

revista



SAÚDE



Cláudio Rodrigues
CRF-GO: 1.291

Camila Rodrigues
CRF-GO: 11.480



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

Jeep é marca registrada da FCA US LLC.
No trânsito, a vida vem primeiro.



VÁ ATÉ A CONCESSIONÁRIA E FAÇA UM TEST DRIVE

Veneza
Premium

AV. AFONSO PENA, 1000
ITUMBIARA-GO

64 3431-7676

NOVO JEEP



—
S E U

I N S T I N T O

É J E E P
—



—
NOVA GRADE FRONTAL

TELA UCONNECT DE 8,4”
com Apple CarPlay e Android Auto

NOVOS FARÓIS FULL LED

TRAÇÃO 4X4
com seletor de terrenos

7 AIRBAGS

MOTOR 2.0
Turbodiesel com 170 cv

A PARTIR DE

R\$ 72.990,00
À VISTA

Preço à vista de R\$ 72.990,00 válido para Jeep Renegade Custom MT 1.8 flex 2018 Manual, cor preto chandon. Frete incluso. Valores sujeitos à variação do ICM de acordo com a legislação de cada Estado. Condição válida até 31/11/2018 ou enquanto durar o estoque.

RENEGADE

Jeep[®]





ULTRASSOM GESTACIONAL

Conheça 4 dúvidas sobre o assunto.

A gravidez é um momento fascinante na vida de todas as mães. Ansiosas pelo primeiro exame de ultrassom, as futuras mães possuem muitas dúvidas sobre o assunto. Foi pensando em responder essas dúvidas que elaboramos este artigo. Vamos lá? Boa leitura.

Como o ultrassom gestacional calcula o tempo da gravidez?

Um embrião pode ser percebido a partir da 6ª semana de gravidez e através da medida do comprimento deste, existem tabelas, que nos dizem a qual idade gestacional, esta medida corresponde. Quando a gestação parte para o segundo trimestre já é possível medir outras partes do corpo como, cabeça, abdome, fêmur, etc. Nesta fase se consegue entender melhor o pequeno feto, mas a margem de erro é maior. Por isso, quanto mais precoce o exame for realizado, mais preciso será o cálculo da idade gestacional.

Posso realizar o ultrassom sem antes realizar um teste laboratorial de gravidez?

Muitas mulheres acham que a ultrassom, no caso, a endovaginal, já detecta a gravidez em

qualquer fase. Mas isso não é verdade! O primeiro exame para confirmar a gravidez é o teste de sangue (B-HCG) e só depois deste estar positivo, programa-se a ultrassom gestacional. O primeiro exame é via vaginal e o período ideal seria após duas semanas de atraso menstrual, que correspondes às seis semanas de gestação.

Quando o médico deve pedir um ultrassom mais sofisticado?

Exames como o Doppler e 3D/4D têm caráter diferente para cada necessidade.

O Doppler que avalia a circulação da mãe para o feto tem indicações nas gestações de alto risco, como de hipertensas, diabéticas e em bebês com restrição de crescimento.

O ultrassom 3D/4D facilita a visualização da anatomia do bebê.

Qual o melhor ultrassom para identificar o sexo?

Entre a 11ª e a 14ª semana, o médico pode dar um palpite quanto ao sexo. Mas, é no exame da 16ª semana, que o médico pode dar mais certeza do sexo do bebê.

Fique atenta a todos os exames que devem ser realizados e veja quando fazê-los

Exames	Idade gestacional recomendada	Descrição do exame
Entre 4 semanas e 12 semanas	Entre 4 semanas e 12 semanas	Melhor exame para prever o tempo da gravidez, definir o local de implantação da gestação, quantidade de embriões, avaliar possíveis descolamentos e vitalidade do embrião.
US morfológico do 1º trimestre Doppler das artérias uterinas	Entre 11 semanas e 6 dias e 13 semanas e 6 dias	Avaliação bidimensional quanto ao risco de Síndromes Gênicas (ex: Síndrome de Down). O Doppler das artérias uterinas é realizado para rastreamento de pré-eclâmpsia.
US obstétrica	De 14 semanas até o término da gestação	Avaliação bidimensional do crescimento fetal; morfologia básica; sexo (dependendo da idade gestacional) e peso fetal; e dos anexos fetais (líquido amniótico, placenta e cordão umbilical).
US morfológica do 2º trimestre US com medida do colo uterino	Entre 20 a 24 semanas	Avaliação bidimensional detalhada da morfologia fetal onde há melhor chance de detectar malformações maiores e menores que possam existir. Avaliação do colo uterino para rastreamento de colo curto (fator de risco para parto prematuro).
US obstétrica com Doppler	Após 28 semanas até o término da gestação	Avalia o fluxo sanguíneo que chega até a placenta pelas artérias uterinas e avaliação da vitalidade fetal através do fluxo sanguíneo em vasos do feto.
US obstétrica 3D/4D	Qualquer idade gestacional (ideal entre 27 a 30 semanas)	3D imagem tridimensional com avaliação estática da superfície fetal ("foto"). 4D imagem tridimensional com avaliação dinâmica da superfície fetal ("vídeo").

Consulte seu médico, ele poderá lhe orientar quais os melhores exames a serem realizados.



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





Dr. Átila Tavares Abdala

Nutrólogo
CRM/GO: 18.888

Nutron - Medicina de Emagrecimento e Performance

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



Dra. Erci Maria

Ginecologista e Obstetrícia.
CRM/GO: 18.841

Self Clínicas

Avenida Brasília, 207.
Bairro: Alto da Boa Vista.
Itumbiara - GO.
(64) 3433-3000



Dr. Gleisson Pantaleão

Oftalmologista
CRM/GO: 13.493

Centro da Visão

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



Dra. Julieta Isabel Triana Cansino

Médica
CRM/GO: 22.719
CRM/MG: 75.761

Rua Floriano Peixoto, 212. Sala 03.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
**(64) 3404 6543 | (64) 9284 7434
(64) 9668 5929**



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

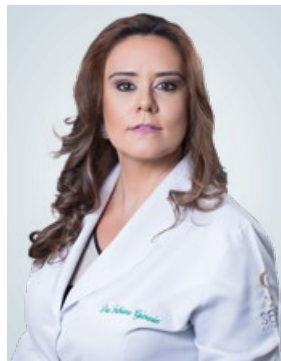
Neurologista
CRM/GO: 12.452 | CRM/MG: 4.100

Hospital Sta. Maria

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

Pró Saúde

Pç. São Sebastião, 210.
Bairro: Centro. | 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. Isabela Theodoro Pacheco Guimarães

Dermatologista
CRM/GO: 16.111 RQE: 9759

Consultório Dra. Isabela Pacheco

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



Dra. Karina Silva Riva

Ginecologista e Obstetrícia
CRM/GO: 12630

Clínica Riva

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



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



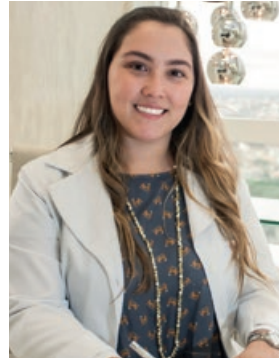
Dr. Rafael Rocha
Urologista
CRM/GO: 12.023 | RQE: 7986

C.A.U.I
Centro de Atendimento Urológico de Itumbiara
Pç. São Sebastião Xavier, 66. Sala 09.
Bairro: Centro.
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. Valdemiro Fukuhara
Oftalmologista
CRM/GO: 2.975

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



Dr. Wilian Vinhadelli
Oftalmologista
CRM/GO: 10.250

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

ERRATA

Na edição 17 da Revista Mais Saúde foi publicado no Guia Médico uma foto do Dr. André Marinho com o nome e dados do Dr. Rafael Rocha, por falha na diagramação.



EXPEDIENTE

Diretor Administrativo: Renato Martins

Diretor Comercial: Onofre Neto

Fotos: Carlos Nikito

Nathia Fathielly

Paulo Serone

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

FELIZ NATAL E PRÓSPERO 2019!!!.

A REVISTA MAIS SAÚDE encerra 2018 com chave de ouro, com uma edição super especial, recheada de conteúdos selecionados com o que há de mais atual dentro da área da saúde e ainda diversos outros temas modernos e relevantes.

Este 2018 foi realmente um grande ano para a REVISTA MAIS SAÚDE, nossa marca se consolidou como uma das mais respeitadas e admiradas pelo público da Região Sul de Goiás, atingindo leitores de todas as faixas etárias e conquistando cada vez mais parceiros e amigos, que nos ajudam diariamente a escrever as páginas de nossas edições.

Que 2019 seja de muito sucesso para todos de nossa região e nosso país. É um ano de muita expectativa política e econômica, e juntamente com esse povo guerreiro que é o brasileiro, estaremos na luta pelo desenvolvimento e crescimento de nossa região, levando sempre a você leitor notícias que agreguem qualidade de vida e MAIS SAÚDE para você e sua família, além de noticiar também temas que ajudam no seu desenvolvimento pessoal, profissional e econômico.

Um Feliz Natal e um Extraordinário 2019, é o que a equipe MAIS SAÚDE deseja a você e a sua família.

Os diretores!
Revista Mais Saúde

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



04	ULTRASSOM GESTACIONAL	87	INTRADERMOTERAPIA PRESSURIZADA INJETÁVEL SEM AGULHA, O QUE HÁ DE MAIS MODERNO NA ESTÉTICA.
06	GUIA MÉDICO	93	GLAUCOMA
10	ENTREVISTA	96	A ESCOLHA DOS ALIMENTOS PODE AFETAR SUA SAÚDE BUCAL
15	OBSTRUÇÃO CONGÊNITA DE VIAS LACRIMAIS	103	PILATES PARA IDOSOS AJUDA A TRATAR OSTEOPOROSE
17	UMA ALIMENTAÇÃO PROMISSORA	109	APARELHOS ESTÉTICOS NA ORTODONTIA
19	DOENÇAS DE PELE, NO VERÃO.	114	ESCLEROTERAPIA: CONHEÇA O PROCEDIMENTO E QUAIS OS CUIDADOS NECESSÁRIOS
21	A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO DE CÃES E GATOS!!!	116	MICOSES
25	O QUE EU DEVO FAZER AO SOFRER UM TRAUMA DENTÁRIO?	122	PSICOTERAPIA INFANTIL EM GRUPO: OS BENEFÍCIOS PROPORCIONADOS A CRIANÇA
27	SEGURO SAÚDE	125	BRUXISMO – VOCÊ RANGE OS DENTES?
29	PAPAI NOEL EXISTE?	129	CONTRATO DE NAMORO NO CARTÓRIO É MAIS IMPORTANTE QUE STATUS NO FACEBOOK!
30	DEZEMBRO LARANJA	133	A IMPORTÂNCIA DO BRINCAR PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL.
35	SUSPEITA DE CLONAGEM DO CARTÃO DE CRÉDITO? FIQUE ATENTO!	135	A ESCOLHA DO SEU PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ACADEMIA
37	NÓDULOS DE TIREOIDE	140	CAIXA DE AREIA PARA OS FELINOS – HEROÍNA OU VILÃ?
39	NUTRIÇÃO ESPORTIVA E FUNCIONAL	142	ESTÁ MOTIVADO O SUFICIENTE?
40	HÉRNIA DE DISCO E QUIROPRAXIA		
42	TRATAMENTO ENDODÔNTICO (CANAL)		
49	QUANDO É A HORA DE REFORMAR MINHA CASA?		
50	OSTEOPATIA		
60	EMPREENDEDOR PREMIUM		
65	INICIE 2019 COM QUALIDADE DE VIDA!		
66	DOENÇA INFLAMATÓRIA PÉLVICA: UM DIAGNÓSTICO DIFÍCIL		
78	MASTERCLASS – SÃO PAULO		
81	PREPARE SEU FILHO NÃO PARA SER HERDEIRO, MAS PARA SER SUCESSOR DO NEGÓCIO!		

Cláudio Rodrigues da Silva

CRF GO 1291

Farmacêutico bioquímico;

Formado na UFG;

Especialização em homeopatia;

Especialização em farmácia hospitalar;

Diretor Presidente – Farmácias de

Manipulação Vegeton;

Prof. Adjunto 4 aposentado da UFG.

Camila Rodrigues Pfrimer

CRF GO 11480

Farmacêutica - UFG;

Especialização em farmacologia clínica;

Especialista em Homeopatia;

Diretora Farmácias de Manipulação Vegeton.

ENTREVISTA

10, |
Nessa última edição de 2018 a Revista Mais Saúde faz uma homenagem ao farmacêutico bioquímico Cláudio Rodrigues da Silva, com quase 40 anos de profissão. Ele é sócio proprietário e diretor presidente das unidades de farmácias de manipulação Vegeton, empresa sólida e com mais de 34 anos no mercado de manipulação de medicamentos. Com uma linhagem familiar dentro dessa área, a continuação da tradição da família está garantida com a filha, a farmacêutica Camila Rodrigues Pfrimer, que desde 2014, quando se formou na área, vem sendo inserida e preparada para assumir o comando da Rede de Farmácias com unidades em Itumbiara, Goiatuba e Goiânia. Os dois concederam uma entrevista exclusiva à Revista Mais Saúde.

Revista Mais Saúde – Sua família tem uma importante história na área da saúde de Itumbiara, conte um pouco dessa trajetória.

Cláudio Rodrigues – *Essa trajetória histórica iniciou em 1925 em uma botica na saída da antiga Ponte Velha, onde o meu avô Neném Marques, era um conhecido farmacêutico prático, e manipulava remédios para a população de Itumbiara. E esse carinho pela profissão foi ultrapassando gerações, de forma que o seu filho Manoel Rodrigues da Silva (Nequinha), meu pai, foi criado dentro da botica, continuando assim o trabalho do meu avô. Como sempre tive uma incrível admiração por eles e por essa profissão, resolvi também ingressar nessa área e continuar a história de nossa família, e juntamente com minha esposa e irmão cons-*





truímos o que é hoje, umas das mais respeitadas Farmácias de Manipulação de Goiás, com unidades em Itumbiara, Goiânia e Goiatuba. Hoje, juntamente com minha esposa, meu irmão, minha filha e minha competente equipe, conseguimos atender clientes dessas três cidades, com produtos de altíssima qualidade e que correspondam às necessidades dos mesmos.

Revista Mais Saúde – Como é o dia a dia de trabalho do farmacêutico de manipulação?

Cláudio Rodrigues – Um farmacêutico de manipulação tem que estar disposto a aprender todos os dias, pois a farmácia de manipulação é uma escola. O trabalho em uma farmácia de manipulação não tem fim, desde que o profissional queira entregar um medicamento de qualidade, prestar uma boa assistência farmacêutica e ter melhoria contínua em suas formulações.

Revista Mais Saúde – Como você lida com

a questão humanitária e as responsabilidades envolvidas na produção de medicamentos especializados?

Cláudio Rodrigues – A busca pela perfeição é contínua. Meu pensamento é sempre manipular por amor. Quando a produção se trata de medicamentos, não se pode errar. O paciente tem que receber a dose exata, afinal estamos falando da cura, do tratamento de uma enfermidade. Para que isso ocorra existem muitos processos, muitas pessoas envolvidas. Por isso reforço sempre a importância da melhoria contínua nos processos, para que os medicamentos tenham qualidade total.

Revista Mais Saúde – E a partir desse ano, mais uma geração dessa família está dando continuação a arte de manipular. Camila, como é para você assumir ao lado de seu pai e de sua mãe o comando dessa empresa?

Camila Rodrigues – *Para mim é uma grande honra. Eu tenho o prazer de acompanhar por toda a minha vida o crescimento e a evolução dessa empresa. Meus pais passaram por várias fases, lutaram muito para vencer as dificuldades de se começar um negócio do zero, em uma área tão delicada que é a manipulação. A experiência e o sucesso vieram com o tempo, e para mim o mais gratificante é ser aconselhada e ensinada por pessoas que admiro, tanto profissionalmente quanto pessoalmente e ainda poder contar com toda a experiência acumulada nesses 34 anos. Cada dia me orgulho mais de fazer parte dessa jornada. Nossa meta é sempre continuar crescendo com qualidade e profissionalismo, correspondendo a confiança que centenas de clientes depositam em nós diariamente!*

Revista Mais Saúde – Como vocês descrevem a relação entre sua família e a farmácia de manipulação Vegeton?

Claudio e Camila – *As palavras chaves que encontramos em comum é "dedicação" e "amor". Somos muito dedicados ao trabalho, e sabemos traduzir isso em nossa empresa, a Vegeton. Todos os dias dormimos e acordamos pensando em maneiras de melhorar nossos pro-*



cessos, nossos atendimentos, nossas embalagens, em motivar os colaboradores e fazer com que eles entendam que todo o esforço é em prol do cliente.





Que todos os bons sentimentos que o Natal traz preenchem seu coração, trazendo mais alegria para cada dia do Ano Novo e que você possa dividir tudo isso com pessoas especiais que fazem parte da sua vida.



Um Feliz Natal e Próspero Ano Novo!



Itumbiara (64) 3431-9996

Goiatuba (64) 3495-1399

Goiânia (62) 3225-2550



OBSTRUÇÃO CONGÊNITA DE VIAS LACRIMAIS

Uma das grandes preocupações dos pais de crianças recém-nascidas; a obstrução congênita de vias lacrimais é uma condição bastante frequente nos consultórios oftalmológicos, chegando em alguns casos, a acontecer em até 25% dos pacientes de “teste do olhinho”.

Entendendo um pouco do sistema lacrimal:

Nossos olhos foram criados por Deus de uma forma em que seria necessário que sempre se mantivessem úmidos. Para isso, possuímos uma glândula lacrimal principal e algumas acessórias, responsáveis pela produção do nosso filme lacrimal. No decorrer do dia, mesmo inconscientemente, piscamos algumas milhares de vezes, distribuindo assim o filme lacrimal pelo olho. Parte desse filme lacrimal “sai” dos nossos olhos através da evaporação, se perdendo no ar; a outra parte deixa o olho através de um sistema de canais, chamado de vias lacrimais, que se iniciam em 2 pontos nas pálpebras no canto próximo ao nariz. Através dos canaliculos lacrimais se juntam no saco lacrimal e descem pelo ducto naso-lacrimal, drenando para dentro do nariz. Deus arquitetou de maneira tão inteligente esse sistema, que ao fim deste “tubinho” existe uma válvula, chamada de válvula de Hasner, que permite a passagem desse fluxo de lágrima dos olhos para o nariz e impede o refluxo no sentido contrário de secreção contaminada do nariz para nossos olhos.

Obstrução Congênita das Vias Lacrimais

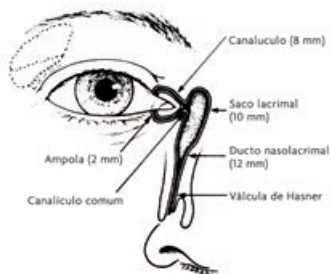


Fig. 5.1
Anatomia do sistema de drenagem lacrimal

Essa válvula de Hasner, em algumas crianças recém-nascidas, por se apresentar não pérvua, retém as lágrimas que deveriam sair do olho, acontecendo como se fosse “um ralo entupido”. Com isso, o bebê apresenta o que chamamos no linguajar médico de epífora, que é um lacrimejamento contínuo e excessivo.

Se essa condição se mantém por mais tempo, o ambiente úmido e quente, sem fluxo do filme lacrimal, que fica represado no interior da via, propicia um ambiente ideal para proliferação bacteriana, que coloniza a região, gerando secreção purulenta. É nesses casos que as mães, pais e avós se preocupam e procuram ajuda. Sem a avaliação correta, às vezes, esse quadro é confundido com um quadro de conjuntivite e tratado de forma inadequada, sendo usados colírios equivocados, com intervalos errados e por períodos de tempo insuficientes, o que acarreta na maioria das vezes no desenvolvimento de resistência bacteriana e prolongamento do quadro.

Outra conduta inadequada é o uso de receitas caseiras e de credices populares, que podem contaminar ainda mais o quadro.



Nesses casos, o melhor a fazer é acalmar os pais, pois se trata de um quadro externo ao olho, que na imensa maioria dos casos tem remissão espontânea, com conduta conservadora quando é somente o lacrimejamento sem secreção, podendo ser encurtado o tempo de abertura da via, somente fazendo uma massagem do saco lacrimal, que aumenta a pressão hidrostática sobre a válvula, antecipando sua abertura e evitando a estase lacrimal. Nos casos onde essa colonização bacteriana já se instalou (dacriocistite), torna-se importante a introdução de colírio de antibiótico, vendido exclusivamente com receita médica, com a frequência e número de dias adequados. O quadro tende a resolver sem problemas.

Em 5% dos casos, onde a conduta conservadora de aguardo e massagem não ocasionam na abertura da válvula de Hasner, torna-se necessário um procedimento feito no centro cirúrgico, sob anestesia geral para mecanicamente tornar a via pérvua. Trata-se da sondagem de via lacrimal, onde após dilatar o ponto lacrimal, introduz-se um instrumento cirúrgico e penetra-se pela via lacrimal até a porção obstruída e rompe-se essa membrana imperfurada. Após isso, geralmente se introduz uma sonda ligada a uma seringa com soro fisiológico e corante, onde se injeta o corante pela via lacrimal, usando um cotonete previamente colocado nas narinas para observar a saída do corante e o sucesso do procedimento. Usualmente espera-se até 1 ano para realizar tal procedimento, pois na grande maioria, os casos se resolvem sozinhos. Nos casos onde mesmo com a sondagem não se obtém sucesso, faz-se necessário uma cirurgia mais invasiva para se criar uma nova via, a chamada dacriocistorrinostomia.



Dr. Thiago Berlingeri Riva

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO
GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Os momentos felizes merecem ser festejados e ficam pra sempre em nossa memória. Visando esses momentos, os vestidos elaborados pela Closet d' Maria, aliada à representação de algumas das melhores grifes, oferecem às mulheres os estilos mais amplos e versáteis e estão na vanguarda do mundo da moda.

A experiência em moda, observação constante ao desejo dos clientes, aliados a exclusividade de um atendimento personalizado com dia e hora marcada, tornaram as criações um símbolo de bom gosto e perfeição comparados a alta costura. Em suas coleções destacam-se a qualidade dos acabamentos e o bom gosto das composições, que vão do clássico ao moderno, do conservador ao extravagante, realizando sonhos com glamour, beleza e estilo.



ALUGUEL, VENDA E SOB MEDIDA.



