

revista



# SAÚDE

Ano 2, n.º 19, Janeiro / 2019, Itumbiara - GO, Distribuição Gratuita  
www.maisaude.com

**Dra. Claudia Soares Alves**  
CRM-GO: 12.452



maxmídia

# JEEP COMPASS

## O SUV MAIS VENDIDO DO BRASIL

Sistema de farol alto automático

Sistema de monitoramento de mudança de faixa

Sistema de estacionamento Park Assist de série

Piloto automático adaptativo

JEEP.COM.BR  
CAC 0800 7037750  
facebook.com/jeepbrasil

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

VENHA FAZER  
UM TEST DRIVE.

**Veneza**  
Premium

AV. AFONSO PENA, 1000  
ITUMBIARA-GO

64 3431-7676

**Jeep**<sup>®</sup>

MAKE HISTORY

# TORO

## BRUTALMENTE LINDO

A PICK-UP MAIS VENDIDA DO BRASIL



**Veneza**  
Realizando Sonhos  
Desde 1977

Acссе nosso site e confira nossas ofertas:  
[www.venezaveiculos.com.br](http://www.venezaveiculos.com.br)

ITUMBIARA-GO  
(64) 3431-8600

GOIATUBA  
(64) 3495-7300



# MEDICINA INTEGRATIVA

A Medicina Integrativa é conceituada como a prática da medicina que reafirma a importância da relação entre o médico e o paciente, onde o foco é a pessoa como um todo, informado por evidências para o uso de todas as abordagens terapêuticas adequadas, por todos os profissionais de saúde, em todas as disciplinas, para obter o melhor da saúde e da cura.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de

doença ou enfermidade. É nesse sentido que os esforços da Medicina Integrativa se fazem presentes, buscando não apenas a eliminação da doença, mas o reestabelecimento completo do paciente. Corpo, Mente e Espírito.

Essa abordagem, embora pareça nova, surgiu em meados de 1970 nas universidades norte americanas, em um movimento que buscava tirar a doença do foco principal da atenção à saúde e colocar o paciente como protagonista da própria saúde. Essa modalidade, atualmente está bem difundida nos Estados Unidos, presente em mais de 60 centros universitários acadêmicos americanos.

No Brasil, hospitais de ponta, como o Eins-

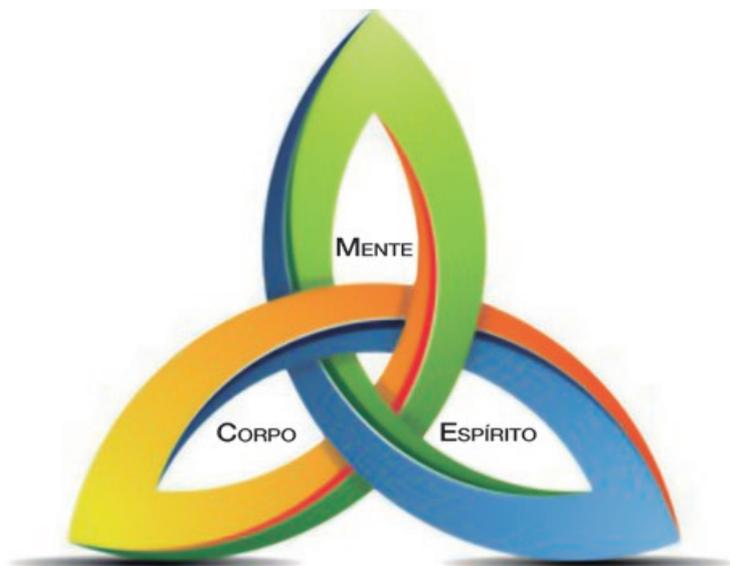
tein e o Sírio Libanês em São Paulo, já contam com serviços de abordagem integrativa. Mas, a tendência não é exclusividade dos centros mais caros. O SUS, Sistema Único de Saúde, oferece algumas especialidades que compõem a medicina integrativa como Fitoterapia, Homeopatia e Acupuntura. O impulso para essa

oferta veio em 2006, quando se lançou a Política Nacional de Práticas Integrativas e, desde então, cada vez mais postos de saúde fornecem tais práticas. O Brasil está na vanguarda nesse aspecto,

uma vez que na maioria dos países ocidentais essas terapias estão mais concentradas no âmbito privado.

Aos poucos, a Medicina Integrativa ganha evidências científicas e vence a resistência de profissionais mais ortodoxos. Ela propõe um resgate das práticas mais antigas sem negar os avanços da medicina convencional. Esse modelo tem raízes na concepção milenar de saúde dos orientais, pois se entende que o processo de cura não depende de um único procedimento, mas da reação do organismo. As terapias são ferramentas para que se restabeleça o equilíbrio e o paciente se recupere.

Por que Medicina Integrativa não é o mes-



mo que medicina alternativa? Na verdade, pode existir certa confusão a respeito dos termos “medicina alternativa”, “medicina tradicional”, “medicina complementar” e outros. Alternativo é tudo aquilo que se propõe em contraposição e em substituição ao convencional: usar uma técnica curativa no lugar de outra proposta pelo médico. Mas isso não é medicina integrativa. A proposta não é trocar um tratamento por outro, mas analisar qual deles ou que combinação teria melhor resultado, sem perder de vista a necessidade de oferecer conforto num momento penoso. Se pensarmos em alguém com câncer, não podemos tratar apenas o tumor. É preciso considerar outras demandas desse paciente, como questões emocionais, espirituais e familiares, pois nesse contexto, terapias complementares ajudam a minimizar a dor, a ansiedade ou a depressão e até os efeitos colaterais dos tratamentos convencionais.

As especialidades que compõem a Medicina Integrativa são a medicina tradicional, também conhecida como alopatia e as terapias

alternativas mais variáveis possíveis como: Acupuntura, Musicoterapia, Homeopatia, Fitoterápicos, Aromaterapia, Hipnose, Técnicas de Respiração, Meditação, Massagem, Quiropraxia, Reiki, Ioga, Ayurveda, Florais de Bach, Calatonia, Termalismo, Tai-Chi-Chuan, BDORT, Medicina Quântica, Iridologia, Homotoxicologia, Terapias Endovenosas, Medicina Ortomolecular e Ozonioterapia.

Com a mudança de era, em um mundo muito mais globalizado e com uma enorme velocidade de informação, é necessário uma mudança na medicina e principalmente na relação médico x paciente. A Medicina Integrativa está aí para provar isso. O médico e o paciente precisam se adaptar, pois quem não se adequar, ficará para trás. No entanto, para a ciência, tudo deve ser muito bem comprovado e a tendência é que cada vez mais a Medicina Integrativa possa ser certificada pela sua eficácia, e os pacientes só tem a ganhar. Nós, da Jacob & Paresoto Clínica estamos com essa novidade e muitas outras para o ano de 2019. Venha conhecer!

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





### Dra. Ana Rita de Oliveira e Moraes

Pediatra  
CRM/GO: 5.760

Rua Piracanjuba, 330,  
Bairro: Centro.  
Goiatuba - GO  
(64) 3495-1481 | (64) 3495-1241  
(64) 3495-1888



### 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



### 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. 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



### Dr. Jean Paresoto

Coloproctologista e Cirurgião Geral  
CRM/GO: 15.372

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



### Dra. Julieta Isabel Triana Cansino

Médica  
CRM/GO: 22.719  
CRM/MG: 75.761

Pç. São Sebastião Xavier, 66. Sala 66.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3404 6543 | (64) 9284 7434  
(64) 9668 5929



### 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 Jacob

Nutrólogo e Cirurgião Geral  
CRM/GO: 16.232

### Clínica Jacob e Paresoto

R. Franklin Xavier, 434.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.

(64) 3432-3636



## 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. Shirley Fernandes Gomes Ribeiro

Pediatra  
CRM/GO: 9.095

### Clínica São Lucas

Rua Paranaíba, 937.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara-GO.

(64) 3431-7800



## Dr. Tobias Borges R. Guimarães

Cirurgião Plástico  
CRM/GO: 14.333

### Imagem Clínica de Ultrassonografia

Self Clínicas - Av. Brasília, 207.  
Bairro: Alto da Boa Vista.  
Itumbiara - GO.

(64) 3433-3000



## Dr. José Orestes Borges Guimarães

Ginecologista, Obstetra e  
Mastologista  
CRM/GO: 11.377

### Self Clínicas

Avenida Brasília, 207.  
Bairro: Alto da Boa Vista.  
Itumbiara - GO.

(64) 3433-3001



## Dr. Rafael 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. 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



## Dr. Thiago Berlingeri Riva

Oftalmologista  
CRM/GO: 12.598

### Clínica Riva

Rua Franklin Xavier, 459.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.

(64) 3404-7108



## 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 Leopoldo de Bulhões, 212,

Sala 03 – Centro

Itumbiara – GO | CEP: 75526-070

contato@rmaissaude.com

or7empresarial@gmail.com

www.rmaissaude.com

## TIRAGEM

8.500 exemplares

## 2019, UM ANO DE EXPECTATIVAS!

Chegou o tão esperado 2019, para muitos o ano da virada!!! Com uma grande expectativa iniciamos nossa trajetória nesse ano, que promete ser um grande ano, e assim, nós da Revista Mais Saúde acreditamos que com o esforço e dedicação de cada um, podemos sim transformar 2.019 no melhor ano da história!

E, para iniciar com o pé direito... trouxemos uma edição com temas atuais e muito interessantes, que vão segurar você leitor em nossas páginas até o último conteúdo.

A Revista Mais Saúde está com vários projetos e novidades para 2019 em nossa região, por isso fique atento as nossas edições, e não perca nenhum detalhe, pois estamos preparando tudo pensando em vocês!!!

Teremos em cada edição mais conteúdo, mais distribuição e mais interação em toda região, tudo isso para que você tenha Mais Saúde e Mais Qualidade de Vida!!

Feliz 2019!!!

Os Diretores!

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



04	MEDICINA INTEGRATIVA
06	GUIA MÉDICO
10	ENTREVISTA
15	A CRIANÇA DE 0 A 3 ANOS E O MUNDO DIGITAL
17	MEU PET FOI ATROPELADO, O QUE EU FAÇO?
19	PROJETO VERÃO
21	O PAPEL DA FISIOTERAPIA NO CÂNCER DE MAMA
23	CIRURGIA PLÁSTICA É COM CIRURGIÃO PLÁSTICO
25	COMO A TECNOLOGIA PODE AJUDAR NA RELAÇÃO: CIRURGIÃO DENTISTA E PACIENTE
27	VALE A PENA CONTRATAR SEGURO PARA TERCEIROS?
28	DEPRESSÃO
30	FOLICULITE
35	QUEM VIVE EM UNIÃO ESTÁVEL PODE EXCLUIR SEU COMPANHEIRO DO RECEBIMENTO DE SUA HERANÇA?
37	CHUPETA: ALIADA OU INIMIGA?
39	PODEROSO: DESCUBRA 6 BENEFÍCIOS MÁGICOS DO VINHO TINTO
40	CPAP E APNÉIA DO SONO
42	USO DO BOTOX NA ODONTOLOGIA
46	TERAPIA POR ONDAS DE CHOQUE EXTRACORPÓREA
52	COMO O PSICÓLOGO PODE CONTRIBUIR PARA O ALCANCE DAS SUAS METAS NO ANO NOVO?
54	TENDINITE DE OMBRO
56	LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE
58	EMPREENDEDOR PREMIUM
61	O ASSUNTO É APOSENTADORIA!
63	PILATES NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES COM CÂNCER

65	A IMPORTÂNCIA DA ESCOVAÇÃO DOS PELOS DOS CÃES
66	A MMP® (MICROINFUSÃO DE MEDICAMENTOS NA PELE) SERÁ ESSE O ANO?
71	BRUXISMO, "O HÁBITO DE RANGER OS DENTES", PODE IMPACTAR A SAÚDE BUCAL
73	A EDUCAÇÃO DOS "NÃOS": COLOCAR LIMITES FAZ PARTE!
75	CRIOFREQUÊNCIA
78	INFECÇÕES VULVOVAGINAIS
81	ESCALADA NA ACADEMIA
87	PROJETO VIDA!
90	CÁLCULO URINÁRIO – SAIBA UM POUCO MAIS.
101	A ILCITUDE DA NEGATIVAÇÃO DO NOME DO CONSUMIDOR DECORRENTE DA FALHA NO DESCONTO DO EMPRÉSTIMO CONSIGNADO EM FOLHA DE PAGAMENTO
107	ULTRASSOM DURANTE A GRAVIDEZ
109	NO CORAÇÃO DO MUNDO
115	QUANDO LEVAR O BEBÊ PARA PASSEAR?
119	IPCA
121	BOTOX OU ÁCIDO HIALURÔNICO?
123	DOR CRÔNICA GENERALIZADA OU FIBROMIALGIA
125	CLAREAMENTO DE DENTES ESCURECIDOS POR TRATAMENTO DE CANAL
127	CASAMENTO HOMOAFETIVO
133	GROUND BREAKING STUDY
134	EXAMINES EFFECTS OF SCREEN TIME ON KIDS



# ENTREVISTA

## DRA. CLAUDIA SOARES ALVES

10, | Graduada em Medicina pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM);  
Residência em Clínica Médica/Medicina Interna na Universidade Federal de Uberlândia (UFU);  
Pós-graduação em Medicina do Trabalho e Perícias Médicas;  
Residência em Neurologia na Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM);  
Mestranda em Neurologia, pelo Programa de Ciências da Saúde, da Universidade Federal de Goiás (UFG);  
1º lugar entre os Neurologistas de Itumbiara que participaram do concurso para professor (a) de Neurologia da Universidade Estadual de Goiás (UEG).

Filha do Médico Dr. Gladinor Alberto Alves da Silva e da Professora Gislane Maria Soares, Dra. Claudia Soares Alves, foi aprovada no vestibular de Medicina da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) aos 16 anos. Em 2008 quando iniciou sua residência em Neurologia, recebeu seu maior presente o filho Lucas. Hoje a Mestranda em Neurologia aprovada em 1º lugar entre os Neurologistas de Itumbiara que participaram do concurso para professor (a) de Neurologia da Universidade Estadual de Goiás (UEG), concedeu uma entrevista exclusiva para a Revista Mais Saúde.

Revista Mais Saúde – Fale um pouco sobre sua trajetória na medicina:

Dra. Claudia Soares Alves - *Meus pais se mudaram para Itumbiara em 1981, um mês antes do meu nascimento. Nasci e fui criada nesta cidade. Aos 16 anos de idade, fui aprovada no vestibular para a faculdade de Medicina da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Tive a honra de cursar medicina na mesma faculdade em que meu pai cursou, o Dr. Gladinor Alberto Alves da Silva, 69 anos, médico anestesista e intensivista (especialista em UTI), que trabalha na Medicina de Itumbiara desde 1981. Minha mãe é a professora Gislane Maria Soares, 60 anos, pedagoga, também graduada em Letras, com pós-graduação em Supervisão Escolar, funcionária pública concursada da Secretaria Municipal de Educação. Terminei a faculdade de medicina com 22 anos e logo ingressei na residência em Clínica Médica/Medicina Interna na Universidade Federal de Uberlândia, onde também fiz fellow em Terapia Intensiva (UTI). Comecei a trabalhar na Medicina de Itumbiara em 2005, a convite da coordenação da UTI do Hospital São Marcos, que era minha preceptora na residência médica, em Uberlândia. Trabalhei como médica intensivista (em UTI) durante 8 anos. Nesse período, fiz Pós-graduação em Medicina do Trabalho e Perícias Médicas. Na UTI, descobri a paixão pela Neurologia. É um dom de Deus poder salvar vidas, recuperar déficits, ajudar a curar e aliviar a dor. Muito me emociona ser instrumento para ajudar na recuperação de pacientes em coma ou com déficits graves. Um dia, por infortúnio, a pessoa perde a memória, perde movimentos, tem convulsão e com o tratamento podemos ajudar a pessoa voltar a falar, voltar a andar, recuperar a memória e ter qualidade de vida. Em 2008, recebi o maior presente de Deus: meu filho Lucas, hoje com 10 anos. Também em 2008, iniciei a residência médica em Neurologia. Foi um momento de muito estudo e muita correria: fazer residência e plantões e ser mãe de um bebê! Deus nos abençoou. Em 2008 fiz um ano de Neuropsiquiatria na Universidade Federal da Bahia. No segundo ano de residência, consegui a transferência, via MEC, para concluir a residência em Neurologia na Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Em 2011, já com título de Neurologista, voltei para Itumbiara. Há 2 anos, faço Mestrado em Neurologia, pelo Programa de Ciências da Saúde, da Universidade Federal de Goiás (UFG). Em 2018, fui aprovada em concurso público, em 1º lugar entre os Neurologistas de Itumbiara, como Professora de Neurologia da Universidade Estadual de Goiás (UEG), da qual tomo posse agora em janeiro/2019. Sou católica praticante, pertencço à igreja Cristo Rei de Itumbiara, onde meu filho Lucas, aos 10 anos, exerce o serviço de coroinha. Me realizei com a maternidade e com a carreira profissional. Tenho*

*colegas e colaboradores que se tornam grandes amigos. E, amigos maravilhosos, que se tornam irmãos. Só tenho que louvar e agradecer à Deus por minha família, por minhas conquistas, pelos meus estudos (eu amo estudar!) e pela oportunidade de ser professora de Neurologia, contribuindo com a formação de novos médicos.*

Revista Mais Saúde - Há casos de idosos diagnosticados com depressão e, logo depois, com Alzheimer. Existe alguma relação entre as duas doenças?

Dra. Claudia Soares Alves - *São duas doenças muito comuns em idosos. Podem coexistir (ao mesmo tempo ou uma antes da outra). Também podem ocorrer de forma isolada. A depressão piora o quadro clínico de quem tem doença de Alzheimer. E a demência pode piorar o quadro de transtorno depressivo prévio.*

Revista Mais Saúde - É possível, nos estágios iniciais, confundir o Alzheimer com o processo natural de envelhecimento. Como perceber a diferença?

Dra. Claudia Soares Alves - *O DSM-V (Diagnóstico em Saúde Mental – 5ª edição) é um consenso entre especialistas em saúde mental de todo o mundo, no qual se define a diferença e os critérios diagnósticos diferenciais entre o envelhecimento normal, o comprometimento cognitivo leve e as demências (dentre*





*as quais a mais frequente é a Doença de Alzheimer). O diagnóstico diferencial só pode ser realizado através de avaliação detalhada do paciente, algumas vezes com necessidade de exames complementares, como de neurorradiologia e teste neuropsicológico.*

Revista Mais Saúde - A maioria dos pais tem dúvidas sobre como estimular o desenvolvimento intelectual de seus filhos e isso gera alguns questionamentos sobre o uso ou não de celulares e tablets com animação e desenhos animados. Como especialista, como você analisa tudo isso?

Dra. Claudia Soares Alves - *Toda atividade necessita de ponderação. Existe uma faixa etária para o uso de cada aparelho eletrônico. Já é bem determinado que a estimulação precoce é prejudicial, bem como a estimulação excessiva. Bebês de poucos meses são capazes de lidar com celulares e tablets, porém isso causa uma hiperestimulação em determinadas regiões do cérebro (de forma precoce e errônea), prejudicando a elaboração de motricidade fina, de raciocínio. Existe, principalmente do nascimento até os 7 anos de idade, um processo de mielinização do cérebro. Existe uma ordem certa para que cada neurônio, de cada diferente região do cérebro receba a bainha de mielina. Estimular de forma errada ou precoce uma região do cérebro que ainda não está "madura" pode causar sequelas e prejuízos. Existe muita pesquisa no assunto. Já há trabalhos que associam aumento das incidências de autismo, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, transtorno de ansiedade e depressão em indivíduos que, nos primeiros anos de vida, receberam estímulos exagerados com entretenimento virtual ou excesso de televisão. Há 10 anos, os bebês não*

*brincavam com tablets, nem com celulares e ninguém sabe quais serão os prejuízos nestas crianças daqui 10 anos. Estudos estão em andamento. O que se tem certeza é que as incidências de autismo, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, transtorno de ansiedade e depressão aumentaram muito nas últimas décadas. O ideal é ter ponderação. As crianças têm que aprender a conviver com o silêncio, com o repouso, com a calma. Quem ensina seus filhos a relaxar? Vive-*





*mos numa sociedade de pensamento acelerado e de cobranças frequentes. As crianças precisam ser ensinadas a buscar a paz interior; o autocontrole, elaborar o lúdico, serem capazes de sonhar. Nenhum eletroeletrônico substitui a convivência com os pais.*

Revista Mais Saúde - Em quais sinais os pais devem prestar maior atenção, para saber se seu filho precisa de acompanhamento de um Neurologista? E, como auxiliar no seu desenvolvimento intelectual?

Dra. Claudia Soares Alves - *Ao nascer, toda criança recebe uma caderneta, não só para anotar vacinas. Nela constam tabelas de desenvolvimento neuropsicomotor, explicando detalhadamente como é o esperado para cada idade nos primeiros meses e anos de vida. Todos os pais precisam preencher essa caderneta, com muita atenção. Qualquer atraso de aprendizagem ou de desenvolvimento é motivo para avaliação neurológica.*

Revista Mais Saúde - Com a chegada do curso da medicina da UEG, seu tempo será dividido entre o mundo acadêmico e os consultórios. Como planeja

se organizar?

Dra. Claudia Soares Alves - *Uma das minhas maiores virtudes e também um dos meus maiores defeitos é ser extremamente organizada. Há 2 anos comecei a planejar minha vida para ser professora de Neurologia. Já adiantei os créditos para Mestrado e Doutorado e já concluí 80% da dissertação. Agora posso assumir o concurso com disponibilidade de horário e também, com a experiência que o Mestrado proporciona. O curso de Medicina da UEG é em período integral, o que dá flexibilidade de horário para as aulas teóricas e práticas, inclusive com a possibilidade de estágios no período noturno e fim de semana, principalmente em ambiente hospitalar. Posso fragmentar os horários de aulas, preceptoria, orientação e atividades de extensão. Assim, dá para conciliar a vida acadêmica, os hospitais e os consultórios. Além disso, tenho mais do que uma secretária: Evelyn é meu braço direito! Trabalhamos juntas há 7 anos. Nesse tempo ela fez curso técnico em eletroencefalografia, faculdade em Enfermagem e recentemente concluiu pós-graduação em Urgência e Emergência. Atenciosa, carismática, estudiosa e extremamente responsável. Mais do que uma equipe: uma família!*



Revista Mais Saúde - Qual a sua expectativa para o ano de 2019, que está iniciando?

Dra. Claudia Soares Alves - *Já começo o ano com a grande alegria de celebrar essas conquistas com a parceria da Revista Mais Saúde, da qual tenho entusiasmo em participar. Recebi a nomeação para a posse no cargo de Professora de Neurologia da UEG, agora em janeiro/2019. Estou em fase de conclusão do Mestrado e planejando o doutorado. Tenho muito prazer em ensinar; acho gratificante atuar em emergência e Terapia Intensiva, mas minha realização é “clínica”. Esse termo é usado na medicina para resumir a arte de atender consulta ambulatorial, realizar anamnese detalhada, examinar, decifrar diagnósticos, investigar, descobrir o que a pessoa tem, planejar um tratamento (curto ou a longo prazo), acompanhar, assistir, cuidar...*

*É a minha vocação na medicina... é meu dom e meu lugar: “clínica”.*

*Para 2019, minha expectativa é o cuidado de Deus! Tudo que vem de Deus é para o nosso bem e o nosso crescimento. A Deus eu agradeço e consagro todo este momento da minha vida profissional, meu filho, minha vida... Tudo posso, Naquele que me fortalece!*



CLOSET  
*D' Maria*



@Closet\_DMaria

 (64) 9 9999-3016

 contato@closetdmaria.com.br

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

ALUGUEL, VENDA E SOB MEDIDA

*Riênia  
Almeida*

TODA MULHER TEM DOIS PROBLEMAS:  
"UM CLOSET CHEIO E NADA PARA USAR"

CHEGAMOS PARA MUDAR SUA FORMA DE PENSAR, VOCÊ PODE TER VÁRIOS VESTIDOS PARA AQUELES MOMENTOS ESPECIAIS ALUGANDO, UMA TENDÊNCIA CADA VEZ MAIS FORTE NO MUNDO DA MODA. NÓS TRABALHAMOS PARA TRAZER PARA ITUMBIARA E REGIÃO, VESTIDOS MODERNOS, OS MAIS DESEJADOS DE GRIFES E ATELIÊS MODA FESTA.

