

Ano 2, nº 20, Fevereiro/2019, Itumbiara - GO, Distribuição Gratuita
www.maisssaude.com

revista



SAÚDE



Ms. Valessa Carvalho
CRO/GO: 14.745

Ms. Pedro Spini
CRO/GO: 13.978

J E E P R E N E G A D E

AUTOMÁTICO 1.8 FLEX PARA PCD

R\$ **54.662,00*** À VISTA,
APÓS ISENÇÕES FISCAIS.



SISTEMA STOP&START
MOTOR 1.8 FLEX
RODAS DE LIGA LEVE DE 16"
NOVO DESIGN
CÂMBIO AUTOMÁTICO

NOVO JEEP



* O Programa Autonomy permite que pessoas com capacidades motoras especiais dirijam e/ou sejam transportadas em veículos Jeep, os quais podem ser adaptados em empresas autorizadas. O preço sugerido após isenções de impostos é de R\$ 54.662,00 à vista para Jeep Renegade 1.8 automático, em cor sólida, e válido até 28/01/2019 para vendas exclusivas pelo Programa Autonomy. Frete incluso. Os preços deverão ser confirmados em um Concessionário Jeep e podem variar de acordo com ICMS de cada Estado, versão, motorização e cor. Imagem meramente ilustrativa. Alguns itens mostrados são opcionais. Os valores podem ser alterados sem prévio aviso. O preço sugerido à vista, sem isenção de impostos, é de R\$ 69.990,00. O direito de isenção fiscal na compra de um Jeep Renegade 0 km é concedido por órgãos públicos, fazendo com que a FCA e a concessionária não se responsabilizem pelo abatimento do preço final do veículo sem a apresentação da documentação necessária.

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



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



RENEGADE



Jeep[®]

VÁ ATÉ A CONCESSIONÁRIA E FAÇA UM TEST DRIVE



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



TOXINA BOTULÍNICA OU PREENCHIMENTO? QUAL A MELHOR OPÇÃO?

Em meio a tantos procedimentos estéticos surgem algumas dúvidas sobre quais os tratamentos mais apropriados para cada situação.

Para fins estéticos no consultório da dermatologia, tanto a aplicação de toxina botulínica ou de preenchedores, como o ácido hialurônico, apresentam eficiência na amenização de rugas e sinais profundos, prevenindo e repondo o volume perdido com a ação do tempo, proporcionando uma harmonia facial.

Apesar de ambos serem injetáveis, a ação química e a maneira de aplicar os produtos são bem diferentes, e é aí que surgem as dúvidas.

Escolher o melhor procedimento passa pela avaliação individual das queixas do paciente e da avaliação clínica do dermatologista.

Alguns pacientes tem indicação de toxina botulínica e outros de preenchimento, e, muitas vezes, é indicada a associação de ambos para atingir o resultado desejado.

Muitos pacientes, na maioria das vezes, vão ao nosso consultório em busca de fazer um procedimento específico, como por exemplo, aplicação de toxina botulínica no terço superior da face, porém após a avaliação médica evidenciamos a necessidade de se fazer preenchimentos para chegar num resultado melhor e mais harmonioso.

Na face para uma melhor decisão sobre qual tratamento escolher, é importante saber a diferença entre dois tipos de rugas: as dinâmicas e as estáticas. As rugas dinâmicas aparecem com a movimentação da musculatura da face e são as chamadas “rugas de expressão”, como os pés de galinha ao redor dos olhos e aquelas marcas na testa ou entre as sobrancelhas, que dão um ar de preocupação e de tensão. Para estes tipos de rugas, a toxina botulínica é o tratamento

mais indicado. Já as rugas estáticas, são aquelas que aparecem mesmo com a face relaxada, como o sulco nasogeniano (bigode chinês) e as rugas nos cantos da boca (marionete), rugas já marcadas na testa e nos pés de galinha, então a melhor opção será com o preenchimento.

Devemos lembrar que também podemos usar a toxina botulínica em outras situações, como por exemplo, na hiperidrose axilar, hiperidrose palmar e plantar, enxaqueca, bruxismo, blefaroespasmos, sorriso gengival, hiperatividade mandibular, hipertrofia do masseter, no pescoço, dentre outros...

E no caso dos preenchedores, uma técnica muito usada e com ótimos resultados é a aplicação de preenchedor, como a hidroxiapatita de cálcio, para preencher as mãos e o uso de ácido hialurônico para preencher cicatrizes de acne.

✓ Diferenças entre toxina botulínica e preenchedores:

• Toxina botulínica

Toxina botulínica, conhecida popularmente como “botox”, é uma proteína produzida pela bactéria *Clostridium botulinum*. Quando injetada em quantidades muito pequenas, em um músculo facial específico, apenas o impulso que orienta este músculo será bloqueado, causando o relaxamento local. Deste modo, a toxina botulínica atua como um bloqueio da musculatura subjacente das linhas indesejadas.

Quando o músculo do rosto contrai, o mesmo repuxa a pele que o recobre. Com o tempo, a pele perde a elasticidade e acaba “quebrando”. A toxina age bloqueando a contração muscular e sua aplicação

consiste na injeção do medicamento com microagulhas nos músculos que se deseja relaxar. A aplicação é simples e pouco dolorida e o resultado começa a ser notado no prazo de dois a cinco dias. Os efeitos duram de quatro a seis meses, e após este período, ela pode ser aplicada novamente. É importante focar que quando a toxina é aplicada corretamente, a ação não resultará em perda da capacidade de mostrar as emoções no rosto. O objetivo é realizar mudanças sutis que impeçam a formação das rugas, promovendo uma aparência natural.

Não há uma idade definida para iniciar seu uso. Se você ainda não tem a pele muito marcada, mas já percebe o surgimento de rugas delicadas, também pode se beneficiar do tratamento. Isso porque o botox tem um efeito preventivo.

Atualmente pacientes entram no consultório cada vez mais jovens com o desejo de aplicar toxina botulínica na prevenção das rugas.

• Preenchimento facial

Preenchimento cutâneo é uma técnica empregada para correção de sulcos, rugas e cicatrizes, por meio da injeção de substâncias sob a área da pele a ser tratada, elevando-a e, assim, diminuindo sua profundidade. Um dos principais objetivos dos preenchedores é repor o volume da face, melhorar seus contornos e formas. O ácido hialurônico é o principal preenchedor utilizado hoje. O corpo humano fabrica esta substância, capaz de manter as formas e contornos, mas essa produção cai com o passar dos anos. Após a aplicação do produto, a área pode ficar levemente avermelhada e inchada. O ácido hialurônico conse-

gue reter água, atuando na hidratação e na elasticidade da pele.

Alguns anos atrás, o papel principal do preenchimento era ampliar o volume dos lábios e suavizar rugas estáticas, como o bigode chinês e as rugas que descem dos cantos da boca em direção à mandíbula (marionete). Ao longo dos anos, o procedimento amadureceu, e o objetivo passou a ser também a reposição do volume facial. Com nosso envelhecimento, a disposição de volumes do rosto vai mudando. Uma pessoa jovem tem maçãs do rosto proeminentes, e é possível desenhar um triângulo imaginário unindo as duas maçãs do rosto e o queixo. Com o passar dos anos, o triângulo se desfaz: há um reposicionamento da gordura, as maçãs do rosto ficam menos salientes, a mandíbula perde definição, o rosto murcha. A redução da gordura também faz aparecer sulcos abaixo dos olhos, que muitas pessoas interpretam como aumento de olheiras ou olhos encovados. Atualmente o preenchimento pode ser feito nas maçãs do rosto, em olheiras, em sulcos abaixo dos olhos, até mesmo nas sobrancelhas e no queixo, quando necessário. Se realizado de maneira dosada e com bom senso, é possível restituir as perdas habituais de volume, de modo sutil e com resultado natural.

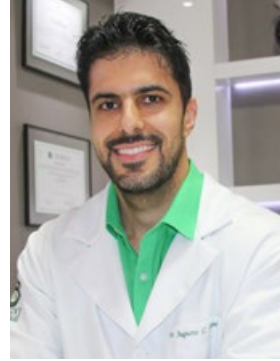
A aplicação é realizada no consultório, com anestesia local ou anestésico tópico aplicados previamente, por meio de agulhas bem finas ou cânulas, que conduzem a substância até a área a ser preenchida. O resultado é rápido, mas logo após a aplicação pode ocorrer um edema no local, que desaparece entre 24 e 48 horas. O efeito pode permanecer pelo período de seis meses a dois anos, dependendo do que foi tratado, da qualidade e do tipo de ácido hialurônico utilizado e do organismo de cada paciente.





