboradores, operadores do Direito e membros da comunidade.



70% CACAU

**DEFRUTE DO SABOR INTENSO
DO CACAU, ONDE ESTIVER.**



CHOCOLATES
BRASILCACAU

DELÍCIAS PARA DIVIDIR COM QUEM EU GOSTO.

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

AlcaFoods
Cereais Matinais



Venha conhecer o Novo Jetta



Motor 250TSI



Painel digital
Active Info Display



Detalhes exclusivos
R-Line

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

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**

Especificações técnicas, itens de série, opcionais, acabamento interno e cores estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. Alguns itens podem estar indisponíveis quando o seu veículo for produzido. Consulte um revendedor sobre a disponibilidade de sua configuração. Pneus são fornecidos e garantidos pelo fabricante. Active Info Display disponível apenas na versão R-Line. O Revisão de Série é um benefício que oferece gratuitamente as 3 primeiras revisões para o Virtus, exclusivamente na versão Highline, Tiguan Allspace, Novo Golf, Novo Golf Variant e Novo Jetta em todas as versões. Garantia total de 3 anos válida para os modelos vendidos a partir de 1º de janeiro de 2014 (e para Saveiros



Driving Mode
Selection

With
Watson™

Manual Cognitivo com
Inteligência Artificial

REVISÃO
DE SERIE

3 revisões gratuitas.

vw.com.br/novojetta



UMUARAMA
CONCESSIONÁRIAS



Pela família. Escolha o trânsito seguro  

vendas a partir de 1º Janeiro de 2015), sem limite de quilometragem para defeitos de fabricação. É necessário, para a sua utilização, o cumprimento do plano de manutenção. Para mais informações, acesse: www.vw.com.br/revisao. SAC: 0800 770 1926. Acesso às pessoas com deficiência auditiva ou de fala: 0800 770 1935. Ouvidoria: 0800 701 2834. Para mais informações, consulte uma Concessionária Volkswagen autorizada do Grupo Umuarama.



SANTA CARNE

Além dos cortes de carnes comuns para um açougue, na Santa Carne você também encontra produtos de mercearia, quitandas, pratos prontos congelados, condimentos e especiarias, vinhos e outras bebidas. Cortes frescos e congelados de bovinos, suíno e aves. Tudo o que você precisa para preparar refeições deliciosas e agradar todos os paladares.

QUALIDADE QUE VOCÊ CONFIA!



UM ANO DE VIGOR ENGENHARIA



A VIGOR ENGENHARIA, ALÉM DE SER ESPECIALIZADA EM EXECUÇÃO, REFORMAS E ACOMPANHAMENTO DE OBRAS EM GERAL, OFERECE TAMBÉM A ELABORAÇÃO DE PROJETOS ARQUITETÔNICOS, ESTRUTURAIS, ELÉTRICOS, HIDROSSANITÁRIOS E COMBATE A INCÊNDIO, GARANTINDO A PERFEITA HARMONIA ENTRE O PROJETO E O REALIZADO.



A VIGOR ENGENHARIA COMPLETA 01 ANO ATUANDO EM ITUMBIARA E REGIÃO, TRAZENDO MAIOR PROFISSIONALISMO NO RAMO DA CONSTRUÇÃO CIVIL, COM UMA MÃO DE OBRA ESPECIALIZADA, CORPO TÉCNICO QUALIFICADO, QUALIDADE NOS MATERIAIS EMPREGADOS, GARANTIA DE CUSTO FIXO ATÉ A ENTREGA FINAL DA OBRA, COMPROMETIMENTO COM O PRAZO ESTABELECIDO EM CONTRATO, CRONOGRAMAS ATUALIZADOS E RELATÓRIOS FOTOGRÁFICOS SEMANAIS.



VENHA FAZER SEU ORÇAMENTO E CONTE COM A VIGOR ENGENHARIA PARA MATERIALIZAR SEU SONHO!