ATENDIMENTO EXCLUSIVO COM HORA MARCADA

# A CRIANÇA DE 0 A 3 ANOS E O MUNDO DIGITAL

Os três primeiros anos de vida constituem uma janela de oportunidades à promoção da saúde. É um período crítico do desenvolvimento, é quando observamos a fase de maior plasticidade cerebral, ou seja, uma capacidade aumentada do cérebro em se remodelar em função das experiências da criança na descoberta do mundo à sua volta. Para que o desenvolvimento neuro-psicomotor se forme corretamente, o ser humano tem etapas a serem cumpridas, com os estímulos adequados a cada faixa etária. A psicanálise trabalha com a premissa de que "o Sujeito se constitui na sua relação ao Outro". A psicologia trabalha com a ideia de que de 0 a 3 anos é o momento da vida em que não se consegue separar corpo e psiquismo. A psicologia do desenvolvimento indica que até aos 3 anos espera-se que a criança fale na primeira pessoa, "eu". Essas três vertentes fazem levantar algumas questões sobre o uso do mundo digital pelas crianças de 0 a 3 anos.

## Algumas consequências da exposição de crianças de 0 a 3 anos às telas e mídias digitais:

**1. O corpo está fora da ação:** Para uma criança conhecer o mundo e desenvolver sua motricidade, precisa estar engajada nesse projeto de modo concreto que implica deslocamentos, movimentações, coordenações sensoriais e manipulações. É a inteligência sensório-motora. Até aos 2 anos, a pura imagem, além de não lhe ensinar nada dificulta o aprendizado de engatinhar, andar, tocar objetos e alcançar com suas pernas e braços o mundo ao redor.

**2. O corpo fica sem sentir:** Para um corpo sentir e o psiquismo poder representar o mundo que entra pelas sensações, é preciso que todas as sensações (visão, audição, olfato, paladar, vestibular, propriocepção, tato) sejam percebidas, organizadas e interpretadas. Se a visão e a audição se sobrepõem às demais, haverá um processamento deficitário e que poderá desenvolver sérios problemas para integrar todas essas sensações.

**3. A vida lá fora:** Os hábitos familiares ligados aos aspectos cotidianos como dormir, comer, passear, estão sofrendo modificações a partir do uso das mídias digitais. Em relação à alimentação, sem sentir fome ou saciedade, os alimentos penetram na boca da criança sem que o gosto, o sabor, o cheiro, o olhar, as pausas, as conversas ocorram e sem desejos ou vontades, como se tudo fosse no "automático".

**4. O bebê vidrado:** Uma das principais características do mundo digital é o seu poder de super estimulação visual em detrimento de todos os outros sentidos. A luminosidade, seu super colorido e os movimentos de objetos e personagens impõem a criança uma dificuldade maior para se desligar dessa super estimulação. É a criança "vidrada" e "fascinada", que é bem diferente da criança "atenta".

**5. Sem dimensões espaço temporais:** A não experimen-

tação do corpo (desde o seu rolamento aos 4 meses) e a falta da tridimensionalidade das experiências também afetarão na percepção do seu próprio corpo e influenciará na construção das representações de tempo, de profundidade, de orientações espaciais e até dificuldades na aprendizagem escolar. Ocorre o analfabetismo corporal e surgem as inseguranças (a criança não brinca de correr, não joga bola ou futebol, prefere começar a dizer "não gosto de fazer isso"), a criança não constrói a noção espacial e temporal e começa a ter medo de explorar o mundo externo à sua volta.

**6. Interação sem resposta:** Um bebê que olha um adulto observa com cuidado nos detalhes para se relacionar, imitar, ter afetos e aprender, pois trata-se de um diálogo afetivo e postural. A repetição de imagens impede as ações do bebê, prejudicam seu processo de identificação, podendo torná-lo rígido e estereotipado nas relações. Além do que, nada que a criança faça, sinta ou expresse com seu sorriso ou choro modificará as reações dos personagens.

**7. A vida sem limites:** O uso das telas para que os adultos não precisem dar limites, dizer "não", acompanhar e educar tem trazido prejuízos à construção das bordas e limites corporais e também das relações com autoridade. O limite é dado artificialmente por uma entidade externa aos cuidadores importantes da criança e não existe um "NÃO" ou só existe quando o equipamento é desligado, mas nenhuma criança é "on-off".

**8. Um bebê sozinho:** Sem palavras e sem intermediação do outro, as crianças "de fraldas" são expostas às telas, como uma babá eletrônica ou robotizada, com imagens sem afeto e padronizadas. É tudo ou nada (tela ligada x tela desligada).

**9. Cadê o cuidador?** Os cuidadores que ficam também ocupados diante das telas sem "prestar atenção" à criança, não compartilham, não afirmam ou mostram gosto ou desgosto com as experiências e atividades dos pequenos.

**10. Sem faltas:** A super presença das telas no cotidiano, com muitas horas "ligadas", desenvolve a crença que o outro está sempre disponível ali na frente ou no toque dos dedos, surge a intolerância em esperar ou em aceitar a derrota, o outro digital não oferta nada no par: "amar e ser amado". Surgem problemas como os transtornos de sono, pois o tempo para dormir, descansar e acalmar não é respeitado com as telas ligadas.

Concluindo: o uso de mídias digitais por crianças de 0 a 3 anos de idade num período fundamental de crescimento e desenvolvimento cerebral e mental é prejudicial e, portanto, não se recomenda o oferta de eletrônicos como um "brinquedo" ou "distração", segundo as recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) e a Academia Americana de Pediatria (AAP).

## Dra. Shirley Fernandes Gomes Ribeiro

CRM-GO: 9.095

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

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

Membro da Sociedade Brasileira de Pediatria-SBP;

Membro da Sociedade Brasileira de Imunizações-SBIM;

Título de Especialista em Pediatria;

Pós-graduada em Perícia Médica;

Atendimento de Recém Nascidos, Pediatria Geral e

Adolescentes em Consultório Particular.



**CLÍNICA SÃO LUCAS**

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS  
PÁGINAS 06 E 07





**A SUA  
SEGURANÇA É NOSSA  
PRIORIDADE**



**EXCELÊNCIA DEVE SER UM HÁBITO, NÃO UMA AÇÃO!**



**CONSERVER**  
TERCEIRIZAÇÃO INTELIGENTE

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

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

Unidade 1 Itumbiara  
64 3433-1818

Unidade 2 Itumbiara  
64 3433-1838

Unidade Goiânia  
62 3247-6105

Unidade Uberlândia  
34 3223-5441

# MEU PET FOI ATROPELADO, O QUE EU FAÇO?

## 5 PASSOS PARA SOCORRER O PET

Um cachorro ou gato atropelado consiste sempre em uma emergência, e é preciso que se faça algo o mais rápido possível nesse tipo de ocorrência, já que quanto mais rápido o animal for socorrido, maiores serão as suas chances de sobrevivência.

Confira, a seguir, os primeiros socorros que devem ser tomados com um cachorro ou gato atropelado, passo a passo:

### Procurando por Cirurgia?

✓ Retirar a vítima do local de risco com cuidado, pois, dependendo do temperamento e grau de dor, o animal pode tentar morder quem o socorre para se proteger. É possível improvisar uma mordaca com um cadarço do tênis, atentando para não causar oclusão da respiração do pet (deve ser feito um nó com o cadarço na parte da região nasal, próxima aos olhos);

✓ Limpar as narinas e a boca do acidentado, evitando que ali permaneçam resquícios de sangue, muco, vômito, ou algum corpo estranho que possa atrapalhar a respiração do animal;

✓ Evitar movimentação excessiva da coluna e dos ossos em geral, devido ao risco de estender lesões. Se existir hemorragia ativa, comprimir a região com um pano ou toalha limpa, a fim de evitar a perda de muito sangue;

✓ Para que seja feito o transporte do pet acidentado, pode ser usada uma tábua de madeira, pranchas, ou qualquer superfície pequena, estável e resistente que comporte o peso do animal e que seu carro consiga transportar sem dificuldades. Caso o animal esteja agitado demais, ele pode ser amarrado deitado de lado, com cintos ou cordas na superfície de estabilização. Vale lembrar que a corda deverá ser passada pela região de ombros e coxas (atentar para politraumas de região posterior), e é importante que as regiões abdominais e torácicas fiquem livres para uma respiração adequada;

✓ Transportar com muita cautela e evitar a manipulação, levando o animal até o hospital ou clínica veterinária mais próxima para estabilização, tratamento da dor, realização de exames, localização de possíveis lesões e todo o suporte necessário.

São inúmeros os riscos envolvendo cães e gatos soltos nas ruas, e uma das principais consequências disso é o atropelamento e, dependendo da região de impacto do veículo no animal, o desfecho pode ser fatal. Por ser tratar de uma

ocorrência trágica, é comum que muitos ignorem esse tipo de acidente; porém, é de extrema importância que ele seja relatado para uma equipe médica que receberá o animal e poderá fazer a localização das lesões, otimizando o tempo de socorro.

**De acordo com a região acometida pelo trauma, ele pode ser classificado como:**

✓ **Trauma crânio encefálico:** edema cerebral ou sangramentos que aumentam a pressão intracraniana, fratura de ossos do crânio, disjunção de sínfise, fratura de mandíbula, avulsão da pele;

✓ **Trauma torácico:** insuficiência respiratória devido a presença de ar, sangramento, além de fraturas de costelas, tamponamento cardíaco, contusões de pulmões e músculo cardíaco, hérnia diafragmática, tromboembolismo pulmonar, ruptura diafragmática, e ainda lesão em traquéia, esôfago e grandes vasos;

✓ **Trauma abdominal:** ruptura de órgãos abdominais como bexiga, intestino, vesícula biliar ou hemorragias importantes de grandes artérias e veias, fígado, baço ou esmagamento de vísceras;

✓ **Trauma pélvico:** fratura de ossos da perna e coxal ou tromboembolismo gorduroso, entre outros;

✓ **Trauma espinhal** (pode ocorrer lesão medular cervical, torácico, lombar): a luxação ou fratura de coluna, em sua consequência mais grave, pode deixar o animal paraplégico ou tetraplégico.

Para a definição de um diagnóstico, os exames de imagem de ultrassonografia, radiografia, tomografia e ressonância magnética, além de exames de sangue, auxiliam na indicação do tratamento mais efetivo. O tratamento de um cão ou gato atropelado pode variar desde a prescrição de analgésicos até a possibilidade de cirurgias de risco ou procedimentos de emergência invasivos na unidade de terapia intensiva (UTI). Por isso, é de extrema importância que o animal acidentado seja transportado para a clínica ou hospital mais próximo no menor tempo possível.

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

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



☎ 64 3404-1586

📍 Plantão: 64 99290-4500

☎ 64 98148-7015

🏠 Av. Brasília, 85 Centro  
Itumbiara-GO

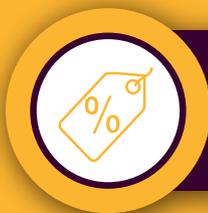
## Dr Celso Borges de Almeida Junior

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).





# ORLANDO 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 JANEIRO DE 2019.



## PROJETO VERÃO

Está chegando a estação mais esperada do ano e, com ela, o “projeto verão”, sinônimo de entrar em forma para a estação mais quente do ano.

O primeiro passo para colocar o projeto verão em prática é se organizar, deixando a prática da atividade física na academia como uma das maiores prioridades. O segundo passo é mudar alguns hábitos alimentares, dando preferência para uma alimentação saudável. Com os passos anteriores colocados em prática, a Officinal Pharma pode te dar uma “mãozinha”.

A associação de Morosil + Cacti-Nea é uma ótima opção para quem deseja emagrecer e reduzir principalmente medidas abdominais. Morosil é natural do suco das Laranjas Vermelhas Moro, rico em pigmentos de antocianina, um potente antioxidante, e com grande concentração de vitamina C. Sua ação é direcionada para a região abdominal, onde ele atua com maior eficiência, já que promove uma redução acentuada no tamanho das células de gordura pela diminuição do acúmulo de lipídeos, que geralmente ocorre em dietas ricas em gorduras e com falta de exercícios físicos.

Isso significa que o conjunto de substâncias bioativas de Morosil® é capaz de neutralizar o ganho de peso e o acúmulo de gordura entre 25% e 50%.

Morosil ajuda na redução de medidas, promove a perda de peso, e combate a incomoda gordura abdominal. Além disso, é um grande aliado a saúde por reduzir os níveis de triglicerídeos e do colesterol total. Morosil trata e previne o acúmulo de gordura no fígado.

Cacti-nea, conhecida como “Drenagem Linfática em cápsulas” é natural do fruto do cacto Opuntia ficus, rico em vitaminas, minerais e aminoácidos como cisteína e taurina. Possui uma potente ação antioxidante, que ajuda no controle do peso e no combate a sensação de inchaço.

Cacti-Nea e Morosil são inovações no mercado farmacêutico, que possuem propriedades antioxidantes e diuréticas, realizam drenagem e eliminam líquidos sem causar perda de minerais, contribuindo assim para o controle do peso corpóreo e ajuda a reduzir o colesterol e triglicerídeos. Além disso, auxiliam no emagrecimento e modelam o corpo.

Perder a barriguinha com apenas uma cápsula por dia. Isso sim é notícia boa! Bastam 500mg por dia. E não se esqueça de usar pelo menos 3 meses.



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

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

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

### Dra. Maria Elisa Vieira Tavares de Castro

CRF:1606

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





# Trufas

TRUFAS QUE SE DESFAZEM NA BOCA E EM UMA  
VARIEDADE DE SABORES PARA ENCHER AS MÃOS.



CHOCOLATES  
BRASILCACAU

🏠 Rua Santa Rita, 108 - St. Central, Itumbiara - GO | ☎ (64) 3404-1100

📷 chocolatesbrasilcacauitumbiara



# O PAPEL DA FISIOTERAPIA NO CÂNCER DE MAMA

A fisioterapia tem um papel importante nos pacientes com Câncer, atuando em todos os níveis de prevenção: primária (fatores de risco e complicações), secundária (sinais e sintomas em mulheres com alto risco de complicações) e terciária (tratamento de complicações e prevenção de incapacidades). A atenção fisioterapêutica se dá desde o diagnóstico, pré e pós-operatório, durante o tratamento oncológico, nas internações clínicas, no tratamento de complicações e até mesmo nos cuidados paliativos.

As orientações domiciliares (autocuidado), avaliação e educação desse paciente são de extrema importância em todas as fases, seja durante o tratamento de quimioterapia, hormonioterapia ou radioterapia ou no pós-operatório. Esses cuidados fazem com que se eliminem algumas complicações após esses procedimentos. Ao longo de todo esse processo de quimioterapia, radioterapia e hormonioterapia o paciente tem alguns efeitos adversos como fadiga, alterações cognitivas, dor articular e muscular, ganho de peso, neuropatia. A atividade física orientada se torna benéfica para esses pacientes, bem como drenagem linfática manual, entre outras terapias manuais.

Pacientes oncológicos, principalmente mulheres com Câncer de Mama estão abaladas psicologicamente, por se tratar de uma parte feminina do corpo humano e necessitam de muito cuidado, atenção e incentivo

para passar por esse momento delicado e o Fisioterapeuta muitas vezes é o profissional que está mais próximo desse paciente. Uma cirurgia de reconstrução pós Câncer de Mama pode implicar em diversas disfunções funcionais no paciente, seja uma reconstrução por prótese de silicone, por expansões, ou tecidos, como retalho de reto abdominal ou grande dorsal associado a prótese.

A Fisioterapia se torna imprescindível nesse processo de recuperação e pode ser iniciada logo nos primeiros dias após a cirurgia. Estudos comprovam que a mobilização passiva, exercícios e alongamentos são efetivos na melhora da amplitude de movimento no pós-operatório. Nesse período imediato, a Fisioterapia além de atuar na manutenção de amplitude de movimento, ajuda na adaptação das malhas compressivas, observa presença de fibrose, aderências cicatriciais e cuidados com os membros superiores uma vez que pode haver presença de linfedema. No pós-operatório tardio também temos atuação de grande importância, pois provavelmente esse paciente chegará com ainda mais disfunções articulares e musculares.

Quem decidirá a técnica mais adequada será o Fisioterapeuta, ele irá avaliar e tratar as disfunções decorrentes de cirurgias reparadoras. Procure um profissional capacitado para realizar seu pós-operatório.



## 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;  
Especialista no Método LEDUC de Drenagem Linfática;  
Fisioterapia Vascular.



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

# **Cirurgia Plástica é com Cirurgião Plástico.**

**Verifique se o seu médico  
é realmente um Cirurgião Plástico:  
[www.cirurgioplastica.org.br](http://www.cirurgioplastica.org.br)  
ou o Conselho Regional de Medicina  
do seu Estado.**



# CIRURGIA PLÁSTICA É COM CIRURGIÃO PLÁSTICO

Atualmente, o cuidado necessário na busca de um profissional para a realização de qualquer procedimento tem se tornado muito maior. Infelizmente, a Cirurgia Plástica têm sido invadida por muitos profissionais, nem sempre verdadeiramente aptos. Que fique o ALERTA: **Cirurgia Plástica é com CIRURGIÃO PLÁSTICO**. A **única** sociedade de cirurgia plástica cre-

denciada pelo CFM (Conselho Federal de Medicina) e AMB (Associação Médica Brasileira) é a SBCP - Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. Pesquise se seu cirurgião pertence à mesma, no site já citado na página ao lado, quando for fazer qualquer cirurgia plástica. Isso pode fazer toda a diferença no seu bem-estar ou mesmo na sua vida.



**Dr. Tobias Borges  
R. Guimarães**

Cirurgião Plástico  
CRM: 14333/GO





*Ivy Bijoux*

64. 3404 1881  
64. 9 8127 8700

@ivybijoux

Ivy Bijoux



# COMO A TECNOLOGIA PODE AJUDAR NA RELAÇÃO: CIRURGIÃO DENTISTA E PACIENTE

A tecnologia faz parte da vida de todos nós e é quase impossível executar algumas ações sem utilizá-la. As pessoas estão habituadas com a praticidade, agilidade e conforto que itens tecnológicos oferecem, por isso, até mesmo a relação dentista e paciente é afetada por eles.

Por meio dos recursos tecnológicos, os profissionais da área de saúde conseguem oferecer ao paciente um atendimento mais eficaz, desde o agendamento de consultas até a execução do tratamento.

Na Odontologia os investimentos em recursos tecnológicos podem ser aplicados para controle de consultas e gestão da clínica, para diagnósticos precisos e também para oferecer tratamentos mais rápidos e confortáveis.

Tudo isso faz com que o paciente perceba a diferença de como é recebido e tratado na clínica, sua organização e eficiência. Esse diferencial é o que pode ajudar a manter a agenda sempre lotada e faz a clínica ganhar destaque e reconhecimento.

Confira, a seguir, algumas vantagens que o investimento em tecnologia pode proporcionar para a clínica, o profissional e seus pacientes.

## 1. Maior agilidade na prestação de serviços

Um paciente que busca atendimento não quer esperar muito. Então deve haver agilidade na prestação de serviço da clínica. A tecnologia favorece esse quesito, porque torna as ações rotineiras mais práticas e dinâmicas.

O investimento em tecnologia permite digitalizar documentos e agendar consultas no sistema já com acesso aos dados do paciente. Também faz o envio de mensagens e consultas de informações de forma rápida, reduzindo o tempo de espera.

## 2. Retorno rápido com resultados visíveis e significativos

Os retornos desse investimento são rápidos, porque é perceptível a mudança nas rotinas. O que antes era complicado e burocrático passa a ser dinâmico e intuitivo. Com isso, não se perde um tempo precioso.

Também se evita a bagunça, o acúmulo de papéis, reduz-se os gastos com alguns insumos e os erros humanos. Esses fatores somados geram uma diferença expressiva na forma como a clínica é administrada e em como o atendimento é realizado.

## 3. Afirmação da qualidade no atendimento

O bom atendimento da clínica precisa ser comprovado pelo paciente. Quando ele encontra um espaço equipado com tecnologia, percebe que isso é real. A tecnologia aplicada na

odontologia mostra que a clínica se preocupa em acompanhar as inovações, e isso é associado a um atendimento de qualidade, melhorando a relação entre dentista e paciente.

## 4. Maior credibilidade para o profissional e a clínica

A primeira impressão é muito importante para que o paciente sinta confiança na clínica e dê credibilidade para o especialista. Então, a tecnologia deve estar em todos os processos executados.

Se logo na recepção o paciente perceber que a tecnologia é utilizada para agilizar o atendimento, ele se sentirá seguro para confiar no atendimento prestado ali. Afinal, saberá que o profissional aplica métodos modernos e se mantém atualizado.

## 5. Diferencial que gera destaque

A aplicação de recursos tecnológicos também ajuda a gerar um diferencial para a clínica. O paciente reconhece o bom atendimento, a eficiência dos serviços e a modernidade do consultório.

Isso faz com que a relação dentista paciente se estreite, ele vai preferir ser atendido ali e indicará a clínica para outras pessoas. Essa credibilidade e confiança, somadas ao atendimento eficaz, fazem com que a clínica se destaque e se torne referência.

## 6. Melhorias na produtividade e gestão que levam ao crescimento

Além de gerar confiança melhorando a relação entre dentista e paciente, a tecnologia também possibilita aumentar a produtividade da equipe. Produzindo mais e melhor, sem complicações, a clínica somente tende a crescer.

O tempo é aproveitado de forma eficaz, os gastos são minimizados, o paciente fica satisfeito, retorna e traz indicações. Tudo isso faz com que a clínica conquiste mercado.

A tecnologia moderniza todos os processos e possibilita um atendimento de qualidade desde o primeiro contato do público com a clínica. Por isso, ela melhora a relação entre dentista e paciente, possibilitando mais agilidade, conforto e satisfação para ele.

É um investimento que vale a pena e pode ser o ponto chave para o crescimento e conquista de mercado.

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.





# SEGURO PARA TERCEIROS

MAIS UM MOTIVO PARA VOCÊ CONTRATAR  
A ROSA TAVARES, CORRETORA DE SEGUROS.

UMA PROTEÇÃO NECESSÁRIA PARA O VEÍCULO E SUA FAMÍLIA.



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

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

☎ 64 3431 5900



# VALE A PENA CONTRATAR SEGURO PARA TERCEIROS?

Contratar um seguro auto traz muitos benefícios aos motoristas e contar com a proteção para terceiros é um deles. Imagina ser o culpado por uma colisão e não ter essa cobertura inclusa? Com certeza os prejuízos serão grandes.

Portanto, um dos melhores investimentos que um motorista pode fazer é contratar o seguro para terceiros. Receber a ajuda da seguradora nesses momentos em que ficamos extremamente nervosos e sem saber o que fazer, é algo que, de alguma forma, se torna reconfortante justamente por saber que o seguro irá cobrir os danos e te ajudar em um momento tão complicado.

Mas, quais os tipos de seguro contra terceiros? Como acioná-lo? Saiba tudo aqui!

**Tipos de seguro de terceiros** – Antes de contratar um seguro para terceiros é importante que você saiba que existem dois tipos de seguro. No primeiro deles você tem a opção de contratar o que oferece assistência 24 hrs por dia, ou seja, que consiste em dar um suporte caso você sofra um sinistro a qualquer hora do dia.

O seguro visa cobrir os danos causados nos veículos afetados pelo acidente, mas é preciso que estes estejam de acordo com o valor do seguro que você solicitou. Já o segundo tipo é mais conhecido como seguro compreensivo, pois ele oferece uma cobertura bem mais ampla e com mais benefícios.

Ele é muito útil em acidentes mais graves, pois em caso de atropelamento, por exemplo, o plano cobre os gastos hospitalares, atendimento de emergência e indenização às pessoas afetadas. O valor da indenização também vai de acordo com o valor fechado na apólice do seu seguro.

## Dúvidas frequentes sobre seguros de terceiros

- **O que é necessário fazer para que o seguro cubra o dano ocorrido a outras pessoas?**

Essa é uma das dúvidas que mais afetam até mesmo aqueles que já contrataram um seguro. Para

que o seguro possa cobrir os danos causados a outro veículo, é preciso que você assuma a total culpa do acidente.

Por mais que esteja evidente de que você foi o responsável pela catástrofe, é importante deixar isso bem claro à companhia de seguro. Ainda assim, a seguradora irá fazer uma avaliação para determinar se você realmente é o culpado ou não. Ao confirmar que você foi o responsável, o seguro irá reparar os danos, tanto do veículo quanto danos físicos.

- **Como ocorre o pagamento da indenização?**

Para que haja ressarcimento para o terceiro, é necessário que, ao abrir um sinistro, a pessoa prejudicada informe todos os dados para a seguradora. O carro será levado até uma oficina mecânica conveniada e após a avaliação do veículo, e da pessoa ferida, o seguro irá liberar o valor da indenização que está de acordo com o seu contrato.