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. Augusto Treme
Oftalmologista
CRM/GO: 15.698

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



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



Dr. Gleisson Pantaleão
Oftalmologista
CRM/GO: 13.493

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



Dra. Isabela Theodoro Pacheco Guimarães
Dermatologista
CRM/GO: 16.111 RQE: 9759

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



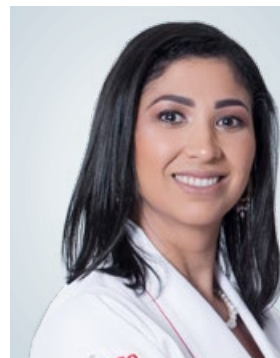
Dra. Julieta Isabel Triana Cansino
Médica
CRM/GO: 22.719
CRM/MG: 75.761

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 Obstetra
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. Marcelo Chadu
Ginecologista e Obstetra
CRM/GO: 9.605

Clínica Chadu
Hospital Santa Maria.
Praça da Bandeira, 335.
Itumbiara-GO.
(64) 3404-1131
(64) 3404-2026



Dr. Raphael Elias Ferreira
Ginecologista, Obstetra e
Mastologista
CRM/GO: 20.662 | RQE/GO: 10.419
RQE/MASTOLOGIA: 11.432

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



Dra. Renata Ferreira Ribeiro Maia
Médica do Trabalho
CRM/GO: 13.329

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



Dra. Samantha B. R. Guimarães
Médica
CRM/GO: 13.664

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



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

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



Dr. Thiago Berlingeri Riva
Oftalmologista
CRM/GO: 12.598

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



Dr. Tobias Borges R. Guimarães
Cirurgião Plástico
CRM/GO: 14.333

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



Dr. Valdemiro Fukuhara
Oftalmologista
CRM/GO: 2.975

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



Dr. Wagner Dias Pereira
Ginecologista e Obstetra
CRM/GO: 22.363

Praça da República, 130.
Sala 1001 - 10º Andar.
Ed. Executivo.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3432-6382



Dr. Wilian Vinhadelli
Oftalmologista
CRM/GO: 10.250

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



EXPEDIENTE

Diretor Administrativo: Renato Martins

Diretor Comercial: Onofre Neto

Fotos: Raphael Ribeiro

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

PRINCIPAL META PARA 2019: + SAÚDE

Na noite do Réveillon costumamos fazer várias promessas e planos... Bom, já se passou o primeiro mês do ano, e como estão suas ações e estratégias para alcançar seus objetivos para 2019?

Se aumentar os cuidados com a saúde, bem-estar e qualidade de vida estão entre suas metas, a Revista Mais Saúde trouxe para o segundo mês do ano, uma edição que vai te ajudar bastante nesses objetivos.

Muita informação, com conteúdos rigorosamente selecionados por profissionais altamente qualificados que atuam em nossa região, feita com muito carinho para você leitor da Revista Mais Saúde.

Em nossa capa, dois jovens odontólogos mestres em Clínica Integrada, que vem se destacando nos consultórios e no campo acadêmico em nossa região, Ms. Pedro Spini e Ms. Valessa Carvalho, ambos de famílias tradicionais na área da saúde de Itumbiara-GO e Uberlândia-MG.

Vamos lá!!! Aproveite a leitura de nossas páginas e tenha cada vez Mais Saúde para você e sua família!!!

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 | TOXINA BOTULÍNICA OU PREENCHIMENTO? QUAL A MELHOR OPÇÃO? | 67 | RECADO DO METABOLISMO PARA 2019 |
| 06 | GUIA MÉDICO | 71 | UNHAS FRÁGEIS: CUIDADOS QUE VÃO ALÉM DA ESTÉTICA |
| 10 | ENTREVISTA | 73 | RETRAÇÃO GENGIVAL TAMBÉM PODE AFETAR BOCAS SAUDÁVEIS |
| 15 | FEVEREIRO, MÊS DO DIA NACIONAL DA MAMOGRAFIA REFORÇA A IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO PRECOCE | 75 | GERENCIAMENTO DAS EMOÇÕES: UM EXERCÍCIO NECESSÁRIO DESDE A INFÂNCIA. |
| 17 | A IMPORTÂNCIA DA CONTENÇÃO ORTODÔNTICA | 81 | AS CONTRAINDICAÇÕES TECNOLÓGICAS |
| 19 | CIRURGIA PLÁSTICA É COM CIRURGIÃO PLÁSTICO | 84 | TRATAMENTO ENDODÔNTICO (CANAL) |
| 20 | MÉTODO PILATES | 86 | POR QUE O BRASIL PRECISA DA CONSTRUÇÃO CIVIL PARA VOLTAR A CRESCER?! |
| 25 | STJ EXCLUI DE HERANÇA MULHER QUE MANTEVE, POR 17 ANOS, RELACIONAMENTO AMOROSO COM HOMEM CASADO. | 90 | TRATAMENTO A LASER |
| 27 | DICAS IMPORTANTES PARA QUEM VAI PEGAR A ESTRADA NAS FÉRIAS | 95 | O SEU MAIOR ADVERSÁRIO! |
| 34 | GOVERNO QUER UNIFICAR RG, CNH, CPF E OUTROS DOCUMENTOS | 99 | A FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO |
| 37 | ESTRESSE EMOCIONAL E SUA INFLUÊNCIA NA SAÚDE BUCAL | 101 | COPROFAGIA EM CÃES! VOCÊ SABE O QUE SIGNIFICA? |
| 39 | FREIXENET: O FAMOSO ESPUMANTE ESPANHOL | 102 | HISTÓRICO DOS TRANSPLANTES |
| 41 | “DOUTOR, NOTEI UM “CAROÇO” NA MINHA MAMA. É CÂNCER?” | 107 | DECRETO ASSINADO PELO PRESIDENTE DA REPÚBLICA, JAIR BOLSONARO, FLEXIBILIZA AS REGRAS PARA A POSSE DE ARMA DE FOGO NO BRASIL |
| 43 | COMO AS EMOÇÕES AGEM EM NOSSAS VIDAS? | 108 | DICAS E DÚVIDAS FREQUENTES NA GRAVIDEZ |
| 45 | MICROFISIOTERAPIA | 112 | TRANSPLANTE DE CÓRNEA |
| 47 | OS ROSTINHOS MAIS LINDOS DA CIDADE | 115 | BLEFAROPLASTIA SEM CORTE: SOLUÇÃO SEM CIRURGIA PARA FLACIDEZ E PÁLPEBRA CAÍDA. |
| 49 | O QUE É RETINOPATIA DIABÉTICA? | 117 | MANIFESTAÇÕES NEUROLÓGICAS EM PACIENTES COM SUSPEITA DE DENGUE, ZIKA E/OU CHICKUNGUNYA |
| 53 | CADEIRA DE RODAS E GUINCHO PARA TRANSPORTE DE PACIENTES | 119 | MELASMA: SAIBA COMO PREVENIR MANCHAS ESCURAS NA PELE DURANTE O VERÃO |
| 54 | COMO PAGAR MENOS IMPOSTO DA CLÍNICA MÉDICA | 122 | DORES MUSCULARES |
| 58 | EMPREENDEDOR PREMIUM | 126 | O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE OBESIDADE |
| 61 | ACÚMULO E DESVIO DE FUNÇÃO, GERAM AUMENTO SALARIAL? | | |
| 63 | IMPULSE – QUIROPRAXIA INSTRUMENTAL | | |

Ms. Pedro Henrique Rezende Spini

CRO/GO: 13978

Cirurgião-Dentista;

Graduado em Odontologia pela Faculdade de Odontologia na Universidade Federal de Uberlândia (UFU), em 2013;

Mestre em Clínica Integrada pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU);

Especializando em Dentística Restauradora Estética pela Universidade de São Paulo (USP);

Membro do Grupo de Pesquisa da UFU de Lesões Cervicais não Cariotas;

Membro do grupo Clínico do NAPEO;

Autor do Livro Lesões Cervicais Não Cariotas e Hipersensibilidade Dentinária Cervical;

Professor de Dentística Restauradora na Faculdade de Odontologia UNICERRADO (Goiatuba-GO);

Proprietário, Gestor e Clínico da Clínica

Multiprofissional Zion (Itumbiara-GO).

Ms. Valessa Florindo Carvalho

CRO/GO: 14745

Cirurgiã-Dentista ;

Graduada em Odontologia pela Faculdade de Odontologia na Universidade Federal de Uberlândia (UFU), em 2013;

Mestre em Clínica Integrada pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU);

Especialista em Periodontia pela Associação Odontológica de Ribeirão Preto (AORP);

Doutoranda em Periodontia pela Faculdade de Odontologia de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (USP);

Participou do Grupo de Pesquisa da UFU de Biomecânica Aplicada a Odontologia Restauradora;

Membro do grupo Clínico do NAPEO;

Professora da Faculdade Pitágoras de Uberlândia (Uberlândia-MG), de 2016 a 2018;

Professora da Faculdade de Odontologia UNICERRADO (Goiatuba-GO);

Atende na Clínica Multiprofissional Zion (Itumbiara-GO).

ENTREVISTA

10, | Nessa edição de fevereiro a Revista Mais Saúde trouxe em sua capa dois jovens odontólogos que vem se destacando em nossa região, Ms. Pedro Henrique Rezende Spini e Ms. Valessa Florindo Carvalho. Ambos além de atenderem em seus consultórios na Clínica Zion, também são professores na Faculdade Unicerrado na cidade de Goiatuba. Autor do Livro Lesões Cervicais Não Cariotas e Hipersensibilidade Dentinária Cervical, com mestrado em Clínica Integrada pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Dr. Pedro é natural de Uberlândia, filho de Tulio Humberto Spini, Cirurgião-Dentista e Professor; e de Marta Rezende Spini, Psicóloga. Tem duas irmãs, sendo ele o mais velho, Gabriela Rezende Spini, que hoje faz o curso de medicina e a Mariana Rezende Spini, que está concluindo Psicologia. Também com mestrado em Clínica Integrada pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Dra. Valessa é Doutoranda em Periodontia pela Faculdade de Odontologia de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (USP). Filha de Nilton Florindo de Oliveira, Contador e Bacharel em direito; e de Terezinha Rezende Carvalho de Oliveira, Cirurgiã-Dentista e Professora, ela tem duas irmãs, a mais velha que é a Lexina Florindo Carvalho, Oftalmologista; e a gêmea Juliana Florindo Carvalho, Assessora de promotor de Justiça - MPMO. Em uma entrevista exclusiva à Revista Mais

Saúde, eles contam um pouco de sua trajetória na área da saúde.