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

**ÚLTIMOS
DIAS**

REFIS 2018

PROGRAMA DE REGULARIZAÇÃO FISCAL

APROVEITE PARA FICAR EM DIA

IPTUs ATRASADOS COM ATÉ **100%** DE DESCONTO
EM JUROS E MULTAS

SECRETARIA MUNICIPAL
DE FINANÇAS



PREFEITURA DE
ITUMBIARA
Juntos por mais desenvolvimento

SALA IPTU - RUA PARANAÍBA, 117 - CENTRO
PALÁCIO CASTELO BRANCO



Kiffa

Delícias Árabes

CULINÁRIA ÁRABE

HOMUS TAHINE

A TRADICIONAL PASTA ÁRABE QUE TODOS AMAMOS



O homus, uma cremosa pasta, normalmente feita com grão de bico batido, pasta tahine, suco de limão, alho e azeite. Ele é frequentemente consumido com pão achatado, com o pão árabe, ou com tiras de vegetais. Na culinária libanesa, ele é servido com outros pratos pequenos como falafel, tabule e baba ganoush.

Mais que apenas homus

Hoje, o homus está disponível em vários sabores, e há inúmeras possibilidades para criar novas versões do favorito original. Os sabores variam de

ervas, limão e coentro a tomate tostado, pimentão ou pimenta. Também há muitas opções com baixo teor de gordura ou extra-cremosas.

Ligia Tanus

Proprietária

DELIVERY KIFFA:

(64) 98134-4643

Consulte o  @kiffaitumbiara
cardápio em:  @ligiatanus





PILATES COMO AUXÍLIO NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA

A fibromialgia é uma patologia que está associada a um tipo de reumatismo com uma condição de dor crônica ou rigidez e presença de sensibilidade em alguns pontos pelo corpo. Os sintomas são principalmente dores difusas e sensibilidade ao toque de pontos característicos do corpo, sendo os principais pontos na coluna cervical (85%) e coluna lombar (79%).

Ela pode ser considerada uma síndrome devido as manifestações no organismo, além da dor, como cansaço, indisposição, problemas com o sono e rigidez matutina. Estudos mostram que a fibromialgia acomete principalmente mulheres (90% dos casos) entre 35 e 60 anos. O diagnóstico dessa patologia é clínico e baseado na dor do paciente.

A fibromialgia está associada a uma série de distúrbios. É frequente a presença de depressão, ansiedade e distúrbios do sono e dores de cabeça – que estão presentes em mais da metade dos pacientes. Alguns fatores podem agravar o quadro de sintomas do paciente de fibromialgia que são: o excesso de atividade física, inatividade física, estresse, frio, distúrbios do sono e fadiga física e mental.

É importante que o diagnóstico clínico seja dado com segurança para que seja direcionado o melhor tratamento para o paciente. Na maioria dos casos o tratamento consiste na manutenção das atividades funcionais, o que deve ser feito por uma equipe de profissionais. O foco do tratamento deverá ser a diminuição da dor, reeducação postural incluindo atividades em casa e trabalho, atividade física com acompanhamento de um profissional e alongamento, entre outras.

O Pilates com suas várias funções é muito eficaz no tratamento e alívio dos sintomas da fibromialgia. Como ela não tem cura é muito importante que o paciente persista nas suas aulas para que consiga a qualidade de vida ideal.

O Pilates trabalha postura, alongamento e fortalecimento, buscando o alívio da dor nas regiões referidas pelo paciente, como coluna lombar e cervical, que são muito comuns, e diminuição da rigidez. Além do trabalho corporal eficaz, o Pilates auxilia no fator psicológico, visto que é uma atividade tranquila e que tem ao final de suas aulas o relaxamento.



🏠 Rua Franklin Xavier 282

☎ (64) 3404 7980

📷 @lorenabarcelostudiopilates

📞 (64) 9.8115-2114

Lorena Caroline Barcelos Faria Marques

Fisioterapeuta

Credito 86423-F

Fisioterapeuta pela Funec-Fisa (2003);

Pós Graduação em Ortopedia e Traumatologia pela Gama Filho (2005);

Formação no Método Pilates (2006);

Curso de Pilates nas Patologias da Coluna Vertebral (Metacorpus -2008);

Curso de Pilates para Criança (Physio Pilates – 2009);

Curso de Pilates Clínico (Valéria Figueiredo – 2010) “ Appi – The Australian Physiotherapy And Pilates

Institute – Inglaterra “;

Curso de Pilates na Gestaçao (Vipilates – 2012);

Curso de Pilates Avançado (Vipilates – 2012);

Formação no Método Neopilates (2014);

Sócia Proprietária do Studio Pilates Lorena Barcelos.



**BLACK
FRIDAY**
o mês
inteiro

TRATAMENTOS
ATÉ **40%^{*}**
off

NESSE VERÃO
*Seja o
melhor
de você.*

*Consulte o Regulamento da Promoção em nossas unidades.