A indenização pode ser paga de uma vez com o valor completo ou ser parcelada, isso depende muito da sua seguradora. Vale lembrar que, em caso de perda total do veículo do terceiro, a seguradora irá determinar o valor da indenização e tentará negociar com o terceiro. Caso não consiga sucesso na negociação, o valor estipulado será buscado através da tabela Fipe.

Portanto, contratar um seguro para terceiros é muita vantagem para o motorista, já que a seguradora arcará com as despesas e procedimentos.



**VALGMAR  
JUNIOR**

(64) 98139.5600





# DEPRESSÃO

*Entenda um pouco mais sobre depressão.*

A depressão é um transtorno afetivo, que acompanha a humanidade ao longo de toda a sua história, sendo caracterizada por uma tristeza profunda, perda de interesse generalizada, falta de ânimo e de apetite, ausência de prazer e oscilação de humor. Hoje a depressão atinge mais de 30 milhões de pessoas, em todas as cidades no mundo, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde).

Acredita-se que, no Brasil, cerca de 6% da população sofre de depressão. No entanto, esse estado de abatimento apresenta-se duas vezes mais no sexo feminino que no sexo masculino. Alguns estudiosos afirmam que essas diferenças são maiores no período da puberdade. As comorbidades relacionadas aos quadros depressivos também se diferem, uma vez que os homens desenvolvem mais diabetes e problemas cardíacos, as mulheres desenvolvem enxaqueca e distúrbios tiroidianos.

Mesmo considerando tais diferenças, é importante ressaltar a necessidade de um diagnóstico e de um tratamento especializado, visto que esse transtorno pode se tornar altamente incapacitante, podendo levar à morte, e muitas vezes ao suicídio. Existem alguns tipos de depressões sazonais, ligadas as épocas do ano, devido ao aumento do

estresse, por exemplo, festas de fim de ano ou de aniversário, entre outras. É importante ficar atento a períodos de tristezas e desânimo que ocorrem nessas datas específicas.

Outra época importante, em que surge a depressão, é no período pós-parto, com sintomas de tristeza e desesperança, período em que muitas mães experimentam alterações de humor e crises de choro logo após o parto, portanto os familiares devem estar atentos a esses sinais.

Se você apresenta sintomas como: humor depressivo ou irritabilidade, ansiedade e angústia, desânimo, cansaço fácil, falta de motivação e apatia, sentimento de medo ou insegurança, procure ajuda de um especialista, você pode estar em um quadro depressivo.

## 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





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\$ 800.000,00

Sala com dois ambientes, banheiro social, corredor com rouparia, área de lazer com churrasqueira, hidromassagem e banheiro, jardins, cozinha com armários planejados, área de serviço.



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

Ap. no Ed. Varandas com 88 m², sala, sala para dois ambientes (estar/jantar), box em blindex e armário, cozinha e área de serviço com armários planejados. 2 vagas cobertas e paralelas. Vista para o Rio Paranaíba.



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\$ 450.000,00

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



Vende

CONSULTE

Local: B. Jardim Primavera, Jardim, 2 salas, copa, jardim de inverno, cozinha, despensa, área de serviço e lazer, piscina aquecida com led. Pavimento superior: Sacada frontal, suíte master com closet e sacada privativa. Energia solar e poço artesiano.



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



**BEIRA RIO**  
— IMÓVEIS —

[beirarioimoveis.com.br](http://beirarioimoveis.com.br)  
@beirarioimoveis



Unidade Paranaíba

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

# FOLICULITE

## O que é?

*Foliculite* é uma infecção de pele que se inicia nos folículos pilosos. Geralmente, é motivada por uma infecção bacteriana ou fúngica, mas também pode ser causada por vírus e, até mesmo, por uma inflamação de pelos encravados. A infecção se apresenta no formato de pequenas espinhas, de pontas brancas, em torno de um ou mais folículos pilosos. A maioria dos casos de foliculite é superficial, mas pode coçar e doer. Normalmente, a inflamação do pelo se cura sozinha, mas casos mais graves e recorrentes merecem atenção e tratamento com um dermatologista, pois podem levar a perda permanente do pelo e cicatrizes.

## Sintomas

A foliculite pode ser superficial ou profunda. No primeiro caso afeta apenas a parte superior do folículo piloso. Os sintomas são: surgimento de pequenas espinhas vermelhas, com ou sem pus; a pele pode ficar avermelhada e inflamada; coceira e sensibilidade na região. São raros os casos deste tipo de foliculite que causam complicações. Quando a inflamação atinge áreas mais profundas da pele, pode haver a formação de furúnculos. Os sintomas são: grandes áreas avermelhadas; lesões elevadas com pus amarelado no meio; as partes atingidas ficam muito sensíveis e doloridas, apresentando em alguns casos dor intensa. As chances de cicatrizes são maiores nesses casos, e pode haver destruição do folículo piloso. Qualquer um pode desenvolver foliculite. Mas, certos fatores tornam a pessoa mais suscetível à condição, incluindo: doenças que diminuem a imunidade (como diabetes), leucemia crônica e AIDS; apresentar acne ou dermatite; usar medicamentos, como cremes de corticóide ou terapia antibiótica em longo prazo e estar acima do peso, entre outros. As causas mais comuns de dano folicular são: - Fricção do barbear ou roupas apertadas; - Calor e suor, como o causado pelo uso de luvas ou botas de borracha; - Certas condições da pele, como dermatites e acne; - Lesões na pele por arranhões ou feridas cirúrgicas; - Curativos de plástico ou fita adesiva em contato com áreas de pelo.

## Foliculites Superficiais

- **Foliculite Estafilocócica:** é o tipo mais comum. Ocorre quando os folículos pilosos são infectados por bactérias, mais comumente pela *Staphylococcus aureus*. É caracterizada por coceira, vermelhidão local e pus, podendo ocorrer em qualquer região do corpo que possua pelos. Embora os estafilococos vivam na pele o tempo todo, podem causar problemas quando entram no corpo por meio de um corte ou outro ferimento. Isto pode ocorrer por arranhões ou lesões na pele.

- **Foliculite por pseudomonas (foliculite da banheira quente):** as bactérias *Pseudomonas aeruginosa* proliferam em ambientes aquáticos nos quais os níveis de cloro e o pH não são bem regulados, como banheiras de hidromassagem e piscinas aquecidas. A infecção aparece entre oito horas e cinco dias após



a exposição à bactéria. São erupções vermelhas que coçam e, mais tarde, bolhas com pus também podem aparecer. Áreas que ficam úmidas por mais tempo são as mais propensas à infecção, como as cobertas pela roupa de banho.

- **Pseudofoliculite da barba:** inflamação dos folículos pilosos na área da barba. Os pelos raspados, ao crescerem, se curvam e voltam para o interior da pele. Afeta principalmente homens negros, na face e pescoço. Pessoas que fazem depilação com cera na área do biquíni podem desenvolver pseudofoliculite na virilha. Este processo leva à inflamação e, às vezes, geram cicatrizes.

- **Foliculite Ptirosfórica:** comum em adolescentes e homens adultos, é causada por um fungo que causa espinhas, pápulas avermelhadas e coceira. Pode acometer o dorso, tórax anterior, o pescoço, ombros, braços e face.

## Foliculites profundas (atingem todo folículo piloso)

- **Sicose da barba:** pequenas inflamações, que se apresentam como pústulas, aparecendo primeiro no lábio superior, queixo e mandíbula. Podem se tornar recorrentes, surgindo com o barbear diário. Em casos mais graves, podem deixar cicatrizes.

- **Foliculite por bactéria gram-negativa:** costuma se desenvolver quando a pessoa usa antibióticos por longo tempo para tratar acne. Esses medicamentos alteram o equilíbrio normal da pele, fazendo com que as bactérias gram-negativas se desenvolvam. Na maioria das pessoas não há grandes problemas, principalmente após cessar o uso dos medicamentos. Em alguns casos, elas podem se espalhar pela face e causar lesões graves.

- **Furúnculos e carbúnculos:** ocorrem quando os folículos pilosos são profundamente infectados por bactérias estafilocócicas. Geralmente, se inicia repentinamente, como pápulas vermelhas e doloridas. A pele circundante também pode estar vermelha e inchada. Na evolução enche-se de pus e cresce gradualmente, tornando-se cada vez mais dolorida. No

estágio final rompe e pode drenar secreção purulenta. Lesões pequenas costumam curar sem deixar cicatrizes. O carbúnculo é um aglomerado de furúnculos que, muitas vezes, ocorre na parte de trás do pescoço, ombros, costas e coxas. São infecções mais profundas e graves do que um único furúnculo. Quase sempre deixam cicatrizes.

- **Foliculite eosinofílica:** acomete principalmente pessoas infectadas pelo vírus HIV. É caracterizada por manchas avermelhadas e feridas com pus que podem coçar, principalmente na face e nos braços. As feridas costumam se espalhar e deixam a pele das áreas afetadas mais escuras do que a cor normal. A causa exata da foliculite eosinofílica não é conhecida, embora possa envolver o mesmo fungo responsável pela foliculite pitirospórica.

#### Diagnóstico

Um médico pode diagnosticar a foliculite simplesmente examinando a área acometida da pele.

O exame clínico das lesões cutâneas associado ao levantamento da história do paciente podem ser suficientes para o diagnóstico da foliculite. Em alguns casos, porém, pode ser necessário colher uma amostra da lesão e mandar para análise laboratorial a fim de identificar o agente responsável pela infecção, estabelecer o diagnóstico diferencial e orientar o tratamento.

#### Tratamento

O esquema de tratamento da foliculite varia de acordo com a causa, tipo e gravidade das lesões. Os casos mais leves costumam responder bem à aplicação de medidas caseiras, tais como:

1 - Colocar compressas mornas e úmidas várias

vezes por dia no local;

2 - Fazer a higiene do local utilizando água morna e sabonete antisséptico. De preferência, enxugar com uma toalha descartável;

3 - Aplicar pomadas ou cremes de uso tópico com propriedades anti-inflamatórias sobre a lesão.

Casos persistentes ou recorrentes podem exigir tratamento. A terapia dependerá do tipo e da gravidade de cada infecção. Mesmo se o tratamento ajudar, a infecção pode voltar.

- **Foliculites bacterianas:** podem ser tratadas com antibiótico tópico, oral ou uma combinação dos dois. Também pode ser recomendado evitar raspar/ barbear a área, até que a infecção regrida.

- **Pseudofoliculite da barba:** trocar a lâmina pelo barbeador elétrico pode ser uma opção. Usar água morna ao barbear-se; massagear os pelos para que fiquem mais amolecidos; e passar o barbeador sempre no sentido do crescimento dos pelos. Após terminar o processo, passar um hidratante.

- **Foliculite Pitirospórica:** antifúngicos tópicos ou orais são os mais eficazes para este tipo.

- **Furúnculos e carbúnculos:** o médico pode drenar a infecção com uma pequena incisão para aliviar os sintomas. Pode ser necessário o uso de antibióticos para ajudar na melhora dos sintomas.

- **Foliculite eosinofílica:** os corticosteroides são o melhor tratamento. Em casos graves é necessário entrar também com a medicação oral. Em pacientes com HIV, além dos esteroides tópicos, o médico pode receitar anti-histamínicos via oral.

Procure seu médico para avaliar, diagnosticar o tipo de foliculite e prescrever o tratamento mais adequado para o seu caso!



# MOVA-SE

**ritmo**  
ACADEMIA



O compromisso com a  
SAÚDE será a escolha  
certa para 2019,  
agora é com você.

**MOVA-SE!**



**ritmo**  
ACADEMIA

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



📍 Praça da República, 235  
Centro - Itumbiara-GO  
☎ 64-3404-8944  
📞 64-99668-4441  
📞 64-99668-4443  
📱 maisontelma



Maison Telma

# QUEM VIVE EM UNIÃO ESTÁVEL PODE EXCLUIR SEU COMPANHEIRO DO RECEBIMENTO DE SUA HERANÇA?

Em maio de 2017, o STF decidiu pela inconstitucionalidade do artigo 1.790 do Código Civil, de forma que, então, as normas aplicadas à sucessão do companheiro (quem vive em união estável) passam a ser as mesmas aplicadas à sucessão do cônjuge, ou seja, as regras de partilha de herança serão as mesmas em ambos os casos.

A decisão parecia ter solucionado grande controvérsia jurídica, todavia, acontece que a decisão não ficou tão clara, abrindo espaço para bastante discussão.

Acerca do tema, o Instituto Brasileiro de Direito de Família (IBDFAM) pediu esclarecimentos ao STF, em sede de embargos de declaração.

No julgamento dos embargos, a Suprema Corte foi expressa e categórica ao aduzir que o julgamento acima mencionado dizia respeito apenas à aplicabilidade do art. 1.829 do Código Civil às uniões estáveis (regras para partilha de

herança), não tendo havido discussão a respeito da integração do companheiro ao rol de herdeiros necessários.

Deste modo, a decisão do STF em momento algum transformou o companheiro em herdeiro necessário. Assim, até que a Suprema Corte volte a se manifestar sobre o assunto específico, a qualidade de herdeiro necessário, no nosso ordenamento jurídico, permanece restrita aos descendentes, aos ascendentes e ao cônjuge. O companheiro, por ora, está fora desse rol.

Deste modo, em síntese, pode-se dizer, então, que um companheiro pode ser totalmente excluído da sucessão/herança, mediante a elaboração de um testamento.

✉ atendimento@mmiranda.adv.br

📷 @mirandaadvocacia

## Dra. Geovanna Machado Miranda

OAB/GO 45.327

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

## Dra. Giulliana Machado Miranda

OAB/GO 45.330

Advogada no escritório Miranda Advocacia;  
Especialista em Direito Imobiliário.



# Farma & Farma **POPULAR**

# Bem-Vindo

\*.\*.\*.\*.\*.\*.\*

# 2019

**Dia 1º de janeiro, o primeiro dos próximos 365. Momento ideal para refletir sobre os novos sonhos e os aprendizados do ano que passou.**

**Saúde, paz e amor são os nossos votos para clientes, parceiros e colaboradores em 2019.**

**#Farmaefarma #feliz2019**

Rua Paranaíba, 401 - Centro - Itumbiara-GO

Acesse nossas Redes Sociais:   @farmaefarmapopulariub

**TELE-ENTREGA GRÁTIS**

**(64) 3430-4010 /  99667-4010**

**(64) 3430-1040 / 99665-4010**



# CHUPETA: ALIADA OU INIMIGA?

CHUPETA: ALIADA OU INIMIGA?

Oi pessoal, a ideia hoje é discutir e esclarecer alguns pontos importante em relação ao uso de chupetas. O fato é que os pais/cuidadores das crianças devem conhecer os benefícios e os malefícios do hábito de usar chupeta antes de decidirem se irão ou não a oferecer a seus filhos. Desta forma, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda que os pais/cuidadores tenham uma visão clara e baseada em evidências dos “prós e contras” o uso de chupeta, para que, junto ao seu pediatra, possam tomar uma decisão informada quanto a oferecê-la ou não aos seus filhos.

As crianças que usam chupeta mamam por menos tempo. Isso pode acontecer porque sugar o peito é muito diferente de sugar uma chupeta. Para mamar no peito o bebê utiliza músculos diferentes daqueles necessários para sugar a chupeta. Um bebê que mama no peito e usa chupeta pode ter dificuldade de aprender as duas maneiras de sugar e ficar confuso. O bebê pode então passar a mamar no peito cada vez menos tempo e menos vezes ao dia. Além disso, o bebê gasta energia sugando a chupeta sem receber alimento, o que, somado ao fato de que criança que usa chupeta mama menos no peito da mãe, pode reduzir o seu ganho de peso. A diminuição do número de mamadas e o não esvaziamento adequado do peito, com o passar dos dias, pode fazer com que a mulher produza menos leite.

Além disso o uso inadequado da chupeta pode levar a problemas na mastigação, na fala, no alinhamento dos dentes e até problemas respiratórios. Aquela famosa “dor de ouvido”, a otite, é mais comum em crianças que usam chupeta. Isso acontece porque a sucção da chupeta faz com que o músculo responsável pelo funcionamento da tuba auditiva não seja estimulado de forma adequada, favorecendo o acúmulo de secreção nos ouvidos.

E os benefícios? Bom esses não são tão numerosos e nem específicos. Sabemos que crianças podem chorar e balbuciam em protesto por atenção, então é nessa hora que a “santa chupeta calmante” é usada, de maneira que o bebê chore e resmungue menos. Porém temos ressaltar que essa atitude leva a criança ter menos interação com os pais/cuidadores, sendo menos estimulada, podendo repercutir nas habilidades de socialização, fala e comunicação. Ainda nesse âmbito, alguns especialistas acreditam, que o hábito de usar chupeta diminui a chance de Síndrome da Morte Súbita do Lactente. Essa condição não é uma doença específica. Ela acontece quando um bebê com menos de um ano de vida aparentemente sau-

dável morre durante o sono, sem explicações médicas.

Após conhecer alguns benefícios e malefícios do uso de chupeta, é importante que os pais/cuidadores façam uma reflexão sobre quando e como o seu bebê precisa ser acalmado. Como os bebês não falam, e se comunicam por meio de resmungos, balbucios, choros e gritos, pode parecer tarefa difícil, mais isso é apenas no início, pois com o tempo os pais conseguem identificar o que o bebê está tentando comunicar. Aquele famoso instinto de pais que se aflora espontaneamente. E enquanto isso não acontece suportar a angústia que causa o choro da criança e de dar um tempo para compreender/descobrir qual o incômodo é necessário. Não devemos ofertar a chupeta sem nenhum motivo específico. Ressaltando que a chupeta pode fazer com que a criança fique quieta, o que não significa que sua necessidade tenha sido atendida. O que acontece é que acaba “se conformando” com o prazer que lhe é oferecido, ainda que temporário.

Se a opção for por oferecer chupeta à criança, a Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que o seu uso seja limitado até 1 ano de idade e sua introdução deve ocorrer após a amamentação estar estabelecida, ou seja, com o bebê mamando bem, ganhando peso por mais de duas semanas e a mãe sem fissuras ou dores no momento de amamentar. Para aqueles que optarem por oferecer a chupeta, uma opção é restringir o seu uso em momentos críticos e, uma vez estabelecido o hábito de usar a chupeta, procurar suporte profissional para a retirada, se este for o desejo. Ressalta ainda, que o uso de chupeta em crianças que já adquiriram a fala, muitas vezes em idades avançadas como 7, 8 e até mesmo 10 anos, é um sinal de alerta, sendo necessário à procura de um especialista.

Sabemos que cada bebê é diferente assim como também o âmbito familiar. Por isso, é tão importante que os pais/cuidadores conversem entre si e com o Pediatra, definindo estratégias para o bem estar de todos.

## Dra. Julieta Isabel Triana Cansino

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO  
GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





# Protege

MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

Há 7 anos cuidando da saúde e segurança das empresas.

## NOSSOS SERVIÇOS

- PCMSO
- PPRA
- PCA
- PPR
- PPP
- HOMOLOGAÇÃO DE ATESTADO
- CONSULTA MÉDICA
- EXAMES COMPLEMENTARES
- LAUDO DE PCD

## NOSSOS PARCEIROS

- Psicólogos
- Laboratório (coleta na própria clínica)
- Clínica de Imagem (raio x, ultrassonografia, tomografia)

## GESTÃO EM SAÚDE E SEGURANÇA

- Convocação e cronograma de exames.
- Controle de realização dos exames por unidade/filial.
- Controle de vencimentos dos documentos (PPRA | PCMSO)
- Gestão de afastados
- Controle de Absenteísmo
- Software de Gestão completa em Saúde Ocupacional

## e-SOCIAL

A PROTEGE está preparada para atender as exigências do e-Social através do Software de Gestão em Saúde Ocupacional, o que garante agilidade operacional para a Gestão dos Lay-outs e Eventos de Saúde e Segurança Ocupacional exigidos pelo Governo Federal.

### Dra. Luciana Cintra de Freitas

CRM/GO: 18.812  
Médica.

### Fga. Daniela Pires Duarte

CRFa/GO: 6.879  
Fonoaudióloga.

### Dra. Renata Ferreira Ribeiro Maia

CRM GO 13329 RQE 10126  
Médica.  
Especialista em Medicina do Trabalho (AMB/ANAMT).

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](http://www.protegeitumbiara.com.br)

☎ (64) 3404-7236

📞 (64) 99666-1144



# PODEROSO: DESCUBRA 6 BENEFÍCIOS MÁGICOS DO VINHO TINTO

Vários médicos indicam uma taça de vinho tinto por dia, e com muita razão. Você pode desfrutar de seus muitos benefícios quando a bebida é consumida com moderação. Seus pontos positivos: redução do colesterol e ajuda na circulação sanguínea, entre muitos outros. Descubra:



## ✓ Ajuda a manter a mente saudável

Existem vários estudos científicos que demonstram as diversas maneiras que a bebida pode ajudar a manter a saúde da mente. Ao consumir vinho de forma moderada (mas constante) você pode estar prevenindo doenças degenerativas. O vinho tinto ajuda na inflamação e na coagulação.

## ✓ Luta contra o cansaço

Uma boa taça de vinho pode te ajudar quando você está cansado demais. O resveratrol das uvas combate a fraqueza física e a apatia.

## ✓ Aumento de endorfinas

Um estudo conduzido pela Universidade da Califórnia mostrou que você se sente mais relaxado e feliz ao beber vinho. Isso ocorre porque as endorfinas são liberadas em nosso organismo.

## ✓ Reduz o colesterol

Rico em polifenóis, ajuda na prevenção do colesterol ao impedir a formação de coágulos e reduzir o chamado colesterol "ruim". Graças a uma das suas características fundamentais: antioxidantes em abundância.



## ✓ Ajuda o sistema cardiovascular

Por ser rico em Vitamina E, te ajuda a limpar o sangue, prevenir coágulos e proteger os tecidos dos vasos sanguíneos.

## ✓ Reduz o risco de câncer

Como dissemos, o vinho tinto é super antioxidante. Por causa dessa característica, é capaz de bloquear o crescimento de células que podem causar câncer de mama ou de pulmão.



## IARA SOUZA

Proprietária Espaço Elegância.

🏠 Rua Sete, 545 - Santos Dumont,  
Itumbiara-GO, 75530-420  
(Dentro da loja do Gavola)

📞 (64) 9.9661-0053

☎️ (64) 3431-0019





## CPAP E APNÉIA DO SONO

CPAP é um equipamento utilizado no tratamento da apnéia do sono, melhorando a qualidade de vida do paciente.

Este equipamento produz uma pressão constante de ar que atravessa as vias respiratórias, impedindo assim que a apnéia ocorra. Por estas razões, o CPAP também é utilizado no tratamento do ronco, pois desobstrui a via aérea, facilitando a passagem de ar.

### Como usar o CPAP:

O CPAP é um pequeno aparelho, conectado a uma mangueira, que por sua vez se conecta a uma máscara. Essa máscara pode ser nasal ou oronasal (nariz e boca). A máscara deve ser adaptada ao paciente de forma que não cause desconforto e não tenha vazamento de ar. Durante o sono, o CPAP ficará ao lado da cama, sem fazer ruído algum.

Existem várias marcas e modelos de máscaras e de CPAPs no mercado. É importante consultar um especialista para indicar a melhor opção para o seu tratamento.

ção para o seu tratamento.

A Vital Materiais Ortopédicos e Hospitalares trabalha com venda e locação de CPAP e concentrador de oxigênio, está no mercado há 10 anos atuando na área de oxigenoterapia e terapia do sono. Contamos com a supervisão e acompanhamento do tratamento pela Dra. Flávia Duarte, que é fisioterapeuta e trabalha na reabilitação respiratória há 19 anos. E também contamos com uma equipe qualificada para melhor atendê-lo de forma personalizada.



🏠 Rua Jacinto Brandão, 538 - St. Central,  
Itumbiara - GO

☎ (64) 3433-2829

📞 (64) 9.9992- 2828



## Turmalina Fusion

“

A Pedra Fusion é feita da fusão de luxuosos cristais e fragmentos das pedras verdadeiras, o que a define como sendo a pedra que mais se aproxima da verdadeira gema da pedra preciosa.

”



*Poliane Ribeiro*

📷 @polianeribeiroo\_semijoias

📍 Poliane Ribeiro Semijoias

☎ 64 9.8104 1771

☎ 64 9.9335 8778



O Bruxismo, ou ranger de dentes, é fisicamente causado pela contração repetitiva e inconsciente do músculo masseter. A maioria das pessoas ocasionalmente range ou trinca os dentes, geralmente sem causar dano. Entretanto, quando o bruxismo ocorre de forma regular, normalmente durante o sono, pode causar dano e complicações na saúde bucal e se tornar um problema médico e estético. A hipertrofia do músculo masseter ocorre com maior frequência no sexo masculino, levando ao aspecto característico de uma mandíbula massiva e aguda.