Revista Mais Saúde - Quais as principais áreas de atuação de ambos na odontologia?

Dr. Pedro – *Atuo principalmente na área de dentística restauradora estética e materiais dentários, que abordam os materiais utilizados na odontologia, tanto na prevenção de doenças dentárias como em sua cura e estão intimamente ligadas a estética dental. Por isso, a filosofia empregada de trabalho necessita ser minimamente invasiva, sendo que a estrutura dentária deve ser bem conservada, necessitando de preparos apenas quando necessários. Nesta área a estética se torna funcional também, com a cimentação de lentes de contato e próteses fixas, pois além de devolver função para o paciente é possível contribuir com sua estética. Sou autor do livro de sensibilidade dentinária, por isso o tratamento com sensações dolorosas advindas do gelado, quente e doce, fazem parte da minha rotina clínica. Sou professor da área de oclusão e sempre me interessei muito na área de contatos dos dentes, atuando hoje no tratamento de DTMs (disfunções temporomandibulares) e de mialgias musculares advindo do apertamento dentário. Trabalho com clareamento dentário, possuo também artigos sobre*





o tema e utilizo os protocolos da UFU e USP que foram minhas casas de ensino. Hoje também gerencio um grupo de estudo sobre traumatismo dento alveolar, que são traumas que podem ocorrer nos dentes e seus tecidos de suporte, e em odontologia do esporte, principalmente com a confecção de protetores bucais, que são utilizados por qualquer esporte com que se tenha contato.

Dra. Valessa – A minha principal área de atuação na clínica é a periodontia, que aborda a gengiva e todo o aparato que suporta o dente. Nisso é possível trabalhar na parte de prevenção da perda dentária e manutenção da saúde bucal; e quando o paciente já apresenta a doença é possível paralisar e controlar, sendo propício em alguns casos fazer o tratamento da seqüela, devolvendo função. Outra área que me fascina é exercer a parte estética na periodontia dando satisfação ao paciente, como diminuir o sorriso gengival, recobrir raiz exposta e remover pigmentação melânica na gengiva (peeling); claro que tudo na correta e possível indicação. Além disso, em conjunto com o Dr. Pedro, trabalhamos em odontologia do esporte, focando na prevenção de traumatismo dentoalveolar e confecção de protetor bucal, que foi a área que estudei e pesquisei durante o meu mestrado na UFU. Hoje em dia também trabalho em parceria com o Dr. Túlio Humberto Spini, meu braço direito e mestre que muito

admiro, atuando em cirurgias orais maiores, implantes dentários e reconstruções ósseas tridimensionais.

Revista Mais Saúde - Ambas famílias tem uma importante história na área de Odontologia. Contem um pouco desta trajetória.

Dr. Pedro - A odontologia começou a ser exercida na família com o meu avô paterno, David Spini que iniciou atuando como prático e se formou em odontologia posteriormente, na faculdade de Uberaba. Meu avô atuou principalmente na área de Uberlândia e foi o exemplo para que meu pai pudesse seguir a carreira na área odontológica. Meu pai Tulio Humberto Spini se formou na Universidade Federal de Goiás (UFG) e após concluir o curso se mudou para São Paulo, pois acreditava que precisava buscar novos conhecimentos e experiências na profissão, que a região não iria lhe proporcionar. Fez o curso de patologia oral na USP e mestrado na área de diagnóstico, e após passar no concurso para carreira militar no estado de Goiás se mudou para Itumbiara. Dedicou-se na criação da ONG de pacientes com necessidades especiais NAPEO quando chegou a cidade, na qual é o coordenador até os dias de hoje. Hoje é professor na faculdade UNICERRADO, e atua na odontologia de maneira técnica e científica, publicando artigos sempre que possível e contribuindo pelo ensino desde que



eu era criança. Baseado na carreira de meu pai decidi fazer odontologia, sou grato e satisfeito pela profissão que escolhi. Hoje busco a associação clínica, científica e de professor, pois assim me mantenho sempre atualizado sobre a qualidade dos materiais que utilizo na rotina clínica, e posso contribuir com uma saúde de qualidade para os meus pacientes e um ensino baseado em evidências científicas aos meus alunos.

Dra. Valessa - O exemplo de cumprir a odontologia de excelência, sempre respeitando o paciente e amando o que faz, vem de longa data. Meu avô materno, José Alves de Carvalho foi pioneiro da família atuando, como dentista prático na região de Indianópolis, e posteriormente veio a desbravar as terras de Goiás, no distrito entre Itumbiara e Inaciolândia. Em seguida minha mãe também optou por seguir os caminhos do pai, porém com odontologia baseada em evidências científicas, associando a pesquisa e podendo executar este conhecimento na prática clínica. Desta forma, minha mãe era professora na Escola Técnica de Saúde da Universidade Federal de Uberlândia, na área de prótese dentária e fez o mestrado e doutorado na Universidade de São Paulo. Como ela sempre foi minha inspiração e norte de vida, segui também os seus passos, e hoje além de exercer a parte clínica, também optei por seguir a área acadêmica. Acredito que a associação clínica e de professora me completam na profissão, uma dá suporte para aperfeiçoar a outra, sendo um ciclo de estudo sem fim.

Revista Mais Saúde - Falem um pouco da Clínica Multiprofissional Zion, que hoje é uma das referências na cidade de Itumbiara em odontologia.

Dr. Pedro e Dra. Valessa - Temos e trabalhamos com a principal filosofia de odontologia minimamente invasiva em nossa clínica, na qual a conservação das estruturas envolvendo o sistema estomatognático é prioridade no tratamento. A associação da estética faz parte desta visão, pois assim podemos alcançar o objetivo individual de cada paciente. O sucesso do nosso tratamento se dá através de uma equipe integrada, que atua em diferentes áreas, pois assim o paciente é atendido in loco, sem a necessidade de se locomover para fora da clínica. A equipe é composta por especialistas, professores e mestres, sendo o principal objetivo dos membros, a discussão para que o sucesso do tratamento seja alcançado e o bem-estar do paciente.

Revista Mais Saúde - Hoje a odontologia vem passando por uma grande evolução técnica e tecnológica, fale um pouco sobre essas mudanças.

Dr. Pedro e Dra. Valessa - A odontologia nas últimas décadas vem passando por uma revolução tecnológica imensa. A utilização de técnicas manuais sempre foi a principal e única opção de se tratar o paciente. Com a evolução de equipamentos e materiais, muitos procedimentos hoje são a nível computacional, o que exige um tempo menor de trabalho para o profissional, e um tempo reduzido de atendimento ao paciente. A comunicação entre profissional e paciente ficou muito facilitada com os inúmeros recursos tecnológicos. O planejamento digital do sorriso permite simular o tratamento final em computador, dando uma visão mais realista do resultado do procedimento proposto, sendo possível inclusive o acompanhamento e sugestões do paciente. Outra utilização desta ferramenta é também, para o planejamento da personalização do protetor

bucal. A evolução principalmente na área de adesão, permitiu que materiais cada vez mais estéticos sejam utilizados no tratamento dos pacientes. Na área cirúrgica permite procedimentos minimamente invasivos e com uso de biomateriais de alta qualidade e tecnologia, trazendo resultados mais promissores. Ainda, temos disponibilidade de trabalhar em imagens ampliadas com uso de lupas de aumento, que favorecem o diagnóstico e dão facilidade na condução do procedimento.

Revista Mais Saúde - Quais seus planos e propostas, na área de Odontologia, na cidade de Itumbiara, para este ano?

Dr. Pedro e Dra. Valessa - Durante o ano de 2019 a atuação na área de prevenção em traumatismo dentoalveolar e o uso de protetor bucal será o grande foco na atenção básica, com o que nossa clínica irá atuar. É frequente a quantidade de pacientes que sofrem traumatismo dentário e pela falta de orientação não entendem que podem salvar o elemento dentário, em caso de avulsão (deslocamento total do dente para fora da boca). Faremos a campanha de traumatismo, a partir de um guia já criado de "primeiros socorros odontológico", que deverá conscientizar nossos pacientes e também a comunidade externa, como empresas parceiras, sobre como a pessoa deve agir diante de avulsão ou fratura dentária.



Farma & Farma POPULAR

A **Farma & Farma** está há **1 ANO**

presente dia a dia na vida de milhares de clientes e amigos aqui na unidade de Itumbiara/GO.

Em comemoração preparamos 1 mês repleto de ofertas, brindes e muito mais para cada um de vocês em agradecimento pela confiança, credibilidade e parceria diária!

Venham comemorar conosco durante todo o mês de fevereiro!