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

Silquets
estética



CarmenSteffensOnline



Carmen Steffens

CALÇADOS, ROUPAS E ACESSÓRIOS

A loja toda em até **10x sem juros**, com parcela mínima de R\$ 99,90

RUA PADRE FLORENTINO, 25 - CENTRO | ITUMBIARA - GO

ARUBA BUENOS AIRES CANCÚN CANNES MIAMI MONTERREY PUNTA DEL ESTE RIO DE JANEIRO SANTIAGO SÃO PAULO

560 LOJAS - 19 PAÍSES

JATO DE PLASMA – A NOVA ERA DA ESTÉTICA DE RESULTADOS!

O que é exatamente o plasma? Existem quatro estados da matéria: sólido, líquido, gasoso e plasma. O plasma vai além do gasoso, é um gás chamado de ionizado (os núcleos dos átomos estão separados dos elétrons). Este gás ao ser aquecido e em contato com o oxigênio produz plasma. Estima-se que 99% de toda a matéria existente no planeta esteja em estado de plasma, o que faz deste o estado mais comum e abundante do universo.

O que ele faz na pele? Quando o jato de plasma atinge a camada superficial da pele produz uma espécie de dano térmico. Dependendo da intensidade e do tempo de contato com a pele, modifica a superfície, quimicamente alterando o metabolismo, faz assepsia, erosão ou ablação. E é justamente esta variedade de alterações que fazem o tratamento com jato de plasma tratar várias alterações na pele.

Para que serve? Várias "imperfeições" estéticas podem ser tratadas, como: flacidez de pálpebras, pescoço, colo e rosto, rugas e linhas de expressão, alguns tipos de olheiras, estrias, cicatrizes, cicatrizes de acne, manchas, entre outras. Mas, as mais procuradas são a blefaroplastia sem corte (retirada de excesso de pele nas pálpebras) e lifting completo na face.

Contraindicações

As principais são: gestantes, pessoas com marca-passo e pessoas com problemas cardíacos.

Dói? Existe desconforto sim, mas depende da intensidade do procedimento. Alguns são perfeitamente realizados sem nenhum tipo de anestésico e outros precisam de anestesia tópica.

Qual o tempo de recuperação da pele? De 1 a 30 dias, dependendo de como é realizado o tratamento.



Nem tudo que parece, é jato de plasma. Existe também no mercado o cautério estético que é bem parecido com o jato de plasma, mas não é a mesma coisa. O eletrocautério consegue promover os mesmos resultados que o jato, porém gera processo inflamatório maior e com período de recuperação mais longo em relação ao jato. Mas, para isto acontecer devem ser associados outros recursos ao eletrocautério.

Complicações: caso o tratamento não seja realizado por profissional amplamente capacitado podem ocorrer sérias complicações durante e após o procedimento, como queimaduras de até segundo grau, cicatrização atrófica (região de depressão no local aplicado), aumento das cicatrizes de acne ao invés de melhora, piora das rugas e linhas de expressão e manchas.



ANGÉLICA NERY

Estética de *Resultados*

Fisioterapia Estética.
Crefito 11 nº 82233F

🏠 Rua João Manoel de Souza, 881 - Centro - Itumbiara - GO

☎ (64) 9 9999 - 9849

📷 @angelicaneryestetica

📍 Angélica Nery Estética



A group of business professionals in a meeting. One person is pointing at a tablet displaying a chart, while others are looking at various financial documents on the table, including a pie chart and a bar chart. A pair of glasses is also visible on the table.

TRIBUTÁRIA, CONTÁBIL, SOCIETÁRIA, TRABALHISTA E FINANCEIRA

Estamos prontos para assessorar sua empresa no que for preciso. Agende um horário e conheça nossas consultorias e soluções de resultado para sua empresa.