Os indivíduos afetados frequentemente se mostram incomodados por sua expressão grave e involuntariamente agressiva com origem nas suas características faciais. Por este motivo, a hipertrofia do masseter, independentemente de haver bruxismo, é uma indicação estética comum atualmente, especialmente na Ásia.

A etiologia do bruxismo pode ser variada e,

## USO DO BOTOX NA ODONTOLOGIA

portanto, há diversas estratégias terapêuticas. O relaxamento do músculo masseter com a toxina botulínica A pode ser considerado como opção terapêutica compatível nos casos mais graves de bruxismo. Contudo, se o bruxismo estiver associado a estresse mental, recomendam-se abordagens psicológicas complementares em todos os casos.

Nos casos com indicação mais estética, o tratamento com toxina botulínica A é um método promissor para atenuar o aspecto agressivo da região mandíbula-mento, especialmente indicado em homens, como uma alternativa branda à cirurgia. A meta do tratamento com toxina botulínica A é o relaxamento do músculo masseter. A indicação pode ser bruxismo ou atenuação de mandíbula muito proeminente de aspecto masculino. Contornos mais suaves da mandíbula produzem um aspecto mais gentil e atraente.



**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



**CONFORTO  
E ESTILO  
SEMPRE**



**PUC e Hering  
KIDS**

**Original  
Kids**



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



TORNE ESSE DIA UM MOMENTO

*Único*

TAMBÉM PARA OS SEUS CONVIDADOS



FICOU FORA DESTA EDIÇÃO?  
**NÃO SE PREOCUPE**  
 LIGUE E RESERVE SEU ESPAÇO  
**PARA A PRÓXIMA!**



revista

**SAÚDE**

[www.rmaissaude.com](http://www.rmaissaude.com)

64 99275 5299 | 64 99202 4160



[www.rmaissaude.com](http://www.rmaissaude.com)



[rmaissaude](https://www.facebook.com/rmaissaude)



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

# TERAPIA POR ONDAS DE CHOQUE EXTRACORPÓREA

O uso das ondas de choque extracorpórea ou Extracorporeal Shock Wave Therapy (ESWT) teve seu início nos primórdios dos anos 70 na Litotripsia extracorpórea. Durante o tratamento da Litotripsia para cálculos uretais inferiores os médicos observaram que alguns pacientes apresentavam aumento da densidade óssea da pelve. A partir daí, começaram a utilizar os equipamentos de Litotripsia adaptados para o tratamento das disfunções ortopédicas, o que deu origem a uma nova tecnologia.

A possibilidade do uso da ESWT em tratamentos estéticos surgiu das observações de resultados cirúrgicos, quando mulheres portadoras de desordens musculares, após a colocação de próteses de quadril relataram, além da melhora da mobilidade e dor, uma melhora no aspecto da pele e no contorno corporal, sugerindo que houve uma diminuição na circunferência do corpo da região tratada.

A ESWT é caracterizada por um pulso de alta pressão em um intervalo de tempo extremamente curto, que produz ondas mecânicas de pressão, que em meios líquidos promovem a cavitação (microbolhas gasosas em meio fluido) e aumento da temperatura local. Essas ondas de pressão se propagam no tecido alvo gerando mecanismos de ação que são essenciais, como o impacto mecânico nos tecidos e a formação de microbolhas, o que favorece o alcance do objetivo terapêutico.

As Ondas de Choque são aplicadas com sucesso para aumentar a circulação de sangue local, assim como a atividade celular do metabolismo. A cicatrização e regeneração tecidual são consideradas decorrentes desses efeitos das Ondas de Choque.

O tratamento não é invasivo. A terapia por ondas de choque extracorpórea é um método promissor com indicações cada vez mais diversas para o tratamento de afecções do sistema musculoesquelético.



## *Efeitos Biológicos na Estética*

No caso da celulite, os depósitos de gordura e tecido fibroso ao serem atingidos pelas ondas de choque apresentam uma pressão elevada, gerando uma força que determina a formação de microbolhas gasosas (cavitação), a qual age no tecido fibroso esclerótico.

## *Tratamentos Estéticos*

Os impulsos mecânicos das ondas de choque, devido a sua alta intensidade, geram um efeito denominado cavitação instável. Nele, há a geração de microbolhas que implodem as células de gordura. O tratamento gera também a ativação da produção de colágeno na pele, da circulação sanguínea e do sistema linfático. O processo é ideal para, além de diminuir a gordura localizada, reduzir a aparência da celulite e modelar de forma não invasiva o contorno corporal.

Na estética facial as ondas de choque podem agir nos quadros de flacidez da pele do rosto, ativando os fibroblastos e produzindo ainda mais colágeno e elastina na região. Mas, é preciso atenção, pois, na face, a terapia deve ser aplicada com menos intensidade de energia.



## Simone Machado Pereira

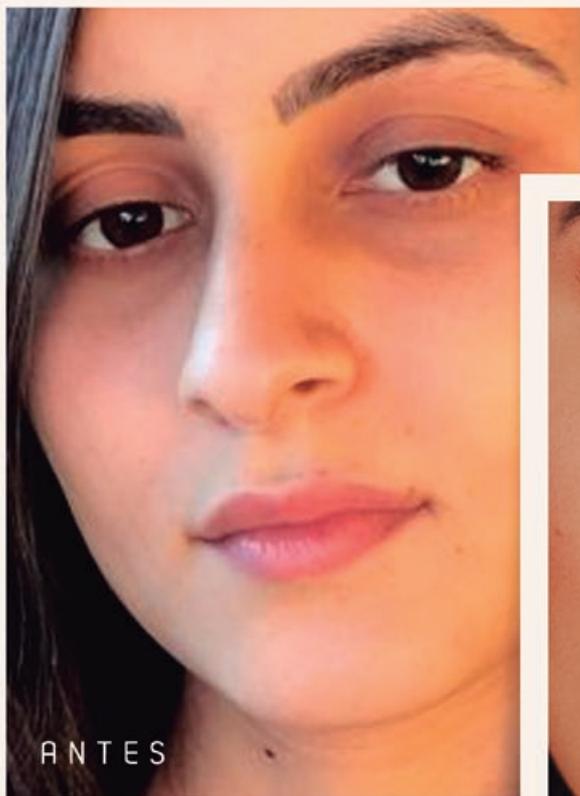
Creffto: 41552- F  
Fisioterapeuta;  
Especialização em Fisioterapia Dermatofuncional e Cosmetologia;  
Profissional habilitada da técnica Drenodetox, método Nany Mota;  
Capacitação em Estética Corporal com alta tecnologia: Criolipólise,  
Ondas de Choque, Lipolaser, Cavitação e Criofrequência;  
Método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

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



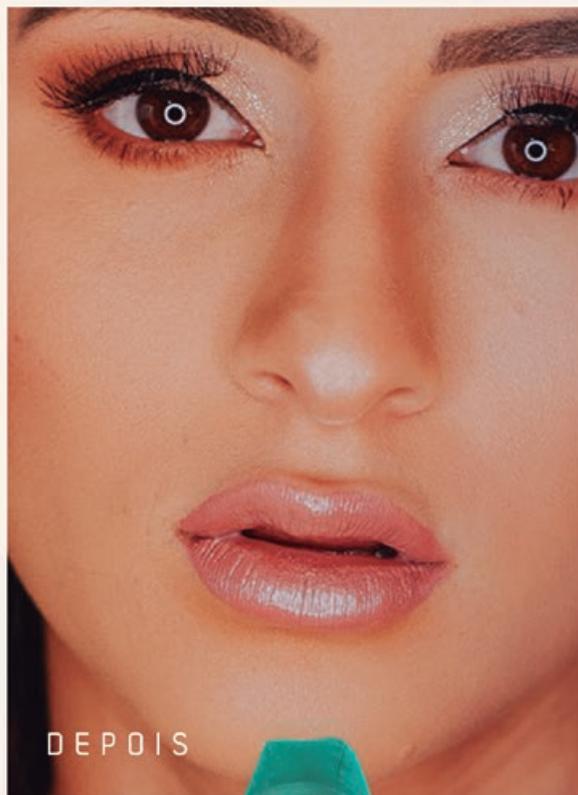
# ESCULTURA LABIAL

Doublier  
Programas de Pós-graduação



ANTES

O SORRISO DO SEUS SONHOS SE TORNA REALIDADE NA REDUTASE PELAS MÃOS DO DR. ÁLVARO MACHADO



DEPOIS

Maquiagem: @hugocastromakeup



## Redutase

Estética de resultado

@dralvaromachado / @redutase

Agendamentos (64) 98101-9946

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





# ESCOLA BILÍNGUE HAPPY SCHOOL

Escolher a escola onde um filho vai estudar é uma responsabilidade enorme, pois ali eles têm as suas primeiras noções sobre cidadania. Mais que educar, a escola ajuda a formar cidadãos. A Happy School foi a nossa escolha certa! É impressionante a vivência de mundo e conhecimento sobre diversas culturas que a Maria Tereza tem. Sem contar que a segunda língua, no caso, o Inglês, entra naturalmente no vocabulário e na alfabetização dela. Hoje ela lê sem pausas, livros inteiros, e interpreta “igual gente grande”, além de fazer contas com centenas! Nos dá, dia após dia, motivos pra nos orgulharmos. Obrigado, Happy School!

**Depoimento dos pais da aluna Maria Tereza Schneider que fará o 2º Ano em 2019, Dr. Franco Schneider, Ortopedista e Traumatologista, Especialista em Ombro e Cotovelo e Alline Schneider, Blogger.**



🏠 Rua Tiradentes, nº 87, Centro, Itumbiara – GO

☎ 3404-9291 ☎ (64) 9.8439-9778

📷 @happyschoolbilingue

📘 @happyschool

✉ happyschoolbilingue@gmail.com

Fim de ano é a época de rever tudo o que foi feito nos últimos 12 meses, e de acordo com o nosso balanço construímos muito e não só pilares de concreto, construímos também muitas amizades.

A partir do respeito e confiança depositados por nossos clientes e parceiros, a Vigor Engenharia cresceu, e por isso não para de construir **pilares**, **amizades** e o mais importante, **sonhos**.

*Nesse início de ano desejamos a todos nossos clientes e parceiros sucesso em todas as suas realizações. Feliz 2019!*



## 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  
📷 @vigorengenharia

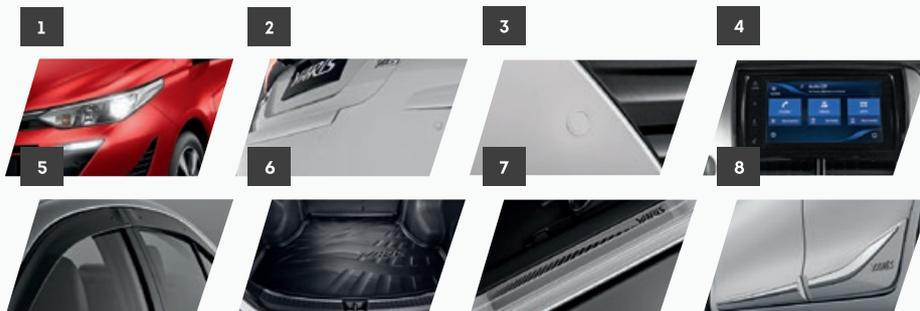
🏠 Rua Paranaíba, nº 990  
Centro – Goiatuba – GO  
☎ (64) 3495-2343  
📷 /vigorengenharia

# YES YARIS

DIGA SIM PARA O MELHOR  
CARRO NA 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](http://www.toyota.com.br/yaris).

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

**ITUMBIARA-GO** Av. Modesto de Carvalho, Nº2077, Distrito Agro Industrial (64) 3433-6200

**CATALÃO-GO** Praça Dom Emanuel, nº390, 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](http://www.toyota.com.br). Ofertas válidas para veículos comercializados e faturados no período de 01 a 31 de janeiro de 2019, às pessoas físicas que adquirirem veículos Toyota através das concessionárias Umarama Motors das cidades de Catalão e Itumbiara, Estado de Goiás, limitado à quantidade disponível em estoque. (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 Etiquetagem 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 BRIEF 000 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: 9,0 km/l; etanol/estrada: 9,9km/l; gasolina/cidade: 13,1km/l; gasolina/estrada: 14,2 km/l; CO2 fóssil não renovável (g/km): 97(gasolina). O modelo Yaris



SEJA GENTIL. SEJA O TRÂNSITO SEGURO.



**UMUARAMA**  
CONCESSIONÁRIAS



**TOYOTA**

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](http://www.inmetro.gov.br) e [www.conpet.gov.br](http://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 email para [sac@bancotoyota.com.br](mailto: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](http://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.



## ACOLHER CONDUZINDO VOCÊ A SAÚDE EMOCIONAL.

### COMO O PSICÓLOGO PODE CONTRIBUIR PARA O ALCANCE DAS SUAS METAS NO ANO NOVO?

O início de um novo ano nos faz pensar em mudança, em nossa vida e em nós mesmos, que nem sempre é fácil alcançar nossos objetivos e, é nesse momento que podemos precisar da ajuda de um profissional de psicologia.

A psicoterapia pode ajudar a nos direcionar e refletir sobre o que precisamos mudar no novo ano, neste sentido, o psicólogo ajuda a nos conhecer como pessoa, entrar em contato com nossas emoções, pensamentos, personalidade e também na relação com o mundo e com o outro.

Aprender a gerenciar os próprios passos para o alcance de nossos sonhos e objetivos pode se tornar algo mais simples e possível quando estamos em harmonia com nossos desejos.

#### **Geralmente, as metas mais almeçadas para a virada do ano são:**

- ✓ Viajar;
- ✓ Mudar de emprego;
- ✓ Encontrar um novo amor;
- ✓ Voltar a estudar;
- ✓ Economizar dinheiro;
- ✓ Dedicar mais tempo à família;
- ✓ Melhorar a autoestima;
- ✓ Ter uma vida mais saudável, entre outros.

Alcançar nossos objetivos e metas se torna mais fácil quando estamos em harmonia com nós mesmos. Quando entramos em contato com o nosso "verdadeiro eu" torna-se possível traçar objetivos, encontrar caminhos para alcançá-los, desenvolvendo habilidades para a solução de problemas e obstáculos, que podem aparecer ao longo da jornada.

#### **Algumas dicas podem ser de extrema importância nesse processo:**

- ✓ Refletir sobre o que pode e deve ser melhorado. Se tiver dificuldade tente se lembrar de aconte-

cimentos ou hábitos que causaram algum prejuízo físico ou emocional ao longo do ano e os avalie;

- ✓ Priorize sua qualidade de vida e sua saúde. Estar bem é fundamental para ter disposição na hora de realizar tarefas;

- ✓ Estabeleça metas mais fáceis para depois pensar em metas mais complexas, respeitando sempre o processo de mudança. Quando estipulamos grandes metas e desejamos "pular degraus", podemos nos sentir frustrados e desanimados no processo;

- ✓ Ao traçar um objetivo, determine em quanto tempo poderá alcançá-lo e analise o questionamento: "O que é necessário mudar em minha rotina para cumprir esse objetivo?";

- ✓ Use e abuse de sua criatividade, podendo utilizar listas, planilhas, lembretes, entre outros;

- ✓ Procure ajuda! Embora tenhamos um desejo de dirigir sozinhos nossas próprias vidas, contar com apoio e suporte emocional pode facilitar muito o processo de transformação e conquista. O psicólogo se torna um forte aliado nesse momento, favorecendo diretamente o processo e o sucesso do alcance das metas, objetivos e sonhos;

- ✓ Encontre tempo no seu dia a dia para se dedicar aos objetivos que deseja alcançar e seja persistente. Esse compromisso é com você e deve ser inadiável!

É importante saber que mudanças e transformações necessitam de empenho e dedicação, e nem sempre são simples. Vencer os obstáculos encontrados no caminho é seu maior desafio. Quanto mais você se conhecer e aceitar ajuda maiores serão os benefícios que você terá. Isso irá melhorar não só em relação ao alcance de seus objetivos, mas também favorecerá sua qualidade de vida.

O amanhã depende do que você constrói hoje. Então, se comprometa com você e transforme não só o seu dia, mas também o seu futuro!

Que este ano seja repleto de felicidades e conquistas.  
Boas vindas à 2019.



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

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



**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.



**Gláucia  
Pimenta**  
CRP 09 /2584

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



**Ronan  
Vasques**  
CRP 09/012361

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



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

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



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

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



**Vânia  
Panont**  
CRP 09/006491

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



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

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



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

☎ (64) 3404-3233

# TENDINITE DE OMBRO

A tendinite no ombro surge quando um tendão do ombro fica inflamado, sendo a dor no ombro um dos principais sintomas. Esta dor no ombro ou quadro de ombro doloroso agrava-se caracteristicamente durante a noite.

A coifa dos rotadores é um conjunto de músculos e tendões também conhecido como *manguito rotador* que envolve a articulação do ombro e é composto pelos seguintes músculos: supraespal, infraespal, redondo menor e subescapular. A sua função é centralizar a cabeça do úmero em frente à escápula e permitir a mobilização do ombro. A tendinite do supra espinhoso é uma das causas mais frequentes, mas qualquer outro dos tendões que forma a coifa dos rotadores pode ser afetado por este quadro de inflamação no ombro. O quadro típico da tendinite do supra espinhoso é uma dor no ombro que aumenta de forma progressiva e que se agrava quando

se realizam movimentos com o braço acima da cabeça e quando se dorme de lado para cima desse braço. Quando esta dor surge, é importante afastar a possibilidade de existir uma rotura neste tendão ou num dos outros tendões da coifa dos rotadores, que pode implicar outro tipo de tratamento. A tendinite pode também surgir no tendão da porção longa do bíceps braquial, outro músculo que faz parte da articulação do ombro.

Quando a tendinopatia do ombro se torna crônica, ocorrem alterações estruturais tendinosas, com a desorganização das suas fibras, evidente nos exames de imagem,

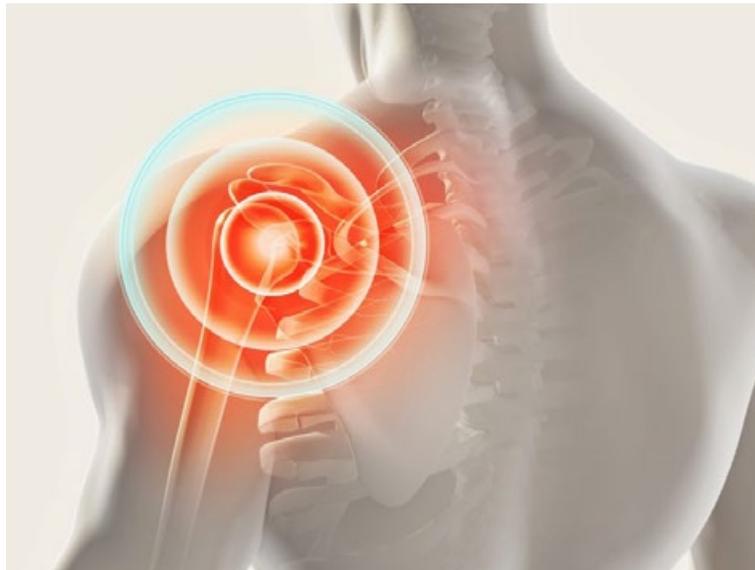
passando a ser denominada por tendinose da coifa.

A tendinite do ombro é mais frequente no membro superior dominante, atingindo preferencialmente o ombro direito, mas também pode surgir no ombro esquerdo ou nos dois ombros ao mesmo tempo (tendinite bilateral).

## Tratamentos

Seu tratamento inclui o uso de medicamentos, fisioterapia e, em alguns casos, cirurgia.

O tratamento deve ser orientado pelo fisioterapeuta, deve ser realizado diariamente e cada sessão deve ser individualizada, levando em consideração o nível de dor e a capacidade de recuperação de cada pessoa. No entanto, pode ser útil usar aparelhos que facilitam a recuperação



do tendão como tens, ultrassom, laser, mas é muito importante usar técnicas de fisioterapia para aumentar a amplitude dos movimentos, sem dor, além de exercícios para fortalecer os músculos enfraquecidos.

Os exercícios físicos devem ser moderados, até a recuperação total do tendão lesionado. A prática de alongamentos e de fortalecimento muscular antes do retorno das atividades ajuda a prevenir novas lesões. O tempo de recuperação varia muito de um indivíduo para o outro, mas, no mínimo, deverá ser necessário cerca de 3 a 4 meses de tratamento fisioterapêutico.

A maioria das doenças do ombro doloroso possuem tratamento conservador e a fisioterapia tem se mostrado muito eficiente na reabilitação dessas lesões.

O fisioterapeuta, com a utilização de seus conhecimentos e recursos terapêuticos, pode proporcionar o alívio dos sintomas e das condições etiológicas do ombro doloroso, restabelecendo a função normal do complexo articular do ombro. É importante que o fisioterapeuta tenha conhecimento sobre o

complexo do ombro, os mecanismos envolvidos nas suas disfunções e na sua evolução, avaliando a articulação como um todo e não de maneira isolada.

A fisioterapia se destaca por utilizar em seus processos de reabilitação técnicas não invasivas e que não trazem transtornos ao paciente, sendo uma maneira de acolhê-lo e demonstrar uma resolução de um problema que traz consequências diretas na sua qualidade de vida.



## 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.

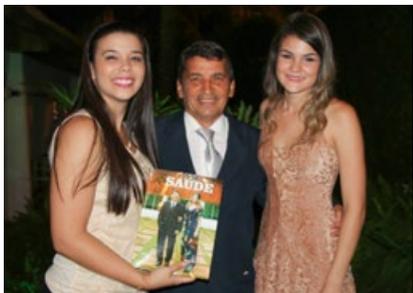


# Lançamento 18ª Edição Revista Mais Saúde

LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE



# Lançamento 18ª Edição Revista Mais Saúde



LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE



Hamilton Chiba, 54 anos, diretor e proprietário das Unidades do Laboratório Modelo de Itumbiara, é o Empreendedor Premium desse mês janeiro. Farmacêutico Bioquímico formado em 1988 pela Universidade Metodista de Piracicaba, o empresário é casado com Adriana Gomes Chiba e pai de duas filhas, a estudante de engenharia de 21 anos Maria Rosa Chiba e a estudante de 16 anos Fernanda Akemi Chiba. Hamilton concedeu uma entrevista exclusiva à Revista Mais Saúde, onde conta um pouco de sua trajetória.

Revista Mais Saúde - Como surgiu a ideia de ser empreendedor? Como é que iniciou a história do Laboratório Modelo?

Hamilton Chiba - *Sempre me identifiquei com a área de análises clínicas, então desde o início do curso de farmácia, no período de férias fazia estágios em laboratórios e quando iniciei a especialização em bioquímica, após o término do curso de farmácia, surgiu a oportunidade de fazer estágio em um laboratório da cidade (laboratório São Marcos de propriedade do Dr. Sebastião Bento) e através da indicação dele, vim trabalhar para o laboratório Pasteus, de propriedade do Dr. José Luiz de Abreu. Depois recebi um convite para trabalhar no laboratório do hospital São Marcos e após quatro anos de muito trabalho e dedicação, com o apoio financeiro de*



*meu pai e minha irmã Hilda, começamos a realizar as compras dos equipamentos para o laboratório.*

*Iniciamos nossas atividades em abril de 1996, colocando em prática o meu sonho de um dia ter o meu próprio laboratório.*

Revista Mais Saúde - Qual é o seu trabalho na sua empresa? Quais são as áreas em que você gosta de se concentrar?

Hamilton Chiba - *Hoje trabalho mais na parte da liberação dos exames e no administrativo, sempre procurando novas tendências de mercado e me concentro bastante também em tecnologia.*

Revista Mais Saúde - Qual o fator mais importante para o sucesso da sua empresa?

Hamilton Chiba - *Estar sempre inovando, tanto na parte de atendimento quanto na parte de equipamentos.*

Revista Mais Saúde - O que você diria que é diferente na maneira como você comanda os seus negócios?

Hamilton Chiba - *A questão do atendimento humanitário, que hoje é comandado pela minha esposa Adriana, responsável pelos setores de atendimento e coletas, juntamente com uma supervisora de atendimento.*

Revista Mais Saúde - Na sua opinião, qual a importância da inovação para a sobrevivência das empresas?

Hamilton Chiba - *No mercado em que vivemos se não tivéssemos investimentos em novas tecnologias, tais como automação na área de bioquímica, hematologia, imuno hormônios, coagulação e fertilidade masculina, não conseguiríamos ser tão competitivos, pois como nossos insumos são todos cotados em dólares, nossa margem de lucro está ficando a cada dia menor.*

Revista Mais Saúde - O ano de 2019 já é uma realidade, e então quais as expectativas para a sua área e também para a economia no geral?