Rua Paranaíba, 401 - Centro - Itumbiara-GO

Acesse nossas Redes Sociais:   @farmaefarmapopulariub

TELE-ENTREGA GRÁTIS

(64) 3430-4010 /  99667-4010

(64) 3430-1040 / 99665-4010



FEVEREIRO, MÊS DO DIA NACIONAL DA MAMOGRAFIA REFORÇA A IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO PRECOCE

O câncer de mama é o que mais afeta as mulheres brasileiras e, quanto mais cedo for descoberto, maiores são as chances de cura. No mês em que se comemora o Dia Nacional da Mamografia (05 de fevereiro), a Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM) alerta que a mamografia preventiva, ou de rastreamento, não evita o surgimento do tumor, mas é o exame mais eficiente para detecção do câncer de mama ainda não palpável clinicamente (com menos de 1cm), que apresenta alto índice de recuperação se for tratado adequadamente.

Câncer de mama é uma doença resultante da multiplicação de células anormais da mama, que forma um tumor com potencial de invadir outros órgãos. Há vários tipos de câncer de mama. Alguns se desenvolvem rapidamente e outros não, a maioria dos casos tem boa resposta ao tratamento, principalmente quando diagnosticado e tratado no início.

A mamografia e o exame clínico das mamas identificam alterações suspeitas, mas a confirma-

ção de câncer de mama é feita em laboratório pelo exame histopatológico, que analisa uma pequena parte retirada da lesão (biópsia).

Nas populações que têm acesso à mamografia preventiva periódica, o número de mortes pela doença diminui de 15% a 45%. A SBM recomenda que a realização anual do exame deve iniciar a partir dos 40 anos, mas nos casos em que a paciente tiver histórico familiar para câncer de mama (como mãe, pai, irmã) a mamografia deve ser iniciada pelo menos 10 anos antes da idade em que o familiar apresentou a doença.

Além da mamografia de rotina, é importante que a mulher conheça seu corpo e esteja atenta para alterações. Se perceber algo fora do habitual em suas mamas, deverá procurar rapidamente um médico.



Dr. Marcelo Chadu

CRM/GO: 9.605

Graduação em Medicina pela UFTM – Universidade Federal do Triângulo Mineiro;

Residência médica em Ginecologia e Obstetrícia pela Maternidade Odete Valadares em 31/12/2001, reconhecida pelo MEC;

Certificado como especialista em GINECOLOGIA e OBSTETRÍCIA pelo Conselho Regional de Medicina em 19/12/2008.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



BUENOS AIRES

A Partir

Em até 6x de

R\$434

R\$ 2.600,00*



Verificar regras do pacote, preço sujeito a alteração*



Embarque: 13/06/19

Retorno: 16/06/19

64 9 9909-8484



PX TRAVEL

A IMPORTÂNCIA DA CONTENÇÃO ORTODÔNTICA

Ao contrário do que muitos pensam, o tratamento ortodôntico não termina com a retirada do aparelho fixo. Seu sucesso depende também do uso de uma contenção ortodôntica. Como o próprio nome diz, este aparelho é utilizado para conter os dentes na sua nova posição. Assim, os pacientes conseguem a estabilidade do resultado que foi obtido à longo prazo.

Quando usamos o aparelho ortodôntico, nossos dentes são “empurrados” para uma nova posição. Após a remoção deste aparelho, os dentes apresentam um grande potencial de voltar à sua posição inicial, pois as fibras que suportam os dentes são elásticas e tem memória. Para eles permanecerem no lugar correto é necessário o uso da contenção. O tempo de duração para essa fase final do tratamento ortodôntico depende do grau de severidade e do tipo de má oclusão que existia no início.

Tipos de Contenção Ortodôntica

Existem vários tipos de contenção, e é o seu ortodontista quem irá identificar qual será a melhor para você. Na grande maioria dos casos, os especialistas escolhem uma contenção fixa inferior e um aparelho móvel superior. Isso acontece porque uma contenção fixa superior pode interferir na oclusão, criando problemas bucais mais graves.

Na maxila (arco dentário superior) a contenção mais utilizada é uma placa removível confeccionada com acrílico e sustentada por segmentos de fios ortodônticos de grosso calibre – chamada de Placa de Hawley. Outra opção é uma contenção invisível semelhante a uma placa de clareamento. Na mandíbula (arco dentário inferior), a contenção mais utilizada é fixa e conhecida como 3x3. Ela é confeccionada com um fio ortodôntico contornado e colado à superfície lingual dos dentes incisivos inferiores.

Para essa última fase ter bons resultados é necessário seguir rigorosamente as instruções do ortodontista, manter a higienização adequada diariamente e a manutenção do aparelho.

Escrito por: **Marcelo Fernandes Veloso**



Prevenção e Reabilitação Odontológica

🏠 Rua Floriano Peixoto, 55 - Centro - Itumbiara
☎ (64) 3431-0102



Contenção superior (Placa de Hawley)



Contenção 3x3 inferior

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.



Cirurgia Plástica é com Cirurgião Plástico.

**Verifique se o seu médico
é realmente um Cirurgião Plástico:
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





O QUE É O MÉTODO PILATES E COMO ELE AUXILIA NA DOR LOMBAR?

O método Pilates é uma técnica que preconiza seis princípios fundamentais, como concentração, consciência, controle, centralização, respiração e movimento harmônico. O método nasceu na Alemanha durante a Primeira Guerra Mundial. Foi criado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates, que utilizou os seus conhecimentos adquiridos em atividades físicas e esportivas para reabilitar as pessoas feridas, por meio do controle consciente dos movimentos corporais.

As aulas para aplicação do método são realizadas de forma dinâmica com exercícios que englobam contrações musculares isotônicas e isométricas. Alguns benefícios podem ser notados, como melhora da flexibilidade e da força muscular, da percepção corporal, da coordenação motora, melhora também da postura, do equilíbrio e da respiração. É uma técnica que pode ser praticada por todas as pessoas, sem li-

mite de idade. Destaca-se os exercícios com ênfase no centro de força corporal, composto pelos músculos abdominais, transversos abdominais, multifídeos, músculos do assoalho pélvico e da região lombar.

O Pilates hoje é uma técnica muito valorizada que visa a melhora na percepção da qualidade de vida e, principalmente, das dores musculares. Pode ser realizada para reabilitação e para condicionamento físico, sendo executada tanto no solo (Mat Pilates) como em aparelhos específicos dotados de molas com diferentes resistências, em sessões com duração média de 60 minutos, de duas a três vezes por semana.

A lombalgia constitui uma das alterações musculoesqueléticas mais comuns, afetando aproximadamente de 70% a 85% da população, cuja condição de dor pode ser moderada ou intensa, com presença ou não de rigidez, que aco-

mete a porção lombar, lombossacra ou sacroilíaca, da coluna vertebral, que pode gerar alteração na flexibilidade corporal, redução da amplitude de movimento corporal, fadiga da musculatura paravertebral, podendo causar sofrimento e incapacidade.

É importante a realização de exercícios físicos como recurso terapêutico, pois eles podem auxiliar na diminuição da dor por meio da melhora das alterações musculoesqueléticas, da tensão, do estresse e da fraqueza muscular.

A prática do método Pilates restaura a função da coluna lombar por meio do ganho de força, da

melhora do desempenho motor, do alinhamento postural do tronco, da resistência, da amplitude de movimento e do equilíbrio, sendo uma eficiente ferramenta para fortalecer a musculatura extensora do tronco, favorecendo assim, uma melhora dos distúrbios da coluna lombar, com o ganho de equilíbrio entre os músculos que realizam extensão e flexão do tronco.

Dessa forma, na tentativa de diminuir a dor e a tensão muscular, pessoas que apresentam dores crônicas estão buscando formas de melhora, sendo o Pilates, atualmente, um dos métodos de exercício físico mais procurado.



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.





Saúde

Para curtir os melhores momentos da sua vida.

Conte com nossa experiência e tecnologia para cuidar de você e de sua família.



TRADIÇÃO A SERVIÇO DA VIDA.

#CadaVidaUmaHistória.

Plantão 24h
(Nos finais de
semana)

Exames Laboratoriais
com resultados
imediatos;

Exames Radiológicos, Ultrassom,
Tomografia, Holter e M.A.P.A com
realização imediata;

Aceitamos os
principais planos
de Saúde.



☎(64) 3495-1481 / 3495-7407 / 3495- 1241 / 3495-1888

☎(64) 98412-9814 Rua Piracanjuba 330 – Goiatuba-GO



A Arielle Freitas acertou em cheio na aposta e arrasou com o macacão divo da Lança Perfume. @luaesolmultimarcas.

oh my closet!
FASHION & LIFESTYLE

A nova coleção de sapatos da @luaesolmultimarcas. O amigo Hudson Herminio já escolheu o dele! Conforto e sofisticação para você!

E QUEM MUDA
O MUNDO
É VOCE.

O MUNDO MUDA
A MODA.