CONTAR
CONTABILIDADE

Rua Valdivino Vaz, nº 353, Itumbiara-GO - 64 341-3153

www.contarcontabilidade.com



Goiânia - Jamel Cecílio

Avenida Deputado Jamel Cecílio, nº 2496, QD B-22, LT 4,5 e7, Edifício New Business Style, Sala B 134, Jardim Goiás, Goiânia – GO CEP: 74810-100
Telefone: (62) 3092-1480 | (64) 9999-3120
Email: contato@contardigitalgoiania.com.br

Goiânia - Mega Moda

Rua 67-B, Quadra 141 V, Lote 68/69, nº 165, Salas G3 021 e G3 022, Setor Norte Ferroviário, Goiânia-GO CEP: 74063-320
Telefone: (62) 3565-9372 | (62) 3565-9437 | (62) 9 8224-0322
Email: contato@contardigitalgoiania.com.br

São Paulo

Av. Nove de julho, nº 3229, Conjunto 207, Jardim Paulista - Condomínio Edifício SP Business Center
CEP: 01407-000
São Paulo - SP
Email: contato@contardigital.com.br
Telefone: (11) 2638-0563 | (11) 95789-9444 | (64) 99999-3120



MEU NAMORADO PASSA A TER DIREITO SOBRE MEUS BENS SE VIER MORAR COMIGO?

Pergunta de uma cliente do cartório: Já tenho um apartamento há 10 anos, não quitado, e também tenho um carro quitado. Pretendo morar com meu namorado. Ele terá direito a tudo que tenho logo de cara ou só depois de algum tempo?

A **união estável** é uma situação de fato, constituída pela simples união pública, contínua e duradoura com o objetivo de constituir família (art. 1.723, do Código Civil), independentemente de qualquer lapso temporal.

A coabitação, portanto, é apenas um indicativo desta união ou do “animus” (vontade) de constituir família e, caso seja esta a hipótese, servirá como marco do relacionamento.

No mais, uma vez configurada a união estável, sem qualquer contrato escrito, serão aplicadas as regras patrimoniais concernentes ao regime da comunhão parcial de bens (artigo 1.725 do Código Civil).

Por esse regime de bens, apenas os bens adquiridos a título oneroso na constância da união são comunicáveis, isto é, poderão ser objeto de partilha em caso de eventual dissolução da união.

Assim, respondendo a pergunta, o namorado não terá qualquer direito ao carro, uma vez que fora adquirido antes da união estável. No que se refere ao apartamento, considerando que ele ainda não foi qui-

tado, o namorado poderá reivindicar, eventualmente, metade do equivalente às parcelas faltantes para quitá-lo.

Melhor ilustrando, caso você tenha pago 75% do apartamento, apenas 25% serão partilhados, de modo que o futuro companheiro terá direito a 12,5%.

Compareça ao cartório e tire as suas dúvidas!



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



**Mão de obra terceirizada é sinônimo
de qualidade e tranquilidade.**

Segurança é tarefa para profissionais!

GRUPO



CONSERVAR
TERCEIRIZAÇÃO INTELIGENTE



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

Que tal pagar bem menos na conta de luz e investir na sua própria geração de energia?

ADQUIRA UM SISTEMA FOTOVOLTAICO E TENHA A POSSIBILIDADE DE PAGAR APENAS O MÍNIMO DA SUA CONTA DE ENERGIA.



SAVE
ENERGIA SOLAR

64. 3404-1479 |  9 9666-9886
Rua Fortaleza – Setor Trindade Itumbiara - GO

*Valor total do Sistema Solar Fotovoltaico R\$ 15.000,00 com 60 parcelas iguais de R\$ 430,00. Valor mensal depende de análise de perfil. Financiamento sujeito a aprovação de crédito de banco público ou privado.



POR QUE CUIDAR DOS DENTES DE LEITE?

Apesar dos dentes de leite serem temporários, pois irão ser trocados, a manutenção dos mesmos é fundamental para a saúde bucal e geral da criança. Os dentes de leite apresentam inúmeras funções importantes nesse período.

Mastigação: a presença de dentes é fundamental para a mastigação dos alimentos, isso é fácil de entender ao correlacionarmos o tipo de alimentação do bebê com a presença dos dentes. A correta mastigação faz com que a criança exercite os músculos da face proporcionando um crescimento de forma harmônica do rosto, diminuindo a chance de futuros problemas ortodônticos.

A criança que perde o dente decíduo antes do tempo adequado para sua troca pode ter dificuldade na mastigação, resultando na mudança no tipo de dieta, que poderá acarretar em alteração no crescimento e desenvolvimento da criança.

Fala: os dentes são fundamentais para a emissão de alguns sons e a ausência dos dentes durante essa fase pode fazer com que a criança emita sons de modo errado, podendo também ocasionar posicionamento incorreto da língua.