Hamilton Chiba - *Já pensando no “amanhã”, confiantes nesse próximo governo, tanto*

*na presidência como no governo do estado, é com essa confiança que já atualizamos os nossos aparelhos de bioquímica, comprando mais uma máquina alemã Biosys- respons 920 e no setor de hematologia adquirimos um aparelho de ultima geração totalmente automatizado, de origem japonesa, da fabricante Nihon-koden kt 9100. Esse investimento está na casa dos 250 mil reais. Isso tudo vem trazer mais rapidez na execução dos exames, com um índice de qualidade ainda maior. Além desses investimentos em máquinas, oferecemos aos nossos colaboradores cursos e treinamentos específicos para cada setor. Somos o único laboratório de Itumbiara há quase dois anos com o selo de laboratório acreditado pelo DICQ. Isso significa que nossos exames são auditados e certificados por uma empresa independente, que avalia todo o funcionamento do nosso laboratório. Isso é a garantia para os nossos clientes de que nós estamos oferecendo um serviço de total qualidade. Ainda fomos auditados pela prestadora de planos de saúde de nossa cidade que é a Unimed e fomos classificados como prestador ouro, sendo o único laboratório de nossa cidade com esta classificação.*



O único Laboratório de Itumbiara e Sul de Goiás, Acreditado pelo Sistema Nacional de Acreditação.



LABORATÓRIO MODELO QUALIDADE COMPROVADA E APROVADA.

(64) 3431-9080 / 98116-4672  
Rua Padre Félix, 280, Centro - Itumbiara - GO  
[www.laboratoriomodelo.med.br](http://www.laboratoriomodelo.med.br)

# O ASSUNTO É APOSENTADORIA!

*Pretende se aposentar? Conheça os requisitos!*

A previdência é um direito social, garantido pela Constituição Federal no artigo 6º, portanto, faz parte dos Direitos e Garantias Fundamentais de todos os cidadãos brasileiros. Na prática, trataremos da popular aposentadoria, que é um “seguro” concedido ao trabalhador que pagou contribuições mensais durante um determinado tempo. O Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) administra o recebimento dessas mensalidades e paga os benefícios aos aposentados que contribuíram.

Estas são as formas de se aposentar, no Brasil:

✓ **Aposentadoria por tempo de contribuição:** De modo geral, é necessária a comprovação de 35 anos de contribuição, se homem, ou 30 anos de contribuição, se mulher e tempo mínimo de 180 meses efetivamente trabalhados.

✓ **Aposentadoria por idade:** Este benefício é devido ao cidadão que comprovar o mínimo de 180 contribuições, além da idade mínima, em regra, de 65 anos, se homem, ou 60 anos, se mulher.

✓ **Aposentadoria especial por tempo de contribuição:** Se aposenta dessa forma quem trabalhou em contato contínuo com agentes perigosos para a saúde, como calor e barulho, por exemplo. É possível aposentar-se após cumprir 25, 20 ou 15 anos de contribuição, dependendo da situação. Também é necessária a contribuição por 180 meses.

✓ **Aposentadoria da pessoa com deficiência - por tempo de contribuição:** Este benefício é devido aqueles que comprovarem o tempo de contribuição necessário, conforme o seu grau de deficiência, considerado o período de 180 meses de trabalho nesta condição. A definição de pessoa com deficiência está na LC nº 142/2013 e a análise do grau da deficiência será confirmada através da avaliação da perícia médica e do serviço social do INSS.

✓ **Aposentadoria da pessoa com deficiência - por idade:** A pessoa com deficiência deve provar que trabalhou por 180 meses e ter a idade mínima, de 60 anos para os homens e 55 para as mulheres.

✓ **Aposentadoria por invalidez:** Essa aposentadoria é válida para aquele permanentemente incapaz de exercer qualquer atividade profissional, pelo período que persistir a invalidez, de acordo com a avaliação da perícia médica do INSS. Em regra, são necessárias 12 contribuições mensais.

✓ **Aposentadoria por tempo de contribuição do professor:** É a modalidade válida para quem lecionou na Educação Básica (educação infantil, ensino fundamental e médio). Os professores precisam comprovar 30 anos de tempo trabalhado e as professoras, 25 anos.

**Entendendo:**

✓ **Regra 85/95 progressiva:** Quem se enquadra nessa regra, para se aposentar tem direito a receber a aposentadoria integral, sem precisar do fator previdenciário. Para a concessão da aposentadoria integral a soma da idade e o tempo de contribuição do cidadão deverá atingir a quantidade de pontos exigidos: **(Para homem:** 95 pontos, sendo no mínimo 35 anos de contribuição + idade **/Para mulher:** 85 pontos, sendo no mínimo 30 anos de contribuição + soma idade). **Atenção!** A partir de 31 de dezembro de 2018 o total de pontos será progressivo até 2026. A cada dois anos, será acrescido um ponto, até a soma de 90 pontos para mulheres e 100 pontos para homens.

✓ **Regra para aposentadoria proporcional:** Até 16/12/1998 havia esta aposentadoria, contudo, desde essa data, não existe mais. Mas, para aqueles que já eram inscritos é possível requerer o benefício, desde que complete o tempo necessário. É considerado um período adicional de contribuição equivalente à 40% do tempo que faltava até 16/12/1998, para atingir os 30 ou 25 anos de contribuição, chamado de pedágio.

Para solicitar sua aposentadoria, antes de tudo, você deve se inscrever na previdência e então separar os documentos necessários, que variam de acordo com o tipo de aposentadoria.

Procure um advogado que terá as orientações necessárias para te ajudar, analisando o seu caso em específico, os requisitos que deve preencher e indicar a documentação necessária.

(Referências: <https://www.inss.gov.br>)

**CMP** | CARDOSO  
MELO &  
PRADO  
ADVOGADOS

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

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

📷 @cmpadvogados

**Ledyane Munique  
Rosa de Melo**

OAB/GO 38.062

Advogada no escritório CMP Advogados;

Pós-graduada em Direito Processual Civil;

Professora Universitária.



*Descontão volta as aulas  
Moda masculina e feminina das melhores  
marcas com super descontos avista de  
20% a 40%.*



marisold

marisol

MALWEE  
KIDS

Carinhoso



Acostamento  
L.S.

colcci

LACOSTE

TOMMY HILFIGER  
KIDS



(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)



## PILATES NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES COM CÂNCER

A astenia é um termo usado na medicina para designar fraqueza muscular. Os pacientes de tratamento contra o câncer sofrem com essa sensação de fadiga e de perda da força nos músculos, além do transtorno psicológico que é a depressão, também decorrente da doença. Para que esses efeitos negativos sejam amenizados, a atividade física é recomendada sob orientação médica e a depender das condições do paciente.

Considerada de baixo impacto e com grande flexibilidade de no que diz à adaptação das necessidades e habilidades de cada paciente, o Pilates é uma das alternativas mais recomendadas para os que estão em tratamento contra o câncer. Dentre os benefícios da atividade, estão o aumento de força, maior controle muscular, integração corpo e mente, melhora da capacidade respiratória, aumento da flexibilidade, fortalecimento, correção da postura, reestruturação do corpo, prevenção de lesões, aumento da consciência corporal, aumento da autoestima e alívio de dores musculares.

O método Pilates tem como base um conceito denominado de contrologia (contrology). Segundo Pilates, contrologia é o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. É a correta utilização e aplicação dos mais importantes princípios das forças que atuam em cada um dos ossos do esqueleto, com o completo conhecimento dos mecanismos funcionais do corpo e o total entendimento dos princípios de equilíbrio e gravidade aplicados a cada movimento. Ou seja, é uma ginástica com impacto próximo do zero, que respeita a individualidade e os limites de quem pratica.

O Pilates já tem sido aplicado com bons resultados nos processos de reabilitação funcional, resultando em benefícios para a saúde geral, aumento de força, articulações mais saudáveis e aumento da capacidade respiratória.

O paciente com câncer que deseja praticar Pilates, entretanto, deve consultar seu médico antes de iniciar qualquer atividade física. Além disso, o instrutor da técnica deve ser capacitado para o trabalho de reabilitação.

Os exercícios do Pilates devem ser realizados visando uma melhora da força muscular geral dos membros superiores, tanto do acometido quanto do sadio, membros inferiores

e tórax, alongamentos dos músculos torácicos para ganho da expansibilidade, e ganho da amplitude do movimento do braço onde foi realizada a intervenção cirúrgica, cuidando sempre da intensidade dos exercícios.

Eventualmente na realização dos exercícios do Pilates, por serem realizados de forma lenta (fluidez, precisão e concentração) prolonga-se o tempo expiratório, pois antes de iniciar o movimento realiza-se a inspiração, e durante a expiração aumenta-se a capacidade pulmonar, melhorando a troca gasosa e a expansibilidade torácica.

Os homens com histórico de câncer de próstata também podem se beneficiar do Método Pilates. O períneo é ativado durante todo o movimento, melhorando a força muscular pélvica, podendo ser um auxiliar desses pacientes, nos quais há um comprometimento da região perineal, reduzindo a capacidade de conter a urina e fezes.

Além de tratamentos uroginecológicos, o Pilates pode contribuir para o fortalecimento e consciência muscular pélvica, bem como a atividade sexual. É importante o acompanhamento médico e do fisioterapeuta para que a prática do Pilates traga benefícios para a saúde dos pacientes oncológicos, de forma geral, melhorando a qualidade de vida, aumentando a autoestima e o bem estar emocional, proporcionando uma maior independência nas atividades de vida diária, reduzindo os níveis de fadiga.

### Benefícios do Pilates para Pacientes Oncológicos

- Aumento da força muscular;
- Redução do stress;
- Melhora da autoestima;
- Melhora da consciência corporal;
- Reeducação postural;
- Melhora do alongamento e flexibilidade muscular;
- Melhora da coordenação e atenção durante as atividades;
- Melhora do equilíbrio;
- Melhora da resistência cardiopulmonar;
- Redução da dor articular e muscular;
- Entre outros inúmeros benefícios.



🏠 Rua Franklin Xavier 282

☎ (64) 3404 7980

📷 @lorenabarcelostudiopilates

📞 (64) 9.8115-2114

## Lorena Caroline Barcelos Faria Marques

Fisioterapeuta

Crefito 86423-F

Fisioterapeuta pela Funec-Fisa (2003);

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

Formação no Método Pilates (2006);

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

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

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

Curso de Pilates na Gestação ( Vipilates – 2012);

Curso de Pilates Avançado ( Vipilates – 2012);

Formação no Método Neopilates (2014);

Sócia Proprietária do Studio Pilates Lorena Barcelos.



AQUELA HISTÓRIA DE ÓCULOS DE GRAU SER ALGO VERGONHOSO JÁ NÃO EXISTE HÁ TEMPOS. QUANDO ALGUÉM ESCOLHE O FORMATO IDEAL PARA O SEU TIPO DE ROSTO, O ÓCULOS PROPORCIONA UM AR MUITO MAIS CONFIANTE E CHARMOSO PARA QUALQUER UM!

NAS LOJAS UNIÓTICA VOCÊ TEM ESPECIALISTAS PARA TE AUXILIAR NA MELHOR ESCOLHA.

 **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





## A IMPORTÂNCIA DA ESCOVAÇÃO DOS PELOS DOS CÃES

Ter um animal de estimação requer amor, paciência e muito tempo. É preciso ensinar o certo e o errado, dar atenção a fim de retribuir o amor e o carinho que recebemos deles, passear, alimentar e cuidar da saúde e do bem estar do pet. Dentre os cuidados estão levar ao veterinário e ao CENTRO DE ESTÉTICA.

Pois bem, é isso mesmo! A escovação nos cães é tão importante quanto o banho, pois assim é possível prevenir o surgimento de nós que podem incomodar ou até mesmo ferir os bichinhos.

Apesar da grande importância que essa prática possui, nem todos os tutores fazem a escovação e quando fazem, nem sempre é da maneira correta, por isso a importância de procurar um centro de estética especializado.

Os cães estão sempre com pelos novos nascendo e perdendo os antigos. Alguns desses caem sujando a casa ou outros lugares por onde o cão passa, enquanto uma outra porção fica no corpo do pet, e podem causar nós que algumas vezes ferem o animal e/ou

até mesmo podem ser ingeridos pelos próprios cães quando eles se lambem.

Por essas razões é importante a escovação, prevenindo dores de cabeça para os tutores e problemas na saúde do cão.

Os tutores podem fazer a escovação em casa e desta forma estarão interagindo com o pet e proporcionando momentos de relaxamento.

Quando for escovar fique no mesmo plano que o seu cão, para que vocês fiquem próximos! Aproveite para conversar com o seu melhor amigo de quatro patas, faça carinho e, ao final, presenteie o seu cachorro com algo, que pode ser um petisco ou até um brinquedo novo.



# A MMP® (MICROINFUSÃO DE MEDICAMENTOS NA PELE)

A MMP® (Microinfusão de Medicamentos na Pele) é um procedimento inovador para tratamento da pele e cabelos. Através de microagulhas os princípios ativos estéreis são injetados na pele de forma eficaz, precisa e uniforme. Essa técnica oferece uma gama de alternativas terapêuticas para o dermatologista e seus pacientes e para cada patologia opta-se por uma mescla específica.

## PARA QUE É INDICADA A MMP®?

- Leucodermia Solar (sardas brancas);



- Cicatrizes de Acne;



- Rejuvenescimento e Melasma;



- Quelóides;



- Cicatrizes Inestéticas;



- Estrias;



O tratamento não necessita de anestesia e é muito bem tolerado, causando apenas um leve desconforto. É feito em consultório, podendo retornar às atividades normais, sem necessidade de afastamento.

A sessão é rápida, podendo durar entre 30 e 40 minutos. O número de sessões varia de acordo com a patologia e a necessidade do paciente,

- Alopecia Androgênica (Calvície)



sendo geralmente em torno de 3 sessões com intervalo mensal.

É importante destacar que essa técnica exige conhecimentos específicos para ser realizada e por essa razão recomenda-se que os pacientes procurem um médico dermatologista devidamente habilitado.



## 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.

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

**belaf**rmula  
farmácia de manipulação

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

EM 2019  
PERMITA-SE  
SER +  
*Saudável  
e Feliz*



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



## SERÁ ESSE O ANO?

Iniciamos 2019, mas poderia ter escrito esse texto ano passado ou mesmo em 2020, ou quantas vezes fosse necessário. O problema não é o que você fez entre o Natal e o Réveillon, mas sim o que você tem feito entre o Réveillon e o Natal, todos os anos.

E agora, José? As festas acabaram, a luz acendeu, o povo não sumiu, e com certeza as noites não esfriaram. E agora, Josés? Marias? Quem quer que seja, será esse o ano da mudança, o ano de buscar melhorias e evoluções?

Logo menos, teremos carnaval, páscoa, festa junina, esse não será ano de copa, mas teremos feriados, datas comemorativas, seu aniversário, e mais um final de ano. A ideia não é gerar melancolia, mas sim o questionamento: Você pretende adiar até quando tudo o que tem programado? As novas ideias, os novos projetos, tentar dar um passo mais próximo nos seus sonhos, será esse ano? Por que não agora, nesse exato momento?

Perdemos tanto tempo planejando, procrastinando, ensaiando as mudanças, se especializando, assistindo e analisando a vida alheia, mas quando colocaremos em prática? Quando iremos passar a focar em nós mesmos? Será que esse não é o exato momento de nos valorizarmos, sermos felizes com o que já temos e lutar com todas as forças para fazer crescer aquele desejo interno por melhorias... e sim, por em prática?

Temos que parar de ansiar algo para melhorarmos nossa autoestima, e sim trabalhar a autoestima pra conquistar novos resultados. Não existe um padrão de beleza, não existe um padrão de sucesso, ou qualquer padrão que seja... esqueça o padrão e foque em você, não busque o extraordinário a todo custo, valorize a simplicidade e a vida que tem, e assim busque evoluir, ser melhor em alguns quesitos, se alimentar melhor do que tem feito, fazer mais atividade física do que tem praticado, estudar ou ler mais do que tem feito e valorizar mais cada situação presente do que tem valorizado.

Não se preocupe em ser comum, superior ou inferior aos outros, mas busque ser melhor a cada dia. É isso que tem que fazer todo o sentido!

Que esse ano possa ser um ano de revelações a todos nós, e que possamos individualmente buscar melhorias diárias passando a valorizar as pequenas coisas do nosso dia a dia, cada vitória, cada conquista e cada aprendizado. Não espere por motivação, não adie mais seus planos. Comece agora, caia quantas vezes for preciso, mas não desista, pois essa é a sua vida. Te desejo Foco, Força e Fé!



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

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

### Dr. Átila Tavares Abdala

CRM/GO: 18.888

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





*férias com saúde*

# 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



## BRUXISMO, “O HÁBITO DE RANGER OS DENTES”, PODE IMPACTAR A SAÚDE BUCAL

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

### Sinais e Sintomas

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

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

### Causas

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

✓ Complicação da doença de Huntington ou Parkinson;

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

### Diagnóstico

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

### Prevenção

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

### Tratamento

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



64 3431 3589

drasamararesende@yahoo.com

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

Convênio:  UNIODONTO

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





*A família Santa Carne  
deseja a todos um  
Ano Novo de fartura  
nas mesas e nos corações.*

Feliz **2019**



**SANTA CARNE**

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



# A EDUCAÇÃO DOS “NÃOS”: COLOCAR LIMITES FAZ PARTE!

*“Os filhos serão para os pais, dependendo da educação que recebem, uma recompensa ou um castigo”.*

Colocar limites faz parte do processo educacional e é uma forma de ajudar os filhos desde pequenos a internalizar o que é permitido e o que é proibido na dinâmica familiar e social. Sobretudo, tem a função de dar proteção e segurança a criança. A função protetora dos limites não se restringe apenas àqueles colocados com o objetivo de prevenir acidentes (“Só pode atravessar a rua de mãos dadas comigo”), mas também abrange outras áreas, como por exemplo, proteger a criança contra o excesso de culpa ou remorsos, quando percebe que nos atacou, nos machucou ou destruiu algo importante. Isso faz referência, principalmente, aos ataques de descontrole físico e emocional: quando a mesma sente raiva ou ódio com muita intensidade e tem dificuldade de se frear sozinha, precisa da ajuda dos pais, sentindo, nesses momentos, a firmeza e a segurança dos limites bem colocados.

Aqui temos também uma outra importante aprendizagem: diante do desequilíbrio emocional da criança é necessário que lhe emprestemos nosso equilíbrio para que ela possa se restaurar e criar imagens mentais de autocontrole e proteção. Nesses casos vale também utilizar a técnica de “reconhecimento de sentimentos” que consiste em fazer uma leitura clara dos sentimentos que a levaram a agir de determinada maneira. É uma linguagem emocional que lida diretamente com as emoções da criança, na tentativa de compreender o que se passa com ela.

Vale ressaltar que a ausência de limites favorece sentimentos de abandono na criança, por acreditar que os outros não se preocupam com ela e, naturalmente, favorecem a redução da autoestima, tão necessária ao desenvolvimento emocional em qualquer etapa da vida.

O limite deve ser dado em tom firme e seguro e de

forma clara e concisa, sem dar margem a ambiguidades. Quando os pais se perdem em justificativas, como se estivessem pedindo perdão ao filho por terem que estabelecer limites, estes se tornam frágeis e não atingem o objetivo inicial.

Não havendo concordância entre os pais em relação aos limites estes devem ser abertamente discutidos em busca de um consenso, caso contrário, a criança ficará exposta a mensagens contraditórias, o que pode gerar jogos perigosos no relacionamento familiar. É importante lembrar que impasses e conflitos na criação dos filhos são inevitáveis devido às diferenças entre as pessoas. Expressar claramente o que pensamos e desejamos e respeitar o ponto de vista do outro é a base dos bons acordos de convívio.

Em crianças bem pequenas, a colocação de limites nem sempre garante a modificação da conduta, pois esbarra na dificuldade natural de controlar sua impulsividade. Sendo assim, além de colocar limite, o manejo mais indicado é remover a criança do local proibido ou tentar distraí-la com alguma outra coisa.

A firmeza dos pais na contenção das condutas inadequadas junto com o aumento da maturidade e da capacidade de autocontrole da criança, resultam numa gradual substituição das ações impulsivas e inaceitáveis por condutas adequadas. Os limites, junto com as manifestações de afeto, ajudam na superação de cada nova fase na relação pais e filhos, dando lugar a novas descobertas e experiências.

## 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



Facilita, encontrar  
TUDO em um só  
lugar?

DECORAÇÃO,  
utensílios,  
ferramentas,  
MAQUIAGENS,  
presentes, utilidades?

**panuti**  
se FACILITA aqui TEM.

Praça da Bandeira, 104 - Centro.

Itumbiara-GO

WhatsApp (64) 98155 3012

Promoção

# ice tea pego



Descontos de até **50%** que vão pegar você.

Ganhe um chá gelado em qualquer compra!\*

- detox
- refrescante
- rico em vitaminas



PROVANZA

# CRIOFREQUÊNCIA

## O que é?

É a junção de tecnologias já conhecidas, porém reunidas em um único aparelho e com potências bem superiores. Tamanha energia poderia queimar a pele, por isso este calor é controlado pelo frio que resfria a superfície da pele e deixa o calor penetrar um pouco mais. As sessões são realizadas por região e podem ser feitas de forma quinzenal ou mensalmente.

## Dói?

Este choque térmico provoca uma sensação fria e agradável durante a aplicação, mesmo que a temperatura interna chegue a até 60 graus, portanto a aplicação é totalmente indolor.

### 2 sessões de Criofrequência



## Para que serve?

É indicado para redução de gordura localizada nas principais regiões do corpo (inclusive redução do volume de bochechas e papada), flacidez (inclusive na face e papada) e também para celulite. É o único equipamento estético que faz redução de gordura localizada e melhora muito a flacidez da pele ao mesmo tempo na mesma aplicação. Nos outros equipamentos tratamos primeiro a gordura localizada e posteriormente a flacidez, por isso os resultados são tão surpreendentes em poucas sessões.

## Como age na flacidez?

O calor excessivo estimula a formação de um novo colágeno. Este estímulo tem pico após 21 dias, mas permanece por até 4 meses após a sessão. Por isso ao final da sessão o resultado já é bom, mas permanece melhorando por até 4 meses.

## Como age na gordura?

Com o tempo mínimo de 12 minutos de aplicação por região acontece a redução do volume da célula adiposa, mas quando mantemos um tempo superior a 24 minutos conseguimos a apoptose (morte celular). A gordura que estava dentro destas células fica liberada para ser usada pelo organismo como fonte de energia em alguma atividade física ou com uma dieta restrita de carboidratos, açúcar e gorduras.

## Qual a diferença ente Criofrequência e Criolipólise?

As duas tecnologias em nada se parecem. Enquanto a Criofrequência trabalha com calor e também é indicada para flacidez, a Criolipólise trabalha com o congelamento da região e não é indicada para regiões de muita flacidez.

## Quais as contraindicações?

As principais são uso de marca-passos, implantes metálicos na região, gestação, diagnósticos de câncer nos últimos 5 anos, lesões ou infecções de pele na região.

### 3 sessões de Criofrequência



### 5 sessões de Criofrequência



## ANGÉLICA NERY

Estética de Resultados

Fisioterapia Estética.  
Crefito 11 nº 82233F

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

☎ (64) 9 9999 - 9849

📷 @angelicaneryestetica

📘 Angélica Nery Estética



# CENTER MÉDICA



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



Cintas e Coletes



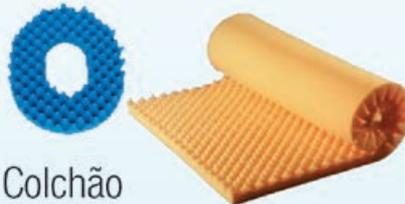
Tipoia



Tornozeleira



Colar Cervical



Colchão  
Caixa de Ovo / Almofada



Aparelho de Pressão  
Analógico



Bola para Pilates



Andador



Umificador  
de Ar

## CENTER MÉDICA

**APARELHOS MÉDICOS,  
ORTOPÉDICOS E FISIOTERÁPICOS**

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



## PROMOÇÃO DE JANEIRO

15%  
DE DESCONTO

PARA PACOTES DE TRATAMENTOS  
CORPORAIS E FACIAIS.

DESCONTOS ESPECIAIS PARA FORMANDAS,  
DEBUTANTES, MADRINHAS E NOIVAS.