@Closet_DMaria

(64) 9 9999-3016

contato@closetdmaria.com.br

Av. Carlos Marquez, 893
B. Village Beira Rio - Itumbiara

Riênia
Almeida



UMA ALIMENTAÇÃO PROMISSORA

Oi pessoal, todos já ouvimos uma música infantil que diz “comer, comer é o melhor para poder crescer”. Um grande clássico, que pode ser usado no dia a dia, desde que a comida em questão seja saudável e apropriada para a idade. Nesse sentido vamos dar ênfase na alimentação desde o nascimento às fases subsequentes e a importância que os pais têm para que os filhos tenham um boa prática alimentar.

É preconizado pelo Ministério da Saúde e pela Sociedade Brasileira de Pediatria o Aleitamento Materno Exclusivo até os 6 meses de idade. Este consiste em ofertar somente o leite materno, direto da mama ou ordenhado, ou leite humano de outra fonte, sem outros líquidos ou sólidos. Infelizmente muitos mitos ainda cercam a amamentação, porém estão comprovados mundialmente os benefícios que traz, tanto para a criança como para a mãe.

O aleitamento materno reduz mortalidade infantil, sua composição nutricional, metabólica e imunológica é o ideal para os sistemas em formação; previne doenças infecciosas e crônicas, reduzindo risco de diarreia aguda, infecções respiratórias, diabetes mellitus tipo 1 e 2, hipertensão arterial, obesidade, dislipidemia; ajuda no desenvolvimento e crescimento adequado da cavidade oral; há evidências que a amamentação melhora o desenvolvimento cerebral e o desempenho cognitivo infantil. Para a mãe previne a hemorragia pós-parto; funciona como método contraceptivo nos seis primeiros meses de vida da criança; reduz o risco de câncer de mama e ovário e reduz a incidência de diabetes mellitus tipo 2 para cada ano de amamentação. Isso é apenas uma pequena amostra do seu poder, e além de tudo isso, o ato de amamentar aumenta o contato afetivo mãe-bebê e familiares e sem custo algum, economicamente falando. Na impossibilidade da amamentação exclusiva, o ideal é substituir por fórmula infantil. O leite de vaca integral não deve ser ofertado em menores de 12 meses, apesar de ser uma prática comum. E água? Não. Oferecer água antes dos 6 meses é acelerar o desmame. Em números, 85%, em média, do leite materno é feito de água, então ele é capaz de manter o bebê hidratado. Para as mães que precisam retornar ao trabalho, mas desejam continuar a amamentação, existe a ótima opção de ordenhar e armazenar. O leite cru (não pasteurizado) pode ficar armazenado na geladeira até 12 horas, no congelador/freezer (-3°C) por 15 dias, isso é sensacional!

A partir dos 6 meses de vida deve-se introduzir a alimentação complementar, mantendo-se se possível o aleitamento materno até 2 anos de idade ou mais. Lembrando que retardar a introdução da alimentação complementar não protege a criança do desenvolvimento de doenças alérgicas, podendo mesmo até aumentar este risco. A consistência dos alimentos deve ser progressivamente aumentada de acordo com o desenvolvimento da criança e o tamanho das porções de acordo com a aceitação. Não é obrigatório comer tudo que está no prato. O bebê pode e deve comer a comida da família, mas é claro que isso só é possível se a família comer saudável de verdade. O sal, por exemplo, não deve ser adicionado às papas, pois já é suficiente o conteúdo de sódio dos próprios alimentos. Os sucos devem limitar a quantidade máxima de 120 ml/dia, para crianças de 1 a 3 anos e de 175 ml/dia de 4 a 6 anos. Sucos antes de um ano, não! E os temperos? Atenção com isso, pois não vale usar os temperos prontos, tipo Knorr, Arisco. Mas, aqueles da horta são bem-vindos.

A introdução alimentar é um período delicado, pois é o momento de apresentação dos alimentos, sabores e texturas. Isso não acontece do dia para a noite, é um processo gradativo. Aos poucos ele vai aprendendo que comida alimenta. Então é normal que o bebê não queira comer os alimentos no início. O leite é mais que suficiente nesse caso.

Julietta Isabel Triana Cansino

CRM/GO: 22.719 / CRM/MG: 75.761
Médica.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO
GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

Lembre-se sempre que os pais escolhem a qualidade e os bebês a quantidade, isso em qualquer fase da introdução alimentar. Então o papel dos responsáveis neste contexto é de ofertar a melhor combinação, dentro da realidade familiar. A criança nasce sem vícios no paladar e isso é maravilhoso, pois permite iniciar desde cedo boas práticas alimentares. O assunto é bem abrangente, então na dúvida procure e converse com o pediatra.

Dez passos para uma alimentação saudável para criança de até 2 anos:

Passo 1: dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.

Passo 2: a partir dos 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.

Passo 3: após 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) 3 vezes ao dia, se a criança estiver em aleitamento materno, e 5 vezes ao dia se estiver desmamada.

Passo 4: a alimentação complementar deverá ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.

Passo 5: a alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida com colher, começar com consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.

Os alimentos não devem ser liquidificados.

Passo 6: oferecer à criança diferentes alimentos todos os dias. Uma alimentação variada é, também, uma alimentação colorida.

São necessárias várias exposições a um mesmo alimento antes que o mesmo seja sempre aceito pela criança (até 8 ou 10 exposições).

O principal alimento contraindicado nos menores de 1 ano é o mel.

Passo 7: estimular o consumo diário de frutas e legumes nas refeições.

Passo 8: evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.

A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que o sal não seja adicionado às papas, sendo suficiente o conteúdo de sódio dos alimentos.

Passo 9: cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos;

Garantir armazenamento e conservação adequados.

Passo 10: estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo a alimentação habitual e seus alimentos preferidos e respeitando sua aceitação.



Natal

CHOCOLATES
BRASILCACAU

DELÍCIAS PARA DIVIDIR COM QUEM EU GOSTO.



🏠 Rua Santa Rita, 108
St. Central, Itumbiara - GO

☎ (64) 3404-1100

📷 chocolatesbrasilcacauitumbiara



DOENÇAS DE PELE, NO VERÃO.

As altas temperaturas do verão fazem com que nossa pele fique mais exposta ao sol, umidade, areia e piscina. Todos esses fatores podem gerar doenças de pele que são comuns durante a estação, mas que são bem incômodas e precisam de tratamento.

Os cuidados com a pele são importantes durante o ano inteiro, mas mediante a estação mais quente do ano precisamos redobrar a atenção para evitar surpresas. Usar um filtro solar adequado diariamente e evitar a exposição ao sol das 10h às 16h são duas dicas importantes para aproveitar o verão de uma forma mais saudável, mas existem outras medidas que podemos tomar para evitar algumas doenças típicas do verão. Vejamos aqui cinco doenças de pele que são muito comuns no verão e como evitá-las.

Micoses superficiais

São as infecções fúngicas que acometem a pele, o cabelo e as unhas e caracterizam-se por apresentar vermelhidão, descamação ou coceira. Normalmente aparecem em áreas de dobras, que são regiões mais quentes e que acumulam suor. As mais comuns são a *Pitiríase versicolor*, popularmente conhecida como pano branco, a *Tinha pedis*, que são as famosas frieiras, e a *Tinea cruris*, uma micose que acomete a virilha. Um dos principais cuidados é evitar ficar com o corpo suado ou molhado muito tempo, usando, por exemplo, talco ou amido em áreas de dobras. Os tratamentos podem ser tópicos e, às vezes, via oral, dependendo da gravidade do caso.

Acne solar

A acne solar consiste no aparecimento de cistos e pústulas em áreas expostas ao sol. É mais comum em peles oleosas, com exposição solar exagerada, uso inadequado de filtro solar e/ou óleos bronzeadores. O tratamento é feito com a higienização da pele, adequação de filtro solar e cuidados tópicos. Para os casos mais graves, podem ser recomendados antibióticos orais.

Foliculite

É uma infecção bacteriana do folículo piloso com um quadro clínico semelhante ao de espinhas nas áreas de pelo, principalmente barba e nuca nos homens e axilas e virilha nas mulheres. Piora com a frequência e o tipo de depilação, falta de hidratação da pele e hábitos como usar roupas muito justas, por exemplo. O tratamento pode ser tópico e com algumas mudanças de hábitos.

Impetigo

É uma infecção causada por bactérias staphylococcus e streptococcus, que geralmente atinge mais as crianças. É preciso ter cuidados com a higiene e manter as unhas da criança curtas para que ela não coce. O tratamento é feito com limpeza local e antibióticos tópicos.

Tratamento

A cura, para as doenças de pele, pode demorar alguns meses, porém existem medicamentos eficazes e seguros para a erradicação das mesmas. Portanto, o tratamento não deve ser interrompido e é importante seguir todas as orientações do especialista. Além disso, deve-se evitar todas as formas de contágio e o ideal também é adotar alguns procedimentos que visam diminuir o risco de se contrair doenças tais como: usar sandálias; enxugar bem as áreas de dobras e espaço entre dedos dos pés e virilhas; utilizar roupas íntimas de algodão, já que as sintéticas dificultam a transpiração; evitar o uso de roupas quentes e justas; não utilizar pentes ou escovas de outras pessoas, entre outros cuidados.

Os tratamentos dessas doenças podem ser feitos com medicamentos de uso tópico, como pomadas, loções e em alguns casos medicamentos via oral.

Consulte sempre seu médico e traga sua receita para uma de nossas lojas Officinal Pharma.

OFFICINAL
PHARMA
MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA

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).





PXTRAVEL

AQUI VOCÊ PODE!

DISNEY | 2019



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 DEZEMBRO DE 2018.



A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO DE CÃES E GATOS!!!

A vacinação dos cães e gatos é a melhor forma de protegê-los contra doenças infecciosas, causadas por vírus, bactérias e outros microrganismos. Conservar as vacinas em dia é um ato de amor e cuidado, que faz toda a diferença para a saúde, bem-estar e qualidade de vida dos pets, assim como daqueles que convivem com eles.

Para os Cães

- Alguns esquemas vacinais em cães são iniciados aos 45 dias de vida, com aplicação da vacina polivalente. O número de doses e a frequência das aplicações são informados pelo médico-veterinário na primeira consulta do filhote;

- A giardíase é uma infecção intestinal provocada por um protozoário que pode ocorrer em qualquer fase da vida do cão. Os cães precisam receber a vacina contra a Giárdia;

- Os cães também devem ser imunizados contra a traqueobronquite infecciosa canina (“gripe canina”);

- A vacina v10, ou décupla como também é chamada, deve ser aplicada em cães filhotes e adultos e tem atuação abrangente no sistema imunológico do animal.

Esta vacina protege os cães contra 7 doenças, sendo:

- Cinomose;
- Parvovirose;
- Coronavirose;
- Adenovirose;
- Parainfluenza;
- Hepatite Infecciosa Canina;
- 4 tipos de Leptospirose.

Se somarmos, veremos que o resultado compõe 10 antígenos vacinais de 10 vírus distintos, por isso o batis-

mo “vacina v10”. A grande vantagem dessa vacina é que o cachorro recebe uma única agulhada para se proteger contra várias doenças, evitando desconforto para o animal (o seu cão receberá uma agulhada ao invés de sete);

- É preciso ainda, a aplicação da vacina antirrábica, que é obrigatoriamente realizada uma vez ao ano. O controle dessa doença, que é uma zoonose fatal, depende muito da quantidade de cães adequadamente vacinada;

- O esquema vacinal completo deve ser repetido anualmente.

Para os Gatos

- Para os gatos, a maior parte dos calendários vacinais se inicia aos dois meses de vida. A quantidade de doses e a frequência das aplicações são informadas pelo médico veterinário já na primeira consulta do gatinho;

- É necessária ainda, a aplicação da vacina antirrábica, que é obrigatoriamente realizada uma vez ao ano. O controle dessa doença, que é uma zoonose fatal, depende muito da massa de cães adequadamente vacinada;

- Deve ser seguida a repetição anual do esquema vacinal para os felinos.



☎ (64) 3431- 35555 ☎ (64) 9.8112-2461

f villapetitumbiara

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

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.



Dra. Camila Freitas

CRMV/GO: 8505

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

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



GRUPO



CONSERVER

TERCEIRIZAÇÃO INTELIGENTE

PORTARIA E SEGURANÇA

AUMENTE A SEGURANÇA DO SEU CONDOMÍNIO E
DIMINUÍ A OS CUSTOS.

**MÃO DE OBRA TERCEIRIZADA É SINÔNIMO DE
QUALIDADE E TRANQUILIDADE.**

www.conservarservicos.com.br

Unidade 1 Itumbiara
64 3433-1818

Unidade 2 Itumbiara
64 3433-1838

Unidade Goiânia
62 3247-6105

Unidade Uberlândia
34 3223-5441

O QUE EU DEVO FAZER AO SOFRER UM TRAUMA DENTÁRIO?

O traumatismo dentário é todo tipo de dano causado aos dentes permanentes ou decíduos, por algum tipo de acidente. Acontece com maior frequência em crianças e a principal causa é a queda.

✓ Após o acidente a primeira atitude a ser tomada é encontrar o dente, segurá-lo pela coroa e nunca pegar pela raiz. Enxague-o em água filtrada, nunca raspe ou esfregue. (Cuidado com o ralo da pia para não perder o dente).

✓ Em caso de dente permanente: Tente colocá-lo no mesmo lugar. No caso das crianças devem ser auxiliadas por um adulto. Caso não seja possível reposicioná-lo, coloque-o dentro de um recipiente fechado, contendo água filtrada, soro fisiológico ou leite. É imprescindível que o dente seja mantido úmido.

✓ Se for apenas parte do dente: O fragmento também deve ser armazenado em um recipiente fechado, contendo água filtrada, soro fisiológico ou leite, para que seja mantido úmido. Em muitos casos é possível recolocar o fragmento.

✓ Em caso de dente decíduo (dente de leite): Os pais não devem tentar recolocar o dente, pois isso pode causar danos ao germe do den-



te permanente (dente que ainda irá nascer). O dente deve ser levado para o dentista para melhor diagnóstico.

✓ Em todos os casos procure um dentista com urgência. O rápido atendimento após um trauma oferece melhor prognóstico.

! Nunca jogue o dente ou o pedaço do dente fora.

! Mesmo que não ocorra a avulsão do dente (deslocamento total do dente) deve-se procurar o dentista após um trauma para avaliação do caso.

! Em alguns casos de traumatismo, é necessário que seja feito o tratamento endodôntico (canal) dos dentes envolvidos.



Instagram @clinicazion

Facebook /clinicamultiprofissionalzion

Telefone (64) 3431-9229

WhatsApp (64) 98120-7136

Endereço: Rua Guimarães Natal, nº 758 - Centro Itumbiara-GO

Dra. Layla de Paula Zago

CRO-GO 13.465

Cirurgião Dentista – Endodontia;

Graduação: Universidade Federal de Uberlândia (UFU);

Especialização: UNINGÁ – Uberlândia-MG.





A SEGURANÇA FAZENDO PARTE DO SEU DIA A DIA.

SEGURO SAÚDE.

Fique tranquilo e aproveite o que a vida tem de melhor.



ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS

O SEGURO MAIS SEGURO

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

☎ 64 3431 5900



SEGURO SAÚDE: CRESCIMENTO RECENTE E SEM ENTRAVES AO MERCADO DE LUXO.

Os denominados Planos de Saúde Premium, esta vivenciando forte crescimento de demanda. A categoria atende sobretudo as companhias de altas performance como bancos de investimentos, escritórios de advocacia, consultorias renomadas, altas administração de grandes empresas com atendimento e acesso aos melhores hospitais, centros de diagnósticos e médicos e profissionais de saúde diferenciados.

Os principais consumidores deste tipo de produto são jovens executivos e empresários, homens e mulheres com idade a partir de 25 anos e alto poder aquisitivo. Essas companhias visam garantir um pacote de benefícios atraentes, pois para esse mercado de seguro saúde, não houve intimidação mesmo diante do atual pano-

rama econômico que vivemos.


O seguro de saúde Premium além de ser um segmento menos afetado pela crise, esta sendo bastante explorado neste atual cenário da economia brasileira. Porém, outros produtos foram criados para atender a um público com menor poder aquisitivo ou que não quer deixar de ter a proteção para sua vida e seu patrimônio, mesmo diante de tempos de crise.



**VALGMAR
JUNIOR**

(64) 98139.5600





PLANEJE PROSPERIDADE,
PROJETE UNIÃO, ARQUITETE AMOR,
CONSTRUA PAZ COM TODA A
ESTRUTURA NECESSÁRIA PARA A
FORMAÇÃO DE UM MUNDO MELHOR!

FELIZ NATAL E PRÓSPERO ANO NOVO!



 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

 vigaimoveisiub@gmail.com



PAPAI NOEL EXISTE?

“Eu fico com a pureza das respostas das crianças. É a vida! É bonita e é bonita!”

Claro que Papai Noel existe! Isso é tão certo como a existência dos sonhos, da poesia, da solidariedade e do amor. Sim, Papai Noel existe e habita o coração de cada criança através do seu imaginário, da leveza, da inocência, do faz de conta e da magia. Sem magia, a infância não tem princípios nem poder, o amanhecer é incerto e o futuro não terá sentido algum.

Em tempos modernos as crianças comumente manifestam comportamentos muito precoces para suas idades, mais parecem adultos em miniatura, desprovidos de inocência, despídos de fantasias e sensualizados por uma realidade consumista. Habitam um universo sem Papai Noel, sem fadas e sem duendes, sem espaço para serem crianças em um mundo nervoso, descontrolado e intolerante.

Fomentar nas crianças a crença em Papai Noel é resgatar a inocência perdida, o foco no bom comportamento e no respeito ao próximo. Isto sedimenta na personalidade pilares importantes para a construção de condutas saudáveis, ao mesmo tempo em que potencializa a criatividade e embala o inconsciente coletivo de boas lembranças. Nesse jogo de imaginação, os sentimentos e emoções

tendem a evocar memórias felizes unindo pais e filhos de forma agradável e duradoura.

A magia e a pureza são componentes essenciais para desenvolver a criatividade, sem a qual as crianças serão adultos presos ao que já vem imposto e perdidos na maturidade antecipada. O que vem pronto pode não ter significação verdadeira e, certamente, não propiciará a oportunidade de pessoalmente se reinventar quando necessário e de fortalecer a autoconfiança perdida.

Estes são apenas alguns motivos pelos quais nossas crianças precisam trazer de volta a crença em Papai Noel. É urgente que usufruam dos benefícios dessa magia nas suas vidas. E quando a maturidade for chegando e aos poucos as percepções forem mudando, em suas mentes ficarão os registros das importantes lições que o Bom Velhinho lhes proporcionou. Ficarão as lembranças das noites mágicas de Natal e a certeza de que Papai Noel existe!

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





DEZEMBRO LARANJA

A exposição ao sol de forma inadequada pode trazer inúmeros prejuízos à saúde, além de ser responsável pelo câncer de maior incidência no Brasil, o câncer da pele.

A Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) promove ações para o mês de prevenção, intitulado Dezembro Laranja. Essa cor que remete ao sol e ao tom dos corpos bronzeados é o símbolo da luta contra esse câncer. A campanha possui o slogan: “Se exponha, mas não se queime”, reforçando o combate e a prevenção precoce, promovendo a conscientização com medidas simples de fotoproteção.

O Instituto Nacional do Câncer (INCA) registra, a cada ano, em torno de 170 mil novos casos e o câncer da pele corresponde a 30% de todos os diagnósticos de câncer no Brasil. O tipo mais comum, o não melanoma, tem letalidade baixa, entre eles temos o carcinoma basocelular (CBC) que é o mais frequente e menos agressivo, e o carcinoma espinocelular ou epidermóide (CEC), mais agressivo e de crescimento mais rápido. Já o melanoma cutâneo, o mais perigoso dos tumores de pele, tem a capacidade de invadir qualquer órgão e espalhar pelo corpo.

No Brasil, o câncer da pele já é a segunda

causa de morte por doenças, atrás apenas das do aparelho circulatório.

• Cuidados com a pele no verão

Durante o verão são realizadas mais atividades ao ar livre. A radiação solar incide com mais intensidade sobre a Terra, aumentando o risco de queimaduras, câncer da pele e outros problemas. Por isso, não podemos deixar a fotoproteção de lado. Pesquisa realizada em parceria com a Sociedade Brasileira de Dermatologia constatou que 106 milhões de brasileiros se expõem ao sol de forma intencional nas atividades de lazer (70% da população acima de 16 anos), 63% dos brasileiros não usam protetor solar no seu dia a dia e 6 milhões de brasileiros adultos (mais de 4% da população) não se protegem de forma alguma quando estão na praia, piscina, cachoeira, banho de rio ou lago.

Veja a seguir algumas dicas:

• Roupas e acessórios

Além do filtro solar, no verão é importante usar chapéu e roupas de algodão nas atividades ao ar livre e de preferência que contenham proteção

solar para UVB. Elas já estão disponíveis no mercado e a linha mais conhecida é a UvLine. Tecidos sintéticos, como o nylon, retêm apenas 30%. As barracas usadas na praia devem ser feitas de algodão ou lona, materiais que absorvem 50% da radiação UV. É fundamental evitar a exposição solar entre 10h e 16h. Outro objeto que tem extrema importância são os óculos de sol, que previnem cataratas e lesões à córnea.

• Filtro solar

O verão é o momento de intensificar o uso de filtro solar. Os produtos com Fator de Proteção Solar (FPS) 30 ou mais são os ideais, lembrando sempre de aplicar uma quantidade adequada para não diminuir o fator do rótulo do produto. O produto deve proteger contra os raios UVA (indicado pelo PPD) e contra os raios UVB (indicado pelo FPS). Aplique o produto 30 minutos antes da exposição solar, para que a pele o absorva. Reaplique-o a cada duas horas, mas fique atento, esse tempo diminui se houver transpiração excessiva ou se você entrar na água. Aplique o protetor uniformemente em todas as partes de corpo, isso inclui mãos, orelhas, nuca e pés. Assim, a pele estará protegida, não só do câncer da pele, mas também de manchas, da radiação ultravioleta e da luz visível.

O uso de fluidos siliconados nas pontas dos cabelos impede que eles se danifiquem com o vento, calor ou maresia. Não se esqueça de pro-

teger as cicatrizes. Quando novas podem ficar escuras se não forem protegidas. Se antigas podem desenvolver tumores na pele, apesar de ser um evento raro. O filtro pode ser aplicado na própria cicatriz, além da opção de protegê-las com adesivos ou esparadrapos.