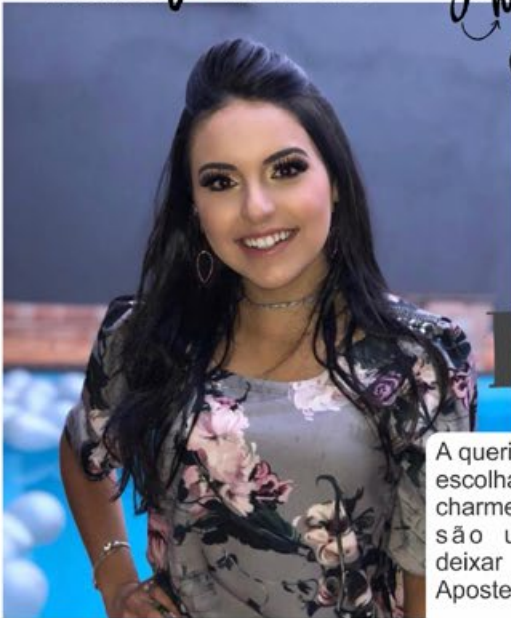
*Seu estilo
nosso estilo*



Just
LOVE



Exalte o primor das peças em #canvasgray das Bolsas Victor Hugo. Delicadeza junto ao acabamento exuberante. UM LUXO!



A querida Eduarda Ribeiro arrasou na escolha como sempre! Além de todo charme e sofisticação, os prints florais são uma ótima aposta para deixar a produção mais romântica. Aposte!



A nova coleção Outono / Inverno da Lança perfume começou a chegar na loja. Venha se surpreender!!! Sucesso Garantido !

moda e conteúdo



LUA SOL

MAURO BORGES



Siga a gente e fique atualizado no mundo da moda.



luaesolshoes



luaesolmultimarcas



4 BENEFÍCIOS DOS MEDICAMENTOS **manipulados**

- 1 TRATAMENTO SOB MEDIDA
- 2 DIVERSIDADE DE TRATAMENTOS
- 3 EXCLUSIVIDADE DOS PRODUTOS
- 4 MÚLTIPLAS SOLUÇÕES EM UM ÚNICO TRATAMENTO

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

STJ EXCLUI DE HERANÇA MULHER QUE MANTEVE, POR 17 ANOS, RELACIONAMENTO AMOROSO COM HOMEM CASADO.

Os ministros da Quarta Turma do Superior Tribunal de Justiça (STJ) acolheram recurso de um espólio para excluir da herança uma mulher que manteve relacionamento amoroso com o falecido ao longo de 17 anos, por concluir não ter sido comprovado que ela não soubesse que ele era casado durante todo esse período.

Conforme o relator do caso, Ministro Luis Felipe Salomão, o ponto central da controvérsia está em definir se ocorreu concubinato de boa fé – situação em que a mulher não saberia da real situação do parceiro.

“O deslinde da controvérsia posta nos autos, portanto, reclama tão somente a correta qualificação jurídica da convivência afetiva ostensiva, contínua e duradoura estabelecida com pessoa casada que não se encontrava separada de fato:

concubinato ou união estável”, destacou o ministro.

O tribunal de origem manteve a sentença que julgou procedente a pretensão da mulher, considerando demonstrada a união estável putativa e determinando a partilha de 50% dos bens adquiridos durante a convivência, ressalvada a meação da viúva.

Porém, no STJ, em voto acompanhado de forma unânime pelo colegiado, o ministro Salomão afirmou que a mulher não conseguiu comprovar a ocorrência do concubinato de boa fé, o qual, segundo doutrina, “poderia ensejar a aplicação analógica da norma do casamento putativo”.

✉ 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.



SEGURO AUTO



VIAJE TRANQUILO E COM
SEGURANÇA PARA A SUA FAMÍLIA



ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS

O SEGURO MAIS SEGURO

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

☎ 64 3431 5900



DICAS IMPORTANTES PARA QUEM VAI PEGAR A ESTRADA NAS FÉRIAS

1. Antes de sair, inclua na lista de verificações tradicionais (óleo, água, calibragem, etc.) uma impermeabilização de para-brisa. Algumas seguradoras oferecem o serviço gratuitamente, mas se você preferir pode fazer em casa, com impermeabilizantes vendidos em supermercados e lojas de autopeças — um frasco custa cerca de R\$ 15,00 (quinze reais). Aplique também nos retrovisores externos e nos vidros laterais dianteiros. Na estrada, a visão periférica também é muito importante;

2. Não deixe para fazer alinhamento e balanceamento na véspera de sua saída. Se após o serviço o volante trepidar ou o carro puxar para um dos lados, você precisará de tempo extra para retornar à oficina;

3. Roteirize sua viagem! Com planejamento você consegue tirar melhor proveito da autonomia do seu carro e ainda pode economizar dinheiro e ser mais bem atendido, basta selecionar previamente os postos com combustível mais em conta e com infraestrutura adequada;

4. Se o seu carro não tem navegador, use o do celular e, claro, não se esqueça de garantir sua fonte de energia. Além de estabelecer outra rota no caso de bloqueio ou acidente no seu trajeto, ele serve como um copiloto de rali, antecipando a aproximação (e o grau de dificuldade) da curva seguinte ou o próximo trecho de reta para fazer uma ultrapassagem, por exemplo. Mas não esqueça, o GPS é para ser seu aliado, não uma fonte exagerada de segurança;

5. Se o objetivo é economizar tempo e o seu carro tiver autonomia para chegar ao destino sem reabastecer, tags de pagamento automático de pedágio são bons companheiros de viagem. Em período de férias, as praças de pedágio costumam lotar e, além do tempo perdido, o consumo de combustível se eleva bastante, devido as paradas nas filas das cabines;

6. Tenha em mente: em geral, a condução em rodovias permite pouca utilização dos freios. Basta respei-

tar uma distância segura do veículo à frente que você terá total condição de antecipação de manobras. Ele pisou de leve no freio? Basta você parar de acelerar. Viu um pedágio ou uma lombada lá na frente? Tire o pé do acelerador bem antes, de modo a chegar no ponto observado em uma velocidade adequada. Nas acelerações, vale a regra da suavidade: acelere gradativamente até atingir a velocidade de cruzeiro. E se o seu carro tiver piloto automático (cruisecontrol), use;

7. Viagens longas sob sol quente com ar-condicionado ligado o tempo todo são uma combinação perfeita para o ambiente da cabine ficar com o ar extremamente seco. Se não for possível utilizar um umidificador de ambiente, mantenha toalhas úmidas na cabine. Você vai se espantar com a velocidade em que elas secam;

8. Mantenha os faróis do seu carro regulados. A batalha luminosa que alguns motoristas teimam em travar quando se cruzam à noite na estrada é extremamente perigosa. Por falar em faróis, é obrigatório, mesmo durante o dia, mantê-los acesos em todo o trajeto percorrido nas rodovias;

9. Nunca é demais lembrar: a faixa da esquerda é de ultrapassagem. Deixe-a livre sempre que possível. Ainda que você esteja trafegando no limite de velocidade da rodovia, ceda passagem aos mais apressadinhos. Adotar uma postura de “Estou no limite. Se quiser, passe por cima!”, pode ser fatal — para você, inclusive!!!



ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS
O SEGURO MAIS SEGURO

VALGMAR JUNIOR
(64) 98139.5600



Dr. Wagner Dias Pereira

CRM/GO: 22.363

- Ginecologista/ Obstetra;
- Ginecologia, Gestação de Alto Risco.
- Parto Humanizado.
- Pós-graduado em Nutrologia (ABRAN-SP)

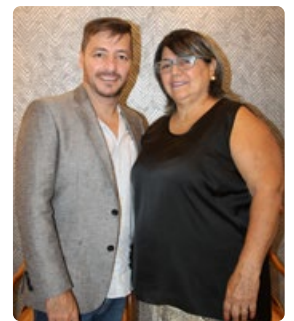


Endereço: Praça da República, 130 - Sala 1001
10º Andar – Ed. Executivo – Centro – Itumbiara – GO

 (64) 3432 - 6382



Aconteceu no dia 23/01/2019 a Inauguração do novo consultório do Dr. Wagner Dias Pereira. O evento foi prestigiado por profissionais da área da saúde, empresários, amigos e familiares.





- ✓ Um novo conceito de Laboratório
- ✓ Atendimento Humanizado
- ✓ Centro Automatizado de Exames Laboratoriais
- ✓ Orientação, Interpretação e Avaliação dos seus Exames (Assessoria Científica)
- ✓ Exames com Qualidade, Segurança e Credibilidade

 @laboratoriobiocel  Laboratório Biocel
E-mail: laboratoriobiocel@outlook.com



(64) 3404-1833 | (64) 98436-0079  Rua Rio Verde, 97 - Centro - Itumbiara-GO



BioCEL

LABORATÓRIO CLÍNICO



Dr. Jairo Luiz Rezende Rosa

Dra. Lorena Rover Rosa

BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE CEREAIS MATINAIS

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

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

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

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

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

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

Marjerry Laurie Silva Santos
Bióloga – CRBio 098277104-D

CEREAIS MATINAIS É + SAÚDE!

All
Fibrous

+ 55 64 2103 4236
www.alcafoods.com

AlcaFoods
Cereais Matinais



CLUBE UM

AQUI VOCÊ É ÚNICO

MODALIDADES DISPONÍVEIS

Funcional Adulto <<

Funcional Kids <<

Musculação <<

Escalada <<

Personal <<

Corrida <<

(LPF) <<

(Low Pressure Fitness)



Daniessa Arantes

CREF: 2053-G/GO

Professora de Educação Física

Sócia Proprietária Clube Um



 clube_um

 (64) 3431 6900

 (64) 99203 0607

 Av. Beira Rio s/n Vila de Furnas (Clube de Furnas)

AGENDE JÁ A SUA AULA EXPERIMENTAL



GOVERNO QUER UNIFICAR RG, CNH, CPF E OUTROS DOCUMENTOS

A ideia é que um cadastro, com registro de biometria, possa ser acionado pelo cidadão em qualquer lugar.