*Bio Estética*

centro de beleza



# INFECÇÕES VULVOVAGINAIS

## O que são infecções vulvovaginais?

Infecção vulvovaginal ou vulvovaginite é toda manifestação inflamatória e/ou infecciosa do trato genital feminino inferior, ou seja, vulva vaginal e colo uterino.

## Como ocorrem?

As vulvovaginites ocorrem por fatores de desequilíbrio ou agressão ao ecossistema vulvovaginal, que é dinâmico, mas sofre alterações de quantidade e composição, dependendo de fatores internos e externos da mulher, como idade e fase do ciclo menstrual, atividade sexual, gravidez, variações hormonais, uso de pílula contraceptiva hormonal, hábitos de higiene, estado emocional e utilização de medicamentos (antibióticos e cremes vaginais).

As temperaturas corporal e vaginal são outros fatores importantes na proteção vaginal. Elevadas temperaturas por calor ou vestuário inadequado podem desequilibrar o ecossistema vulvovaginal e resultar em processo infeccioso.

## Quais são os tipos de infecções?

Existem diversos tipos de infecções vaginais. Os tipos mais comuns são candidíase, vaginose bacteriana e tricomoníase.

As principais características da candidíase são: coceira (prurido) intensa nos genitais, secreção/cor-

rimento com aspecto semelhante a leite coalhado, irritação e vermelhidão da pele e da mucosa (revestimento da vagina), ardor na vulva ao contato de substâncias ácidas, como a urina, dor durante a relação sexual e inchaço da vulva.

O quadro clínico da vaginose bacteriana inclui odor vaginal desagradável, semelhante a peixe podre, que pode piorar ou ser percebido após a relação sexual sem preservativo. O mesmo pode ocorrer durante ou após o período menstrual devido ao pH alcalino do sangue, apresenta secreção vaginal branco-acinzentada, não muito abundante e não há inflamação do colo uterino, vagina e nem da vulva.

Na tricomoníase os principais sintomas são secreção/corrimento amarelado ou amarelo-esverdeado, coceira, odor forte e desagradável, irritação vulvar, dor e dificuldade de urinar.

O tipo de quadro clínico e o exame físico minucioso podem sugerir a causa e o agente envolvido, o que permitirá o diagnóstico correto e um tratamento adequado.



## Dra. Karina Silva Riva

CRM/GO: 12630

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





## NOITE DE AUTÓGRAFOS PROJETO "BOOK WRITING" E FORMATURA JUNIOR



**Professor Igor Thauss**

Acreditamos fielmente em uma proposta de ensino diferente e inovadora, aliada a recursos tecnológicos de última geração e projetos que incitam a curiosidade e busca por conhecimento. Um belo exemplo disso foi o projeto "Book Writing", no qual nossos alunos formandos do curso Junior viraram verdadeiros escritores, participando de cada etapa na produção do próprio livro 100% em Inglês. Tiveram total liberdade para a escolha do tema onde esbanjaram criatividade assim, transformando sentimentos em palavras estrangeiras, onde cada linha representava uma etapa concluída de um curso divertido e ao mesmo tempo desafiador. O ápice do projeto foi a Noite de Autógrafos realizada na Biblioteca Municipal de Itumbiara. Cada aluno apresentou seu livro e pode presentear entes queridos com sua obra, emocionando todos ali presentes. São oportunidades assim que nos mostram que estamos no caminho certo. Não poderia ficar mais feliz em fazer parte de uma equipe tão dedicada e competente.



**Lucas Eloi Matos**



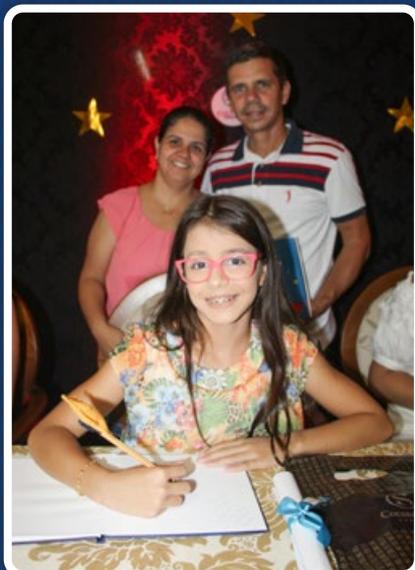
**Matheus Filipe**



**Mariana Carvalho**



**Luiza Prata**



**Manuela Borges Vilela**



**Yuri Marins**



**Isabella Frizzo**



**Depoimento da Raquel, mãe do Antônio Luís S. Junior**

Cultura Inglesa veem se destacando na região, meu filho estuda há 1 ano na escola e já evoluiu demais na língua inglesa, a escola promove muitas imersões em diversas situações tradicionais americanas, e me surpreendeu com o evento "Noite de Autógrafos" onde meu filho Antônio desenvolveu um livro todo em inglês com ilustrações. Para criança de apenas 11 anos criar e desenvolver um livro é não somente divertido mas uma grande responsabilidade, Antônio se sentiu tão importante e emocionado com o projeto. Parabéns a escola Cultura Inglesa pelo projeto, tenho certeza que para meu filho foi uma grande conquista e que vocês continuem desenvolvendo projetos como esses tão lindos para todos os alunos.



**Hythallo Vinícius**

A Cultura Inglesa está transformando o ensino de inglês em experiências lúdicas e singulares. E poder fazer parte dessa transformação é algo que não tem preço. Diariamente vemos o crescimento e a evolução de nossos alunos, bem ali diante aos nossos olhos. Projetos como o Book Writing, despertam habilidades que talvez nem eles mesmos sabiam que existiam, mas estavam ali, aguardando para desabrochar. E nós da Cultura estamos sendo facilitadores desse processo, e os frutos são belíssimos.



**Ana Laura Franco**

VIVA  
INGLÊS  
COM

# CULTURA >> FUN

VENHA PARA A CULTURA  
E GANHE UMA  
\*CAIXA DE SOM  
BLUETOOTH



**MATRICULE-SE**  
CULTURAINGLESA.NET

**APRENDA FAZENDO,  
EXPERIMENTANDO  
E VIVENDO O INGLÊS.**

**CULTURA  
INGLESA**



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



## RAVENNA MANIPULAÇÃO - TECNOLOGIA PARA CUIDAR DE PESSOAS

A Ravenna Manipulação tem como propósito ser mais que uma farmácia de manipulação, ao aliar tecnologia a serviço da vida, com profissionais que somam mais de 70 anos de experiência no que fazem.

Com isso, busca oferecer ao mercado de Itumbiara e região, evolução tecnológica e inovação em medicamentos, com controle de qualidade rigoroso, o qual atende com excelência todas as normas técnicas e exigências para este setor, e implanta inovação através dos profissionais prescritores, cujo setor está em ascensão e para o qual a empresa investiu em laboratórios equipados com alta tecnologia para proporcionar confiabilidade aos nossos clientes e parceiros.

Decorrente disso, cabe ressaltar aos nossos clientes as vantagens em manipular conosco:

### **A dose certa para a pessoa certa.**

A fórmula manipulada é prescrita de forma individualizada na quantidade e dosagem exata para cada paciente, evitando sobras ao final do tratamento, e além disso, trabalhamos com controle de qualidade rigoroso, de acordo com as normas e exigências técnicas do setor.

### **Formas farmacêuticas diferenciadas.**

A fórmula manipulada pode muitas vezes ser apresentada em diferentes formas farmacêuticas, como cápsulas, sachês, xaropes e cremes, para facilitar a aderência do paciente ao tratamento. Também trabalhamos formas farmacêuticas de acordo com a necessidade dos prescritores, como cápsulas especiais, como as gastroresistentes que não agredem o estômago, pois são liberadas diretamente no intestino, cápsulas veganas, entre outras. Para a li-

na dermatológica, nós investimos continuamente em tecnologia, e consequentemente melhores resultados aos pacientes.

### **Investimento em Suplementação**

Para o mercado saudável, a Ravenna desenvolveu uma linha que engloba auxílio à perda de peso e também o ganho de massa muscular, com intuito de suplementar o paciente para que ele alcance os resultados esperados. Essa linha adere à preocupação da empresa em manter o bem-estar físico dos nossos clientes.

### **Economia e preservação do meio ambiente.**

O produto manipulado é prescrito na quantidade e na dosagem exata para o seu tratamento, evitando desperdícios e o descarte de resíduos que contaminam o meio ambiente.

### **Medicamentos não disponíveis.**

Caso o medicamento industrializado que o cliente precise não exista mais na drogaria, se a farmácia de manipulação tiver a matéria-prima, com prescrição, ela poderá manipular a fórmula para tratamento.

### **Associação de Medicamentos**

Outro diferencial é a possibilidade de associação de vários ativos na mesma fórmula, dando maior comodidade ao paciente durante o tratamento, minimizando a quantidade de medicamentos a serem ingeridos ao dia.

Venham nos fazer uma visita e conhecer todas essas vantagens!

### **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](http://www.ravenna.ind.br)





NESTE VERÃO  
*Seja o  
melhor  
de você*

Cuide mais de você com  
nossas terapias combinadas!

### TOTAL REDUX

**LANÇAMENTO**

Terapias Combinadas  
Vibrocell  
+ Carboxiterapia

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

### FIRMEX

**LANÇAMENTO**

Terapias Combinadas  
Radiofrequência  
+ Carboxiterapia

R\$ **149,00\***

### CELUSTOP

**LANÇAMENTO**

Terapias Combinadas  
Vibrocell + Manthus  
+ Carboxiterapia

R\$ **149,00\***

\*Consulte o regulamento na unidade

**siluets**  
estética



# ESCALADA NA ACADEMIA

Um dos principais aspectos que atrai as pessoas para a escalada é o fato de poder ser praticada em qualquer cidade, já que pode ser realizada em qualquer lugar que possua uma parede de alpinismo.

Na academia Clube Um, assim como em todos os paredões, a escalada tradicional caracteriza-se pelos pontos de segurança fixados nas paredes a subir.

A escalada é um esporte que utiliza as técnicas e movimentos do montanhismo. Pode ser praticada tanto individualmente como em grupo, e tem como objetivo exigir o máximo de força e concentração. A pessoa deve encontrar diferentes meios para ultrapassar os obstáculos, imaginando montanhas na parede da academia Clube Um a modalidade é praticada por adultos e crianças.

Os equipamentos básicos utilizados na prática do esporte são: cordas, sapatilha para escalada e capacete. As cordas têm a função de proporcionar segurança ao praticante. As sapatilhas propiciam equilíbrio. E, o professor de educação física acompanha e monitora todos os passos do aluno durante a prática, garantindo assim a segurança e autoconfiança na atividade.

**Curiosidades:** O surgimento da escalada se deu nos anos 70, com a ideia de um ucraniano. Durante um rigoroso inverno, esse pendurava pedras



em sua parede para realizar seus treinos. A ideia logo se propagou entre os escaladores locais, aparecendo então a escalada esportiva.

No Brasil, a escalada começou a ser praticada no final da década de 80.

**Dica Clube Um:** Inscreva-se para uma aula de escalada na academia e experimente essa aventura única!

Matricule-se já!

FÉRIAS É NA **ACADEMIA CLUBE UM**  
VOCÊ É ÚNICO.

**ACADEMIA CLUBE UM**  
VOCÊ É ÚNICO.

**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





**Alquimia**  
LINGERIE

“

*Conforto  
e beleza  
Juntos na  
mesma lingerie.*

”

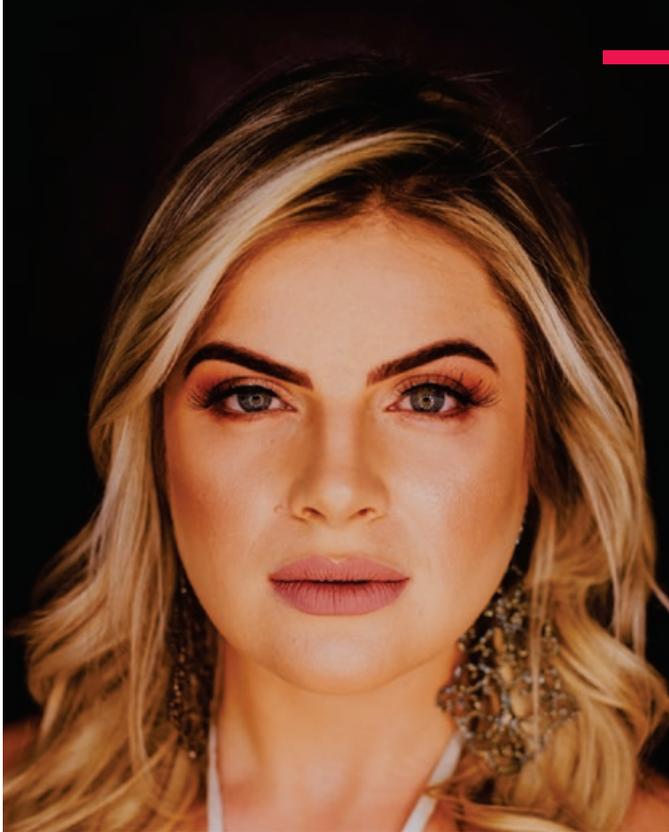
☎ (64) 3431 2106

☎ (64) 9 9950 0341

f Alquimia Ling

📷 @alquimialing

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



## MICROPIGMENTAÇÃO

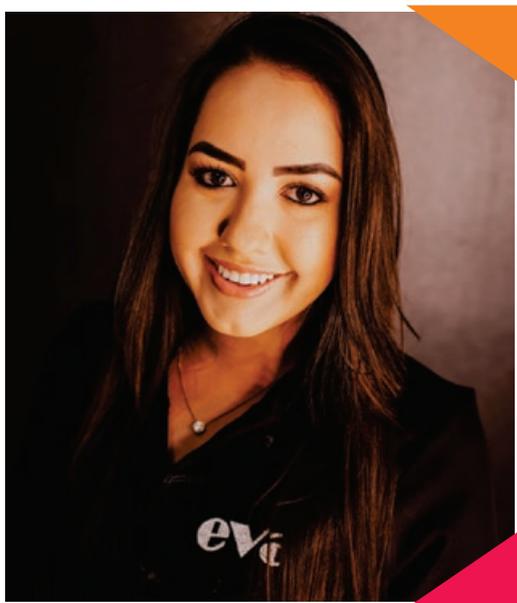
Falta de tempo, falta de habilidade para auto maquiagem as sobrancelhas, falhas ou assimetria, busca por praticidade e bem estar, melhora da auto estima, sobrancelhas que não se “desfazem” nos banhos de mar ou piscina, esses são alguns dos inúmeros motivos que levam cada dia mais as pessoas a optar pelo procedimento de micropigmentação. Quase todas as mulheres e homens podem se submeter à técnica, sendo o procedimento contra indicado para portadores de marca passo, diabetes, câncer de pele, alergias tóxicas, doenças autoimunes, quelóide (no caso da microblading), problemas de coagulação sanguínea, mulheres gestantes ou lactantes, sendo que em alguns casos pode ser feito o procedimento com apresentação de autorização médica. Por isso é de extrema importância a realização da ficha de anamnese antes do procedimento. Existem atualmen-

te no mercado várias técnicas que foram desenvolvidas buscando um aspecto natural e que esteja em harmonia com cada rosto.

Itumbiara é uma região em que a grande maioria das peles são bronzeadas e bastante oleosas por conta das altas temperaturas o ano todo. Isso influencia bastante no resultado da micropigmentação. O famoso fio a fio, por exemplo, é o mais procurado pela maioria das clientes que pensam em realizar o procedimento. Entretanto o resultado a longo prazo, especialmente em peles morenas e oleosas, pode não ser o mais esperado. Pois na maioria dos casos os fios se expandem após alguns meses do procedimento. Por esse motivo, desde que comecei a trabalhar em Itumbiara tenho buscado uma técnica que nos proporcione melhores resultados a longo prazo. Foi então que surgiu a técnica PIXEL SHADOW WIRES, que se compõem com fios e um leve sombreado ao fundo, basicamente uma junção do microblading fio a fio (conhecida pela sua naturalidade e delicadeza) com a micropigmentação ombré shadow (que traz um efeito de sobrancelhas mais marcante e preenchidas, como se estivessem maquiadas) que resultam na particularidade de um trabalho natural e ao mesmo tempo marcante, com a garantia de sobrancelhas perfeitas desde o dia que fazemos o procedimento até o retoque anual. Essa nova técnica não deixa a delicadeza de lado, porém soluciona o fato dos fios se expandirem depois de um certo tempo. Para evitar dúvidas e obter mais informações agende seu horário no STUDIO EVA.

Letícia Medeiros iniciou sua carreira em Campo Grande/MS onde cursou na faculdade a graduação de Tecnologia em Estética e cosmetologia, e posteriormente se especializou em micropigmentação fazendo cursos em várias cidades do Brasil, entre elas, Curitiba, São Paulo e Rio de Janeiro. E trouxe um novo conceito no ramo da micropigmentação.

Letícia ressalta que está sempre se atualizando em novas tendências, técnicas, produtos e aparelhos modernos e de mais qualidade, afinal, esse mercado cresce e se moderniza cada dia mais. É preciso buscar sempre o melhor para a imagem de quem merece o melhor.



**hair & beauty**

**64. 3404 0151**

Av. Brasília, 297 | Centro | Itumbiara

Instagram icon @studioeva\_

**Letícia Medeiros**

Instagram icon @leticiamedeirospmu



# PROJETO VIDA!

A nutrição segue tendências. A cada dia surge uma nova dieta ideal. Se antes a recomendação era comer de três em três horas, novas vozes agora dizem que é preciso alimentar-se quando a fome bater, sem essa regra. Há quem defenda que o jejum intermitente (ficar longos períodos sem comer) é uma boa escolha.

Antes de embarcar nessas tendências é preciso entender: cada organismo segue o próprio ritmo e o que faz bem para uns pode ser ruim para outros.

Não precisa necessariamente zerar o carboidrato, pois 20% da alimentação fica sendo de carboidratos de baixo índice glicêmico e ricos em fibras. Por exemplo: quinoa, batata doce e arroz integral. Vegetais tipo B (abobrinha, abóbora) também podem ser usados, mas é preciso, principalmente, focar na gordura boa.

O especialista ressalta as comprovações científicas de uma dieta low carb. Há vários benefícios para a saúde como: ajudar a emagrecer, baixar os triglicérides, baixar o colesterol LDL, melhorar a glicemia (em alguns casos cura a diabetes tipo 2) e baixar a pressão arterial.

Óleos, que têm triglicérides de cadeia média, deixam a pessoa bem saciada, sem causar os impactos que os carboidratos em excesso costumam ter no organismo: engordar ou aumentar a insulina.

Essa gordura não seria a vilã, não entope veias e artérias. O açúcar e o excesso de carboidratos é que fazem esse papel. O jejum intermitente diário, muito associado a essa dieta, não é obrigatório e deve ser feito com o acompanhamento de um profissional da área. Comer de três em três horas também é errado, segundo esse método. É preciso respeitar a sua fome.

É importante lembrar que a estética vem de brinde, estamos tratando primeiramente a saúde. A reeducação pode ser levada para a vida inteira.

Deixar o modismo de lado é o que se faz necessário para a qualidade de vida e com as mudanças de hábitos conseguimos resultados satisfatórios, perdemos peso com saúde e equilíbrio e então esses resultados vem para ficar. E, não serão apenas percas momentâneas as quais o retorno do peso será rápido assim como foi na perca.

Quando fazemos dietas restritivas, a perca rápida não significa perca de gordura corporal e pode ser que se tenha perdido somente líquido.

Procure um nutricionista e faça a avaliação e dieta individualizada!

## Fernanda Vidica Vilela

Nutricionista - CRN/1 - 4687

Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário do Triângulo - UNITRI;

Pós-graduada em Nutrição Clínica - UNITRI;

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

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



☎ (64) 3432 0122

☎ (64) 98106 4314

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



EM POUCOS  
CLIQUEZ VOCÊ  
ENCONTRA!

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

O SEU SONHO  
NA PALMA  
DA SUA MÃO



COMPRA | VENDA | LOCAÇÃO



 R. TIRADENTES, 185 - CENTRO - ITUMBIARA-GO

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

 (64) 9.8408-0349 - Locação

 contato@vigaimoveis.com.br

 vigaimoveisiub@gmail.com

O verão chegou!

Adivinha quem também

**ESTÁ DE VOLTA?**



*Com baixa procura por vacinação, verão traz risco de novo surto de febre amarela e dengue.*

O verão chegou, estação típica de chuvas e calor intenso. Isso significa que temos que ter cuidados redobrados com o mosquito transmissor da dengue e a febre amarela: o *Aedes aegypti*. É que nesta

época é maior o acúmulo de água parada e a conseqüente proliferação do mosquito.

Entre as ações mais comuns e importantes para evitar o *Aedes aegypti* é não deixar água parada.

Entretanto, essas ações de higiene devem ser feitas coletivamente, uma vez que um mosquito circula em um raio de até 5 km. Por isso, mesmo eliminando os focos no seu quintal você está sujeito a ser contagiado por essas doenças.

A vacinação preventiva é fundamental. Atualmente, apenas 50% dos brasileiros estão protegidos contra a febre amarela.

De acordo com números recentes do Ministério da Saúde, de 1º de janeiro a 8 de novembro deste ano, foram registrados 1.311 casos e 450 mortes, quase o dobro do identificado no mesmo período do ano anterior, 736 casos e 230 mortes.

Aprovada no Brasil desde dezembro de 2015 e disponível apenas na rede privada, a vacina contra a dengue é indicada para quem já teve contato com a doença, transmitida por meio de uma picada do mosquito *Aedes aegypti*.

Podem tomar a vacina crianças a partir de 9 anos de idade, adolescentes e adultos até 45 anos. E é contraindicada às pessoas imunodeprimidas, com alergia grave (anafilaxia) a algum dos componentes da vacina, gestantes e mulheres amamentando.

A maneira mais eficaz de prevenir o contágio é a vacina! Coloque sua vacina em dia na Clínica de Vacinas Santa Clara!

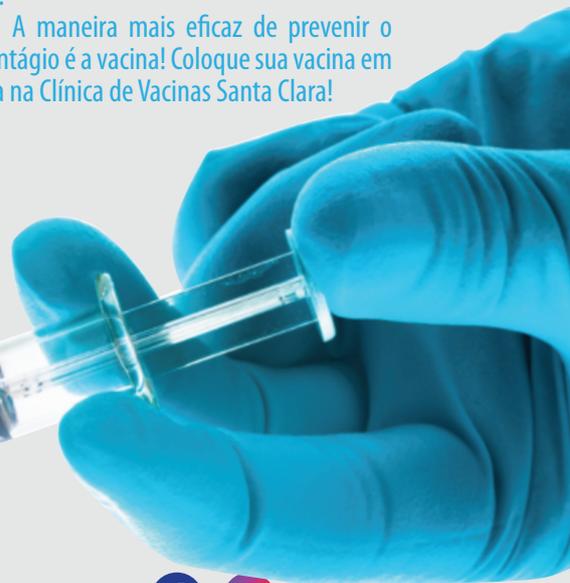
**VACINE CONTRA A  
DENGUE E A  
FEBRE AMARELA**



Clínica de Vacinas  
**Santa Clara**  
Cuida Bem de Você.  
📍 *Unidade Itumbiara*



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



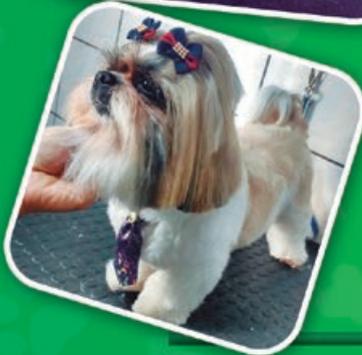
# Villa Pet

SEU PET CADA VEZ MAIS SAUDÁVEL



## BANHO E TOSA

- 🐾 Garantimos Cuidado e Carinho para o seu Pet.
- 🐾 Serviço prestado por profissionais Qualificados.
- 🐾 Utilizamos apenas Produtos de Qualidade.



🛒 Acessórios

💊 Medicamentos

🍲 Rações

📄 Vacinas

🏥 Consultório Veterinário, Ultrassonografia

☎ (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.





Um Look moderno e cheio de estilo e elegância. Venha você também montar seu Look aqui na @luaesolmultimarcas.



A Schutz como sempre arrasando em todas as estações!!!!

@luaesolshoes



THEY SAY WE CAN'T WEAR THIS, WITH THAT. BUT WE DO.

oh my closet! FASHION LIFESTYLE



LANÇAMENTOS EXCLUSIVOS LUA e SOL

A Lua e Sol inova mais uma vez, e apresenta sua linha própria de SAPATOS, CINTOS E CARTEIRAS. Não perca tempo e venha conhecer!

O MUNDO MUDA A MODA.