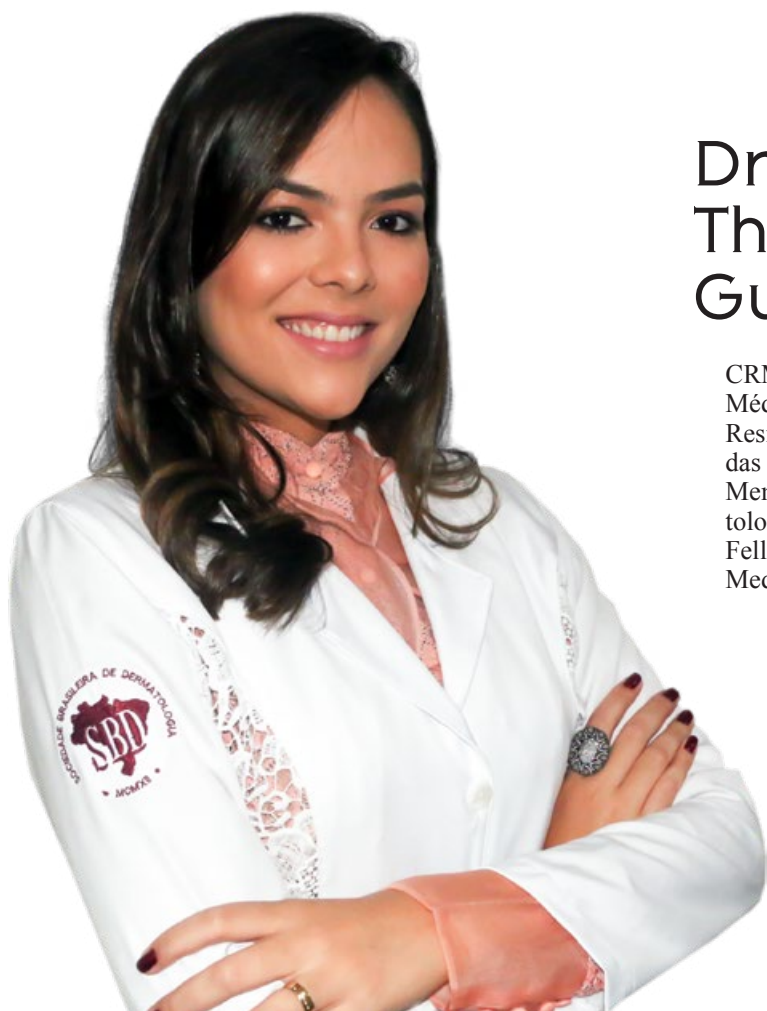
Em crianças, inicia-se o uso do filtro solar a partir dos seis meses de idade, utilizando um protetor adequado para a pele sensível da criança, de preferência os filtros físicos. É preciso que as crianças e jovens criem o hábito de usar o protetor solar diariamente, pois 75% da radiação acumulada durante toda a vida ocorre na faixa entre 0 e 20 anos.

• Hábitos diários

As temperaturas mais quentes exigem hidratação redobrada, por dentro e por fora. Aumente a ingestão de líquidos no verão e abuse da água, suco de frutas e da água de coco. Todos os dias aplique um bom hidratante, que ajuda a manter a quantidade de água na pele entre 10% a 30%.

Alguns alimentos podem ajudar na prevenção dos danos que o sol causa à pele, como cenoura, abóbora, mamão, maçã e beterraba, pois contêm carotenóides, substância que se deposita na pele e retém as radiações ultravioletas.

Procure um dermatologista regularmente para uma avaliação criteriosa da sua pele e cuide-se.



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.

MOVA-SE

ritmo
ACADEMIA

Já observou a mudança na forma que as pessoas estão se comportando? Ficou evidente em 2018 que a busca por resultados mais rápidos e mais motivação para treinar são requisitos que só cresce. Com essa informação nas mãos é hora de pensar em como se adaptar as tendências para o próximo ano. No Brasil, essas mudanças estão acompanhadas de outra muito importante. Você sabe qual é? A Academia Ritmo aproveitou a dica, realizou um plano de ação e embalou para prosperar em 2019!

Ser saudável é tendência!

Mova-se! O mundo mudou!

E você? O que fez para mudar também?



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



@carmensteffens

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



SUSPEITA DE CLONAGEM DO CARTÃO DE CRÉDITO? FIQUE ATENTO!

O cartão de crédito facilita muito a vida do consumidor, mas é preciso estar atento em relação à segurança dos seus dados, evitando a clonagem do cartão.

Em caso de suspeita de ocorrência, verifique a sua fatura para identificar gastos que não reconheça; entre imediatamente em contato com o seu banco que poderá informar que deve bloquear o seu cartão e orientar que será preciso solicitar um novo cartão e cadastrar uma nova senha. Quando bloqueado o cartão, registre um boletim de ocorrência para a sua segurança, pois é bem possível que precise de comprovação de todo o ocorrido, para providências futuras.

O banco deverá promover o ressarcimento, por isso guarde o seu número de protocolo! Porém, caso haja insucesso nesse procedimento, imediatamente deve-se promover as medidas judiciais cabíveis. Se você teve todo esse cuidado, será mais fácil assegurar o seu direito.

Fica a ressalva de que a clonagem é falha no

serviço realizado pela operadora do cartão, o que configura a responsabilização pelo ocorrido e pelos danos causados ao consumidor.

O Código de Defesa do Consumidor é claro, quando estabelece a responsabilização do fornecedor pela reparação dos danos causados aos consumidores por defeitos relativos à prestação dos serviços.

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.planalto.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.



Farma & Farma **POPULAR**



**QUE O NATAL
TRAGA A FELICIDADE
PARA ALEGRAR O
NOVO ANO QUE
ESTÁ POR VIR!**

FELIZ NATAL

Farma & Farma

**A FARMA E FARMA POSSUI
SISTEMA DE CONVÊNIO COM
EMPRESAS ATRAVÉS DO CARTÃO:**



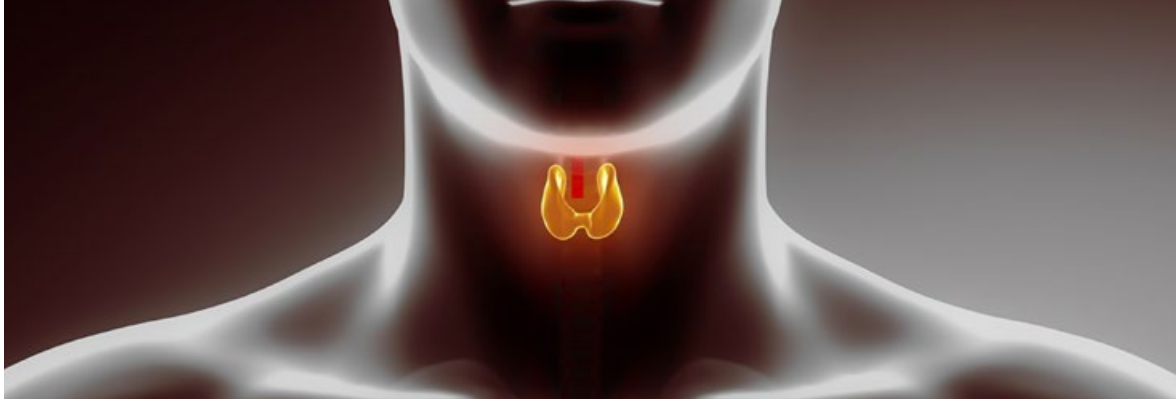
TELE-ENTREGA GRÁTIS

(64) 3430-4010 /  99667-4010

(64) 3430-1040 / 99665-4010

Rua Paranaíba, 401 - Centro - Itumbiara-GO

Acesse nossas Redes Sociais:   @farmaefarmapopulariub



NÓDULOS DE TIREOIDE

Um nódulo de tireoide é uma massa de tecido tireoidiano que cresceu ou um cisto cheio de líquido que se forma. Os nódulos são muito comuns. As chances de desenvolver nódulos aumentam na medida em que envelhecemos. Embora os sintomas não sejam comuns, um nódulo grande pode, às vezes, causar dor, rouquidão ou atrapalhar a engolir ou respirar.

Cerca de 90% dos nódulos de tireoide são benignos (não cancerosos). Porém, o câncer de tireoide é encontrado em cerca de 8% dos nódulos nos homens (8 em cada 100) e em 4% (4 em cada 100) dos nódulos em mulheres.

Como os nódulos de tireoide são diagnosticados?

A maioria dos nódulos da tireoide são encontrados durante um exame físico de rotina realizado por um médico, percebido pelo próprio paciente ao observar-se no espelho ou por terceiros que veem uma nodulação no pescoço.

Depois de um nódulo ser encontrado, o médico solicitará exames de imagem (ultrassom) e testes laboratoriais para avaliar a função hormonal da tireoide.

Após avaliação dos exames iniciais poderá ou não ser necessária uma PBAAF (punção biópsia aspirativa com agulha fina) guiada por ultrassom, sendo

este exame muito preciso para a avaliação de nódulos com suspeita de tumor.

Ocasionalmente será realizada cintilografia de tireoide, quando o paciente estiver em hipertireoidismo, e caso este nódulo seja funcionante ou 'quente', quase nunca será maligno.

Como os nódulos da tireoide são tratados?

O tratamento depende do tipo de nódulo da tireoide. Os nódulos com alta suspeita para malignidade ou malignos terão indicação de remoção cirúrgica da tireoide o mais breve possível. Geralmente os benignos serão acompanhados com exames a cada 6 ou 12 meses, e ocasionalmente será necessária nova biópsia. Os benignos quando são muito grandes ou quando crescem com o tempo também podem ter indicação de tratamento cirúrgico. Já os nódulos hiperfuncionantes poderão ser tratados com radioiodoterapia ou cirurgia.

Se você acha que tem um nódulo na tireoide, consulte o seu médico, que poderá encaminhá-lo a um endocrinologista (especialista em doenças relacionadas aos hormônios) para o diagnóstico e tratamento adequados.

Fonte: Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia.

Dr. Antônio Ricardo Cokely Ribeiro

CRM-GO 9071

Graduado pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro;

Residência Médica em Endocrinologia e Metabologia

Universidade Federal do Triângulo Mineiro;

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

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

Atendimento em Endocrinologia e Metabologia em consultório particular.



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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07





O PRESENTE
DO SEU
NATAL
ESTÁ AQUI!



KIPASSO

O SEU NATAL COMEÇA AQUI!!

Av. Modesto de Carvalho, 1421 – Itumbiara-GO

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

A RAVENNA MANIPULAÇÃO VEM SE TORNANDO PROTAGONISTA PARA O MERCADO DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA E FUNCIONAL DOSAGENS PERSONALIZADAS PARA AS NECESSIDADES INDIVIDUAIS DE CADA ATLETA EVITAM DESPERDÍCIO DE INGREDIENTES E INVESTIMENTOS

Os praticantes de desporto de todos os níveis sempre aspiraram a chegar mais longe e mais depressa com a ajuda da alimentação. Desde a antiguidade que se consomem determinados alimentos ou partes de animais como “ajuda” ergogênica ao desempenho físico.

Estas superstições chegaram praticamente até ao Séc. XX onde o desenvolvimento científico da bioquímica e da fisiologia do esforço, associado ao melhor conhecimento da composição dos alimentos permitiram o aparecimento de uma base científica para aconselhar todos aqueles que aspiram a superar-se fisicamente através do treino, alimentação e da suplementação

Com foco altamente científico a Ravenna Manipulação apresenta aos profissionais diversas novidades. Entre elas, destaque para o serviço de suporte às prescrições, formulários e sugestões de fórmulas. E também a linha de matérias primas de alta performance como probióticos de alta potência e resistência, que garante maior longevidade, vitalidade e eficiência, além de serem API-Active Pharmaceutical Ingredients – probióticos com grau farmacêutico.

Novos produtos são regulamente apresentados, como o Black nocalte® para aumento da massa muscular; o Morosil® como adjuvante no tratamento para perda de peso; a linha de suplementos para emagrecimento à base de fibras e suplementos comprovados para melhoria da memória e performance esportiva.

A Ravenna cresceu muito na área de nutrição, sendo indicada por conceituados profissionais para preparação de suplementos para quem faz dieta e exercícios físicos (profissionais ou amadores do esporte). Uma das vantagens dos medicamentos manipulados em relação aos suplementos industrializados é a formulação na quantidade certa de cada componente, de acordo com a necessidade de cada indivíduo.

Atualmente os suplementos mais solicitados são para

emagrecimento e aumento da massa muscular. Eles devem ser prescritos por um médico endocrinologista, nutrólogo, nutricionista ou profissionais habilitados em nutrição esportiva. De acordo com Leandro Mendes, farmacêutico Industrial, com 20 anos de atividade, podemos observar que o comportamento do paciente mudou bastante: “a farmácia de manipulação passou a contribuir de forma definitiva para a personalização das suplementações. Um atleta de alta performance necessita de tipos e concentrações de suplementos, diferente de um idoso, uma criança ou uma mulher, por exemplo. Cada pessoa tem uma necessidade, de acordo com idade, hábitos e biotipo. Por isso, a área de nutrição é uma das mais promissoras para o mercado de manipulação”.

Um suplemento manipulado com procedência chega a custar 50% menos do que os importados tradicionais e os efeitos podem ser até mais positivos para o usuário. “Possuímos um corpo técnico com profissionais voltadas para o atendimento dos profissionais prescritores. Eles ajudam a tirar dúvidas, sugerem formulações e auxiliam na melhor forma de veicular o ativo”, conta Leandro.

A Ravenna vem se consolidando como uma referência no segmento de manipulação de medicamentos e suplementação. Técnica, atendimento, qualificação dos nossos profissionais, controle de qualidade e conhecimento são os ingredientes para esse início de história de sucesso.

A Ravenna oferece um atendimento personalizado, sempre buscando qualidade nas formulações, rastreabilidade e reprodutibilidade das fórmulas aviadas. Atualmente a Ravenna trabalha com um sistema mais amplo que engloba praticamente todas as rotinas da farmácia e especialmente, é utilizado para manter o histórico de cada paciente e monitorar o uso de seus medicamentos.

Leandro Mendes de Freitas

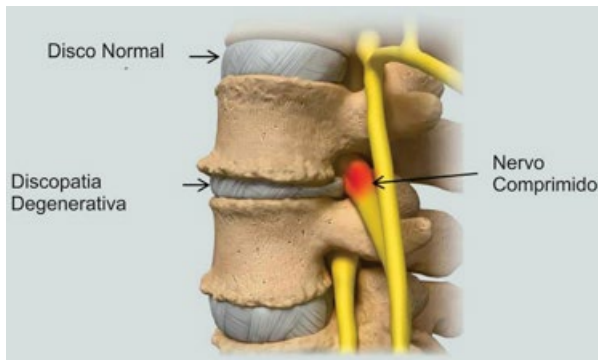
Doutorando em Biologia Molecular e Celular aplicado à Ciências da Saúde;
Mestre em Genética e Toxicologia Aplicada;
Pós graduado em Farmacologia Clínica;
Especialista em Manipulação Magistral Alopática;
Especialista em Farmácia Homeopática;
Oficial Farmacêutico do Exército Brasileiro (R2);
Professor Universitário.

Simone Medeiros Camargos

Mestre em Educação;
Especialista em Gestão de Pessoas;
Administradora com atuação na área de Marketing e Gestão Empresarial;
Consultora Empresarial;
Professora Universitária.

🏠 Rua Padre Félix, 200 - Centro - Itumbiara-GO
☎️ (64) 3431-5566
📞 (64) 99666-5566
🌐 www.ravenna.ind.br





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



Opções para presentear nesse Natal é na Unick Cosméticos, confira:

CÍLIOS POSTIÇOS



A PARTIR DE
22,00
CADA

KIT BRONZER



A PARTIR DE
90,00
CADA

OS BATONS MAIS AMADOS,
DAS MARCAS MAIS DESEJADAS



A PARTIR DE
30,00
CADA

PALETAS DE ILUMINADORES



A PARTIR DE
25,00
CADA

PALETAS DE SOMBRAS



A PARTIR DE
35,00
CADA

PERFUMES IMPORTADOS



A PARTIR DE
120,00
CADA

PALETAS DE SOMBRAS



**OFERTA
ESPECIAL**

BATONS

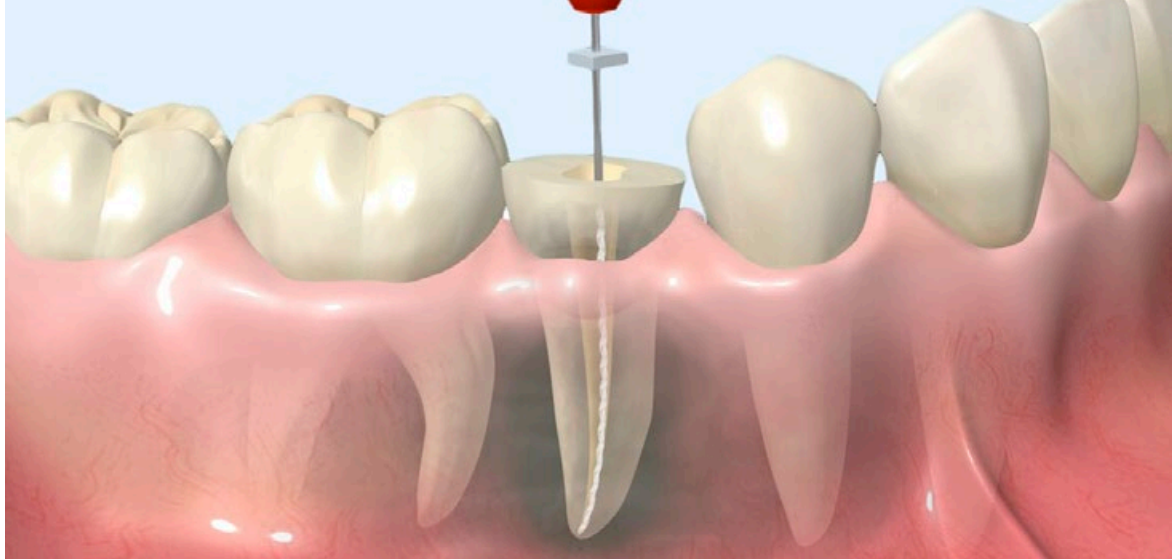


**OFERTA
ESPECIAL**

*Nós da equipe Unick Cosméticos agradecemos a
sua confiança e parceria ao longo desse ano, desejamos
a todos um feliz natal e boas festas!!!*

UNICK

Rua Prefeito Antônio Joaquim da Silva nº 43
Centro - Itumbiara-GO



TRATAMENTO ENDODÔNTICO (CANAL)

O tratamento endodôntico, conhecido popularmente como tratamento de canal é um procedimento clínico dentro da área de odontologia que sempre despertou receio ou mesmo medo em muitas pessoas, seja por ser associado à dor, seja pela demora em concluí-lo, quando não, até mesmo por uma questão cultural.

O tratamento endodôntico evoluiu muito nos últimos anos e esse receio não tem mais fundamento nos dias atuais. É importante que as pessoas saibam que o tratamento endodôntico é o último possível para salvar um dente. Seu fracasso implica em sua extração. Não existe nenhum procedimento que o substitua em situações nas quais o dente apresenta o tecido pulpar necrosado ou com um processo inflamatório que clinicamente seja

classificado como pulpite irreversível.

Nessas situações, havendo interesse em manter o dente na cavidade bucal, o tratamento deve ser obrigatoriamente o endodôntico, seguido da sua restauração. Nos últimos anos, podemos dizer que houve uma verdadeira revolução em relação ao tratamento endodôntico, com a introdução de novas tecnologias e mudanças nos conceitos biológicos.

A evolução do tratamento endodôntico pode ser observada com o surgimento de novas tecnologias, entre as quais estão localizadores apicais eletrônicos, ultrassom, instrumentos rotatórios e uso de microscópio clínico, que possibilitam a realização de uma endodontia segura e rápida, com resultados mais previsíveis do que os alcançados alguns anos atrás.



CR
odontologia
 Odontologia Especializada

Dra. Christiane Rodovalho

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

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

Que a Magia da Noite de
Natal Transforme seus
Sonhos em Realidade.



Original
Kids

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

COMPRE ÓCULOS DE GRAU
OU SOLAR E GANHE

50%
OFF

NO SEGUNDO.*



Rua Paranaíba nº 422 Centro - Itumbiara-GO

☎ (64) 3432-0708

☎ (64) 99326-5402

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

☎ (34) 3261-2126

*Promoção válida de 1º a 31 de dezembro de 2018. Na compra de óculos de grau completo ou óculos solares com valor a partir de R\$ 599,00 (quinhentos e noventa e nove reais) o cliente ganha 50% (cinquenta por cento) de desconto na compra do segundo óculos de grau ou solar. O desconto do segundo óculos é válido exclusivamente para o mesmo cliente e somente na mesma compra e mesmo cupom fiscal. O desconto será aplicado obrigatoriamente na peça de menor valor. Formas de pagamento: dinheiro ou nos cartões de débito / crédito. Para compras nos cartões de crédito, consulte as bandeiras disponíveis antecipadamente e as possibilidades de parcelamento. Algumas lojas Óticas Diniz, por razões burocráticas, podem não aceitar todas as bandeiras de cartão de crédito. Consulte as lojas participantes. Promoção exclusiva para compras realizadas nas lojas físicas das Óticas Diniz, não sendo aplicada para as compras feitas pelo site. Eventuais erros têm preservado o direito de retificação. Promoção não cumulativa com outras promoções da rede Óticas Diniz. Imagem meramente ilustrativa.

Natal

DINIZ

Claudia Leitte





Ivy Bijoux

SURPREENDA-SE
COM A QUALIDADE E O
DESIGN DE NOSSAS
BIJUTERIAS FINAS,
SEMIJOIAS E JOIAS
NA PRATA 925.

☎ 64 3404.1881
☎ 64 9.8127.8700
📷 ivybijoux

📍 R. Guimarães Natal,
397. Esquina com
Padre Félix - Centro.
Itumbiara-GO

Como eliminar até 12 cm de circunferência abdominal em algumas semanas?

Nem sempre aquela gordura localizada desaparece somente com alimentação e academia. Às vezes é necessária a utilização de estratégias que a saúde estética oferece

Diminuir até 12 cm de circunferência abdominal em algumas semanas? Sim, é possível atingir esse resultado incrível através da aplicação de enzimas que, inclusive, está entre os "TOP 10" na minha clínica, mas é necessário também aliar uma boa alimentação, uma rotina onde a atividade física esteja presente, uma psicoterapia e um tratamento farmacológico. Se não, fica complicado ter bons resultados e manter o peso.

A melhor terapia integra a combinação de um plano nutricional prescrito por nutricionista, a prática de atividade física prescrita por profissional da área e a prescrição de tratamento farmacológico, por profissional da área, produzindo um gasto energético maior do que as calorias consumidas.