O governo federal vai retomar iniciativas passadas para criar uma base digital que unifique documentos diversos como Registro Geral (RG), Cadastro de Pessoa Física (CPF), Carteira Nacional de Habilitação (CNH), Carteira de Trabalho, Título de Eleitor e Certificado de Reservista. A ideia é que um cadastro, com registro de biometria, possa ser acionado pelo cidadão em qualquer lugar, inclusive pelo celular.

Para desenvolver o projeto, um grupo de trabalho (GT) foi criado reunindo os ministros Sergio Moro, da Justiça, Paulo Guedes, da Economia, Marcos Pontes, da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações, e Gustavo Bebianno, da Secretaria-Geral da Presidência.

A primeira reunião do GT, com a participa-

ção de funcionários do Serviço Federal de Processamento de Dados (Serpro), ocorreu hoje na sede do Ministério da Justiça, em Brasília.

Conforme Marcos Pontes, a iniciativa “vai facilitar muito a vida do cidadão”. O trabalho começa com a verificação das informações disponíveis na Justiça Eleitoral, a possibilidade de alimentar um banco de dados com mais informações e com a biometria.

Pontes reconheceu o trabalho que já foi feito por outros governos “desde 1997”, mas assinou a disposição de avançar e ter resultados ainda este ano: “Tem que ter começo, meio e fim. Agora a gente tem oportunidade de finalizar esse projeto. Utilizar o que já foi feito sim, mas melhorar também o que temos até agora”.

(Fonte: Infomoney)

Carlos Henrique Santos do Amaral

Oficial/ Tabelião



CARTÓRIO CARLOS HENRIQUE

☎ (64) 3431-5151

🏠 Rua Padre Félix, 152 - Centro - Itumbara-GO



☎ (64) 3431-6993

☎ (64)99999-3993

🏠 Rua Padre Felix, 152A - Centro - Itumbiara-GO

✉ trioforte@trioforte.com.br



ALLURE DECORAÇÕES

Apresentamos um sonho de duas irmãs que foi concretizado: Allure Decorações, representada pelas proprietárias Gabriela Ramos e Genese Ramos.

Vencer paradigmas foi o grande desafio enfrentado por elas. Foi preciso muito trabalho, esforço e empenho para colocar em prática esse sonho. As irmãs deixam claro a alegria de estarem sendo muito bem acolhidas com a Allure Decorações na cidade de Itumbiara.


Com um showroom diferenciado, a loja oferece aos seus clientes e parceiros os melhores produtos com tecnologia de ponta.

O diferencial apresentado é o atendimento personalizado, a qualidade dos produtos e a pontualidade nas entregas.






São especializadas na venda de papéis de parede, cortinas, persianas, toldos e carpetes. A loja atende no Estado de Goiás e Minas Gerais.

Venha conhecer o nosso showroom!!!

 **R. SEBASTIÃO CURSINO,
41 - ST. CENTRAL
ITUMBIARA - GO**



 **(64) 99665-0808**
 **(64) 3430-7674**
 **@ALLUREDECORACOES**

 **kazza**
persianas especiais

PROJETO: SITUAR ARQUITETURA





IMÓVEIS

www.vigaimoveis.com.br



O MELHOR INVESTIMENTO PARA
2019 CONTINUA SENDO IMÓVEIS!

NA VIGA VOCÊ TEM OS
MELHORES ESPECIALISTAS
PARA TE AUXILIAR NA
MELHOR ALTERNATIVA!!

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**



ESTRESSE EMOCIONAL E SUA INFLUÊNCIA NA SAÚDE BUCAL

O objetivo desse artigo é abordar a influência do estresse na manutenção de agravos à saúde bucal, discorrendo sobre a conduta do cirurgião dentista diante dessa condição e a relação do estresse e outras alterações psicoemocionais com condições bucais específicas.

O enfrentamento do estresse é uma tarefa constante ao homem moderno, atrelado às situações desfavoráveis do cotidiano e dependente da suscetibilidade do indivíduo. O estresse emocional é referenciado como um importante fator na manutenção de agravos à saúde bucal, no entanto a abordagem dos aspectos psicoemocionais é, por vezes, negligenciada durante o atendimento odontológico, podendo comprometer o sucesso do tratamento.

A DTM (Disfunção Temporomandibular) e a doença periodontal se mostraram como as condições bucais mais relevantes. Os resultados de estudos apontam significativa relação entre o estresse emocional e tais condições, como consequência de mecanismos responsivos e seus efeitos no organismo: alteração do sistema imunológico, exacerbação da resposta inflamatória, influência sobre bactérias específicas, hiperatividade muscular, alterações comportamentais e modificação da tolerância do indivíduo.

Conclui-se que o estresse emocional é um fator etiológico importante na predisposição ou perpetuação de determinados problemas bucais, podendo se tornar um complicador quando combinado com outros fatores. Neste

sentido, é importante salientar que tal condição requer do cirurgião dentista uma conduta diferenciada, compreendendo os fatores psicogênicos envolvidos e proporcionando um manejo clínico cuidadoso e multidisciplinar.

É importante sempre estar sendo avaliado por profissionais capacitados para os esclarecimentos de dúvidas e possíveis tratamentos!



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.





*Bons momentos são feitos
de amor e doçura.*

 Rua Floriano Peixoto, 13 - loja 2 - Centro, Itumbiara-GO
 (64) 3433-6161  (64) 99326-2287



FREIXENET: O FAMOSO ESPUMANTE ESPANHOL



O espumante Freixenet é um vinho que apresenta personalidade própria em cada garrafa produzida, desde os exuberantes Espumantes Cordon Negro, Carta Nevada, Ice, até sua linha Mía, onde encontramos a refrescante Sangría Freixenet.

Localizada na Catalunha – Espanha, a Freixenet é uma das maiores e mais famosas produtoras do Cava, um vinho espumante espanhol produzido em quantidade e qualidade similar ao renomado champanhe francês Moët et Chandon.

CADA GARRAFA DA FREIXENET TEM SUA PRÓPRIA PERSONALIDADE E UM CERTO TOQUE PESSOAL.

Este toque pessoal nos propõe Josep Buján, diretor técnico que trabalha em nossas bodegas desde 1980 e que, mantendo em todo momento a qualidade artesanal pela qual são conhecidos os vinhos, tem sido o responsável pelo aperfeiçoamento e refinamento dos processos tecnológicos que permitiram que a produção dos Cavas Freixenet superassem a marca de 100 milhões de garrafas por ano.

Atualmente o espumante Freixenet conta com uma carta completa que agrada a todos que saboreiam um belo espumante! Deixo como dica alguns dos meus preferidos: Freixenet Cava, Freixenet Mía, Cava Freixenet Ice, Cava Freixenet Ice Rose, Freixenet Cordon Negro e o Carta Nevada. Uma coleção icônica que satisfaz os paladares mais exigentes e que marca o antes e o depois de quem conhece o mundo Freixenet.



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





**CONFORTO
E ESTILO
SEMPRE**

**RU
e
Hering
Kids**

**Original
Kids**



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

“DOUTOR, NOTEI UM “CAROÇO” NA MINHA MAMA. É CÂNCER?”

Bom, essa queixa mamária trata-se da mais comum em consultórios de mastologia ou ginecologia, seguida de “dor na mama”.

Felizmente, a **maioria** desses nódulos são **benignos**, isto é, não tem relação ou não causarão o temido câncer de mama. Porém, cabe ao profissional de saúde reconhecer os casos, afastar a possibilidade do câncer e orientar devidamente as pacientes.

As principais causas desses “caroços” ou nódulos que são detectados na maioria das vezes pela própria paciente no “autoexame da mama”, são os **fibroadenomas e cistos**, além de outros tipos de nódulos benignos que podem surgir, bem como também o nódulo “suspeito” para o câncer de mama.

- **Fibroadenoma:** são as lesões benignas mais frequentes. Estima-se que apareçam em até 30% das mulheres, **geralmente no período da puberdade e em mulheres jovens**. Possuem crescimento lento e atingem em média 2 a 3 cm. Podem aparecer em ambas as mamas em 10% das vezes e são múltiplos em 10-15% dos casos. Podem alterar o tamanho conforme a fase do ciclo menstrual, geralmente aumentam na gestação e amamentação, e envolvem na menopausa.

- **Cistos:** apresentam-se como nódulos amolecidos, de bordas lisas e bem definidas. Podem ser divididos em cistos simples (apenas conteúdo líquido) ou complexos (presença de componente sólido no interior). Provocam dor quando crescem rapidamente.

Inicialmente, a anamnese, ou seja, a história clínica da paciente é de grande valia no diagnóstico do nódulo de mama. A idade (avaliação da incidência dos nódulos conforme a faixa etária), o “status” hormonal (fase reprodutiva ou menopausa), fatores associados, dor, alteração da pele, linfonodos (“ínguas” nas axilas e ao redor da região do pescoço e clavículas) e utilização de medicamentos (anticoncepcionais, terapia hormonal), devem constar na história clínica. Ainda dentro da anamnese, o médico deverá identificar fatores de risco para o desenvolvimento de câncer de mama, pois estas pacientes necessitarão de abordagem mais intensa. Vale ressaltar que 80% das mulheres diagnosticadas com câncer de mama apresentam pouco ou nenhum fator de risco.