E QUEM MUDA O MUNDO É VOCE.

A estação mais desejada do ano chegou, e o @Matheusrez já escolheu seu look total Lua e Sol! Não perca tempo e venha para a @luaesolmultimarcas, os looks mais desejados do verão estão aqui!



Um Vestido cheio de atitude escolhido pela nossa querida Mariana Domingos, perfeito para incluir no seu closet. Sucesso Garantido!

moda e conteúdo

LUA e SOL

MAURO BORGES



Siga a gente e fique atualizado no mundo da moda.



@luaesolshoes

@luaesolmultimarcas

A culinária japonesa  
é uma arte.  
♥ Venha apreciar. ♥



UNIDADE 1 - AV. BEIRA RIO, 789 - (ESPAÇO CONTAINER)  
UNIDADE 2 - SHOPPING CENTER PLAZA, 2º ANDAR  
DISK ENTREGA: (64) 99271 - 9757 | (64) 99284 - 2949

Com um som de respeito.



Venha conhecer o novo

# Polo beats



Painel digital  
Active Info Display



Interior exclusivo



Transmissão automática  
de 6 velocidades



Sistema de som  
Beats Áudio

[vw.com.br/polobeats](http://vw.com.br/polobeats)

[grupouarama.com.br](http://grupouarama.com.br) [umuaravolkswagengo](https://www.instagram.com/umuaravolkswagengo)

**ITUMBIARA-GO** Av. Modesto de Carvalho, N° 2101, Distr. Agro Industrial **Tel: (64) 3403-0900**

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

[volkswagen#vale](https://www.volkswagen.com.br/vale)

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 1ª Janeiro de 2015), sem limite de quilometragem para defeitos de fabricação. É necessário, para a sua utilização, o cumprimento do

E não é só o do motor.



Venha conhecer o

# Virtus beats



Motor 200TSI



Painel digital  
Active Info Display



Transmissão automática  
de 6 velocidades



Sistema de som  
Beats Áudio

[vw.com.br/virtus](http://vw.com.br/virtus)



UMUARAMA  
CONCESSIONÁRIAS



Trânsito seguro: eu faço a diferença; 

plano de manutenção. Para mais informações, acesse: [www.vw.com.br/revisao](http://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.



## 6ª Noite Cultural

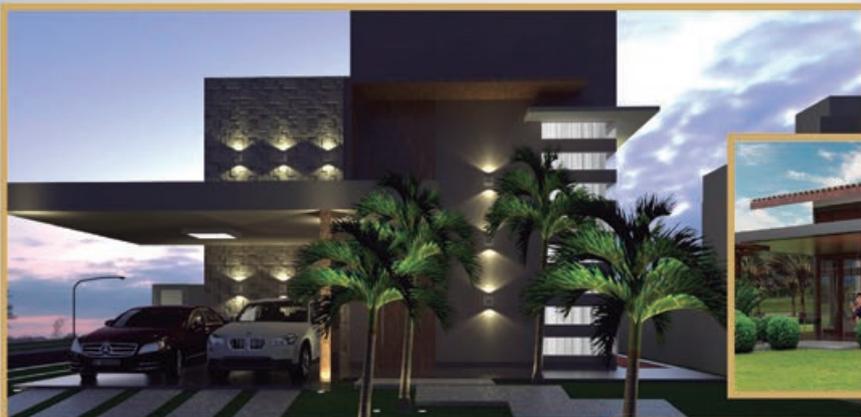
A Escola de Música Sacra Santa Cecília trouxe no dia 04/12 a 6ª Noite Cultural, o evento foi a apresentação de fim de ano dos alunos da escola e contou com a participação especial da Ágape Grupo Musical.





# 20 ANOS DE TRADIÇÃO

A arquiteta Daniela Campos completou 20 anos de sua formatura! Com diversos projetos colocados em prática, ela é um exemplo de dedicação e amor ao trabalho. Devido a um vasto currículo e anos de experiência ela se destaca sempre pelos detalhes de cada projeto e a qualidade no atendimento que é uma marca registrada!



**DANIELA CAMPOS**  
ARQUITETA DESIGNER DE INTERIORES

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

- Arquiteta e Urbanista, Formada pela Uniube, Universidade de Uberaba;
- Pós-graduada em Designer de Interiores, pelo Estácio de Sá, Universidade do Rio de Janeiro;
- Pós-graduando Master em Arquitetura e lighting

- design em Iluminação, pela IPOG, instituto de Pós-graduação Goiás;
- Proprietária da Boutique de Acabamentos Só Britas há 5 anos, sempre com o intuito de ajudar nas obras e facilitar as escolhas dos clientes.

# CÁLCULO URINÁRIO – SAIBA UM POUCO MAIS.

Revista Mais Saúde - O que é cálculo renal ou urinário?

Dr. Rafael - *A urolitíase ou cálculo urinário (pedra nos rins e/ou vias urinárias) desenvolve-se quando o sal e as substâncias minerais contidas na urina formam cristais, os quais aderem-se uns aos outros crescendo em tamanho. Estes cristais usualmente são removidos do corpo pelo fluxo natural da urina, mas em certas situações, aderem ao tecido renal ou localizam-se, em áreas de onde não conseguem ser removidos. Estes cristais podem crescer variando desde o tamanho de um grão de arroz até o tamanho de um caroço de azeitona. A maior parte dos cálculos inicia a sua formação dentro do rim, mas alguns podem deslocar-se para outras partes do sistema urinário, como o ureter ou a bexiga e lá crescerem.*

Revista Mais Saúde - Qual a incidência de cálculos na população em geral?

Dr. Rafael - *Apenas nos Estados Unidos sabe-se que mais de 400 mil pessoas são hospitalizadas anualmente para tratamento de cálculos renais e possivelmente um número similar é tratado sem internação. Aproximadamente 25% dos pacientes hospitalizados são submetidos à cirurgia como parte do tratamento. Estima-se que 12% dos homens e 5% das mulheres terão sintomas de cálculos renais pelo menos uma vez durante suas vidas.*

Revista Mais Saúde - Quais são as causas que originam a formação de um cálculo urinário?

Dr. Rafael - *A formação de um cálculo geralmente resulta de múltiplos fatores atuando conjuntamente em um indivíduo suscetível. Os seguintes fatores predisõem ao problema:*

- *sexo: três vezes mais comum em homens do que em mulheres;*
- *atividade: imobilização ou perda excessiva de líquidos através do suor;*
- *clima mais comum: em climas quentes ou durante os meses de verão;*
- *diminuição da ingestão de água, durante a noite, viagens ou secundário aos hábitos; distúrbios genéticos, tais como: gota, cistinúria, hiperoxalúria primária;*
- *distúrbios metabólicos, tais como: problemas renais, endócrinos e intestinais que aumentam a quantidade de cálcio e oxalato no sangue e na urina;*
- *dieta: alimentos que contém quantidades excessivas de oxalato e cálcio podem aumentar a tendência de formação em cálculos em pessoas suscetíveis;*
- *uso incorreto de medicações;*
- *infecção urinária e urina estagnada resultante de algum bloqueio do aparelho urinário pode promover a chance de cristais se agregarem e crescerem.*

Revista Mais Saúde - Quais são os sintomas?

Dr. Rafael - *Cálculos renais e urinários podem se formar em algumas pessoas sem nenhum sintoma. Alguns "silenciosos" podem causar somente episódios de sangue na urina ou infecção persistente. Mais comumente o cálculo se move e irrita o sistema urinário ou obstrui o fluxo da urina. Isto pode provocar dor intensa em cólica que, comumente, se inicia de*

*forma rápida e dura alguns minutos ou até horas, seguido de longos períodos de alívio. Náuseas ou vômitos podem acompanhar tal desconforto. A dor do cálculo urinário habitualmente se inicia no rim ou na parte inferior do abdome e posteriormente se dirige à região da virilha. Pode ocorrer sensação de queimação e uma necessidade urgente de urinar quando o cálculo se aproxima da bexiga. A presença de urina com odor fétido, febre, calafrios e fraqueza podem indicar uma infecção associada, a qual pode resultar numa enfermidade mais séria.*

Revista Mais Saúde - Como são diagnosticados os cálculos?

Dr. Rafael - *Como 90% dos cálculos contêm cálcio, geralmente apenas uma radiografia simples de abdome, associada a uma ultrassonografia das vias urinárias são exames suficientes para diagnosticar a localização e tamanho desses cálculos. Outro método, considerado hoje em dia padrão ouro para detecção de cálculos, é a tomografia computadorizada de abdome, com acurácia superior a 95%. Pode ser utilizado quando os outros métodos falham no diagnóstico.*

Revista Mais Saúde - Como são tratados os cálculos?

Dr. Rafael - *Os cálculos variam em composição, tamanho e dissolubilidade. A maior parte pode ser tratada conservadoramente com a ingestão elevada de líquido, eliminação de excessos dietéticos e medicação. Cerca de 80 a 90% dos cálculos saem do rim e passam ao ureter dentro de três a seis semanas. Pode-se, ainda, usar medicamentos para dissolver os cálculos em algumas situações.*

*Quando precisam ser removidos por cirurgia existem várias alternativas. Um procedimento percutâneo pode ser feito no qual uma agulha é introduzida pelas costas até o rim e através desta, o médico passa um aparelho (nefrocópio) através do qual ele remove o cálculo ou pode fragmentá-lo e remover seus fragmentos. Quando o cálculo localiza-se fora do rim e está no trajeto em direção à bexiga, pode-se realizar a retirada por uma aparelho introduzido pela bexiga (ureteroscópio) sem necessidade de cortes. Se estes procedimentos forem bem sucedidos, a hospitalização é curta e o restabelecimento é mais rápido que uma cirurgia convencional.*

*Outro tratamento para cálculos renais é a litotripsia extracorpórea. Com este método, eles são fragmentados com ondas de choque que os pulveriza e o paciente elimina esses pequenos fragmentos. Esta técnica tem sido continuamente aperfeiçoada de forma que habitualmente não é mais necessária a anestesia geral e pode inclusive ser realizada em caráter ambulatorial, ou seja, os pacientes não necessitam de hospitalização.*



**C.A.U.I.**

CENTRO DE ATENDIMENTO UROLÓGICO DE ITUMBIARA

**Dr. Rafael Rocha**

Urologia  
CRM/GO: 12.023  
RQE: 7986

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





LOOKS  
ELEGANTES QUE  
ESBANJAM  
GLAMOUR E  
ATTITUDE.

VIVA A MODA



LOJA 1 - Av. OSWALDO CRUZ, 100 - ST. RODOMÁRIO | (64) 3430-4320  
LOJA 2 - Av. MODESTO DE CARVELHO, 13 - VILA VITÓRIA | (64) 3404-1535  
LOJA 3 - PRAÇA DA REPUBLICA, 365 (B) | (64) 3404-5158

64 9.9677-4920

@versattomodasiub

Versatto Modas II

Versarro iub

# Como fazer um Planejamento Financeiro ao abrir sua empresa.

Ter noções básicas de finanças é essencial para qualquer empreendedor (a) que almeja abrir seu próprio negócio. Além disso é necessário elaborar também um bom planejamento englobando todas as premissas que irão dar rumo à consolidação do orçamento como, por exemplo, projetar o fluxo de caixa e da DRE (Demonstração do Resultado do Exercício).

Importante mensurar os investimentos de curto e longo prazo e os custos de implantação do projeto (o negócio em si) buscando levantar o quanto de receita será gerado e em quanto tempo este investimento será pago (*payback*). Após estimar a geração de receita é necessário estudar o mercado em que se deseja atuar fazendo um estudo sobre os preços praticados pelo concorrentes, oferta e demanda pelo produto e alguns fatores externos importantes: situação econômica do mercado; nível de concorrência; e, evolução tecnológica apresentada pelo mercado.

Os custos fixos, variáveis e as despesas operacionais finalizam a lista de itens essenciais que são necessários projetar para concretizar a Planejamento Financeiro desse negócio. Indicadores importantes tais como gastos com funcionários, despesas administrativas e impostos estão inseridos dentro dessa análise.

Pronto! Os primeiros passos essenciais foram dados para a consolidação do negócio e partindo da análise desses indicadores básicos é possível mensurar se a empresa tem boas perspectivas financeiras futuras e chance de se manter ativa gerando receita suficiente para arcar com todos os custos e despesas e ainda gerar lucro ao seu (s) proprietário (s).

É muito importante salientar que uma vez feito o **Planejamento Financeiro** o mesmo servirá como ferramenta principal para nortear o crescimento diário da empresa e cabe ao empreendedor (a) ser fidedigno aos resultados apresentados buscando sempre com coerência e disciplina tomar as melhores decisões para a consolidação do negócio. Por fim, com a contabilização de toda a operação da empresa por parte de um profissional contador, o empreendedor (a) constatará por meio de relatórios de indicadores econômico-financeiros, se a empresa está em boas condições.

A **WR Contabilidade e Consultoria** possui profissionais com expertise em análise de mercado para melhor lhe orientar nas tomadas de decisões ao abrir o seu negócio ou até mesmo para melhorar seus índices naqueles casos em que a empresa já está aberta porém não apresenta retorno satisfatório ao proprietário (a).

**Estamos à sua disposição!**

**Solicite uma visita gratuita do nosso Gestor de Negócios e saiba mais.**



**64 3431-0510**

**f** [facebook.com/wrcontabilidade](https://facebook.com/wrcontabilidade)

[falecom@wrcontab.com.br](mailto:falecom@wrcontab.com.br)

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

# MATRÍCULAS ABERTAS



**Do Ensino Fundamental I  
ao Pré-Vestibular**

**\* Agende uma visita**

**(64) 3432-1211**

**(64) 99246-7909**



# CONCURSO DE BOLSAS PRÉ-VESTIBULAR

**PROVA DIA  
19 DE JANEIRO**

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

20 Aprovações em **MEDICINA**  
32 Aprovações em **ENGENHARIAS**  
35 Aprovações em **DIREITO**  
22 Aprovações em **ODONTOLOGIA**  
10 Aprovações em **BIOMEDICINA**

  
**GABARITO**  
SISTEMA DE ENSINO  
ITUMBIARA





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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Samara Carvalho e Silva

Advogada inscrita na OAB/GO sob o nº 27479;

Professora universitária;

Pós-graduada em Direito Público;

Graduada em Direito do Trabalho e Processo do Trabalho;

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

### **Equipe:**

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

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

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

  @samaracarvalho.adv





# IMAGEM

Clínica de Ultrassonografia



**ONDE ESTAMOS**

Av. Brasília, Nº 207 - Self Clínicas - Alto da Boa Vista

 (64) 3433-3028

 (64) 99226-4280

 (64) 99662-9019



## ULTRASSOM DURANTE A GRAVIDEZ

O ultrassom é um teste pré-natal oferecido à maioria das mulheres grávidas. Ele usa ondas sonoras para mostrar uma imagem do seu bebê no útero. A ultrassonografia ajuda seu médico a verificar a saúde e o desenvolvimento de seu bebê.

A ultrassonografia pode ser uma parte especial da gravidez - é a primeira vez que você “vê” seu bebê! Dependendo de quando é feito e da sua posição, você pode ver as mãos, pernas e outras partes do corpo. Você pode saber se seu bebê é um menino ou uma menina, por isso, você deve informar ao médico ultrassonografista se você não quiser saber!

### Quais são as razões para realizar um exame de ultrassom na gravidez ?

- Para confirmar (certificar) que está grávida;
- Para verificar a idade e o crescimento do seu bebê;
- Para verificar o batimento cardíaco do seu bebê, o tônus muscular, o movimento e o desenvolvimento geral;
- Para verificar se você está grávida de gêmeos, trigêmeos ou mais;
- Para rastrear problemas congênitos, como espinha bífida ou problemas cardíacos. Rastrear, significa ver se seu bebê é mais propenso do que outros a ter uma malformação. Depois de um ultrassom indicando qualquer alteração, seu médico poderá querer fazer mais exames, chamados testes diagnósticos, para confirmar se seu bebê

tem tal problema. Problemas de nascimento são condições de saúde que um bebê tem ao nascer. Os problemas congênitos alteram a forma ou a função de uma ou mais partes do corpo;

- Para complementar outros testes pré-natais, como amostragem de vilosidades coriônicas, coleta de líquido amniótico para avaliação de certas infecções e obtenção de DNA fetal (amniocentese);
- Para examinar seus ovários e útero;
- Para verificar se há outras complicações na gravidez, como por exemplo, aborto espontâneo.

### Existem diferentes tipos de ultrassom?

Sim. O tipo do exame depende da solicitação do seu médico e de quanto tempo que você está grávida. Todos os ultrassons utilizam uma ferramenta chamada transdutor que usa ondas sonoras para criar imagens do seu bebê em um computador.

### O ultrassom tem algum risco?

O ultrassom é seguro para você e seu bebê, pois, o ultrassom usa ondas sonoras em vez de radiação.

Se você pretende engravidar, ou ainda está nas primeiras semanas, converse com o seu médico e esclareça todas as suas dúvidas sobre este importante exame, e claro, aproveite esta fase tão especial da sua vida !!!



**IMAGEM**  
Clínica de Ultrassonografia



**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 Obstetrícia, titulada pela Federação Brasileira de Ginecologia e

Obstetrícia (FEBRASGO) e pelo Colégio Brasileiro de Radiologia (CBR);

Médica Ginecologista-Obstetra, titulada pela FEBRASGO.

VEM  
QUE  
TEM

# LIQUIDA VERÃO



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

Desconto válido de 1º a 31/1/2019 ou enquanto durarem os estoques. Para armações e óculos solares de 10% a 50% de desconto, exclusivo para preços identificados nas peças ou sinalizados nos balcões, não sendo aplicado para lentes ou preços fora da oferta. Promoção para as lojas físicas, não sendo cumulativa com outras da rede Óticas Diniz e nem com o site. Consulte previamente as lojas participantes. Formas de pagamento: dinheiro ou cartão de débito / crédito (outras formas, fale com um de nossos consultores). Para cartão de crédito, consulte antecipadamente as bandeiras disponíveis e a possibilidade de parcelamento. Algumas lojas da rede Óticas Diniz, por razões burocráticas, podem não aceitar todas as bandeiras de cartão de crédito. Eventuais erros têm preservado o direito de retificação.

ARMAÇÕES E  
ÓCULOS SOLARES  
COM ATÉ     

**50** %

**DE DESCONTO**

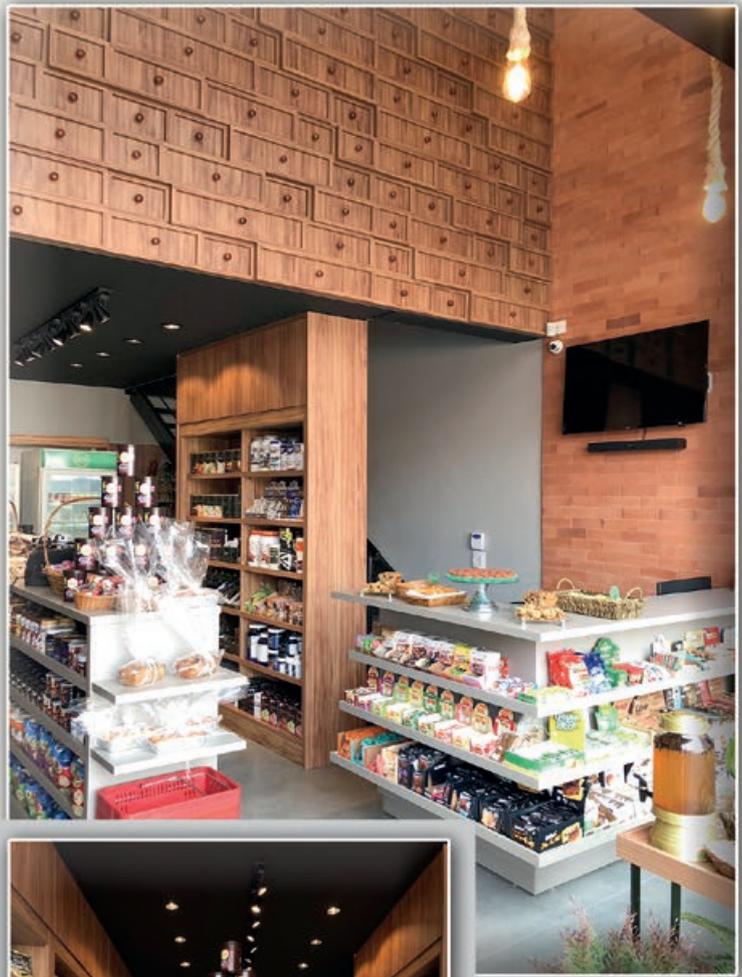
PRA TE VER BEM

 **ÓTICAS  
DINIZ**



No último dia 09 de dezembro a Unimed Regional Sul Goiás realizou na Avenida Beira Rio em Itumbiara, o evento Mude 1 Hábito. Centenas de pessoas participaram de uma manhã voltada à saúde e combate ao sedentarismo, com uma caminhada na orla do Rio Paranaíba, realização de teste de glicemia, aferição de pressão, teste rápido (HIV, sífilis, Hepatite B e C) e ainda sorteios de 2 bicicletas e vários brindes.





rose  
davanlo

ARQUITETA

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

DESIGN DE  
INTERIORES:  
A ARTE DE CRIAR  
AMBIENTES COM  
PERSONALIDADE.





# 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**

# FÉRIAS DE VERÃO

Chegaram as férias de verão e é claro que você vai querer aproveitar ao máximo esse período, não é verdade? Com a correria do dia a dia e o tempo passando tão rápido é normal bater aquela insegurança e achar que não dá mais tempo de planejar uma viagem, mas pode ficar tranquilo que vamos dar algumas dicas para você que ainda quer aproveitar para viajar neste verão de 2019.

A grande dica é optar por destinos próximos, que não exigem burocracias como passaporte e visto. Principalmente no Brasil há diversos lugares cheios de atrações para curtir nesse verão.

## BUENOS AIRES (ARGENTINA)

Se mesmo tendo pouco tempo você não abre mão de fazer uma viagem internacional, a capital da Argentina é a melhor opção, já que Buenos Aires é umas das cidades do exterior que você gastará pouco para conhecer.

São diversas as atrações e pontos turísticos, e os mais populares são: Casa Rosada, Plaza de Mayo, Obelisco, Caminito, Teatro Colón, Museu de Arte Latino-americana, Puerto Madero e La Bombonera. A região também é ótima para fazer compras e conta com várias casas de Tango, que são típicas da região.



## PORTO SEGURO (BA)

Cartão-postal da Costa do Descobrimento, a cidade sempre foi sinônimo de festa, durante o dia, nas barracas de praia; e à noite, nas ruas do centro. O agito continua, mas Porto Seguro vai além. Tem a Cidade Histórica, no topo de uma falésia debruçada sobre a orla com vista deslumbrante, tem praias tranquilas como a de Mutá e de Mundaí e tem as lindas vilas ao redor. Entre elas, a ainda pouco explorada Santo André, e as badaladas Arraial d'Ajuda e Trancoso. Estando com tempo, estique até à classuda Praia do Espelho e ao rústico povoado de Caraíva. Ah, a Bahia e seus múltiplos encantos!



## JERICOACOARA (CE)

Ficou mais fácil chegar ao paraíso! Desde 2017, voos comerciais levam à charmosa vila, evitando encarar as cerca de cinco horas de viagem a partir de Fortaleza. Reduto de adeptos do windsurf e do kitesurf, Jeri bomba especialmente no verão, quando o sol brilha forte. Por lá, as estrelas são as lagoas de águas azuis esverdeadas - Lagoa Azul, rústica e com barracas simples; e Lagoa do Paraíso, com restaurantes que oferecem redes e espreguiçadeiras dentro da água. Quer mais? Tem pôr do sol nas dunas, passeios de bugue e noite animada com muito forró!



## Maria Leonor Camargo

Diretora Leonor Turismo





Buscando sempre o que existe de melhor em inovação e tecnologia, aconteceu no dia 20/12 o evento Contar do Futuro da empresa Contar Contabilidade.

O evento foi exclusivo para seus colaboradores, visando repassar o planejamento e inovações para 2019!





**CONTAR**  
CONTABILIDADE

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

[www.contarcontabilidade.com](http://www.contarcontabilidade.com)

**CONTAR**  
DIGITAL CONTABILIDADE

#### **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](mailto: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](mailto: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](mailto:contato@contardigital.com.br)

Telefone: (11) 2638-0563 | (11) 95789-9444 | (64) 99999-3120



LANÇAMENTO  
DA COLEÇÃO

# ALTO VERÃO 2019

*Carmen Steffens*  
*Itumbiara!*

R. Padre Florentino, 25 - Centro





# QUANDO LEVAR O BEBÊ PARA PASSEAR?

QUANDO LEVAR O BEBÊ PARA PASSEAR?