Somente essa múltipla abordagem vai te oferecer bons resultados, isso justifica o porquê que algumas pessoas relatam não terem bons resultados em aplicação de enzimas. Enzimas não competem com os seus maus hábitos. Elas ajudam a estimular a degradação de gorduras durante o metabolismo e, dessa forma, reduzem o acúmulo de excesso de gordura no fígado e outros tecidos, resultando assim em um emagrecimento.

As doses, cuidadosamente calibradas, podem ser aplicadas diretamente na área que deseja aumentar a queima de gordura ou no músculo, de forma generalizada, aumentando a sua taxa metabólica.

Logo, a combinação de técnicas e a conscientização da equipe de saúde envolvida no processo terapêutico sobre a importância da assistência multidisciplinar, faz com que, a saúde estética seja trabalhada como forma de promoção de saúde e qualidade de vida, buscando a melhora física, psíquica e social; proporcionando o estado de sentir-se-bem. Você também merece ter resultados assim ou até melhores!



Redutase

Estética de resultado

Agendamentos (64) 98101-9946

Rua Floriano Peixoto, 245, sala 4,
Itumbiara-GO

**Praticidade,
qualidade e
sabor para o
seu dia a dia.**



SANTA CARNE
QUALIDADE QUE VOCÊ CONFIAM!



Rua José de Alencar, 21
Alto da Boa Vista. Itumbiara-GO



VIGOR[®]
ENGENHARIA E CONSTRUÇÕES

QUANDO É A HORA DE REFORMAR MINHA CASA?

Todo imóvel, por mais conservado que pareça e por mais cuidadosos que sejam os moradores, precisa de vez em quando passar por algumas melhorias. Se você se questiona às vezes se a sua casa está precisando de uma reforma ou se isso pode ficar para mais adiante, veja alguns pontos importantes que precisam ser levados em consideração:

Problemas hidráulicos

Os principais vestígios de que a casa está com problemas nas tubulações de água e esgotos são a pintura estufada na parede, marcas de mofo e superfície fria e úmida demais. Tudo isso pode indicar que existem vazamentos nos canos ou infiltrações dentro das paredes. Se a parede for recoberta por azulejos, o indício mais claro é quando esses revestimentos começam a se soltar com extrema facilidade, descolando-se da superfície. Situações como essas devem ser tratadas rapidamente, a fim de não gerar danos à estrutura do imóvel.

Problemas elétricos

Problemas com as instalações elétricas podem apresentar vários sinais. Se acontecerem quedas frequentes e imprevistas de luz na sua casa, se os disjuntores desarmam com frequência ou se os interruptores dão choque, a estrutura de eletricidade tem que ser revista. Quando tomadas apresentam aquecimento excessivo e manchas carbonadas, você não deve mais utilizá-las até que saiba a causa. A demora no conserto pode originar curtos-circuitos, aumento de sua conta de luz e defeitos em aparelhos e eletrodomésticos.

Tintura desbotada

A cor das suas paredes é importante para dar um clima de limpeza e melhorar a parte estética dos ambientes. Tal-

vez a tinta já esteja manchada, descascando ou desbotada. Se a situação não o estiver agradando, pense em dar um novo colorido a suas paredes.

Desgaste nos acabamentos

Os pisos, telhados, revestimentos, as louças e papéis de parede duram bastante se forem bem cuidados, mas isso não quer dizer que eles duram para sempre. Com o tempo, essas peças vão mostrar sinais de uso e de desgaste, até chegar o tempo de trocá-los. Pode ser uma boa época para repensar as cores e motivos para dar um visual diferente no imóvel.

Desgaste nas esquadrias

Portas e janelas, depois de anos de uso, ficam com as dobradiças enferrujadas, o que, às vezes, deixa as esquadrias emperradas ou mais difíceis de abrir e fechar. Se o material for madeira, há a possibilidade de as esquadrias serem atacadas por cupins, mofo e outros agentes. Avalie a situação de suas portas e janelas, observe se ainda estão belas e protegendo o interior de sua casa.

Chegada de um novo membro da família

Está para chegar um bebê na família? Ou um parente vai morar com você ao longo de alguns anos? Talvez seja preciso remodelar alguns ambientes para receber bem e com cuidados este novo morador.

O estado de alguns ambientes o está incomodando ou você já se sente aborrecido com o estilo e o mobiliário de sua casa? Então chegou a hora de reformar.

Conte com a expertise da Vigor Engenharia para te auxiliar em sua Reforma ou Construção.

Igor Abdalla

CREA: 5069338456/D-SP

Sócio Proprietário;

Engenheiro Civil;

Graduação: Universidade Estadual Paulista (UNESP) –

Campus Ilha Solteira;

Especialista em Gestão de Projetos.

☎ (64) 99660-1656

✉ igor@vigoreng.com.br

Vitor Araújo

CREA: 5063785837/D-SP

Sócio Proprietário;

Engenheiro Civil;

Graduação: Universidade Estadual Paulista (UNESP)

Campus Ilha Solteira.

☎ (64) 99677-1656

✉ vitor@vigoreng.com.br

🏠 Rua Guimarães Natal, 587-B

Centro – Itumbiara – GO

☎ (64) 3431-3430

🏠 Rua Paranaíba, nº 990

Centro – Goiatuba – GO

☎ (64) 3495-2343

📘 /vigorenharia

📷 @vigorenharia





OSTEOPATIA

A osteopatia é um método que age como meio de diagnóstico e tratamento, através do uso de recursos manuais (ou seja, utilizando as mãos como instrumento de trabalho) para uma abordagem terapêutica do corpo e suas dores. A filosofia da osteopatia está fundamentada em um conhecimento profundo de anatomia e fisiologia humana. O tratamento através dela permite o reequilíbrio das funções do organismo e do funcionamento do corpo (articulações, músculos, fâscias, ligamentos, cápsulas, vísceras, tecido nervoso, vascular e linfático).

Surgiu nos EUA, criado por Andrew Taylor Still, que viveu entre 1828 e 1917, que apresentou os princípios desta terapia natural. De acordo com Andrew Still, o corpo humano é um sistema capaz de se autorregenerar, sendo o dever do osteopata eliminar os fatores que o impedem de funcionar de forma saudável.

Utilizada desde o ano de 1874, vem sendo estudada e aprimorada pelos praticantes do método em todo o mundo. No Brasil, existe uma regulamentação pelo Coffito (Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional) que qualifica o fisioterapeuta como profissional habilitado a ter essa especialização. Em outros continentes, como por exemplo, na Europa, existem conselhos específicos em que a Osteopatia é uma profissão.

De acordo com a Osteopatia, o foco maior do estudo e do tratamento é na origem da dor e não onde ela está localizada, até porque a dor não é a causa principal da lesão e normalmente elas podem ser ocasionadas devido a um desequilíbrio. Por exemplo, um entorse de tornozelo pode ser um fator causal de uma dor no quadril e so-

mente através de uma avaliação detalhada estes desequilíbrios serão expostos para a abordagem terapêutica.

A Osteopatia tem uma ampla indicação, podendo ser usada desde em tratamentos pediátricos até em tratamentos para indivíduos com idade mais avançada.

O tratamento é guiado pelo princípio da autocura. Em inglês, do termo "find, fix and leave", ou seja, determinar a causa, tratar e deixar o corpo se reestabelecer.

Para isso, o paciente deverá passar por uma avaliação detalhada, em que todo o histórico dos sintomas será abordado e interpretado. Após isso serão feitos alguns testes específicos para a identificação da causa do problema e, em seguida, serão utilizadas técnicas manuais a fim de aliviar os sintomas e corrigir a disfunção que é a causa do problema que está gerando a dor.

A durabilidade do tratamento, incluindo quantidade de sessões e intervalo entre elas depende da resposta sintomática de cada paciente, pois esta indicação acaba sendo particular para cada caso com o intuito de esperar a resposta do corpo de acordo com cada situação.

Principais indicações:

O campo de tratamento da Osteopatia é muito amplo pois ele abrange todo o corpo humano. Esta pode tratar as doenças mais frequentes, nomeadamente ciáticas, lombalgias, dorsalgias, cervicalgias, escolioses, hérnias discais e torcicolos. Podem ser tratados também entorses, tendinites, epicondilites, síndromes do túnel cárpico, dores nos ombros, problemas da articulação temporomandibular (ATM) e tensões e contra-



turas musculares.

A lista abrange ainda muitos dos problemas decorrentes de acidentes como quedas, fraturas ou cirurgias. A Osteopatia pode ajudar a resolver também enxaquecas, dores de cabeça, problemas digestivos, insônias, depressão, vertigens,

labirintites, sinusites, tensão pré-menstrual, estresse e problemas respiratórios. O osteopata não elimina apenas as consequências do problema, durante as consultas, procura sempre desvendar a razão do sintoma para poder tratar o doente.



Studio Alinhar

Pilates & Fisioterapia

64 3404-1516

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

Dra. Waldiana Barcelos de Almeida

CREFITO - 11/134048-F

Fisioterapeuta

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

Dra. Camila Cassemiro Paiva

CREFITO - 11/12.9486-F

Fisioterapeuta

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



QUE AS COMEMORAÇÕES
DO NATAL SEJAM MARCADAS
PELO DESEJO DE UM NOVO VIVER
E DE UM NOVO CAMINHAR
QUE NOS CONDUZA
A UM SÓ OBJETIVO:
SEMEAR O AMOR E A PAZ.



MODELO
LABORATÓRIO

A qualidade está no resultado



Rua Padre Félix, 280 - Centro - Itumbiara/GO - CEP 75503-130 - Tel.: 3431-9080

www.laboratoriomodelo.med.br
laboratoriomodelo@hotmail.com

JJ
IMPLEMENTOS
Peças Agrícolas
3404-7200

Lista Sei

COMÉRCIO, INDÚSTRIA, PROFISSÕES E SERVIÇOS
Itumbiara 2019 Araporã | Buriti Alegre | Cachoeira Dourada
Distribuição gratuita

SEI TUDO O QUE
TEM POR AQUI.



SEJA UM AMIGO
DAS AVES.
PROTEJA-AS!

MMP MAX MÍDIA
PROPAGANDA

TV
Rádio
Outdoor
Artes Impressas
Desenvolvimento de campanhas

3431-9995

Auto Resgate
Uberdiesel

3432-4200

Plantão 24 Horas

(64) 999666
(64) 3431-7700
www.uberdiesel.com.br

TIJOLÃO

MIXCOR

64 3430-7700

**ITUMBIARA
MADEIRAS**
construção e acabamentos

TUDO EM MADEIRA, NITÃO, MISA,
CONCRETO E EQUIPAMENTOS

(64) 3433-9977 / 3404-4245
(64) 9 9966-5488

Av. Pimenta, 1321 - R. Mossa Pava

SEI O QUE
VOCÊ QUER.

SEI O QUE VOCÊ
PRECISA.

SEI TUDO O QUE
TEM POR AQUI.

EU SOU SUA NOVA LISTA!

**FAÇA SEU ANUNCIO NA LISTA TELEFÔNICA
DE ITUMBIARA, ARAPORÃ, CACHOEIRA DOURADA,
E BURITI ALEGRE.**

64 3431-0070

 **64 9 9966-5488**

contato@listasei.com.br

Natal Unimed

10%
DE DESCONTO

COM CARÊNCIA
ZERO*

ANS - Nº 305472

*Isenção de carência para consultas.

Campanha válida de 01/12/2018 a 30/12/2018, para as novas contratações de plano de saúde coletivo empresarial ou individual/familiar, sob os números de registro: 410.566/99-4, 410.567/99-2, 479.454/17-1, 479.452/17-4, 479.453/17-2.

QUEM TEM UNIMED TEM OS MELHORES SERVIÇOS



HOSPITAL UNIMED
Moderno e humanizado



CDI
O melhor diagnóstico



MEDICINA PREVENTIVA
A melhor forma de cuidar é prevenir



LABORATÓRIO UNIMED
Precisão e qualidade



SAÚDE OCUPACIONAL
Saúde e segurança da sua equipe

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

Unimed 
Regional Sul Goiás

www.unimeditumbiara.com.br

Lançamento 17ª Edição Revista Mais Saúde



No último dia 09 de novembro aconteceu o lançamento da edição 17 da Revista Mais Saúde. O evento foi realizado na Umuarama Toyota, com presença de clientes e convidados da Revista Mais Saúde.



Lançamento 17ª Edição Revista Mais Saúde

LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE



Lançamento 17ª Edição Revista Mais Saúde



LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE

YES YARIS

DIGA SIM PARA O MELHOR
MOMENTO DA SUA VIDA.

VERSÕES A PARTIR DE
R\$ 60.290

1. Luzes de condução diurna de LED.
2. Sensor de estacionamento traseiro.
3. Sensor de estacionamento dianteiro.
4. Sistema multimídia Toyota Play+ com tecnologia Harman®.²
5. Calha de chuva.
6. Bandeja do porta-malas.
7. Soleira.
8. Friso lateral inferior.



Conheça mais opções de acessórios em www.toyota.com.br/yaris.



SEJA GENTIL. SEJA O TRÂNSITO SEGURO.

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

ITUMBIARA-GO Av. Modesto de Carvalho, N° 2077, Distrito Agro Industrial (64) 3433-6200

CATALÃO-GO Praça Dom Emanuel, n°390, Centro (64) 3411-1919

Os acessórios genuínos Toyota possuem garantia contra defeito de fabricação de 90 (noventa) dias se adquiridos no balcão da concessionária e de 3 (três) anos se adquiridos e instalados na rede de concessionárias Toyota, sendo que os primeiros 90 (noventa) dias referem-se à garantia legal, e o período subsequente, à garantia contratual. A garantia não abrange o desgaste natural dos acessórios. Para reconhecimento da garantia, a nota fiscal original de compra do acessório genuíno Toyota e a ordem de serviço de instalação do acessório no veículo Toyota deverão ser apresentadas (ambas emitidas em território nacional). Para mais informações a respeito dos acessórios genuínos, consulte o site www.toyota.com.br. Ofertas válidas para veículos comercializados e faturados no período de 01 a 31 de dezembro de 2018, às pessoas físicas que adquirirem veículos Toyota através das concessionárias Umuarama Motors das cidades de Catalão e Itumbiara, Estado de Goiás, limitado à quantidade disponível em estoque. (1) TOYOTA YARIS HATCH XL MAN. 0 Km de cor Branco Polar à vista R\$ 60.290,00. Valor à vista com frete incluso. Preço para veículos na cor sólida. Veículos na cor metálica ou perolizada possuem preço adicional, conforme cor selecionada. Os veículos da linha Yaris participam do Programa Brasileiro de Etiqueta Veicular 2018 (PBEV): na categoria de veículos utilitários médios, o modelo Yaris hatchback 1.3 L, com transmissão manual possui nota B no PBEV dentro da categoria, nota B no ranking geral e nota B no ranking de emissões, apresentando o seguinte consumo – etanol cidade: 8,4 km/l; etanol/estrada: 10,0 km/l; gasolina/cidade: 12,01 km/l; gasolina/estrada: 14,2 km/l; CO2 fóssil não renovável (g/km): 102 (gasolina). O modelo Yaris hatchback 1.3 L, com transmissão automática possui nota B no PBEV dentro da categoria, nota B no ranking geral e nota A no ranking de emissões, apresentando o seguinte consumo – etanol cidade:



UMUARAMA
CONCESSIONÁRIAS

25

A N O S

A RENOVACÃO DO NOSSO COMPROMISSO
COM A EXCELÊNCIA



TOYOTA

9,0 km/l; etanol/estrada: 9,9 km/l; gasolina/cidade: 13,1 km/l; gasolina/estrada: 14,2 km/l; CO2 fóssil não renovável (g/km): 97 (gasolina). O modelo Yaris hatchback 1.5 L, com transmissão manual possui nota C no PBEV dentro da categoria, nota B no ranking geral e nota A no ranking de emissões, apresentando o seguinte consumo – etanol cidade: 8,2 km/l; etanol/estrada: 9,8 km/l; gasolina/cidade: 11,8 km/l; gasolina/estrada: 14,1 km/l; CO2 fóssil não renovável (g/km): 105 (gasolina). O modelo Yaris hatchback 1.5 L, com transmissão automática possui nota B no PBEV dentro da categoria, nota B no ranking geral e nota A no ranking de emissões, apresentando o seguinte consumo – etanol cidade: 8,8 km/l; etanol/estrada: 10,0 km/l; gasolina/cidade: 12,6 km/l; gasolina/estrada: 13,8 km/l; CO2 fóssil não renovável (g/km): 101 (gasolina). Valores de referência medidos em condições-padrão de laboratório, conforme NBR 7024, e ajustados para simular condições mais comuns de utilização, podendo não corresponder ao consumo verificado pelo motorista com o uso do veículo, que depende das condições do trânsito, do combustível, do veículo e dos hábitos do motorista. Para consultar os demais modelos e saber mais, consulte www.inmetro.gov.br e www.conpet.gov.br. Esta oferta não abrange os veículos adquiridos através da modalidade de vendas diretas ao consumidor. 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. Imagens meramente ilustrativas. Alguns itens de série apresentados são opcionais e não compõem todas as versões dos veículos. Consulte a concessionária anunciante. A Toyota oferece 3 anos de garantia de fábrica, sem limite de quilometragem para uso particular e, para uso comercial, 3 anos de garantia de fábrica 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 a concessionária Toyota do Grupo Umuarama, de Itumbiara e Catalão -Go.



A coluna Empreendedor Premium Revista Mais Saúde traz nessa edição uma jovem empresária que vem se destacando em nossa região, a engenheira agrônoma Helen Cristina Vieira Montecelli Dias é a líder do Empório do Bem, uma empresa que vem se destacando em um seguimento que cresce a cada dia, onde a qualidade de vida e a alimentação saudável está cada vez mais em evidência. Helen é casada com Alex Roger Dias e mãe de José Pedro Montecelli Dias. Ela concedeu uma entrevista exclusiva à Revista Mais Saúde, onde fala um pouco desse mercado.

Revista Mais Saúde - A busca por um estilo de vida mais saudável, faz parte cada vez mais da rotina dos brasileiros. Como você identificou esse nicho de mercado e quais os diferenciais do Empório do Bem?

Helen Montecelli - *Produtos naturais e alimentação saudável sempre foram assuntos que me chamavam atenção. Desde a época da faculdade, as plantas medicinais e sementes sempre atraíram a minha curiosidade.*

Quando nos mudamos para Itumbiara, em 2008, chegamos a pensar em abrir algo relacionado ao mundo saudável, mas na época acabamos

desistindo e resolvemos adiar este projeto. A partir daí fomos observando que a demanda por produtos saudáveis e também de alimentos especiais para pessoas com intolerâncias e alergias aumentavam cada vez mais.

Já em 2016 surgiu a oportunidade de iniciarmos o projeto do Empório do Bem, que inaugurou em 11 de agosto deste mesmo ano.

Revista Mais Saúde - O Empório do Bem recebe pessoas procurando alimentos naturais e funcionais por diferentes motivos: emagrecer, realizar um tratamento ou prevenir doenças e melhorar o desempenho como atleta. Como você consegue identificar a necessidade de cada tipo de cliente?

Helen Montecelli - *Temos clientes de TODAS as idades e com necessidades diferentes. Muitos buscam alimentos que possam agregar na sua saúde e qualidade de vida. Outros em processo de emagrecimento chegam até a loja com a receita de nutricionistas ou médicos. Também atendemos muitas crianças e adultos com intolerâncias e alergias alimentares. Muitas mães procuram para seus filhos opções de lanches escolares. Atletas de Itumbiara e região procuram a loja a fim de encontrar suple-*



mentos classificados como “linha clean” para aumentar a sua performance de forma saudável, sem prejudicar a saúde.

Procuramos escutar todos os nossos clientes com muita atenção a fim de ajudá-los a encontrar o que necessitam e também os próprios clientes nos contam as novidades do mercado, o que nos ajuda a trazer sempre os melhores produtos saudáveis não só do Brasil, como do mundo.

Revista Mais Saúde - Qual o principal desafio encontrado no seu mercado de atuação?

Helen Montecelli - *O maior desafio é buscar alimentos de qualidade, sempre frescos e trazer quase que diariamente as novidades do mercado.*

Revista Mais Saúde - Muitas pessoas acreditam que uma alimentação saudável custa caro. Podemos dizer que isso é um MITO?


Helen Montecelli - *Dizer que alimentos saudáveis são mais caros que os convencionais já não é uma realidade! Com o aumento da concorrência entre as indústrias deste setor, a tendência é que os preços se tornem ainda mais acessíveis ao consumidor. Para atender as necessidades de nossos clientes, o Empório do Bem possui dezenas de produtos vendidos na forma “à granel”, facilitando a compra em frações e diminuindo o custo do alimento.*

Revista Mais Saúde - Inovação ainda é um termo muito distante do cotidiano de milhões de pequenos empresários. Qual sua recomendação ao pequeno empresário?

Helen Montecelli - *Persistência. Para mim é esta a palavra-chave. Muitos empresários desanimam do seu empreendimento nos primeiros meses. É preciso acreditar, persistir, inovar e gostar do*

segmento que escolheu. Escutar o cliente e se atualizar quase que diariamente sobre as novidades do mercado também são dicas preciosas.





*Melhor do que todos os
presentes por baixo da
árvore de natal é a presença
de uma família feliz.*



Deseja um Feliz Natal e um Belo Ano Novo!

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

Medicina do Viajante

NO PLANEJAMENTO DA SUA VIAGEM, VOCÊ DEVE FICAR ATENTO À NECESSIDADE OU EXIGÊNCIA DE ALGUMAS VACINAS DE ACORDO COM O SEU DESTINO

Para que você tenha uma ótima viagem de férias, seja dentro do Brasil ou em outro país, e leve de volta para casa apenas boas recordações, é preciso ficar atento a alguns cuidados básicos que vão ajudar a proteger a sua saúde e tornar suas férias mais agradáveis e tranquilas.

Para ter uma estadia segura e saudável, informe-se com antecedência sobre o destino ou roteiro escolhido, pois além de poder planejar as atividades com antecedência, você pode planejar também medidas preventivas de saúde.

A primeira delas, é pesquisar sobre o local para onde vai viajar. Dessa forma, você poderá saber, há risco de doenças e necessidade ou exigência de vacinas ou outras medidas preventivas.

Para destinos nacionais o viajante deve incluir entre os documentos da viagem o cartão de vacinação atualizado. Conforme as normas do Programa Nacio-

nal de Imunizações, este é o documento que comprova, em território nacional, a vacinação. No momento do registro da vacinação no Cartão Nacional de Vacinação, fique atento: é preciso que sejam anotados o lote da vacina, a data de vacinação e o local onde você foi atendido.