Estética: nos dias atuais a estética é muito valorizada, dessa forma, se a criança apresenta ausência de um dente ou possui dentes cariados, sua estética facial pode ficar comprometida. Como consequência a criança pode ficar retraída, tímida, alterando o seu convívio social com as outras crianças, ocasionando prejuízo na qualidade de vida da mesma.

Dentes: os dentes de leite são responsáveis por guardar o espaço para o dente permanente. O organismo é geneticamente programado para realizar junto com a queda do dente decíduo o nascimento do dente permanente. Todavia, se esse dente cair antes da época adequada, os dentes vizinhos movimentam-se para ocupar o espaço vazio e desta forma, o dente permanente não terá espaço para nascer e muitas vezes pode resultar em problema ortodôntico.

Cuidar dos dentes de leite do seu bebê é um fator fundamental para o crescimento e o desenvolvimento da face, bem como para a saúde geral da criança.



*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





(64) 3431-8506 / 3431-8505 / 3404-8560



Em todos os detalhes,



sua Festa na



medida certa.





A IMPORTÂNCIA DA ADVOCACIA TRABALHISTA PREVENTIVA NAS EMPRESAS

A advocacia preventiva trabalhista, em especial no tocante ao planejamento estratégico e no controle de assuntos relacionados ao cumprimento das obrigações trabalhistas, é de extrema importância para o alcance da estabilidade e do sucesso de uma empresa, bem como na redução dos prejuízos advindos das demandas judiciais.

Admitir, promover, fiscalizar e demitir são procedimentos comuns no dia a dia de uma empresa, independente do seu porte, o que exige atenção especial por parte de seus gestores, uma vez que a falta de planejamento, o despreparo e o desconhecimento da legislação podem fazer com que a empresa realize o pagamento de salários, de benefícios e de adicionais, fora da legalidade, ou aplique as penalidades de advertências e suspensão sem as formalidades legais, o que irá dificultar uma futura e eventual demissão por justa causa, por exemplo.

É importante lembrar que a legislação é modificada constantemente, como a recente Reforma Trabalhista, trazida pela Lei 13.467 de 2017, existindo ainda as Normas Regulamentadoras do Ministério do Trabalho e Emprego, Convenções e Acordos Coletivos de Trabalho, isso sem contar com a falta de uniformidade de entendimento dos Tribunais do Trabalho, o que demanda especial atenção dos empregadores, que devem adequar as suas rotinas às novas regras entabuladas pela legislação e às disposições constantes nas convenções, acordos, bem como nos contratos individuais de trabalho.

De acordo com uma pesquisa realizada pelo SEBRAE, 25% (vinte e cinco por cento) das empresas brasileiras fecham em até dois anos de funcionamento. Diante desse cenário, a atuação da assessoria jurídica preventiva na prévia estruturação da empresa, assim como no seu dia a dia, através do controle da aplicação da legislação, cumprimento das obrigações trabalhistas, elaboração de documentos para a formalização de atos da empresa, gestão de riscos e

planejamento para o futuro, com alternativas para a redução de custos sem exposição a riscos, por exemplo, é de extrema importância e evita grandes perdas, não só econômicas, mas também relacionadas à produtividade e motivação dos colaboradores, além de prevenir prejuízos advindos de processos judiciais, bem como o próprio fechamento da empresa.

Destaca-se que muitas das falhas das empresas reclamadas em ações judiciais podem ser evitadas através do serviço prestado pela assessoria jurídica preventiva, contínua e eficaz que irá realizar medidas que irão limitar a criação de passivo trabalhista, afastando ações judiciais movida por colaboradores ou, ainda, por órgãos de fiscalização, a exemplo do Ministério Público do Trabalho.

Desta feita, os principais procedimentos referentes à relação entre os colaboradores e a empresa devem ser endossados por uma assessoria jurídica, que irá analisar cada caso para propor a melhor solução, indicando as normas aplicáveis e todos os procedimentos necessários para viabilizar a observação pela empresa dos direitos dos colaboradores, bem como o impedimento de qualquer procedimento prejudicial para as disposições constantes no contrato de trabalho, decorrentes, principalmente, da simples falta de estratégia e de conhecimento.

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.