Frente à descoberta de um nódulo de mama, existem as etapas de investigação, que são: **exame clínico, radiológico e cito/anatomopatológico (biópsias)**.

Em nódulos **palpáveis**, a ultrassonografia tem-se mostrado método mais eficaz quando comparada com a mamografia, **apesar de não ter indicação no rastreamento**.

A realização da **mamografia tem importância no rastreamento** de outras lesões e pode ser diagnóstica em alguns tipos de lesão, como lipoma (tumor de gordura benigno) e fibroadenoma calcificado.

A ressonância magnética geralmente não faz parte da abordagem inicial de um nódulo mamário, porém deve ser

empregada em situações especiais.

A punção biópsia (agulha fina ou grossa) do nódulo é de importância fundamental no diagnóstico. Em caso de lesões não palpáveis ou de difícil palpação, pode ser orientada ou “guiada” por método de imagem, de preferência pela ultrassonografia, por apresentar maior facilidade, maior precisão e menor custo.

A retirada de material com agulha fina para avaliação citológica pode ser realizada em ambiente ambulatorial, sem necessidade de anestesia local e é padrão-ouro na diferenciação de lesões sólidas e císticas, **sendo curativa no segundo caso** (cistos).

Outro tipo de biópsia é a com “agulha grossa” ou mais comumente conhecida como “core biópsia”, que é um método um pouco mais invasivo que o anterior, porém a retirada de fragmentos do nódulo é maior, obtendo melhor resultado com o estudo histopatológico. Pode ser realizada no consultório, sob anestesia local.

A biópsia cirúrgica incisional (retira parte da lesão) deve ser evitada. Já a biópsia excisional (retira toda a lesão) pode ser realizada em alguns casos de baixo risco para câncer, pois é ao mesmo tempo diagnóstica e curativa. Nestes casos a paciente deve ser informada do risco **teórico** de câncer.

O tratamento das principais nodulações benignas pode ser:

- **Cistos:**

Cistos simples não palpáveis, diagnosticados apenas em ultrassonografia, não necessitam, geralmente, serem abordados e a paciente deve ser **tranquilizada**.

Nos **cistos palpáveis**, a punção com agulha fina, além de ser diagnóstica, torna-se terapêutica, ou seja, curativa. O controle pode ser feito em 6 meses.

A retirada cirúrgica está indicada em casos de conteúdo hemático (com sangue) ou cistos com conteúdo sólido. Os cistos com conteúdo espesso, septos finos ou microcistos agrupados tem pouco risco de malignidade e podem ser acompanhados clinicamente.

- **Nódulos benignos:**

Todos os nódulos com imagem suspeita devem ser submetidos à biópsia percutânea, independente da idade. A necessidade de cirurgia deve ser determinada de acordo com o resultado da biópsia.

As pacientes com fibroadenomas não necessitam obrigatoriamente de cirurgia. Nestes casos, esta indicação depende do desejo da paciente e normalmente está indicada em lesões que causem deformidade ou lesões maiores que são palpáveis.

Alguns tipos de nódulos como os tumores phyllodes e os fibroadenomas juvenis devem ser retirados.

Portanto, o primeiro passo frente à um nódulo de mama é sempre procurar orientação do mastologista.

(FONTE: FEBRASGO)

Dr. Raphael Elias Ferreira

CRM: 20.662

RQE GO: 10.419

RQE MASTOLOGIA: 11.432

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

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

Atendimento convênio

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE
NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



“

**Participe do
Consórcio**

Poliane Ribeiro
Semijoias, uma
forma flexível
para você
adquirir seus
acessórios.

”



Poliane Ribeiro

Instagram @polianeribeiroo_semijoias

Facebook Poliane Ribeiro Semijoias

WhatsApp 64 9.8104 1771

WhatsApp 64 9.9335 8778



COMO AS EMOÇÕES AGEM EM NOSSAS VIDAS?

A palavra emoção deriva das palavras latinas “ex” + “movére” que significam “mover para fora” ou “afastar-se”, evidenciando a reação natural das emoções. De acordo com a Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional, a principal função das emoções é gerar respostas e comportamentos que garantam a sobrevivência do indivíduo diante de um estímulo externo, seja para proteger ou impulsionalá-la a realizar algo. São elas que, portanto, governam grande parte das nossas vidas.

Algumas delas são chamadas de emoções básicas ou emoções primárias, devido já nascerem conosco. Estas se desenvolvem ainda na vida intrauterina, quando ocorre transferências de emoções e sentimentos dos pais para o bebê. Após o nascimento, outras emoções também são aprendidas e desenvolvidas a partir da percepção que cada indivíduo atribui às suas experiências de vida. É isso que permite as pessoas a apresentarem reações emocionais diferentes umas das outras, por exemplo: enquanto a raiva gera mágoa em uma pessoa, outro indivíduo pode expressá-la por meio da agressividade. Além disso, é possível que uma única emoção gere vários tipos de reações.

Ao contrário do que se ouve com uma certa frequência, não existem emoções ruins, todas elas tem funções importantíssimas e são fundamentais em nossas vidas. Poderíamos dizer então que algumas emoções são apenas menos agradáveis de sentir, sem descartar o seu valor. A seguir, será possível entender um pouco melhor algumas funções emocionais:

* **Alegria:** Sempre que estamos alegres buscamos compartilhar essa emoção com pessoas que gostamos, estabelecemos contatos com os outros e as vezes até promovemos comemorações. Portanto, **a alegria que cria e fortalece os laços sociais, promove sensação de satisfação pelas interações interpessoais. Além disso, estimula os comportamentos positivos e nos ajuda a superar as dificuldades.**

* **Tristeza:** Ao ficarmos tristes, a reação mais comum é o isolamento. É nesse momento que alguns questionamentos internos surgem e habitualmente estão relacionados à busca por um entendimento em relação ao ocorrido, seguido de alternativas para sua superação. Portanto, **a tristeza permite a reflexão e reformulação de pensamentos para a mudança e adaptação de novos comportamentos.**

* **Raiva:** Geralmente essa emoção está relacionada a situações que nos causam frustrações, injustiças ou que são invasivas. Quando nosso cérebro recebe essa informação, o corpo é ativado para uma ação (observamos um aumento da atividade cardíaca, no tônus muscular, na respiração, tensão cognitiva, etc.). Sendo assim, **a raiva permite o enfrentamento e defesa (física, emocional e social) de si e dos outros.**

* **Medo:** Assim como na raiva, também experienciamos uma ativação fisiológica para preparar o corpo e gerar comportamento de fuga ou enfrentamento diante de estímulos vistos como perigosos. Se não fosse por ele, poderíamos nos expor a riscos letais e condutas inseguras. Deste modo, **o medo opera na preservação da vida e avaliação de riscos, nos prevenindo e protegendo contra perigos reais ou irreais.**

* **Nojo:** Se uma comida não tem bom cheiro ou boa aparência, o nojo nos fará evitar ou repudiar aquilo que pode ser nocivo à nossa saúde. Ele atua também no contexto social, rejeitando estímulos e pessoas tóxicas para nós (aquelas que oferecem algo ruim e afetam negativamente nossa vida). Portanto, **o nojo evita contaminações e preserva a saúde do organismo.**

Todas as emoções desempenham papéis fundamentais, contudo, à medida que elas se intensificam ou se desativam excessivamente, os prejuízos começam a surgir. Sem esse equilíbrio, as pessoas tendem a se manifestarem eufóricas, melancólicas, oprimidas, demasiadamente ansiosas, agressivas, impulsivas, terão grandes dificuldades para lidar com imprevistos e frustrações, entre outros.

Para estes casos, a psicoterapia baseada na regulação emocional é fundamental para o reestabelecimento da qualidade de vida emocional. É através desse processo que o indivíduo aprende estratégias que lhe ajudam a identificar as emoções e perceber como cada uma interfere em seus comportamentos, o permitindo elaborar alternativas saudáveis para lidar com as situações-problemas de maneira efetiva. É importante ressaltar que a regulação emocional não é aplicada apenas aos casos extremos, é indicada também a todos que buscam autoconhecimento e aperfeiçoamento no manejo de suas emoções.



Ana Cristina da Silva

CRP 09/7852

Psicóloga;

Terapia Cognitivo Comportamental.

🏠 Rua Paranaíba, 586 – Centro – Itumbiara-GO

☎ (64) 9.8105-9208

Hair
Studio Eva

Vestido | Noiva Moderna
Sayonara Diniz

Fotografia
Barbosa Andrade



64. 3404 0151

Av. Brasília, 297 | Centro | Itumbiara

MICROFISIOTERAPIA

Quais os benefícios e objetivos da microfisioterapia?

É uma técnica manual francesa que atua com o objetivo de restabelecer a vitalidade do organismo. No decorrer da vida, passamos por várias experiências boas e ruins, e o corpo registra essas memórias. As memórias ruins tendem a alterar a vitalidade e o equilíbrio das funções do corpo. Com isso, a informação correta de comando, para determinada atividade, passa a ocorrer com falhas. São nessas horas que o sistema imunológico entra em ação para reverter essa situação. Quando a memória negativa é muito forte, ultrapassa a capacidade de tratar do próprio organismo. O corpo armazena a memória no inconsciente, mas um "curto circuito" se instala porque o problema não foi resolvido. Desencadeiam-se dessa forma os sintomas, que podem se expressar fisicamente ou emocionalmente. O benefício é eliminar esses "curtos circuitos" e restabelecer a saúde do indivíduo.