Para viagens internacionais é importante dispor também do Certificado Internacional de Vacinação e Profilaxia (CIVP), quando exigido para entrada no país de destino ou no qual ocorra escala de voos. Alguns países são endêmicos para algumas doenças, com risco ou surtos. Por isso, mesmo que não seja exigido o CIVP, esteja com suas vacinas em dia, principalmente quando o destino tem histórico de surtos de doenças.

Vale lembrar que as vacinas têm um período, que pode variar entre 10 dias e seis semanas, para atingir a proteção esperada. No caso da vacinação contra

febre amarela, por exemplo, o não cumprimento do prazo de proteção pode impedir sua entrada em alguns países. Por isso, vacine-se com antecedência.

Junto com seus documentos pessoais e cartão de vacinas, carregue também informações de contatos pessoais, tipo sanguíneo, se tem alergias, diabetes ou outras doenças que possam requerer particular atenção.

Evite viajar doente! E em caso de dúvidas, procure seu médico, preferencialmente, entre 8 e 4 semanas antes da viagem para informar seu roteiro. Peça orientações sobre cuidados para proteção contra doenças e lesões.

Na Clínica de Vacinas Santa Clara, você conta com o Programa de Medicina do Viajante, em que recebe todas as informações e orientações a respeito da necessidade ou exigência para determinadas vacinas para cada região.

ATÉ AS FÉRIAS CHEGAREM
suas vacinas
DEVEM ESTAR EM DIA



Clínica de Vacinas
Santa Clara

Cuida Bem de Você.

📍 *Unidade Humberá*

Rua Paranaíba, 937

(64) 3431-7800

(64) 3431-0501





Charme
Elegância
Sofisticação


Para um momento
inesquecível.




Poliane Ribeiro

 @polianeribeiroo_semijoias

 Poliane Ribeiro Semijoias

 64 9.8104 1771

 64 9.9335 8778



INICIE 2019 COM QUALIDADE DE VIDA!

Todo final de ano as pessoas costumam traçar novos projetos, refletir sobre as conquistas e dificuldades do ano que passou e fazer planos para começar o novo ano de forma diferente. O novo ano começa, os dias se passam e a maioria desses planos não é praticada, deixando nossa vida ainda mais estressante e sedentária.

Em 2019 realmente faça a diferença, aproveite para mudar alguns hábitos simples, algumas atitudes para alcançar melhores resultados, para obter mais saúde e mais qualidade de vida.

Procure atividades que proporcionem o seu bem estar, melhore o seu desempenho físico, diminua suas dores corporais e trabalhe sua mente.

Algumas das atividades que você pode buscar para que seu ano tenha mais qualidade de vida é o RPG (Reeducação Postural Global) e o Pilates.

A RPG é um método fisioterapêutico cuja finalidade é corrigir problemas de postura através de técnicas específicas de alongamento do tecido muscular e pode ainda proporcionar o fortalecimento do tônus postural, da eliminação de tensões acumuladas por problemas emocionais, do alívio de problemas pulmonares, alívio de dores musculares, flexibilidade, bem-estar, entre outros.

O Pilates é umas das opções de exercício físico que tem diversos benefícios, consiste em observar as necessidades individuais do pacien-

te e assim adaptar os exercícios para alcançar o resultado necessário, tratando patologias, treino de força muscular e emagrecimento, trabalhando assim o corpo de forma geral, seguindo seus princípios como: Concentração; Precisão do movimento; Centralização (proporciona a estabilização do tronco e um alinhamento vertebral); Respiração e Fluidez (não gerando impactos articulares).

Que o Natal seja festejado em paz e harmonia e o Ano Novo recebido com muita alegria.

Boas Festas!



🏠 Rua Franklin Xavier 282

Kissyhosan Urbanski Morais

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

☎ (64) 3404 7980

📷 [kissy_urbanski](#)

INICIE 2019 COM QUALIDADE DE VIDA!



DOENÇA INFLAMATÓRIA PÉLVICA: UM DIAGNÓSTICO DIFÍCIL

A Inflamação Pélvica não é só uma dor, trata-se de uma infecção aguda do trato genital feminino com acometimento de qualquer órgão pélvico (útero, trompas uterinas e os ovários). Pode ser classificada em 4 tipos, de acordo com sua gravidade.

Estádio 1: Inflamação endométrio (camada interna do útero) e das trompas.

Estádio 2: Inflamação das trompas com peritonite.

Estádio 3: Inflamação das trompas com oclusão e abscesso íntegro.

Estádio 4: Abscesso tubo-ovariano roto.



Uma em cada quatro mulheres com doença inflamatória pélvica (DIP) podem apresentar sequelas a longo prazo. A infertilidade é uma importante sequela, podendo afetar 30 a 40% das mulheres.

Apesar de estar associada às doenças sexualmente transmissíveis (DST's) do trato genital, a DIP é o resultado de um processo polimicrobiano. Ou seja, vários micro-organismos podem estar envolvidos (principalmente *Chlamydia trachomatis* e *Neisseria gonorrhoeae*) e o uso de preservativo representa uma importante barreira contra eles.

Os fatores de risco englobam: mulheres sexualmente ativas; histórico pessoal ou do parceiro com DST; história prévia de doença inflamatória pélvica; sexo sem preservativos e múltiplos parceiros.

O diagnóstico nem sempre é fácil, e depende de um exame ginecológico podendo ser associado a outros exames (laboratoriais e/ou imagem) à critério médico para complementar.

Apesar de algumas mulheres não apresentarem sintomas clássicos, o sintoma mais comum é a dor embaixo do ventre. Mas, pode manifestar com dor na relação sexual, febre, corrimento, coceira, dor lombar, calafrios, náuseas e sangramento.

O tratamento poderá ser clínico e/ou cirúrgico dependendo da classificação e avaliação médica.

Uma alerta as adolescentes: jovens que já manifestaram doença inflamatória pélvica devem passar por consulta periodicamente para serem orientadas e avaliadas.



Dra. Erci Maria

CRM/GO: 18.841

Médica pela Universidade de Uberaba;
Residência Médica em Ginecologia e
Obstetrícia pela Universidade Federal de
Uberlândia.

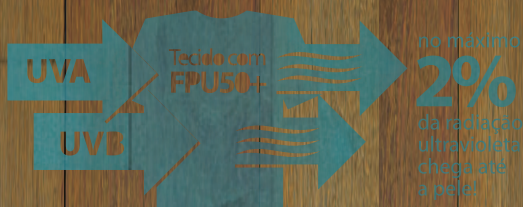


MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO
GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

Máxima proteção contra a radiação UV

98%

dos raios UVA e UVB são bloqueados pelo dióxido de titânio contido na trama destes tecidos.



+ Tecnologias de conforto

ULTRA LIGHT



CHLORO BLOCK



QUICK DRY



ACQUA TECH



FATOR DE PROTEÇÃO ULTRAVIOLETA

FPU 50+

OS RAIOS UV INCIDEM O DIA INTEIRO



DURANTE O ANO TODO.

VERÃO COM UV.LINE FAZ BEM.

UV.LINE

Roupas e acessórios que bloqueiam 98% da radiação UV.



FATOR DE PROTEÇÃO ULTRAVIOLETA

FPU 50+



UV.
LINE

Roupas e
acessórios que
bloqueiam
98% da
radiação UV.



FATOR DE PROTEÇÃO
ULTRAVIOLETA

FPU
5+

UV.LINE
FPU 5+


Roupas com proteção Solar



Você encontra produtos UV.LINE na Bela Formula

belafrmula
farmácia de manipulação

RUA SANTA RITA Nº 63 CENTRO ITUMBIARA-GO
TEL.: (64)3430 1144



*Dra Cláudia Neurologista
e equipe desejam a todos
um feliz natal e as
bênçãos de Deus
para o novo ano*



CRM-GO 12452 | CRM-MG 4100 | RQE 7879
Médica Neurologista – Titular Academia
Brasileira de Neurologia
*Neurologia; *Perícias; *Clínica de dor;
*Eletroencefalografia; *Neuropsiquiatria;
*Mapeamento cerebral.



Natal é tempo
de comemorar
a vida, espalhar
o amor e semear
a esperança.

Tenha um Feliz Natal!

FAMÓVEIS

Tudo de bom pra você!

ITUMBIARA-GO

Av. Afonso Pena, 393.....Fone: (64) 3431-7700

Av. Santos Dumont, 1431..Fone: (64) 3404-2120

Famóveis Interiores

Rua Floriano Peixoto, 44..Fone: (64) 3431-1080

Famóveis Planejados

Rua Rui de Almeida, 325...Fone: (64) 3431-3700

BOM JESUS-GO.....Fone: (64) 3608-1172

BURITI ALEGRE-GO.....Fone: (64)3444-1227

CACHOEIRA DOURADA-GO.....Fone: (64) 3434-1980

GOIATUBA-GO.....Fone: (64) 3495-5200

GOUVELÂNDIA-GO.....Fone: (64) 3653-1178

INACIOLÂNDIA-GO.....Fone: (64) 3435-1231

MORRINHOS-GO.....Fone: (64) 3413-5380

VICENTINÓPOLIS-GO.....Fone: (64) 3691-1285

CANÁPOLIS-MG.....Fone: (34) 3266-1202

CENTRALINA-MG.....Fone: (34) 3267-1195



No último dia 03 de outubro aconteceu a reinauguração da Belas Raças, onde a Master Groomer Catrina Miranda, recebeu clientes e amigos para conhecer o novo espaço, mais charmoso e moderno, preparado com muito carinho, para atender com cada vez mais qualidade e cuidado o seu pet, que sempre teve nesses 10 anos da Belas Raças, um atendimento personalizado, com o que há de mais atual no mercado mundial, adquirido através da constante atualização de conhecimento realizada pela Master Groomer Catrina Miranda.







ANSIEDADE

Entenda um pouco mais o que acontece com pessoas ansiosas.

Devemos entender ansiedade como um fenômeno que em alguns momentos nos beneficia e em outros nos prejudica, tudo isso depende das circunstâncias ou intensidade, podendo inclusive ser prejudicial ao funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal).

A ansiedade estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso faz exatamente o contrário, impedindo reações. A pessoa pode se sentir ansiosa a maior parte do tempo como se algo ruim pudesse acontecer a qualquer momento, sem nenhuma razão aparente ou pode ter ansiedade apenas às vezes, mas tão intensamente que se sentirá imobilizada.

A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável, que para evitá-la as pessoas deixam de fazer coisas simples como usar o elevador ou deixar de ir ao supermercado, tudo isso para tentar evitar o desconforto que sentem. Existem várias possibilidades de se tratar a ansiedade, até porque, é um fenômeno multifatorial, com a ocorrência de causas externas, predisposições hereditárias, ou biológicas, ou ainda pode ter a sua origem a partir de traumas ou sofrimentos infantis que funcionam como alarmes da vida adulta. A psicologia, considerando essa multiplicidade de causas, dispõe portanto de várias ferramentas de tratamento, ou diferentes abordagens terapêuticas.

A avaliação psicológica realizada por instrumentos próprios e restritos a psicólogos como os testes psicológicos nos permite mensurar e avaliar o nível de ansiedade apresentado por cada cliente e com nessa avaliação pode ser proposto o método de tratamento, bem como ser avaliado se há necessidade ou não de encaminhamento para profissionais de outras áreas de atuação para tratamentos complementares.

A psicoterapia com métodos próprios de cada abordagem busca dimensionar primeiramente o comprometimento ou dano que está sendo causado à vida da pessoa. Posteriormente, dentro do processo terapêutico, vão sendo identificados os motivos ou causas geradoras do processo ansioso. Uma vez identificadas as causas, estabelecem-se estratégias para enfrentá-las. Podemos encontrar causas de natureza existencial; motivos advindos de relacionamento familiar; dificuldades de colocação e adaptação a situações que não foram “digeridas” ou resolvidas e que ficam dentro de nós ao longo da vida.

Esta somatória de problemas ao longo dos anos gera uma “carga” negativa dentro do indivíduo. Esta “carga negativa” o compromete, inferindo em sua autoconfiança e autoestima, distorcendo e comprometendo seriamente o processo de autoafirmação. Naturalmente, tudo isto dentro do contexto ansiedade: causas, resultados, reflexos e consequências, precisa ser trabalhado no processo psicoterapêutico, resolvido ou equacionado dentro da pessoa. Em caso contrário, perde-se na qualidade de vida, chegando ao ponto quando não tratado adequadamente de ser totalmente incapacitante.

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



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



Feliz Natal

Nossa equipe deseja
que 2019 seja um ano
de mudanças e
realizações
para todos brasileiros,
que a esperança seja
renovada
e que o espírito do Natal
brilhe durante todos
os dias em nossos
corações.

panuti



GANHE UM KIT DE SABONETES

NATIVE ROSE

EM COMPRAS ACIMA DE R\$ 189,00.



LEVE ROSAS PARA O SEU NATAL



PROVANZA

www.provanza.com.br

Ganhe um kit Native Rose que contém dois sabonetes glicerinaados em compras acima de R\$189,00. Oferta válida até 03/01 ou enquanto durarem os estoques





MASTERCLASS – SÃO PAULO

Há 15 anos me descobri em uma profissão cheia de cores, texturas e formas que é a de maquiadora. Comecei aos poucos, observando e colocando em prática tudo o que aprendia. Conforme o tempo foi passando aprimorei minhas técnicas e descobri minha identidade como maquiadora, que é a de deixar a mulher ainda mais linda, valorizando a sua beleza natural.

Por isso, sempre me espelho em profissionais da beleza que deixam as mulheres em uma versão mais bela delas mesmas, como Nicky Posley, maquiador americano com mais de 20 anos de profissão como educador e maquiador, que trabalhou com personalidades como Serena Williams e Sam Fine. Suas técnicas de construção e acabamentos em pele e esfumado perfeito são impecáveis. Outro maquiador em que me espelho muito com suas técnicas para noivas é Alex Cardoso que trabalha com nomes como Adriana Galisteu e Sabrina Satto.

Fazer parte dessa Masterclass em São Paulo no último dia 19 foi uma experiência maravilhosa e inspiradora. Voltei cheia de novidades, pois, por mais que eu tenha muitos anos de profissão, estar aberta a aprender sempre novas técnicas com profissionais nos quais me espelho é grandioso.

Gostaria de agradecer a minha irmã Davina Ferreira e a Bioestética por me proporcionar mais uma vez uma viagem de aprendizagem no nosso seguimento e agradeço também a todas as clientes amigas que confiam no nosso trabalho!



Bio Estética

centro de beleza

64. 3404 1221

64. 9 9242 7713

@bioesteticabio

Bioestetica Bio

Av. Santos Dumont, 25 | Itumbiara-GO

Dalila Ferreira

Design de moda / Unitri.



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

FOTOPROTEÇÃO ADCOS

A Adcos conta com uma linha completa para a fotoproteção diária. Com tantas opções, você tem a possibilidade de escolher o produto mais adequado à sua pele.



Use filtro solar diariamente, mesmo quando estiver, chovendo, nublado ou dentro de casa!



Rua Jacinto Brandão, 538 - St. Central, Itumbiara - GO
Telefone:(64) 3433-2829



PREPARE SEU FILHO NÃO PARA SER HERDEIRO, MAS PARA SER SUCESSOR DO NEGÓCIO!

Um equívoco comum é confundir o papel do sucessor com o do herdeiro. Mas, na verdade, não pode haver confusão, porque ser herdeiro não significa, necessariamente, ser sucessor. O papel do herdeiro está relacionado ao patrimônio, já que herdeiro é a pessoa que recebe bens e direitos que formavam o patrimônio de alguém que faleceu. Já o sucessor se vincula ao negócio, à substituição do cargo profissional, é responsável pela gestão da empresa.

Há famílias que preferem não aproximar os filhos e sobrinhos dos negócios, pois acham que precisam “blindar” a empresa da interferência dos familiares. No entanto, vamos alertar o seguinte: esse tipo de família esquece que um dia todos serão herdeiros e que ser herdeiro de uma empresa é bem diferente de herdar uma casa, porque exige muito mais responsabilidade. Por isso, dizemos que **É PRECISO ENSINAR OS HERDEIROS A SEREM DONOS!**

Deste modo, fazemos um convite aqui para que as famílias empresárias discutam com seus familiares o que é ser herdeiro e o que é ser sucessor. É preciso criar esse entendimento sobre o negócio para que todos um dia possam desempenhar um papel correto, até porque sabemos muito bem que dentre os familiares, sempre tem aquele com mais “tino” para o negócio.

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.



Augusto Cury escreveu um livro chamado **“PAIS INTELIGENTES FORMAM SUCESSORES, NÃO HERDEIROS”**, no qual menciona que herdeiros são gastadores imediatistas, que não enriquecem e nem cultivam os bens e conhecimentos que adquiriram dos pais. Já os sucessores sabem transformar o que lhes foi transmitido e pensam a médio e longo prazo. Segundo ele, **“HERDEIROS VIVEM À SOMBRA DOS OUTROS, ENQUANTO SUCESSORES CONSTROEM SEU PRÓPRIO LEGADO”**.

Esclarecemos, por fim, que a sucessão nas empresas familiares é tão importante pelo fato de que ninguém abre um negócio para fechar em pouco tempo ou, até mesmo, para se encerrar após o falecimento do fundador. A “Coca Cola”, por exemplo, existente já há mais de 126 anos no mercado, é um grande exemplo da importância de se planejar uma sucessão, posto que os sócios um dia não mais estarão na empresa, mas, independentemente disso, a empresa tem que continuar!

Assim, a grande questão é refletirmos: estamos criando nossos filhos para serem herdeiros ou sucessores?

✉ atendimento@mmiranda.adv.br

📷 @mirandaadvocacia

Dra. Giulliana Machado Miranda

OAB/GO 45.330

Advogada no escritório Miranda Advocacia;
Especialista em Direito Imobiliário.



Cult Trip

Exchange Programme

**EMBARQUE NO
CULT TRIP,
O PROGRAMA DE
VIAGENS DA
CULTURA INGLESA.**

**CULTURA
INGLESA**



LONDON

ONDE VOCÊ UNE A PRÁTICA DO INGLÊS NA VIDA REAL E AINDA CONHECE MAIS SOBRE SEUS ENCANTOS, HISTÓRIA E CULTURA.

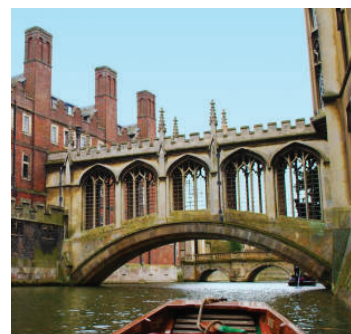


SAN DIEGO

SEGUNDA MAIOR CIDADE DA CALIFÓRNIA, VOCÊ PRÁTICA O INGLÊS E TEM A CHANCE DE EXPERIMENTAR A CULTURA DE UMA CIDADE LITORÂNEA.

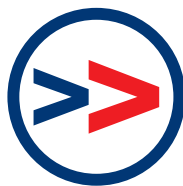
VANCOUVER

VOCÊ TERÁ A CHANCE DE ESTUDAR INGLÊS NUMA CIDADE QUE SE DESTACA POR SUAS PAISAGENS E É CONSIDERADA UMA DAS MELHORES CIDADES DO MUNDO PARA SE VIVER.



MATRÍCULAS ABERTAS
(64) 3432-0035

CULTURA INGLESA



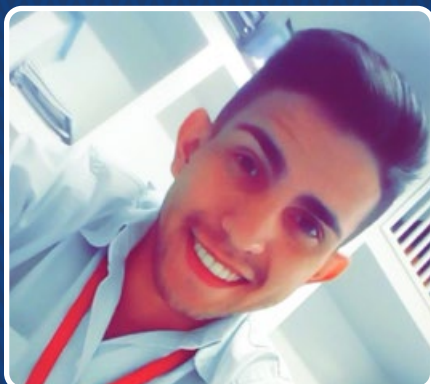
Escolhi a Cultura depois de pesquisar muito e encontrei nela o que eu procurava... não apenas gramática, mas eles trabalham muito a fala e a fluência sem contar com as inúmeras possibilidades oferecidas para aprimorar o inglês que considero muito importante. Tive oportunidade de participar não só como mãe e sim como aluna na turma de conversação e só tenho elogios pelo excelente trabalho de toda a equipe. Se fosse para escolher... escolheria novamente a cultura!!!!

**Elizângela mãe da
María Clara e María Eduarda**



Escolhemos a Cultura Inglesa pelo material e metodologia apresentada pela escola. Com o passar do tempo percebemos como ampliou e fortaleceu o idioma de nossos filhos, estamos satisfeitos com o resultado pois a evolução deles é perceptível e consideramos um diferencial da escola a qualidade do material e a metodologia aplicada.

**Muriel e Ricardo pais da Júlia e do
João Ricardo**



Quando vim para a Cultura, confesso que não sabia coisa alguma sobre a escola. Mas quando ouvi falar de como as aulas funcionavam, logo me apaixonei. E, quando tive a oportunidade de assistir uma aula, entendi que ali era mesmo o que eu buscava como profissional: um lugar em que o professor é valorizado dentro e fora da sala de aula, tem liberdade para dar sua "pitada" na aula, não ter que ficar engessado a um método chato, ver de perto a evolução rápida dos alunos e claro, usar e abusar dos recursos tecnológicos que a escola oferece (que cá entre nós, é a parte que mais me encantou). Não por ser parte dessa família (não é clichê meu), mas a Cultura Inglesa tem o melhor método de ensino de Inglês hoje no Brasil, por seu alto nível de interação entre os alunos e pelas oportunidades que o material oferece para que o aluno personalize sua lição, desenvolvendo sua fluência. A Cultura não é mesmo um curso. É uma escola de Inglês. Meu coração vive feliz por fazer parte do sucesso dessa empresa fantástica.

Semaías - Professor Cultura Inglesa



Eu e minhas filhas estudamos na Cultura Inglesa pela credibilidade e a facilidade de aprendizagem que o método traz!!!!!!

Walme pai da Isadora, Luiza e Manuella



Eduardo Monteiro

Hey, meu nome é Eduardo Monteiro Costa e eu sou aluno da escola de Inglês Cultura Inglesa.

O motivo de ter escolhido o Cultura Inglesa para estudar e aprender inglês é, porque eu recebi recomendações de vários amigos que fazem Inglês lá também, o método de ensino e a modernização do local me chamaram atenção em primeira mão. O fato de aprender inglês do mundo todo, e não só de determinada região me prendeu de imediato no local.