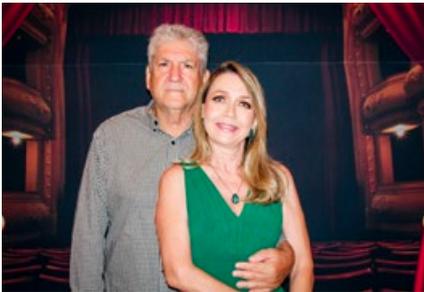


A Mega Jóias,
conta com a maior e mais moderna oficina de jóias e relógios de
Itumbiara e região. Profissionais altamente qualificados e
equipamentos de última geração, garantem a qualidade de
nossos produtos e serviços como também satisfação e
confiança de nossos clientes.



Rua Marechal Deodoro, nº 279
(64) 3431-5535

Em uma noite de gala e muito glamour com o tema “Uma noite em Hollywood”, a Uniodonto Sul Goiano comemorou o dia do dentista no último dia 26 de outubro no Espaço Évora. Confira um pouco desse evento memorável.



TURQUIA E DUBAI

TURKISH AIRLINES 

14 DIAS E 13 NOITES
HOTÉIS 4* E 5*
GUIAS EM PORTUGUÊS
+ VOOS INTERNACIONAIS
PARTINDO DESDE
GUARULHOS

SUPER OFERTA

2x1!

um paga, dois viajam



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.
PROMOÇÃO VÁLIDA PARA NOVEMBRO DE 2018.



ATENDIMENTO ODONTOLÓGICO EM CENTRO CIRÚRGICO

Com a necessidade de otimização e resolutividade dos trabalhos em um curto período de tempo sem perder a qualidade, a odontologia vem se adequando, ganhando espaço e um novo mercado de trabalho abre-se às novas tendências com a apresentação de soluções e adequações para estas necessidades.

O centro cirúrgico de uma unidade hospitalar cria uma perspectiva de avanços e inovação para este mercado. Este espaço está preparado e é regido por normativas para execução de manobras cirúrgicas através de equipes multiprofissionais integradas e a responsabilidade é grande, exigindo preparação adequada para que, de fato, haja benefício para o paciente, oferecendo condições de segurança e conforto para todos.

O atendimento odontológico em centro cirúrgico hospitalar possibilita realizar todo e qualquer procedimento odontológico, sejam exodontias de terceiros molares, reabilitação de pacientes com deficiências e tratamento de pacientes com fobia. Pacientes que possuem resistência ao tratamento odontológico podem utilizar deste meio para que consigam um tratamento de qualidade.

A presença do equipamento odontológico específico e a disponibilidade de materiais de consumo e instrumentação adequada são necessários para a execução dos procedimentos e devem estar à disposição da equipe, sejam restauradores estéticos, funcionais e cirúrgicos.

Como em qualquer ato sob anestesia geral, necessita-se do preparo do paciente com o pré-operatório de rotina, exames complementares (hemograma, coagulograma, glicemia em jejum, funções renais, hepáticas e eletrocardiograma) e avaliações médicas, estabelecendo-se o risco cirúrgico para cada necessidade de tratamento, seja ele clínico restaurador não invasivo ou cirúrgico pequeno porte (exodontia 3º molares – implantes) ou grande porte

(enxertos ósseos, levantamento de seios maxilares, remoção de tumores e redução de fraturas).

Para que todo o transcorrer do tratamento seja realizado com sucesso, se torna imperativo que esta equipe, cirurgiões dentistas, auxiliares e técnicos sejam especialistas e qualificados para sua execução, pois como dito antes é de grande responsabilidade, e depende de uma boa e adequada preparação dos profissionais.



 @clinicazion  /clinicamultiprofissionalzion
☎ (64) 3431-9229  (64) 98120-7136
🏠 Rua Guimarães Natal nº 758 - Centro Itumbiara-GO



DR. TÚLIO HUMBERTO SPINI

Graduado pela Universidade Federal de Goiás (UFG) em 1985;
Especialista em Patologia Bucal USP – SP;
Especialista em Cirurgia Buco Maxilo Facial ABO – Regional de Uberlândia;
Especialista em Pacientes com Necessidades Especiais CFO – DF;
Professor do Curso de Especialidade em Pacientes com Necessidades Especiais ABO – GOIÁS (Goiânia) - 7ª Turma;
Professor da Disciplina de Semiologia da UNICERRADO – Goiutuba – GO;
Capacitador em DST AIDS - Ministério da Saúde, no estado de Goiás;
Tutor da capacitação para Cirurgiões Dentista ao atendimento da pessoa com deficiência do UNA – SUS (2015-2016);
Sócio e Representante da ABOPE (Associação Brasileira de Odontologia Para Pacientes Especiais) no estado de Goiás;
Fundador e Diretor Clínico do Núcleo de Atendimento ao Paciente Especial na Odontologia (NAPEO) fundado em 2001;
Delegado CRO – GO - período 2014-2016 regional de Itumbiara – GO;
Coronel (Reserva), quadro de Saúde da PM Goiás.