A pergunta que o pediatra mais ouve no dia a dia do seu consultório é: quando posso levar o meu bebê para passear? A resposta mais prudente seria: a partir das vacinas do segundo mês.

A verdade é que o bebê é muito vulnerável sem nenhuma vacina e qualquer doencinha simples, como uma gripe ou virose pode ser fatal para esse pequenino ser. Por isso, leve seu bebê apenas onde é realmente necessário, como no pediatra e na casa da vovó.

E se a mãe se sentir melhor após o parto, precisar sair e não tiver com quem deixar o bebê, como proceder? O correto nesses casos é proteger ao máximo o pequeno e sair com uma bolsa completa que por ventura venha a precisar. Mesmo após as vacinas de 2 meses é preciso se informar se há algum surto de doença na região, como catapora, viroses, etc.

Shopping! Shopping pode? Após os 2 meses, poder, pode, mas devemos sempre ficar atentos a qualquer onda de doenças que estão presentes em lugares com grande fluxo de pessoas. Ah! Não abuse do tempo, é um passeio rápido. Lembre-se, antes de sair com o bebê, tente se colocar no lugar dele. Imagine-se dentro de um útero quentinho e silencioso, depois disto na sua casa, aonde o maior barulho vem da televisão. Ai, você leva o bebê a um restaurante, por exemplo, com o barulho de muitas pessoas conversando, barulho de talheres caindo, música alta, tudo isso gera um stress muito grande e o bebê começara a chorar sem parar!

Não é sensato pegar uma criança que mal sai do

seu quarto e levá-la, por exemplo, em um culto ou missa de domingo. Opte, por exemplo, por um dia em que o local tenha um menor fluxo de pessoas. É muito importante frequentar lugares menos barulhentos, para que o ouvidinho vá se acostumando, pois caso contrário, além de ter uma criança estressada, terá um show de choro incessante também. Portanto, quando o pequenino é bem cuidado pelos pais, familiares e vive em um ambiente tranquilo, tende a sofrer menos com doenças. É importante alimentá-lo com leite materno até o sexto mês de vida, para que ele tenha uma alimentação saudável e fortaleça as suas defesas naturais. Para completar a proteção, siga à risca o calendário de vacinação do seu filho, assim, ele fica imunizado contra doenças como: meningite, coqueluche, difteria e disenteria.

Seguindo essas dicas acima, a mamãe pode ficar tranquila ao sair com seu pequeno! Não é preciso manter o bebê em uma bolha, mas um pouco de cuidado e bom senso, não faz mal à ninguém.

## Dra. Ana Rita de Oliveira e Moraes

CRM: 5760 - GO

Pediatra, Adolescente e Vacinas.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





CONJUNTO SALA DE JANTAR  
ARTEFAMA É PERFEITO PARA  
QUALQUER AMBIENTE E OCASIÃO,  
POSSUI A QUALIDADE QUE SUA  
CASA MERECE, TUDO ISSO PARA  
DAR UM TOQUE AINDA MAIS ESPECIAL  
NO AMBIENTE.



BELOS CONJUNTOS  
DE SALA DE JANTAR.  
A ESCOLHA PERFEITA!

ESTE LINDO CONJUNTO MOBILIARE É IDEAL PARA PEQUENOS  
AMBIENTES, DANDO UM TOQUE AINDA MAIS ESPECIAL NA SALA.

**FAMÓVEIS**  
*Interiores*

Rua Floriano Peixoto, 44 - Setor Central - Itumbiara-GO - Telefone: (64) 3431-1080



**NUCIAPIRES**  
ESTÉTICA FACIAL E DERMOPIGMENTADORA

## IPCA

O IPCA é o QUERIDINHO do momento, no qual utiliza-se a técnica de microagulhamento (indução percutânea de colágeno) que mais vem sendo divulgada e utilizada nos procedimentos estéticos.

Quando utilizada mais superficialmente criará canais ou "micro furos" que potencializarão a penetração e automaticamente a permeação dos principais ativos dos cosméticos.

Utilizada mais profundamente causará micro lesões, e resultará em injúria, reparação e remodelação tecidual, estimulando desta forma a produção de colágeno (neocolagênese) sem remover a camada córnea, mantendo a pele protegida, hidratada e automaticamente com menor risco de desidratação e manchas.

Sendo assim, a resposta ao reparo é mais rápida e com menos riscos de efeitos adversos, podendo ser utilizado em procedimentos que visam melhoras, como, manchas, rugas, flacidez, estrias, entre outros.

Protocolo de tratamento:

- ✓ Limpeza de pele;
- ✓ Assepsia da pele;
- ✓ Creme anestésico;
- ✓ Agulhamento local;
- ✓ Permeação de cosméticos. (2 dias após, uma sessão de laser vermelho).

**TODO TRABALHO BEM FEITO, COM BASE CIENTÍFICA E COM DOMÍNIO PRÁTICO DA TÉCNICA TRAZ SEGURANÇA A NÓS PROFISIONAIS E AOS CLIENTES. PENSE NISSO!**

## Núcia Pires

Gadruação em Estetica 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





# SAVE

ENERGIA SOLAR



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

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

**TRANSFORME  
SUA CASA  
EM UM LUGAR  
ECONÔMICO E  
SUSTENTÁVEL.**

\*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.

64. 3404-1479 |  9 9666-9886

Rua Benjamim Constant, 175 - Centro - Itumbiara-GO

# BOTOX OU ÁCIDO HIALURÔNICO?

## VOCÊ SABE A DIFERENÇA ENTRE ÁCIDO HIALURÔNICO E TOXINA BOTULÍNICA?

O ácido hialurônico devolve o volume perdido ou preenche um lugar que deseja resgatar, formar ou harmonizar, como por exemplo, tratar a harmonização facial, com a aplicação no queixo, mandíbula, bigode chinês, rinomodelação e lábios.

A tóxica botulínica serve para tratar a musculatura, pois relaxa o músculo, minimizando e

suavizando a força de contração, impedindo que marcas de expressão se instalem naquele local. Os procedimentos são indolores e ajudam a suavizar rugas e marcas de expressão em regiões como testa, ao redor dos olhos ("pés de galinhas") e melhoram o contorno do rosto.



## Dra. Paula Tomás

Harmonização facial e ortodontia.

☎ (34) 3253-1018

☎ (34) 99796-2565

🏠 Clínica VIP

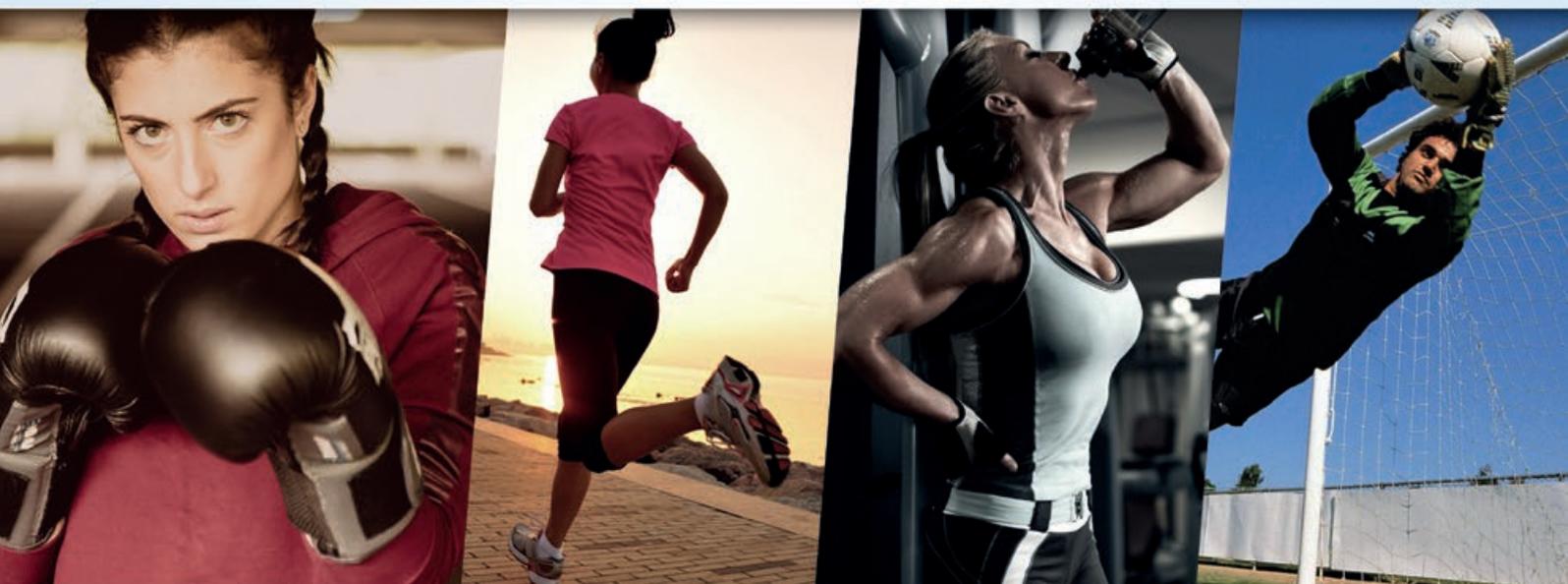
🏠 Rua Real Grandeza, 25  
Bairro Tubalina - Uberlândia-MG

🏠 Itumbiara

Edifício Executivo - Sala 16



O IDEAL É MANTER-SE EM MOVIMENTO, A PAIXÃO DO ESPORTE É O QUE NOS MOVE.



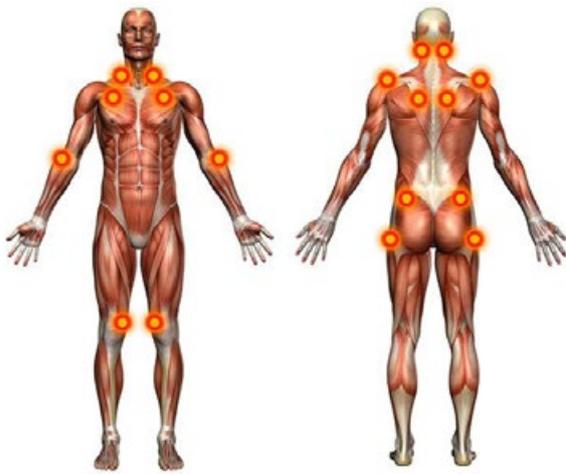
**KIPASSO**

**VESTINDO O ESPORTE**



Av. Modesto de Carvalho, 1421 – Itumbiara-GO

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



A fibromialgia é uma doença crônica caracterizada por múltiplos pontos de dor no corpo, geralmente em músculos, tendões e articulações. As regiões dolorosas geralmente relatadas envolvem: atrás da cabeça, em cima do ombro e nas costas, em cima das escápulas, na altura das vértebras cervicais, na parte da frente do tórax, na parte de trás do joelho, no quadril, na região glútea e do lado do cotovelo. Em 90% dos casos, a fibromialgia atinge as mulheres entre 35 e 50 anos, mas que também pode aparecer na adolescência.

Trata-se de uma doença de causa desconhecida, mas que está relacionada com o funcionamento do sistema nervoso central e com o mecanismo de supressão da dor.

Esta condição faz com que o sistema nervoso central se torne hipersensível à dor (hiperalgesia), respondendo com dor a qualquer estímulo físico e/ou emocional. Nota-se também que os níveis de serotonina são mais baixos nos portadores desta doença e que, desequilíbrios hormonais, tensão e estresse podem estar envolvidos em seu aparecimento.

#### Quais os sintomas?

Os sintomas encontrados na fibromialgia são vastos, e a definição de seu diagnóstico pode ser confundida com outros tipos de desordens ortopédicas. Geralmente estão acompanhadas de dor generalizada no corpo, falta de disposição e energia, dificuldades para dormir, problemas de intestino, dor de cabeça, e distúrbios emocionais contínuos.

#### Como é o tratamento?

Diferente de muitas outras desordens ortopédicas,

# WÊNIA MARSAL

FISIOTERAPEUTA

CREFITO:238670-F

**QUIROPRAXIA  
MICROFISIOTERAPIA**

**Atendimento na  
Academia Ritmo**

Marque já sua consulta

**64 9 9646-9622**

  PROCESSODEAUTOCURA

## DOR CRÔNICA GENERALIZADA OU FIBROMIALGIA. A QUIROPRAXIA E A MICROFISIOTERAPIA BENEFICIAM QUEM SOFRE DESSA DOENÇA



a Fibromialgia ainda não possui uma cura definitiva e exige cuidados multidisciplinares em saúde que atuem tanto no aspecto físico quanto no emocional para controlar os sintomas da doença.

A região da coluna vertebral é a que mais sofre com esta doença e a Quiropraxia pode ser uma grande aliada no controle dos quadros dolorosos desenvolvidos. Através de técnicas manipulativas nas articulações e músculos, o quiropraxista buscará restaurar a mecânica de movimento do corpo que, conseqüentemente, reduzirá os níveis de dores da Fibromialgia e dará condições mais favoráveis ao paciente no que diz respeito a sua qualidade de vida.

Além do tratamento Quiroprático, é fundamental que o paciente recorra a serviços que atuem no campo emocional para controlar os níveis de ansiedade e estresse que geralmente agravam os sintomas da doença. A Microfisioterapia tem demonstrado resultados satisfatórios e é a atual modalidade terapêutica atuante em conjunto com a Quiropraxia.



DEIXE QUALQUER  
ESPAÇO COM  
O MELHOR JEITO  
DE SER O SEU



MÓVEIS PLANEJADOS  
VIA CAF PARA



**VIA CAF**

RUA BENJAMIN  
CONSTANT, 275  
ST. CENTRAL,  
ITUMBIARA - GO

(64) 3431-2008



## CLAREAMENTO DE DENTES ESCURECIDOS POR TRATAMENTO DE CANAL

A beleza do sorriso se encontra na harmonia do alinhamento, forma, contorno, simetria e principalmente no que se diz respeito à cor dos dentes. Quando um destes elementos é alterado prejudica-se de maneira considerável a estética do sorriso.

Em algumas situações, dentes que passam por tratamentos de canal podem ter a sua cor mudada em função de alguns fatores do tratamento que levam o dente a escurecer. Quando o dente escurecido ainda se encontra bastante íntegro, não se apresentando com muitas restaurações ou muito fragilizado, pode se buscar o tratamento com técnicas de clareamento, visando devolver a sua cor original.

O tratamento é seguro e indolor e se dá pela aplicação de produtos clareadores na porção interna e externa da coroa dental, realizada em algumas sessões no consultório. É também um tratamento considerado conservador, pois praticamente não envolve desgastes da estrutura dental.

Porém, nem todo dente escurecido tem indi-

cação para a realização de clareamento, sendo assim, somente o dentista está apto a avaliar e decidir sobre a melhor opção de tratamento a ser realizada para cada caso.

**Escrito por: Alexandre Magno Veloso**

**Dr. Alexandre Magno Veloso**

CRO GO 5495

Cirurgião Dentista;

Especialista em Dentística Restauradora;

Prótese Sobre Implante.

**Dr. Deny Carlo Moreira**

CRO GO 7174

Cirurgião Dentista;

Especialista em Ortodontia.

**Dr. Marcelo Fernandes Veloso**

CRO GO 7186

Cirurgião Dentista;

Especialista em Endodontia e Ortodontia.

**Dr. Rodrigo Dorigan de Macedo**

CRO GO 6346

Cirurgião Dentista;

Especialista em Periodontia;

Implantes Dentários;

Cirurgia Plástica Periodontal e Peri-implantar;

Bichetomia.



**PRODONTO**

Prevenção e Reabilitação Odontológica

🏠 Rua Floriano Peixoto, 55 - Centro - Itumbiara

☎ (64) 3431-0102





# Kiffa

Delícias Árabes

CULINÁRIA ÁRABE

## KAFTA



E o nosso verão chegou cheio de personalidade, mostrando a que veio!!!!

Nada mais refrescante que uma salada cheia de sabor!! O Tabule é uma salada árabe, que leva tomate, hortelã, salsinha, pepino, cebola e trigo. Uma leve e saudável opção para as noites quentes dessa estação!!

### Ligia Tanus

Proprietária

**DELIVERY KIFFA:**

(64) 98134-4643

Consulte o  @kiffaitumbiara  
cardápio em:  @ligiatanus





VENHA VISITAR

*A maior loja de  
decoração de  
Itumbiara*

RUA PARANAÍBA, 488 - CENTRO



girassol  
store



6ª EDIÇÃO  
**COOPER**  
Show

ESPETÁCULO DE DANÇA  
**NA TERRA DOS  
SONHOS**



Aconteceu nos dias 13 e 14 de dezembro a 6ª edição do Cooper Show. "Na Terra dos Sonhos" foi um espetáculo de dança que transmitiu as experiências vivenciadas por um grupo de bailarinos da Academia, que se apresentaram em um dos palcos da Disney. O enunciado apresentado permitiu coreografias diversificadas, trazendo uma gama de figurinos e adereços requintados em cores e criatividade. O sucesso de público nas duas noites de evento transmite sua amplitude. A Academia Cooper agradece a todos os alunos, pais, parceiros e colaboradores, que nos concedem credibilidade para a realização desse evento de suma importância, que visa enriquecer cada vez mais, a arte através da dança em nossa cidade de Itumbiara.





🏠 Rua João Manoel de Souza, nº 624  
Sala 1, Centro Itumbiara

☎ (64) 3404-8640

# FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO VEGETON

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



**VEGETON**  
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

Itumbiara (64) 3431-9996 | Goiatuba (64) 3495-1399 | Goiânia (62) 3225-2550

**Fernanda Miranda  
Simari**

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

**Cláudio Rodrigues  
da Silva**

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

**Julliana Dias  
Ladeira**

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

**Camila Rodrigues  
Pfrimer**

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

**Simone A.  
Pfrimer**

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



**PROFISSIONAIS QUALIFICADOS A SUA DISPOSIÇÃO.**



# CASAMENTO HOMOAFETIVO

Em 2011, os ministros do Supremo Tribunal Federal (STF), ao julgarem a Ação Direta de Inconstitucionalidade (ADI) 4277 e a Arguição de Descumprimento de Preceito Fundamental (ADPF) 132, reconheceram a união estável entre casais do mesmo sexo.

A partir de então houve a declaração de reconhecimento da união entre pessoas do mesmo sexo como entidade familiar e também, os mesmos direitos e deveres dos companheiros nas uniões estáveis foram estendidos aos companheiros nas uniões entre pessoas do mesmo sexo.

O não reconhecimento da união homoafetiva contraria preceitos fundamentais como igualdade, liberdade e o princípio da dignidade da pessoa humana, todos da Constituição Federal. O STF após o julgamento aplicou o regime jurídico das uniões estáveis, previsto no artigo 1.723 do Código Civil, às uniões homoafetivas.

A Constituição Federal em seu art. 226, § 3º e o Código Civil em seu art. 1726, prevê a conversão da união estável em casamento. Em junho de 2011, foi convertida a primeira união estável homossexual em casamento, via judicial e depois desse pedido, outros também começaram a ser concedidos judicialmente em caso de negativa por parte dos cartórios em relação à celebração.

Em 2013, norma do Conselho Nacional de Justiça

(CNJ) determinou o **casamento** independentemente do entendimento pessoal do notário ou do registrador e a partir de então houve definitivamente um **marco legal**.

Portanto, reconhecida a inconstitucionalidade de distinção de tratamento legal às uniões estáveis constituídas por pessoas de mesmo sexo, em 2013, a Resolução nº 175/2013 publicada pelo CNJ trouxe a determinação expressa, proibindo as autoridades competentes que se recusassem a habilitação/celebração de casamento civil ou a conversão de união estável em casamento entre pessoas de mesmo sexo, sob pena de comunicação ao respectivo juiz correedor para adoção das providências cabíveis.

Casamentos homo ou heteroafetivos não diferem legalmente. O trâmite é o mesmo, os documentos necessários para dar entrada no processo são iguais e os nubentes também possuem os mesmos direitos. A determinação do CNJ foi um passo definitivo em direção à inclusão social e ao respeito por suas identidades.

Antes da Resolução do CNJ, o casal precisava entrar na Justiça para que a união fosse reconhecida e, mesmo assim, corria o risco de não conseguir realizar seu sonho. No primeiro ano em vigor, a norma viabilizou 3.700 casamentos em todo o país.

(Fonte: [www.cnj.jus.br](http://www.cnj.jus.br))



**CARTÓRIO CARLOS HENRIQUE**

## Carlos Henrique Santos do Amaral

Oficial/ Tabelião

☎ (64) 3431-5151

🏠 Rua Padre Félix, 152 - Centro  
Itumbara-GO





## GROUND BREAKING STUDY EXAMINES EFFECTS OF SCREEN TIME ON KIDS

*60 Minutes goes inside a landmark government study of young minds to see if phones, tablets and other screens are impacting adolescent brain development*

Esse é um estudo muito interessante, cuja prévia dos resultados foi divulgada pelo National Institute of Health dos Eua, ontem.

Foi um estudo multicêntrico, conduzido ao longo de dez anos, com 11.000 pessoas, em 21 cidades, ao custo de 300 milhões de dólares, para demonstrar os efeitos da tela (celular, ipad, computador e tv) no cérebro de crianças, adolescentes e adultos.

Alguns highlights do estudo:

1. O uso constante de tela provoca atrofia do córtex cerebral, com possível diminuição da receptividade de informações sensoriais (visão, audição, tato, olfato, paladar), pois acabam sendo menos estimulados durante o uso da tela do que em outras atividades;

2. Há sinais de aumento importante da velocidade da maturação cerebral relacionado ao uso de tela, ou seja, aceleração do processo de envelhecimento cerebral;

3. Durante o uso de mídias sociais, há evidências do aumento da liberação de dopamina, que é um neurotransmissor relacionado ao vício. Ou seja, há evidências (que serão melhor estudadas) de que pode viciar quimicamente, como uma droga;

4. Diminui o desempenho em testes de linguagem e matemática;

5. Crianças que aprendem a empilhar blocos e

jogar em 2d (por exemplo Minecraft), ao contrário do que se pensava, não conseguem transferir estas habilidades para montar blocos em 3d. Ou seja, a habilidade serve apenas especificamente para o computador, não para a vida real;

6. Existe uma correlação que será melhor estudada (para saber se é uma relação de causa e consequência ou não) entre automutilação em meninas adolescentes e uso de redes sociais;

7. Adolescentes que usam redes sociais menos de 30 minutos ao dia apresentam muito menos sintomas depressivos e autodestrutivos do que os adolescentes que usam redes sociais por um tempo superior a este.

Fonte: <https://www.cbsnews.com/news/groundbreaking-study-examines-effects-of-screen-time-on-kids60-minutes/?fbclid=IwAR3JL2m5u85a6uBYjshLT5RTYbhJdKU09BKLiTtuvBo7X9lxPmaDMKRazh4&sfns=1>



### Dra. Claudia Soares Alves

CRM/GO: 12.452 | CRM/MG: 4.100 | RQE: 7879  
 Médica Neurologista – Titular Academia Brasileira de Neurologia;  
 \*Neurologia; \*Perícias; \*Clínica de dor;  
 \*Eletroencefalografia; \*Neuropsiquiatria;  
 \*Mapeamento cerebral.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



## VESTIBULAR VOCÊ UNIVERSITÁRIO

**Nada vai te parar:** na Una, você desenvolve suas habilidades para se destacar em qualquer lugar.

**BOLSAS\***  
— DE ATÉ **100%**

**PROVA: 19/1**

Inscreva-se em:  
**una.br/voceuniversitario**

Conheça também nossos cursos de pós-graduação e de curta duração.

\*Bolsa não cumulativa com demais descontos e/ou financiamentos, exceto Prouni. Caso o aluno venha a obter o Prouni, os descontos se acumulam. Consulte condições válidas para seu curso e sua unidade no site ou em 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 346/18, 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.



110 estrelas no  
Guia do Estudante



Metodologias ativas:  
Discussão de soluções  
reais para sua profissão



Estude com a qualidade  
de um dos melhores  
centros universitários  
privados do país,  
pelo MEC.

**una**  
Itumbiara

**Você**  
atendido  
pelo dono

 **UNIODONTO**<sup>®</sup>  
SUL GOIANO

Consulte nossos planos e surpreenda-se  
com os valores acessíveis para contratação.

**Venha para a Uniodonto**

somos  
**COOP**

FÁ  
BOL  
GA

ANS nº 35.833-9

 Rua Rui de Almeida, 519, Centro - Itumbiara/GO  (64) 3431-7146  [www.uniodontosulgo.com.br](http://www.uniodontosulgo.com.br)