E agora com 2 semestres no Cultura Inglesa eu posso dizer que foram o tempo e dinheiro mais bem gastos da minha vida. Com tão pouco tempo eu me sinto feliz ao ler, entender, traduzir e já ter o Inglês como uma peça na minha vida!

O melhor local da cidade!

Unidade 1 - Travessa Rio de Janeiro, 10 - Centro
(64) 3432-0035

Unidade 2 - Rua Angico, 276 - Beira Rio I
(esquina com Colégio Gabarito)
(64) 3432-0036



A Clovis Store inaugurou em novembro seu novo espaço e está atendendo em novo endereço. Com um ambiente totalmente moderno e sofisticado, a loja é hoje uma das maiores referências no ramo da moda no Sul de Goiás.

Os empresários Thyago e Lorena contam que um novo conceito está chegando em Itumbiara, seguindo as preferências de seu público-alvo. “Nós trabalhamos com o que há de mais moderno. Assim que uma tendência é lançada, já estamos com ela na loja. Da mesma forma, procuramos adequar nosso novo espaço ao que há de mais moderno, seguindo referências dos grandes centros, para que possamos atender nossos clientes como eles merecem.”







PROJETAR COM AMOR É
EXECUTAR SONHOS

rose
davanço

ARQUITETA

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





INTRADERMOTERAPIA PRESSURIZADA INJETÁVEL SEM AGULHA, O QUE HÁ DE MAIS MODERNO NA ESTÉTICA.

A intradermoterapia pressurizada na verdade já tem mais de 50 anos de história, foi uma alternativa para diminuir os riscos de contaminação e agora também está se inserindo no mercado da estética. Em um primeiro momento ativos tradicionais estavam disponíveis, mas agora o mercado ganhou monodoses estéreis cosméticos para também associar na aplicação.

Os benefícios da intradermoterapia pressurizada sem agulhas no tratamento da face:

✓ Rejuvenescimento facial, volumização e preenchimento de rugas, aplicação de clareadores, flacidez de pescoço e colo, tratamento de acne e sequelas de acne, eliminação e redução

Núcia Pires

Gaduação 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

da “papada”, entre outros tratamentos.

É um procedimento totalmente indolor, seguro e com eficácia comprovada, com registro na Anvisa.

Venha fazer uma visita em nosso consultório, nossa consulta para avaliação é gratuita! Então, você já tem uma esteticista para chamar de sua?



Um ano é feito não apenas de dias, semanas e meses, mas da colaboração de todos aqueles que estão empenhados no sucesso de uma idéia, de um objetivo, de um negócio. O ano é feito de Clientes, Colaboradores, Parceiros e Instituições que se dedicam a tornar nosso dia a dia mais simples e assim poderemos aproveitar de momentos felizes em família! Nossos mais sinceros votos de Boas Festas, Feliz Natal e um Próspero Ano Novo.



(64) 3608.1158 | (64) 3608.4029

www.santabarbaralaboratorio.com.br

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

*Colaboradores, Clientes e amigos,
agradecemos seu apoio, sua amizade e
confiança dedicada durante esse ano
que está terminando. Que o Natal
seja um momento de luz e harmonia
e que no próximo ano possamos
compartilhar juntos suas conquistas.*

*Feliz Natal, boas festas e um
ótimo ano novo para você e
toda sua família.*





hair & beauty

64. 3404 0151

Av. Brasília, 297 | Centro | Itumbiara

GABI DE DEUS
Maquiadora

Instagram icon @gabidedeusmakeup

Instagram icon @studioeva_





Aluga

R\$ 950,00

Ap. NOVO no Centro, sala, cozinha com armários e cuba, fogão cooktop, banheiro social com armário e box, área de serviço e despensa. Incluso água e gás.



Vende

R\$ 175.000,00

Casa para venda no Jardim América 02 quartos sendo uma suíte, banheiro social, sala, cozinha, área de serviço, área externa e 2 vagas de garagem.



Vende

R\$ 320.000,00

Casa no B. Jardim América. Sala, cozinha, móveis planejados, grades nas janelas e persianas, área de serviço e garagem.



Vende

R\$ 235.000,00

Casa na Rua 30, no bairro Paranaíba, 1 suíte, sala, cozinha com armário e fogão cooktop, lavanderia, portão eletrônico, cerca elétrica.



Vende

R\$ 450.000,00

Imóvel na Rua Oly Campos e Silva, 559, B. Nova Aurora. Sala de visita, sala de TV, jardim, cozinha, área de serviço, despensa, área de lazer, bancada com pia e churrasqueira, área descoberta.



Vende

R\$ 250.000,00

Ap. 13º andar, Ed. Enseada. Cozinha, sala para 02 ambientes, 02 ar condicionado, portaria 24 horas, área de lazer com piscina e churrasqueira, quadra poliesportiva, sauna e salão de festa.



Vende

R\$ 470.000,00

Casa no Bairro Furnas, 03 quartos, banheiro social, sala 02 ambientes, cozinha, despensa, varanda ampla, garagem, área verde gramada.



Vende

R\$ 305.000,00

Ap. na Rua Carlos Gomes, 385 - AP 102. Sala, cozinha, área de serviço, garagem. Piso de cerâmica. Primeiro andar escadaria.



VENDS - ALUGUEL - LANÇAMENTOS

Unidade Avenida

Av. Beira Rio, 242 - Centro
3431-6226
9.9665-6226



BEIRA RIO
— IMÓVEIS —


beirarioimoveis.com.br
@ beirarioimoveis

VENDS - ALUGUEL - LANÇAMENTOS



Unidade Paranaíba

R. Paranaíba, 499, Centro
3433-1900 | 9.9252-5768
9.9919-3786



OBRIGADO POR CONFIAR
EM NOSSOS PRODUTOS E
SERVIÇOS. NÓS TRABALHAMOS
SEMPRE PENSANDO NO
MELHOR PARA VOCÊ, E NESTA
DATA TÃO ESPECIAL, QUERE-
MOS AGRADECER AOS
CLIENTES, COLABORA-
DORES, AMIGOS E FAMÍLIA.

UM FELIZ NATAL A TODOS
E UM PRÓSPERO ANO NOVO.

 **UNIÓTICA**
Uma nova visão do mundo!

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

GLAUCOMA

O glaucoma é uma doença que faz parte da vida de aproximadamente 70 milhões de pessoas no mundo todo. Um dos motivos pelos quais este número alcança tamanha proporção é o fato de ser uma doença silenciosa, lenta e dificilmente percebida por seus portadores.

Glaucoma pode ser definido como uma doença do nervo óptico, de caráter progressivo, com perda de campo visual e risco de cegueira, caso não diagnosticado e tratado a tempo.

Visão Normal



Glaucoma Inicial



Glaucoma Avançado



Glaucoma Extremo



Na maioria dos casos de glaucoma, ocorre um aumento na pressão intraocular, que danifica progressivamente o nervo óptico. Entretanto, isto não é a regra, alguns pacientes com glaucoma possuem pressão intraocular normal e, mesmo assim, apresentam nervos visivelmente afetados.

Importante lembrar: glaucoma não é somente a pressão alta nos olhos!

Sintomas

O glaucoma do ângulo estreito ocasionalmente pode apresentar sintomas, como fisgada no olho, associada a olho vermelho, borramento temporário da visão e percepção de halos coloridos ao redor de luzes. Porém, na maioria dos casos, o glaucoma evolui lentamente, sem que o pa-

ciente perceba. O diagnóstico precoce só é feito em exame oftalmológico preventivo.

Consequências

Apesar de ser uma doença silenciosa e discreta, a consequência do glaucoma pode ser a cegueira irreversível.

É por isso que a prevenção ainda é o melhor remédio, quando você diagnostica a doença precocemente, menor o grau de lesão do nervo óptico e maior a chance de controle do glaucoma.

Fatores de risco

- A pressão intraocular elevada,
- História familiar,
- Idade avançada,
- Etnia negra,
- Predisposição genética
- Espessura corneana mais fina.

Por ser considerada uma doença crônica, o glaucoma não tem cura e sim tratamento e prevenção.

É preciso apenas que o seu diagnóstico seja feito em tempo adequado, para que sua ação possa ser controlada e não cause maiores problemas ao portador. Após a confirmação da doença, o tratamento é iniciado com colírios, podendo ser complementado com comprimidos ou procedimentos a laser. Nos casos mais avançados é necessário realizar a cirurgia de drenagem.

O objetivo do tratamento é diminuir a pressão ocular, principal fator de risco para desenvolvimento e progressão do glaucoma.



CENTRO DA VISÃO
Itumbiara

Dr. Wilian Vinhadelli
CRM 10250

Dr. Valdemiro Fukuhara
CRM 2975

Dr. Gleisson Pantaleão
CRM 13493





oh my closet!
FASHION & LIFESTYLE

Um Look moderno e cheio de atitude da Morena Rosa foi a escolha da querida Arielle Freitas. Venha você também montar seu Look para as festas de fim de ano aqui na @luaesolmultimarcas.



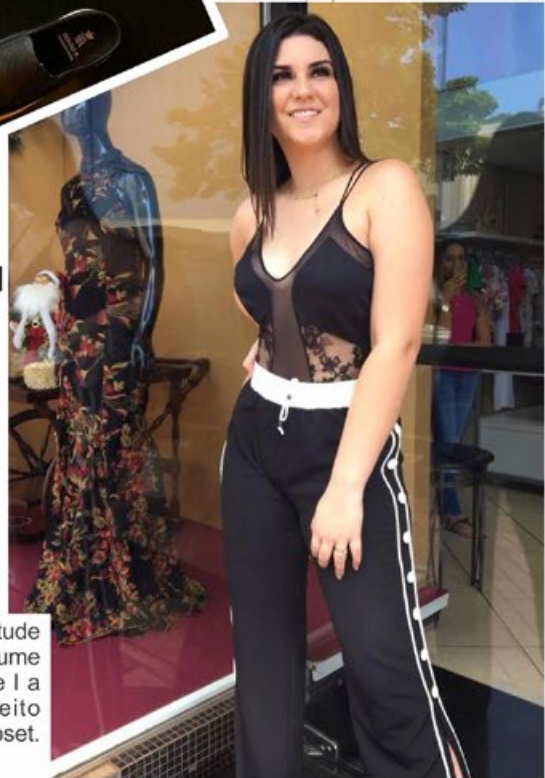
Seu estilo
nosso estilo



O MUNDO MUDA
A MODA.

E QUEM MUDA
O MUNDO
É VOCÊ.

A época mais apaixonante do ano chegou! Todos os cantinhos da casa merecem uma decoração especial, e a Lua e Sol trouxe para você decorações com acabamentos exclusivos, com peças pintadas a mão, tudo para deixar mais mágico esse final de ano.



Um Look cheio de atitude esse da Lança Perfume escolhido pela Sarah Prata, perfeito para incluir no seu closet. Sucesso Garantido!

moda e conteúdo

LUA SOL

MAURO BORGES



Siga a gente e fique atualizado no mundo da moda.



luaesolshoes



luaesolmultimarcas



Itumbiarenses nas Maravilhas de PORTUGAL



VIAJE USANDO
SEUS PONTOS



Tudo em até 10x sem juros

CIRCUITOS CVC
PELO MUNDO COM
GUIAS FALANDO PORTUGUÊS

9 dias / 8 diárias de hospedagem

Lisboa / Fátima / Óbidos / Évora / Coimbra / Guimarães / Braga / Porto /
Aveiro / Alcobaça

Por apenas 10x R\$ **527**, sem juros.

Valor somente da parte terrestre.

Chegada a Lisboa dia 08/Março/2019.

Outros roteiros, datas de saída ou dias adicionais, consulte
nossa equipe de atendimento.

Consulte o valor da passagem aérea em em nossa loja.

Prezado cliente: preço por pessoa, em apartamento duplo, somente da parte terrestre. Preços, datas de saída, condições de pagamento sujeitos a reajuste e alteração sem prévio aviso devido ao fechamento publicitário em 09/11/2018. Consulte inclusões e roteiros detalhados com nossos vendedores em uma loja CVC ou com o seu agente de viagens. Preços calculados com câmbio 07/11/2018 € 1,00 = R\$ 4,49. Os pacotes devem ser calculados com o câmbio do dia da compra. Condições de pagamento com parcelamento 1+11 ou 0+10 vezes sem juros no cartão de crédito, 1+9 ou 0+8 no boleto bancário ou 0+12 vezes iguais com juros no cartão de crédito ou boleto bancário. Ao optar pela condição de pagamento com parcelamento 0+12 vezes iguais, os preços deverão ser recalculados para a inclusão da taxa de juros. Consulte taxa de juros no momento da compra. Sujeito a aprovação de crédito. Reservamos o direito de qualquer erro de digitação ou impressão. Este folheto destina-se à distribuição interna na loja CVC de Itumbiara. Não jogue este impresso em via pública. Mantenha a cidade limpa. Material reciclável. Preço base deste roteiro (€ 1.169,00).

CVC
Brasil
sempreComVC

CVC ITUMBIARA 64 3431-2233



A ESCOLHA DOS ALIMENTOS PODE AFETAR SUA SAÚDE BUCAL

Muitos dentistas estão preocupados por seus pacientes estarem consumindo números recordes de refrigerantes contendo açúcar, sucos de frutas adoçados e lanches não nutritivos que podem afetar os dentes. Esses alimentos geralmente têm pouco ou nenhum valor nutricional e, com o tempo, os dentes podem arcar com o prejuízo.

Os padrões de alimentação e as escolhas dos alimentos entre crianças e adolescentes são fatores importantes que afetam a velocidade com que os mais jovens podem desenvolver cárie dental. Quando as bactérias entram em contato com o açúcar dentro da boca, produz-se um ácido que ataca os dentes pelo tempo de 20 minutos ou mais. Isso pode acabar resultando na cárie dentária.

Alimentos que contêm açúcares de qualquer tipo podem contribuir com a cárie dentária. Quase todos os alimentos, incluindo leite e vegetais, contêm algum tipo de açúcar; porém, eles são uma parte necessária de uma dieta saudável porque muitos deles também contêm nutrientes importantes. Para ajudar a controlar a quantidade de açúcar que você consome, leia os rótulos e escolha alimentos e bebidas que tenham baixa adição de açúcar. Os açúcares geralmente são adicionados em refrigerantes, balas, biscoitos e doces.

Se em sua dieta faltarem alguns nutrientes, poderá ser mais difícil para os tecidos de sua boca resistirem à infecção. Isso pode contribuir com a doença periodontal, a principal causa de perda dental em adultos. Embora a má nutrição não cause doença periodontal diretamente, muitos pesquisadores acreditam que a doença progride mais rapidamente e possa ser mais severa em pessoas com dietas pobres em nutrientes.

Para manter uma dieta balanceada, coma uma variedade de alimentos dos cinco principais grupos e limite o número de lanches queingere. Se você come lanches, escolha alimentos nutritivos, como queijo, vegetais crus, iogurte natural ou um pedaço de fruta. E lembre-se que os alimentos ingeridos como parte de uma refeição são menos prejudiciais porque a saliva liberada ajuda a remover os alimentos da boca e diminui os efeitos dos ácidos.

Fonte: 2018 Associação Dental Americana.



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.





Boas festas, são os votos
de toda a família

O Seu Verdurão

O melhor para sua família!

 64. 99999 0833

 O seu verdureão

 @oseuverdurao

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

64. 3404 1442

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

“
*Que a paz e a
compreensão reinem
neste Natal e
Ano Novo que estão
por vir!*
Boas festas!
”

Alquimia
LINGERIE



☎ (64) 3431 2106

☎ (64) 9 9950 0341

f Alquimia Ling

📷 @alquimialing

Fotógrafo: Carlos Nikito
Produção: Paty Dinato
Modelo: Yasmin Martins



CARLOS
NIKITO
FOTOGRAFIA

(64) 99227-7573

www.carlosnikito.com.br





Regivel



Aconteceu entre os dias 1 e 4 de novembro, o 1º Regivel Open de Tênis em Itumbiara - GO, o torneio contou com a participação de atletas locais e de mais 5 estados, com disputas de nível profissional.

A organização do evento (IN TÊNIS PERFORMANCE) agradece a participação e o apoio dos patrocinadores envolvidos e a presença do público que prestigiou o mesmo.

OPEN DE TÊNIS

Itumbiara-GO







Venha Saborear

♥ O melhor do Japão ♥

Pertinho de você!

UNIDADE 1

AV. BEIRA RIO, 789
(ESPAÇO CONTAINER)

UNIDADE 2

SHOPPING CENTER PLAZA,
2º ANDAR

DISK ENTREGA

(64) 99271 - 9757

(64) 99284 - 2949





PILATES PARA IDOSOS AJUDA A TRATAR OSTEOPOROSE

A idade média do brasileiro vem aumentando, assim como a sua expectativa de vida. Com essa mudança podemos perceber também o aumento da presença de doenças típicas da terceira idade como a osteoporose.

O que é osteoporose?



Trata-se de uma doença metabólica que consiste na perda de massa óssea, tornando os ossos mais porosos e propensos a fraturas ao mínimo esforço. Mulheres na menopausa, o envelhecimento e a hereditariedade são os principais fatores de risco. A doença pode afetar todos os ossos do corpo, mas as principais áreas de risco são a coluna, fêmur e punhos.

Ela é gerada por:

- Perda gradual de massa óssea;
- Enfraquecimento das trabéculas ósseas por deterioração na microarquitetura tecidual;
- Falta de qualidade do tecido depositado;
- Perda de plasticidade e homogeneidade do tecido;
- Diminuição da quantidade de mineralização óssea.

Todos esses fatores quando combinados levam a ossos frágeis que se tornam propensos a fraturas.

Os exercícios físicos, juntamente com uma dieta equilibrada e o sol, serão grandes aliados para a prevenção e para a estabilização da progressão da doença. A osteopenia é o início da osteoporose. Por isso, os mesmos cuidados devem ser aplicados, a fim de inibir a progressão da doença.

Para estimular a produção de massa óssea devem ser realizados exercícios de resistência muscular, sempre com segurança. E para isso, o método Pilates possui um repertório criativo e eficiente, além de atuar na prevenção de quedas.

Tratamento de osteoporose no método Pilates

Ao trabalharmos com pacientes com osteoporose teremos um objetivo principal: **diminuir o risco de fraturas.**

Juliana Vieira

- Fisioterapeuta
CREFITO 11/131068-F
- Formação em Pilates;
- Formação em Five konzept;
- Formação em MAH (Método Abdominal Hipopressivo);
- Formação em Pilates no Tratamento das Patologias da Coluna Vertebral;
- Formação em Mckenzie (coluna lombar e cervical).

Também devemos lembrar que estamos trabalhando com pessoas afetadas na autoestima e humor. Alguns dos problemas enfrentados pelos nossos pacientes são:

- Dor resultante da mudança na imagem corporal;
- Perda de mobilidade;
- Perda de independência.

O Pilates é parte importante do tratamento da osteoporose. Ele ajuda a reduzir a reabsorção óssea e promove uma série de benefícios, como:

- Redução da dor;
- Prevenção de quedas;
- Funcionalidade;
- Estabilidade;
- Mobilidade;
- Equilíbrio;
- Força muscular;
- Flexibilidade muscular;
- Devolução aos indivíduos de autoconfiança com relação a sua independência corporal.

Levando em conta todos os fatores citados nesse texto, nosso programa de exercícios físicos eleger-se como a estrela do tratamento em geral, sem descartar a reposição hormonal, e a melhora da ingestão alimentar.

“Se aos 30 anos você está sem flexibilidade e fora de forma, você é um velho. Se aos 60 anos você é flexível e forte, você é um jovem.” Joseph Pilates.



FUNCIONAL I
ESTÚDIO DE PILATES

☎ (64) 3432 0122 / (64) 98106 4314

📷 @funcionalipilates 📘 funcionalipilates

🏠 Rua Guimarães Natal Centro, 556, Itumbiara-GO



MATRÍCULAS ABERTAS



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



Educação de
resultados

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

Novidades para 2019



*Em 2019 o Colégio Gabarito, Unidade Licenciada Itumbiara, continuará oferecendo o melhor ensino, com os melhores professores, material e estrutura da região. Contaremos ainda com inúmeras novidades. Venham conferir, agende uma visita.
(64) 3432-1211/99246-7909*

Retrospectiva 2018



Visitas técnicas



Esporte



Cultura



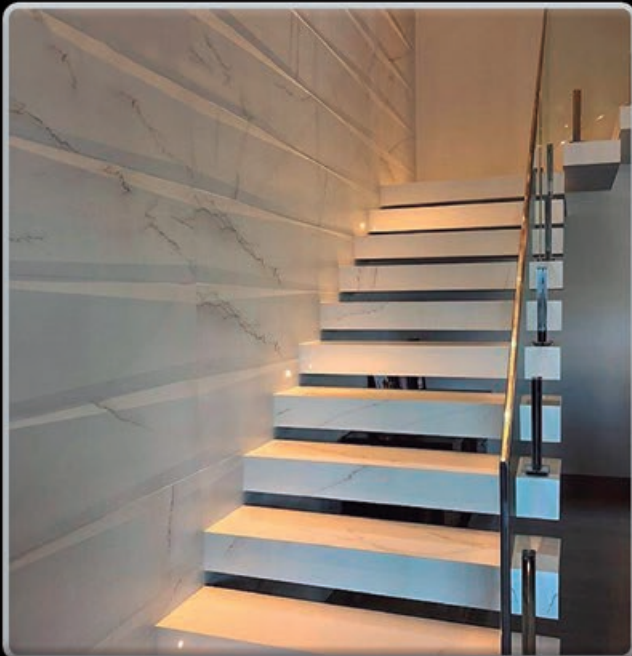
Aulão Enem

Entreterimento



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)

Rerthy
REVESTIMENTOS

CERÂMICA
PORTINARI

eliane

LANTAI
REVESTIMENTOS

Ceusa
Revestimentos Cerâmicos

Level
acabamentos

CENTER MÉDICA

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



Equipo enteral



Sonda naso enteral



Dieta enteral



Frasco enteral



Cama hospitalar



Cadeira para banho



Fralda geriátrica



Lençol impermeável



Muleta Canadense e Axilar



Tipoia



Aparelho de Pressão
Pulso Digital



Inalador

CENTER MÉDICA

**APARELHOS MÉDICOS,
ORTOPÉDICOS E FISIOTERÁPICOS**

Fones: (64) 3432-1022 / 3432-1021
Rua Marechal Deodoro, 278, Sala 02 - Setor Central - Itumbiara-GO



APARELHOS ESTÉTICOS NA ORTODONTIA

Temos alguns casos de Ortodontia no consultório na qual o paciente desiste do tratamento ou se sente desconfortável em usar um aparelho metálico por este se destacar muito em sua cavidade bucal. Na Ortodontia contemporânea podemos lançar mão dos APARELHOS ESTÉTICOS, que proporcionam um conforto estético muito maior que os aparelhos convencionais metálicos.