CUIDADORES DE FAMILIARES COM ALZHEIMER

A doença de Alzheimer é uma doença neurodegenerativa, onde ocorre a morte progressiva das células nervosas, fazendo com que haja diminuição progressiva do volume cerebral, chamada de atrofia, e surgimento de sintomas associados a perda dos neurônios.

No Brasil, conforme estimativas para 2020, a expectativa de vida ultrapassará os setenta e cinco anos, chegando a 15% da população. Nesse contexto, o Brasil será o sexto país no mundo com pessoas idosas, existindo uma expectativa de aumento de doenças crônicas degenerativas, dentre elas o Alzheimer.

Com a perda da capacidade de realização e a configuração de um quadro de incapacitação, a Doença de Alzheimer exige a presença de cuidadores de maneira progressiva.

Diante dessas estimativas e do quadro de Alzheimer surge o papel do cuidador, forjado subjetivamente na medida em que aparecem as dificuldades cotidianas de uma nova realidade, exigindo a tomada de decisões e a incorporação de atividades que passam a ser de sua inteira responsabilidade.

O paciente acometido pela DA apresenta imensa dificuldade em recordar, solucionar, atuar e nutrir-se, até alcançar o ponto de vegetação. Definida também como uma doença heterogênea nos seus aspectos etiológicos e neuropatológicos, é a mais habitual dentre o grupo das demências, tendo como primeiro sinal a perda de memória. Alguns dos primeiros sinais da doença de Alzheimer incluem lapsos de memória e problemas em encontrar as palavras certas, por isso é importante observar o comportamento porque muitas

das vezes esses sintomas podem ser confundidos com o curso normal do envelhecimento.

Verificamos então que é de suma importância a presença de um cuidador ao paciente com Doença de Alzheimer, levando em consideração os riscos que esse paciente apresenta. Nesse contexto fica claro que muitas das vezes vamos nos tornar mães/pais de nossos pais, auxiliando na qualidade de vida do paciente e levando cuidado no que for preciso. É importante evitar mudanças bruscas de ambiente, pois podem gerar confusão, agitação e alterações comportamentais, manter os medicamentos ou substâncias potencialmente perigosas fora do alcance dos pacientes e estabelecer rotinas para o paciente se alimentar e dormir.

É de grande valia também avaliar sinais e sintomas desse paciente para se obter um diagnóstico correto.

“Cuidado e atenção são virtudes que duram para sempre!”

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.

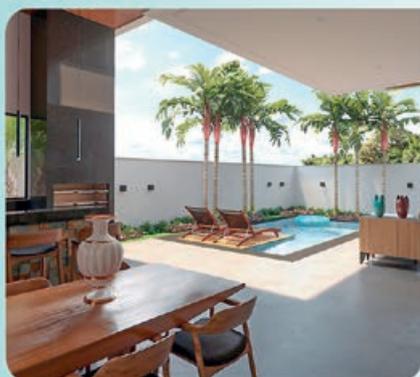
MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Becayu

INOVAÇÃO E TECNOLOGIA NO SEU LAZER

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



TRABALHAMOS COM O QUE HÁ DE MAIS NOVO NO MERCADO E COM GARANTIA NA QUALIDADE.

Revendedor exclusivo:



Rua Rui de Almeida, 637 - Centro - Itumbiara-GO
64 9.9947-7656 | 64 9.9645-5487



Para sua empresa produzir muito

Com a Uniodonto **você contrata melhor** e faz seu **funcionário se sentir valorizado**.

O **cirurgião-dentista que você conhece** e confia está na nossa rede.

Com Uniodonto sua empresa sai **lucrando!**

Mais disposição para produzir
Reduza faltas por motivos de doença.

A saúde começa pela boca!

Ampla rede de cirurgiões-dentistas e serviços credenciados à sua disposição.

Atendimento de urgência e emergência em todo o território nacional.

Você é atendido no consultório particular do cirurgião-dentista de sua escolha.



Sua consulta com hora marcada.