O mercado possui várias marcas e tipos de aparelhos estéticos, sendo a maioria deles de cerâmica, de safira ou de policarbonato. Os de cerâmica são de uma coloração branca e opaca, os de safira são transparentes e se assemelham muito a um vidro e os de policarbonato são idênticos a um acrílico.

Muitos pacientes perguntam se o tratamento demora o mesmo tempo que com um aparelho metálico convencional. O tratamento tem tempo médio semelhante de duração entre eles, tanto estético quanto convencional. Outro questionamento clássico é se estes aparelhos são muito mais sensíveis que os metálicos. Na verdade tanto os metálicos quanto os estéticos exigem cuidados dos pacientes, pois são colados e o cuidado é necessário para que não haja queda das peças.

Diante de tudo que foi explanado, NÃO HÁ DESCULPAS!!!

Caso seja necessária a colocação de uma mecânica fixa (aparelhos dentários) para correção dos dentes e caso você não queira deixar tão aparente o seu tratamento, faça-o utilizando peças estéticas DURANTE a realização deste!!!

Escrito por: Deny Carlo Moreira

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





ESPERANÇA QUE SE RENOVA



Duas importantes comemorações se aproximam.
A primeira enche o coração de alegria.
A segunda, a alma de esperança.
Na primeira, nascimento de JESUS é o dia.
Na segunda, desejos, projetos e confiança.

NATAL

Tempo de agradecermos pelo dia a dia.
Comemoramos em família.
Sentir com muita alegria.
A presença de Jesus em nossa vida.

ANO NOVO

Reflexões com muito cuidado.
Dos erros e acertos do Ano Passado!
Projetar perspectivas sobre desejos não realizados,
Perseverar, aprender com os erros, e se tornar preparado.

Assim segue nossas vidas, com fé e esperança,
contribuindo para um futuro melhor, trazendo na lembrança,
os ensinamentos de DEUS, como o caminho, a verdade e a vida,
alicerçando para o ANO VINDOURO, comemorar estas datas queridas.


**LABORATÓRIO
SÃO JUDAS TADEU**

R. Jacinto Brandão, 528
Centro, Itumbiara - GO
(64) 3431-3178

**Desejamos a todos um NATAL com
muita PAZ e ANO NOVO repleto
de REALIZAÇÕES!**

Equipe Laboratório São Judas Tadeu





QUE NESTE NATAL POSSAMOS
MULTIPLICAR O AMOR PELO PRÓXIMO,
A UNIÃO NAS FAMÍLIAS, A ESPERANÇA
E A FÉ NA VIDA! QUE O NATAL SEJA
DE BENÇÕES E FELICIDADE!

*Feliz Natal e um
Abençoado Ano Novo!*

Protege

MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

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



(64) 3404-2035

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



(64) 3432-4792

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



Feliz Natal e Próspero Ano Novo

marisol

MALWEE KIDS

Carinhoso



Acostamento kids

colcci

LACOSTE

TOMMY HILFINGER

Feliz Natal e Próspero Ano Novo



Maximidia

DIESEL
BULOVA

A|X
ARMANI EXCHANGE

TECHNOS
INVICTA
Smarter by the Second.

MK
MICHAEL KORS

GUESS
ARMANI

ORIENT **SECLUS**



Rua Marechal Deodoro nº 279 - Centro - Itumbiara

☎ 3431-5535



A escleroterapia, também chamada de “aplicação” ou até mesmo de “queimar vasinhos” é um procedimento médico realizado para o tratamento de vasos sanguíneos dilatados ou más formações, ou seja, varizes nos mais diversos tamanhos. Na maior parte dos casos tem o objetivo estético, porém também é utilizado como tratamento da doença, por meio de um líquido, espuma laser ou termocoagulador, que é utilizado como esclerosante, injetado ou aplicado sobre a veia, causando uma alteração nas células do vaso e fechando-o.

Como é feita a escleroterapia

É um tratamento sem necessidade de cirurgia, e portanto, feito em consultório. Os “vasinhos” são tratados com a aplicação de medicamentos esclerosantes nas veias alteradas, obstruindo o fluxo sanguíneo. Essas “veias doentes” não são necessárias para circulação, o sangue busca veias mais saudáveis para percorrer. Ao obstruir os vasinhos vermelhos, o aspecto estético das pernas melhora. Geralmente o grau de dor é pequeno e tolerável e pode ser minimizado com o uso de termoanestesia (diminuição da temperatura da pele, aplicado com um jato de ar gelado).

Em alguns casos a escleroterapia é eficaz, porém em outros será necessário uma microcirurgia. O cirurgião vascular é o profissional capaz de identificar e indicar o melhor tratamento.

Quantas sessões serão necessárias

O número de sessões é variável e depende da

ESCLEROTERAPIA: CONHEÇA O PROCEDIMENTO E QUAIS OS CUIDADOS NECESSÁRIOS

quantidade de vasos, da resposta ao tratamento, da tolerância à dor, da assiduidade e da adesão às orientações pós-procedimento. Com base nisso, são necessárias novas sessões e o intervalo entre elas varia de 2 a 3 semanas.

Efeitos colaterais esperados

Ardência, coceira leve no local da aplicação durante as primeiras 24 horas, pequenos hematomas por 3 a 15 dias e inchaço nos membros.

Tempo de recuperação e os cuidados

Após as sessões de escleroterapia pode-se ter vida normal e é possível voltar ao trabalho logo após o procedimento. É importante que o paciente siga as orientações do médico que podem variar de acordo com a técnica utilizada. O cirurgião vascular irá orientar o paciente quanto aos cuidados gerais: o retorno às atividades físicas, período sem exposição solar (em média 15 a 45 dias), necessidade do uso de meias elásticas, cremes e remédios necessários.

Nesse período o Fisioterapeuta vai atuar na avaliação do paciente e traçar um tratamento específico que busque minimizar os sinais e complicações decorrentes do procedimento. Procure sempre um profissional especializado para que sua recuperação seja satisfatória.



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



Nossa equipe
deseja a todos
um NATAL cheio
de VIDA e
LUZ!
Que 2019 venha
carregado de
ótimos
momentos!



Rua Paranaíba, 488 - Centro.
Itumbiara-GO



MICOSES

Um tema muito frequente em consultórios médicos!!!

O que é?

Micoses são infecções causadas por fungos que atingem a pele, as unhas e os cabelos. São particularmente frequentes nos trópicos, onde existem condições ideais de calor e umidade, necessárias para o desenvolvimento dos fungos. Micoses exigem tratamento prolongado e persistente, sob a orientação de um médico dermatologista. A melhor forma de preveni-las é cuidar da higiene e evitar situações que possam favorecer a infecção por fungos.

São exemplos de micoses superficiais a pitiríase versicolor, as tineas, a candidíase e as onicomicoses.

1) Pitiríase Versicolor

Doença muito comum, especialmente entre jovens, de evolução crônica e recorrente. Indivíduos de pele oleosa são mais suscetíveis a apresentar esse tipo de micose, também conhecida como micose de praia ou pano branco, e que é causada por fungos do gênero *Malassezia*.

1.1) Tineas (tinhas)

Doenças causadas por um grupo de fungos que vive às custas da queratina da pele, pelos e unhas. Estes fungos podem ser zoofílicos (encontrados em animais), geofílicos (encontrados no solo) e antropofílicos (encontrados nos homens).

1.2) Candidíase

Infecção pela cândida pode comprometer isoladamente ou conjuntamente a pele, mucosas e unhas. É um fungo oportunista, assim, existem situações que favorecem seu desenvolvimento, como baixa da imunidade, uso prolongado de antibióticos, diabetes e situação de umidade e calor.

2) Onicomicoses

Principal causa de alteração ungueal vista no consultório. Acomete tanto as unhas dos pés quanto as das mãos. São raras na infância com predomínio no adulto maior de 55 anos. Geralmente a unha se descola do leito e se torna mais espessa. Pode também haver mudança na coloração e na forma.

Sintomas

– **Pitiríase versicolor:** apresenta-se clinicamente como manchas brancas, descamativas, que podem estar agrupadas ou isoladas. Normalmente surgem na parte superior dos braços, tronco, pescoço e rosto. Ocasionalmente, podem se apresentar como manchas escuras ou avermelhadas, daí o nome versicolor.

– **Tineas (tinhas):** manifestam-se como manchas vermelhas de superfície escamosa, crescem de dentro para fora, com bordas bem delimitadas, apresentando pequenas bolhas e crostas. O principal sintoma é coceira.

– **Candidíase:** pode se manifestar de diversas formas, como placas esbranquiçadas na mucosa oral, comum em recém-nascidos (“sapinho”); lesões fissuradas no canto da boca (queilite angular) mais comum no idoso; placas vermelhas e fissuras localizadas nas dobras naturais (infra-mamária, axilar e inguinal), ou envolver a região genital feminina (vaginite) ou masculina (balanite), provocando coceira, manchas vermelhas e secreção vaginal esbranquiçada.

– **Onicomicoses:** geralmente a unha se descola do leito e se torna mais espessa. Pode também

haver mudança na coloração e na forma.

Tratamentos

- **Pitíriase versicolor:** o tratamento pode ser feito com medicamentos antifúngicos tópicos ou orais.

- **Tineas:** no tratamento das tineas podem ser utilizados antifúngicos locais ou orais.

- **Candidíase:** no tratamento da candidíase, deve-se sempre considerar os fatores predisponentes, tentando corrigi-los. Antifúngicos tópicos e sistêmicos devem ser empregados sob orientação médica.

- **Onicomicose:** o tratamento é difícil e muito prolongado. Pode ser feito com medicamentos locais ou orais.

Prevenção

- Hábitos higiênicos são importantes na prevenção das micoses;

- Usar somente o próprio material ao ir à manicure;

- Secar-se sempre muito bem após o banho, principalmente nas dobras, como as axilas, as virilhas e os dedos dos pés;

- Evitar o contato prolongado com água e sabão;

- Evitar andar descalço em locais que sempre estão úmidos, como vestiários, saunas e lava-pés de piscinas;

- Não ficar com roupas molhadas por mui-



to tempo;

- Não compartilhar toalhas, roupas, escovas de cabelo e bonés, pois esses objetos podem transmitir doenças;

- Não usar calçados fechados por longos períodos e optar pelos mais largos e ventilados;

- Evitar roupas muito quentes e justas e aquelas feitas em tecidos sintéticos, pois não absorvem o suor, prejudicando a transpiração da pele.

Atenção: na suspeita de micose deve-se procurar auxílio médico. Os médicos dermatologistas possuem treinamento especializado e atualizado para diagnosticar e tratar as micoses.



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



NESTE VERÃO
*Seja o
melhor
de você*

CHECK-UP DA BELEZA

**GORDURA LOCALIZADA
FLACIDEZ • CELULITE**

**COMPRE
10 SESSÕES E
GANHE*
+5**

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

Siluetts
estética

*Somente tratamentos de valor igual ou menor. Consulte o regulamento da promoção em nossas unidades

Amarok

Força que vem de dentro.



*Força que vem de dentro

225 cv que se sente ao acelerar. Aceleração de 0 a 100km/h em 8 segundos.



*Tração 4Motion 4x4

4x4 em tempo integral. Entre o on e off road, fique com os dois.



*Interior Refinado

Banho de lama por fora e de sofisticação por dentro.



*Sistema Infotainment Discover Media

Inteligência para enfrentar qualquer terreno.



*Freios a Disco nas Quatro Rodas

A Amarok V6 é a única da categoria equipada com freio a disco nas 4 rodas

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

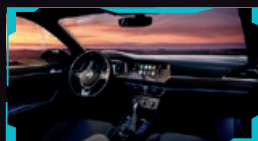
CATALÃO-GO Praça Dom Emanuel, nº390 - Centro **Tel: (64) 3411-1919**

 grupouuarama.com.br   [umaramavolkswagengo](https://www.facebook.com/umaramavolkswagengo)

* Itens de série apresentados do veículo Amarok disponíveis na versão V6. ** Itens de série apresentados do veículo Jetta disponíveis nas versões Comfortline 250 TSI e R-Line 250 TSI. Imagens meramente ilustrativas. Alguns itens de série apresentados são opcionais e não compõem todas as versões dos veículos. Garantia total de 3 anos válida para os modelos vendidos a partir de 1º de janeiro de 2014 (e para Saveiros vendidas a partir de 1º Janeiro de 2015), sem limite de quilometragem para defeitos de fabricação. É necessário,

Jetta

Tecnologia que move você.



**Tecnologia e Sofisticação

O interior foi totalmente redesenhado, proporcionando maior conforto e sofisticação.



**Active Info Display

O painel digital apresenta informações de navegação que podem ser mostradas em 2D ou 3D.



**Manual Cognitivo

Você pergunta, o manual responde.



**City Emergency Brake

Segurança na cidade. Ele atua em situações de trânsito em cidades acionando os freios automaticamente quando necessário.



**Kessy

Como um passe de mágica. O Sistema Kessy abre o veículo por aproximação da chave e aciona o motor ao toque de um botão.



UMUARAMA.
CONCESSIONÁRIAS



Pela família. Escolha o trânsito seguro



para a sua utilização, o cumprimento do plano de manutenção. Para mais informações, acesse: www.vw.com.br/revisao. Para saber mais sobre preço e condições de financiamento, procure uma das concessionárias autorizadas do Grupo Umuarama, Estado de Goiás.



PSICOTERAPIA INFANTIL EM GRUPO: OS BENEFÍCIOS PROPORCIONADOS A CRIANÇA

Psicoterapia em grupo

Os grupos são características essenciais dos seres humanos, que nascem, crescem e morrem, inseridos em grupos. No decorrer da história da humanidade, os homens organizaram-se socialmente em diversas atividades. Ao longo do desenvolvimento da vida, é em grupo que se atravessa experiências de alegria e de tristeza, saúde e doença, sucesso e fracasso. Através do grupo se desenvolve habilidades interpessoais, papéis culturais e soluções de problemas.

A psicoterapia de grupo busca interação entre seus membros, compartilhar experiências, socialização, aceitação, trabalhar conflitos emocionais, entre outros. Ela nos permite lidar com pessoas diferentes, experimentar o novo, buscar novas formas de agir. Na psicoterapia individual, o indivíduo tende a se sentir sozinho e ter a impressão que é o único a sofrer com determinada situação. Porém, a psicoterapia grupal proporciona a visão de que outras pessoas também passam pela mesma situação, ou até mesmo em uma dimensão maior, enxergando assim novas maneiras de enfrentar os conflitos internos.

O grupo terapêutico reúne pessoas diferentes, cada um com seu jeito próprio, com seus potenciais e suas limitações, facilidades e dificuldades. Pouco a pouco, a medida que o grupo vai acontecendo, as formas peculiares de interagir com o mundo vão sendo reveladas e aprimoradas.

Neste sentido o papel do psicólogo no grupo

é facilitar a participação e interação dos membros, auxiliando os mesmos a verbalizar livremente seus pensamentos e emoções. No decorrer do processo, o terapeuta empenha-se em manter a sua atenção no tema trabalhado, apoiar participantes que se sentem com dificuldades de se expressar, mediar conflitos e assegurar o cumprimento das regras estabelecidas. O profissional encoraja a expressão dos sentimentos e incentiva comentários sobre sensações, com tentativas relacionadas ao que está sendo tratado, promovendo a aceitação dos colegas.

O grupo possibilita expressar-se sem julgamento, criando um ambiente favorável e de confiança, aumentando a probabilidade de compreender e modificar as percepções de si e do outro, formando uma unidade fortalecida por vínculos e processos de identificação das pessoas nele inseridos.

Psicoterapia infantil em grupo

O grupo auxilia as crianças a criarem comparações sociais, avaliando seus pensamentos e comportamentos frente aos outros integrantes da sua idade, aprendendo a intermediar as orientações impostas no cotidiano por pessoas com mais idade. O grupo favorece a empatia, a cooperação e ajuda a lidar com dificuldades em situações de agressividade, competição e inveja.

A psicoterapia infantil pode ser entendida como o cuidado e atenção com a saúde mental da criança. Ela é um espaço potencial para aco-

lhimento de angústia, medo, insegurança e momentos de sofrimento dos pequenos. O objetivo dessa terapia é promover uma infância saudável. Dessa forma, a psicoterapia infantil utiliza técnicas de ludoterapia para caminhar rumo ao bem-estar físico, psíquico, social e familiar da criança.

O cuidado com a saúde mental da criança é de suma importância para que os conflitos internos não tomem proporções maiores, impedindo que as fases seguintes sejam prejudicadas. Cuidar da saúde mental na infância é um papel de prevenção de danos no desenvolvimento cognitivo do adolescente, tornando-se um adulto consciente dos seus sentimentos.

Como perceber que meu filho precisa de psicoterapia em grupo?

São muitos os fatores que levam uma pessoa a necessitar de psicoterapia, no entanto, isso pode ser percebido quando você sentir que o seu filho está passando por “alguma dificuldade” na qual nem ele e nem você tem conseguido lidar ou entender tais fatos. Outras vezes, o encaminhamento à psicoterapia pode ser feito por outros profissionais da área da saúde ou da educação.

Muitos pais têm dúvidas sobre quando buscar ajuda para os filhos e se sentem inseguros e desinformados sobre o assunto. Dificuldade no

relacionamento com as pessoas, na atenção ou no aprendizado são aspectos importantes para buscar ajuda de um psicólogo.

É através do brincar que a criança expressa o seu mundo simbólico e com o auxílio do psicólogo, ela encontrará recursos de enfrentamento para se posicionar diante das situações adversas da vida de uma forma saudável e sem prejuízos no seu desenvolvimento.

“Quando a bagunça e o barulho dão espaço ao silêncio e ao isolamento, causando mudanças de comportamentos, significa que é um bom momento para buscar ajuda e cuidar da saúde mental dos pequenos”.



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

☎️ (64) 3404-3233

Dalilla Gregório de Paula

CRP: 09/011228

Psicoterapia infantil, adolescentes e adultos;
Psicoterapia infantil em grupo.



Lorena Beatriz Cândida de Paula

CRP: 09/012018

Psicoterapia infantil, adolescentes e adultos;
Psicoterapia infantil em grupo.



Reveillon

HOTEL BEIRA RIO . 2019

Dois Ambientes

Bandas & Djs

All Inclusive

Open Bar & Open Foods

Reservas e Info.:  64 3432-8200  64 99677-8200

 \hotelbeirario

 @hotelbeirario



BRUXISMO – VOCÊ RANGE OS DENTES?

O Bruxismo é o ato de apertar ou ranger os dentes durante o sono, ou até mesmo durante atividades do dia a dia. Muitas vezes é inconsciente. Não se sabe ao certo os motivos do Bruxismo, mas estão envolvidos fatores físicos como o fechamento inadequado da boca e fatores psicológicos como estresse e ansiedade.

Essa pressão pode causar problemas como o desgaste e amolecimento dos dentes, e em casos mais graves, o paciente pode apresentar problemas na gengiva, ósseos e na mandíbula (ATM).

Alguns sintomas são:

- Dores de cabeça;
- Dor no ouvido;
- Zumbido;
- Dor no pescoço;
- Dores na mandíbula;
- Dores musculares na face;
- Estalos ao abrir e fechar a boca;
- Perda de qualidade do sono.

O tratamento para o bruxismo normalmente

envolve uma associação de dois procedimentos. O primeiro pode requerer medicamentos que controlem a ansiedade e lidem com a carga de estresse do paciente. E, o segundo procedimento a ser associado é a utilização de uma placa acrílica com o formato da arcada dentária que o paciente utiliza para dormir. Essa placa limita os movimentos involuntários dos músculos da mastigação, diminuindo os efeitos da pressão sobre a ATM e evitando o desgaste dos dentes.

O bruxismo não é um transtorno perigoso, no entanto, pode causar dano permanente aos dentes e dor desconfortável na mandíbula, dores de cabeça ou dor de ouvido. Por essa razão, é importante procurar um dentista e buscar, em conjunto a ele, a melhor forma de tratamento.

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.



DENGUE, ZIKA E CHIKUNGUNYA

FAÇA SUA PARTE E PEÇA SEU VIZINHO
PRA FAZER A DELE TAMBÉM



**ABRA A PORTA DA SUA CASA
PARA O AGENTE DE SAÚDE**

RECURSO: MINISTÉRIO DA SAÚDE



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



PREFEITURA DE
ITUMBIARA
Juntas por mais saúde



ESTÁ EM DÚVIDA SOBRE O QUE PRESENTEAR?
OS MELHORES PERFUMES ESTÃO AQUI, VEM PRA PARFUMS!

Parfums

Shopping Center Plaza | Sala 34 - Centro - Itumbiara-GO
64 3433-2100 / 64 9 8143-7009



LOOKS INSPIRADORES PARA O RÉVEILLON 2019



🏠 Praça da República, 235
Centro - Itumbiara-GO
☎ 64-3404-8944
📞 64-99668-4441
📞 64-99668-4443
📷 @maisontelma



Maison Telma



CONTRATO DE NAMORO NO CARTÓRIO É MAIS IMPORTANTE QUE STATUS NO FACEBOOK!

Alguns dizem que é o fim do romantismo, mas quem já enfrentou a disputa por bens na justiça sabe o valor da precaução.

Quem já é experiente em assuntos do coração sabe: um só conhece o outro quando vira “ex”. Infelizmente, não há fórmula 100% eficiente para evitar decepções amorosas, mas os cartórios de notas são hoje o caminho certo para se prevenir, pelo menos, que a separação renda disputas judiciais.

Pouca gente sabe, mas antes de mudar o status para “relacionamento sério” nas redes sociais os apaixonados podem formalizar a relação com um “contrato de namoro” e assim se livrar dos prejuízos quando o amor acabar. No documento, as partes reconhecem que mantêm relacionamento afetivo baseado no conhecimento mútuo, que caracterizam isso como namoro, nada mais, sem vínculo sucessório.

Assim, os namorados se salvagam de, no futuro, um alegar união estável e reivindicar metade dos bens do outro, aduzindo que foram adquiridos durante a convivência. O contrato é a única precaução de efeito legal na hora de proteger o patrimônio, colocando os “pingos nos is”: namoro é namoro, casamento é casamento. É a prova de que a relação de afeto existiu, mas sem consequências jurídicas.

Cláusulas bem específicas podem ser inseridas, de acordo com a realidade de cada relacionamento. Se um deles tiver filhos, ambos devem, inclusive, deixar claro que abrem mão de herança em caso de morte.

Pode constar separação total de bens ou que bens adquiridos em conjunto levarão o nome dos dois, indicando apenas ter sido um bom negócio e não o

desejo de uma vida estável. Também tem gente que estabelece guarda compartilhada do animal de estimação, em caso de separação.

No momento da separação de fato, o contrato será rescindido independente de notificação. Por não conter nenhuma determinação de duração do namoro, não há rescisão formal. Mas, se o namoro evoluir para casamento ou união estável, basta uma atualização no documento com registro em cartório.

Mas, ainda hoje, se uma das partes que apenas passa o fim de semana na casa do outro comprovar a convivência, pode configurar união estável na justiça. Por isso, a única segurança é o contrato de namoro.



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

Tableiã



Flávia Gonçalves

Tableiã Substituta



Cinco dicas para alavancar suas receitas no final de ano.

Amigo (a) empresário (a),

Sabemos que mensalmente é necessário ter um planejamento financeiro para que os objetivos básicos sejam alcançados: pagar a folha de pagamento; pagar os impostos; pagar fornecedores; pagar custos fixos de manutenção e, além disso, conseguir realizar lucro no fechamento.

Infelizmente em nosso país ser empreendedor (a) é uma tarefa árdua e com a chegada do final de ano a inclusão do pagamento do 13º salário exige uma atenção especial para que o fluxo de caixa da empresa continue equilibrado e possa absorver esse impacto.

Pensando nisso, a WR Contabilidade e Consultoria, traz nesse artigo algumas dicas importantes de como alavancar suas receitas:

- **Planejamento das vendas:** qualificação dos colaboradores vendedores (treinamentos de vendas) visando aproveitar o aumento do fluxo de clientes que nesse época de ano visitam mais as lojas; renovação do estoque de mercadorias; liquidação de mercadorias que estão no estoque a muito tempo.

- **Estipular metas:** não há crescimento consolidado se não for traçado um objetivo para tal, portanto, todos os setores de sua empresa precisam estar alinhados e focados nesse crescimento. Toda equipe necessita de metas, seja a equipe de vendas, de cobrança, de prospecção, do financeiro, entre outras.

- **Excelência no atendimento:** sua equipe precisa realmente conhecer seus clientes; criar empatia com o cliente mostrando-se interessado em resolver sua necessidade; atender com agilidade e atenção pois o tempo do cliente é precioso; ter um ambiente receptivo ao cliente e que gere uma primeira impressão positiva.

- **Controle de custos fixos e variáveis:** implantar ações junto aos colaboradores que visem redução de seus custos fixos e variáveis, como energia elétrica, água, materiais de escritório, entre outros.

- **Negociação com fornecedores:** é importante negociar valores e prazos para pagamentos com os fornecedores visando melhorar a eficiência no aumento da receita. Conseguindo negociar a redução de custos com os fornecedores, a empresa minimiza o preço final do produto/serviço ofertado ao cliente e, conseqüentemente, incentiva-o a consumir mais.

Essas cinco dicas ajudam significativamente no gerenciamento do seu negócio e certamente minimizam os impactos gerados pelo aumento nas despesas fixas e variáveis decorrente da folha de pagamento do 13º salário, bem como, auxilia no período de retração no nível de consumo que ocorre de forma generalizada nos primeiros meses do ano.

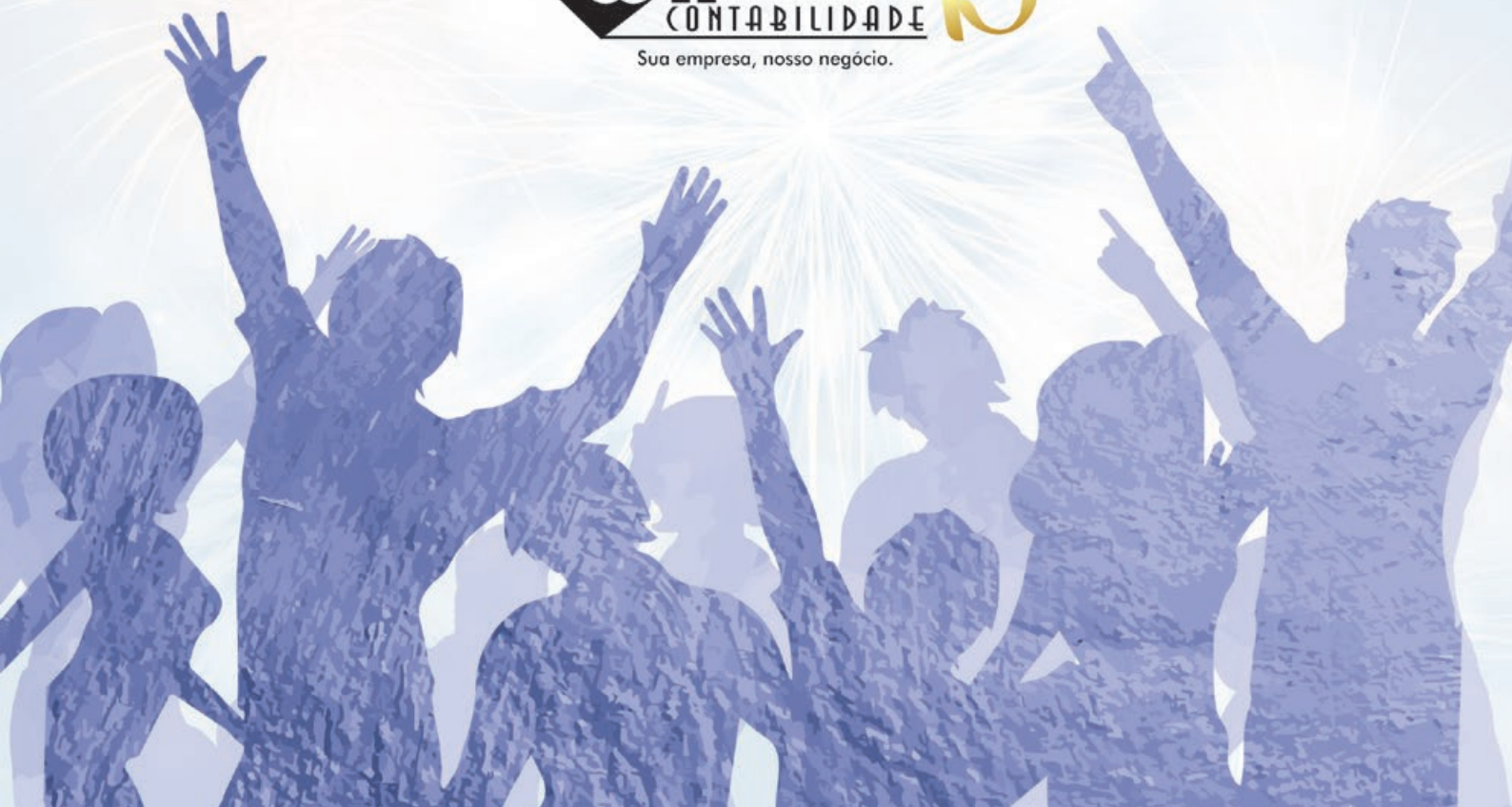
Antecipe-se aos seus concorrentes fazendo seu planejamento estratégico financeiro com a equipe de especialistas da WR Contabilidade e Consultoria e tenha um ano de 2019 impactante em seus negócios. Estamos à sua disposição!

Afinal, para nós, sua empresa é o nosso negócio.



Um novo ano vem chegando, delete tudo aquilo que não valeu a pena. Repense nos seus projetos, inspire-se nas coisas boas para um ano novo cheio de sucesso e novas conquistas, transforme sua vida em uma história maravilhosa, .

Boas Festas





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



VAMOS BRINCAR?

A IMPORTÂNCIA DO BRINCAR PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL.

É por meio das brincadeiras que a criança emerge no processo de aprendizagem, facilitando a construção da autonomia, reflexão e criatividade. Dessa forma, abrange os âmbitos sociais, afetivos, culturais, cognitivos, emocionais e físicos. Portanto, as brincadeiras são vitais para o desenvolvimento infantil.

Brincar vai além da recreação. Trata-se de uma dinâmica complexa, na qual a criança comunica-se consigo mesma e com o mundo ao seu redor. Assim, o desenvolvimento ocorre com as trocas recíprocas. Além de brincar e se divertir, a criança desenvolve a memória, a atenção, a imitação e a imaginação, bem como a sua personalidade, inteligência e afetividade.

Por meio da brincadeira e de atividades lúdicas, a criança atua no processo de faz de contas (simbolicamente) nas diferentes situações vividas por ela, elaborando conhecimentos, significados e sentimentos. Quando as crianças brincam, assumem diferentes papéis. Assim, elas criam mecanismos para agir diante da realidade, substituindo ações cotidianas pelas ações cumpridas pelo papel assumido.

As crianças aprendem muito rapidamente e ao brincarem, não só estão a explorar o ambiente à sua volta como também a desenvolver a sua própria iden-

tidade. De um modo geral, o brincar e o jogar, não são mais do que uma fase de aprendizagem natural para a criança. Os jogos e a forma como a criança brinca contribuem por isso para o seu desenvolvimento global.

Brincar é também um modo de expressão, a criança partilha com o outro aquilo que sente, aprendendo a lidar com os seus medos e a superá-los.

Brincar desenvolve (e muito!) a imaginação da criança. Assim, vai descobrindo os objetos, as pessoas e os acontecimentos que a rodeiam e começando a criar a sua própria realidade, transformando-a e adaptando-a aos seus desejos. Pode dar vida aos objetos, criar um amigo imaginário, falar com os animais...

Este jogo imaginário é essencial para o desenvolvimento emocional e social da criança, pois permite aprender a ver as situações de um ponto de vista diferente e antecipar consequências. Por ser divertido, muitas vezes as crianças se tornam absorvidas naquilo que estão a fazer, o que contribui também para que desenvolvam a sua capacidade de concentração.

No fundo, a arte de brincar é precisamente a de deixar a criança pensar, resolver problemas, falar, movimentar-se e cooperar. Brinque com o seu filho!!!



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



Como Funciona a Energia Solar

Seu sistema começa a funcionar logo pela manhã, gerando assim energia elétrica de acordo com a intensidade da luz. Durante o dia você está gerando boa parte do seu consumo e pode até gerar um excedente, criando assim créditos energéticos para consumir depois.

Na parte da noite caso tenha gerado créditos durante o dia, você os consome, possibilitando até zerar seu consumo de energia total.

Você não precisa de bateria para armazenar energia, o próprio relógio da concessionária contabiliza todos seus créditos.



64. 3404-1479 |  9 9666-9886

Rua Benjamim Constant, 175 - Centro - 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.



A ESCOLHA DO SEU PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ACADEMIA

O professor de Educação Física é essencial na academia, pois, é relevante ter profissionais capacitados na área e com formação em nível superior para orientar adequadamente os alunos praticantes das atividades físicas, motivando e incentivando-os. Ele exerce um papel relevante, sendo responsável pelo acompanhamento, orientação e por ter conhecimento científico e técnico para realizar esse trabalho com eficiência.

É fato que o exercício físico quando praticado de forma correta, pode prevenir doenças, corrigir postura e oportunizar maior condicionamento físico aos alunos da academia, entretanto, se for executado de maneira incorreta, pode acarretar sérios problemas para a saúde.

Nesse sentido, pode-se afirmar que é fundamental matricular-se na academia que conta com profissionais de Educação Física ao lado para monitorar e orientar as práticas dos exercícios, pois ele é a pessoa mais indicada e capacitada para prescrever quais exercícios são ideais para cada pessoa e também para orientar, monitorar e instruir na realização dos mesmos de forma adequada, levando em conta

as particularidades de cada um e, em especial das pessoas que estão em processo de envelhecimento, pois exercícios físicos bem orientados podem trazer benefícios inegáveis e maior qualidade de vida às pessoas que frequentam a academia.



Prof. Arthur Borges em uma das aulas da especialização com o Prof. Dr. Mário Hebling Campos.



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





Kiffa

Delícias Árabes

CULINÁRIA ÁRABE

MJADRA



Presente na maioria das mesas de final do ano...a Mjadra é um arroz dourado na manteiga cozido junto com a lentilha.

É um prato tradicional que traz consigo a promessa de prosperidade!!!

Que 2019 chegue nos trazendo muito amor!!!

Ligia Tanus

Proprietária

DELIVERY KIFFA:

(64) 98134-4643

Consulte o  @kiffaitumbiara
cardápio em:  @ligiatanus





*Transforme seu
sonho em
realidade*



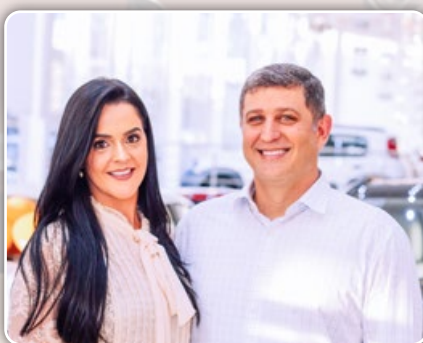


No dia 22 de novembro, a advogada Samara Carvalho, proprietária do escritório Samara Carvalho Advocacia & Assessoria Jurídica, ministrou palestra sobre Advocacia Preventiva Trabalhista, com o tema: "A gestão de riscos jurídicos como ferramenta de apoio para o seu negócio".

A palestra teve como principal enfoque levar aos gestores de empresas da cidade de Itumbiara a extrema importância da realização de planejamento estratégico e de controle de assuntos relacionados ao cumprimento das obrigações trabalhistas para o al-

cance da estabilidade e do sucesso de suas empresas, bem como para a redução dos prejuízos advindos das demandas judiciais.

No dia 26 de outubro, a Advogada também ministrou palestra sobre o mesmo tema no Hotel Hyatt Ziva, em Cancún, México, para Concessionários FIAT e JEEP de todo o país e no dia 10 de novembro participou de mesa redonda no Fórum Qualidade de Vida no Trabalho, realizado pelo grupo SOMARH, que aconteceu no auditório do SENAI, na cidade de Itumbiara.





Samara Carvalho e Silva

Advogada inscrita na OAB/GO sob o nº 27479;
 Professora universitária;
 Pós-graduada em Direito Público;
 Graduanda em Direito do Trabalho e Processo do Trabalho;
 Vice-Presidente da Comissão da Mulher Advogada da OAB, Seccional Goiás.

🏠 Av. Afonso Pena, n. 1.000, 1º andar,
 Bairro Afonso Pena, Itumbiara/GO.
 ☎ (64) 99666-0006
 ✉ samaracarvalhoadv@gmail.com
 📷 @samaracarvalho.adv

CAIXA DE AREIA PARA OS FELINOS, HEROÍNA OU VILÃ?

Para entendermos os motivos de tantos problemas com o local de urinar e evacuar vamos esclarecer o seguinte: gatos estão numa posição intermediária na cadeia alimentar. Isso significa que eles caçam e são caçados, são predadores e presas.

Mas, o que isso tem a ver com a caixinha? Tem tudo a ver!

Os gatos enterram suas fezes e urina sob a areia porque não querem que possíveis predadores sintam seus cheiros. Esses cheiros têm a função de marcar território, portanto se o gato é dominante ele não irá enterrar seus excrementos para que assim outros animais fiquem com medo dele. Se o gato é submisso então ele enterrará seus excrementos, pois tem medo que um possível predador o descubra.

Apesar de domesticados, os gatos ainda mantêm esse comportamento e isso torna a caixinha de areia uma coisa tão importante para eles.

Compreendendo agora porque precisamos ter uma caixinha de areia para os gatos, vamos às dicas:

- A caixa deve ser bem grande, a medida certa é 1,5 vezes o tamanho do gato;
- Deve ser limpa no mínimo uma vez ao dia e lavada por completo no mínimo uma vez por semana. Use luvas ao realizar a limpeza;
- Coloque uma quantidade significativa de areia, pelo menos 3 dedos de altura, para que tenha areia suficiente para enterrar;
- Escolha uma areia de qualidade e quanto mais fina melhor, pois as areias grossas machucam as patinhas;
- Não coloque jornal, nem tapete de fralda no lugar da areia, pois eles não conseguem enterrar urina e fezes;
- A caixa pode ser aberta ou fechada, mas a maioria gosta de privacidade nessas horas;
- Por falar em privacidade, escolha um lugar calmo e silencioso para colocar a caixa;
- Mantenha a caixa longe das vasilhas de água e comida;
- A quantidade de caixas deve ser proporcional ao tamanho da casa e do número de gatos. Não precisa ter 10 caixas se você tem 9 gatos, mas tenha bom senso mantendo-as sempre limpas. Se você mora em sobrado então é pelo menos uma caixa por andar;
- Se o seu gato não urina e nem evacua na caixinha então tente trocar de lugar, de areia ou de caixa. Pode ser que ele não goste do modelo de banheiro que você escolheu para ele!

Infelizmente alguns gatos não urinam na caixa de areia ou passam a urinar em outros locais depois de anos de adaptação. Esse ato é chamado de micção inapropriada ou periúria sendo um dos principais problemas comportamentais nos gatos e pode significar até abandono do bichano por parte dos proprietários.

Existem duas grandes causas que devem ser consideradas quando um gato urina fora da caixa sanitária, que são: problemas de saúde ou comportamental.

Para descartar problema de saúde o animal deve sempre ser levado ao veterinário, pois os sintomas podem ser os mesmos. Obstrução de uretra, cálculo e infecção urinária são as principais causas médicas de periúria. A cistite idiopática ou intersticial é considerada um problema médico-comportamental.

As causas comportamentais de periúria são: marcação de território ou problemas com a caixa sanitária.

De uma maneira geral os gatos que apresentam problemas com a caixa urinam agachados (os castrados), cavam como se estivessem na caixa e fazem isso em qualquer lugar, podendo ser até ao lado da caixa. O volume de cada urina costuma ser normal e é comum o animal também evacuar fora da caixa nessas situações.

As principais causas são:

- Caixa pequena;
- Caixa localizada em local barulhento;
- Caixa constantemente suja;
- Pouco número de caixas na casa;
- Granulado inadequado (odor, textura);
- Trauma próximo ou dentro da caixa.

Nesses casos a marcação tende a ser feita em pé e em objetos ou locais específicos. O gato costuma elevar e tremer a cauda, borrifar urina de costas e em volume menor. Alguns gatos fogem à regra e podem marcar território agachados, mas são poucos. A marcação pode estar relacionada com a entrada de um membro novo na família, seja humano, canino ou felino, além de mudanças na rotina e excesso de gatos na mesma casa. Gatos machos não castrados marcam território com urina naturalmente.

A marcação de território nem sempre é feita apenas com urina. Pode ser feita com fezes ou arranhadura em excesso em objetos.

A correção desse tipo de problema costuma ser mais trabalhosa e pode exigir a presença de um especialista em comportamento animal.

Os problemas de saúde relacionados ao trato urinário dos gatos podem causar sintomas iguais aos comportamentais, portanto em qualquer situação de periúria o animal deve ser levado ao veterinário para descartar qualquer doença antes do tratamento comportamental.

Essas informações não devem ser interpretadas como método de diagnóstico.

Nunca medique seu gato sem prescrição veterinária!



☎ 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).



*Sua noite de Natal
mais doce e saudável*



*Chocolata Belga sem açúcar,
simplesmente irresistível!*



🏠 Rua Floriano Peixoto, 13 - loja 2 - Centro, Itumbiara-GO
☎️ (64) 3433-6161

☎️ (64) 99326-2287



ESTÁ MOTIVADO O SUFICIENTE?

E se ao final desse texto você pudesse encontrar a motivação que precisa para se tornar melhor em relação ao que é? O que estaria disposto a melhorar em si próprio? Há alguma ação que vem adiando? Quando se sente motivado as coisas funcionam melhor? Mas e quando não está motivado, você simplesmente desiste? Precisamos entender que motivação pode ser muito importante, mas é preciso disciplina para ir em frente.

A motivação, falando de modo geral, opera sob a presunção errônea de que é necessário um estado mental ou emocional particular para que uma tarefa seja realizada. A disciplina, em vez disso, separa o funcionamento externo dos sentimentos e mudanças de humor, e assim ironicamente, ao melhorar as emoções de modo consistente, evita o problema.

Quando a ação se condiciona pelas emoções, esperar um estado de humor ideal se torna uma forma particularmente insidiosa de procrastinação. Quem espera até ter vontade de fazer as coisas para fazê-las, irá falhar. É exatamente disso que surge o temido círculo vicioso de procrastinação. Por exemplo “...na segunda eu começo! – até agora não comecei – talvez eu tente começar agora – não estou disposto o suficiente para começar agora...” e assim segue o ciclo.

Quando faltar motivação tem que sobrar ação, e é aí que consiste a disciplina.

Se você quer algum tipo de mudança, faça acontecer, não espere estar entusiasmado, não procrastine, foque apenas em ser melhor a cada dia, em buscar a evolução diária, e mesmo assim isso não vai garantir o resultado desejado, mas vai garantir o seu melhor resultado. E se nesse processo cometer falhas, entenda que é algo completamente normal, e passe sempre a aprender cada vez mais com elas.

A mudança vai depender de duas coisas básicas, decisão e ação. Decida sobre a mudança desejada e passe a agir. Hoje qual a sua real prioridade? Esta completamente satisfeito com tudo nesse momento? O que te incomoda? O que acha que pode fazer para melhorar? Está satisfeito com seu corpo e com sua mente? E é isso que tenho passado aos meus pacientes, acima de tudo buscando saúde com qualidade de vida.

NUTRON

MEDICINA DE EMAGRECIMENTO | PERFORMANCE

✉ nutronclinica@gmail.com

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

Dr. Átila Tavares Abdala

CRM/GO: 18.888

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Pós-graduação 2019

Cursos nas áreas de:
Arquitetura e Engenharia
Ciências Jurídicas
Educação | Gestão

Parcele em até
24x sem juros

25% de desconto para
matrículas antecipadas*

Conheça os cursos
e inscreva-se em:

una.br/pos
4005-9310

*Consulte condições nos nossos canais de atendimento. Cursos de graduação e pós-graduação devidamente autorizados conforme Decreto 9.057/17, portarias MEC 23/17 e 742/18, Resolução do MEC 01/18 e Parecer CNE /CES 146/18, a serem oferecidos na unidade acadêmica Una Itumbiara, de acordo com a grade curricular do curso, disponível na respectiva página do curso no site da instituição. A faculdade encontra-se em fase de credenciamento pelo MEC.

HÁ VAGAS

Para profissionais antenados
e apaixonados pelo que fazem_

Gustavo Ferreira,
futuro aluno de
pós-graduação
da Una.



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.