Para quais casos a microfisioterapia é indicada?

Quando a pessoa sente seu bem-estar físico ou emocional alterado. Recebo no consultório pacientes com as mais variadas queixas: dores em todo o corpo, doenças crônicas, alergias, problemas de pele, no estômago e no intestino, enxaqueca, insônia. Também pacientes submetidos à quimioterapia ou radioterapia, pessoas que adoecem muito, que não conseguem engravidar, depressão, pânico, ansiedade, doenças autoimunes, crianças com autismo, paralisia cerebral, hiperatividade e dificuldade de socialização. Atendo ainda aqueles que buscam a prevenção, que mesmo sem sintomas aparentes, optam por fazer um "check up" anual com o uso da microfisioterapia.

Como o paciente deve proceder após o atendimento?

Sugerimos que o indivíduo beba bastante água, de preferência com ph alcalino, o que ajudará bastante o organismo a eliminar as toxidas. O corpo passará de três dias a três semanas para reencontrar suas potencialidades e eliminar os sintomas. Após cerca de um a dois meses, o paciente retorna para uma nova investigação, ocasião na qual iremos verificar se as memórias tratadas foram totalmente eliminadas e se existem outras a serem trabalhadas. Cada paciente é submetido a dois ou três atendimentos, sendo a cada um ou dois meses.

Há restrições quanto ao uso do método quanto à idade ou à presença de doenças pré-existentes?

A microfisioterapia pode beneficiar qualquer pessoa, desde bebês até idosos, sem nenhuma contra indicação por ser totalmente natural.



Corpo/memórias - Situações indicadas:

- ✓ A perda (de pessoas, animais ou financeiras), separações, sentimento de injustiça, notícias ruins que surgem de forma inesperada;
- ✓ Toxicidade pelo uso excessivo de medicação, radioterapia, quimioterapia;
- ✓ Exposição a raio-x e produtos tóxicos, algumas reações a vacinas;
- ✓ Uso de substâncias (cigarro, drogas ou álcool);
- ✓ Desejos ou projetos de vida não realizados ou interrompidos;
- ✓ Contrariedades, medos e mudanças de vida ocorridos contra a vontade do indivíduo;
- ✓ Abusos na infância e na adolescência;
- ✓ Vida fetal conturbada, problemas enfrentados logo após o nascimento, sentimento de rejeição;
- ✓ Acidentes, problemas familiares de todas as ordens com os pais, filhos e/ou cônjuges;
- ✓ Dificuldade de aceitação de uma nova situação ou fase da vida .

WÊNIA MARSAL

FISIOTERAPEUTA

CREFITO:238670-F

QUIROPRAXIA - MICROFISIOTERAPIA

Graduação em fisioterapia pela Universidade Federal de Goiás Jataí-GO;
Formação em Microfisioterapia pelo Instituto Salgado de Saúde Integral Londrina-PR;
Formação em Quiropraxia Pelo Instituto Veras Goiânia-GO;
Formação em Nova Medicina Germânica em Catanduva-SP;
Formação em Decodificação da Inteligência Inata em Catanduva-SP;
Pós-graduada em Ortopedia e Traumatologia com Ênfase em Terapia Manual - Faculdade Faserra-SP
Pós-graduada em Quiropraxia Clínica - Faculdade Faserra-SP.

Atendimento na Academia Ritmo

Marque já sua consulta

64 9 9646-9622

  PROCESSODEAUTOCURA



PETIT PALAIS
PARIS



Carmen Steffens

CALÇADOS, ROUPAS E ACESSÓRIOS

RUA PADRE FLORENTINO, 25 - CENTRO

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

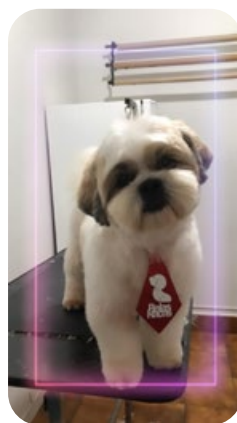


OS ROSTINHOS MAIS LINDOS DA CIDADE

Uma tendência que surgiu no Vale do Silício, nos Estados Unidos, é a última pedida em matéria de estética canina: a tosa japonesa. Há variações da tosa, como o estilo Barbra Streisand, com pelos da orelha longos e escorridos, e o Prince, com topo da cabeça e orelhas volumosos. Mas, todos têm em comum o corpo, que parece de pelúcia. Além de “fashion”, o corte é prático.

Além de lulus e malteses, poodles, shih tzus, schnauzers, outros cães de pequeno porte e pelos longos podem ser tosados à japonesa, explica a Master Groomer Catrina Miranda.

Além de lindo, o rostinho arredondado facilita o animal a manter a higiene, evitando ficar molhado e proliferar fungos.





**Venha saborear
o melhor
do Japão**



UNIDADE 1 - AV. BEIRA RIO, 789 - (ESPAÇO CONTAINER)
UNIDADE 2 - SHOPPING CENTER PLAZA, 2º ANDAR

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

O QUE É RETINOPATIA DIABÉTICA?

A retinopatia diabética (RD) é uma doença que afeta os pequenos vasos da retina, região do olho responsável pela formação das imagens enviadas ao cérebro. O aparecimento da retinopatia diabética está relacionado principalmente ao tempo de duração do diabetes e ao descontrole da glicemia. Quando o diabetes não está controlado, a hiperglicemia desencadeia várias alterações no organismo que, entre outros danos, levam à disfunção dos vasos da retina.

O diabetes está associado a diversas complicações como a disfunção e falência dos rins, do sistema nervoso, do coração e dos vasos sanguíneos.

No entanto, o aparecimento ou progressão da doença pode ser prevenido pelo controle adequado dos níveis de glicose no sangue. Além disso, exames oftalmológicos regulares (1x ao ano na maioria dos casos) são essenciais para detectar complicações oculares decorrentes do diabetes e permitir o início dos tratamentos o mais cedo possível, quando as chances de controlar a doença são maiores.

Retinopatia diabética não proliferativa

A retinopatia diabética não proliferativa é o estágio menos avançado da doença. Nesta fase, podem ser encontrados microaneurismas (pequenas dilatações vasculares), hemorragias e vasos sanguíneos obstruídos, fazendo com que diversas áreas da retina fiquem sem suprimento de sangue com oxigênio e nutrientes (conhecido como isquemia). Estas áreas isquêmicas da retina podem então estimular a formação de novos vasos sanguíneos.

Se a mácula (pequena área no centro da retina responsável pela visão central) não for afetada, este estágio da retinopatia diabética pode não apresentar sintomas ou perda da visão. No entanto, quando o edema macular (inchaço da retina) provocado pelo acúmulo de fluido na mácula estiver presente, a visão pode parecer turva e o risco de perda visual ou cegueira aumenta significativamente.

Retinopatia diabética proliferativa

A retinopatia diabética proliferativa é a fase mais avançada da doença, caracterizada pelo aparecimento de novos vasos sanguíneos (também conhecidos como neovasos) na superfície da retina. A principal causa da formação de neovasos é a oclusão dos vasos sanguíneos da retina, chamada isquemia, com impedimento do fluxo sanguíneo adequado.

Os neovasos são frágeis e crescem ao longo da retina sem causar qualquer sintoma ou perda de visão. No entanto, podem romper e liberar sangue, provocando perda de visão severa e até mesmo cegueira. Frequentemente, os neovasos são acompanhados de uma espécie de cicatriz (tecido cicatricial), cuja contração pode levar a outra grave complicação chamada de descolamento da retina.

Entre as razões para a perda de visão na retinopatia diabética proliferativa estão complicações como hemorragia vítrea, descolamento de retina e glaucoma neovascular. Além dessas complicações, cerca de metade das pessoas com retinopatia proliferativa também desenvolve o edema macular diabético. O edema macular diabético é causado por acúmulo de líquido na zona mais “nobre” da retina, a mácula, e é a principal causa de perda visual nas pessoas com diabetes e idade economicamente ativa.

Tratamento da retinopatia diabética

O melhor tratamento para a retinopatia diabética é o

controle das taxas de glicose no sangue, o que reduz significativamente o risco de perda de visão em longo prazo. O tratamento normalmente não cura a retinopatia diabética, mas pode reduzir alguns sintomas e retardar a progressão da perda de visão. Por outro lado, sem tratamento, a retinopatia diabética progride de forma constante, levando a complicações graves e até a cegueira irreversível.

O tratamento da retinopatia diabética depende da fase da doença e tem como objetivo retardar ou frear sua progressão.

Nos estágios iniciais da doença (retinopatia diabética não-proliferativa), a monitorização regular com o oftalmologista pode ser o único tratamento, a menos que haja um edema macular. Para prevenir a progressão da retinopatia diabética, é essencial que as pessoas com diabetes sigam as prescrições médicas para dieta e exercício e controlem seus níveis de glicose no sangue, bem como a pressão arterial e os níveis de colesterol.

Nos casos mais graves (como na retinopatia diabética proliferativa), ou na presença de complicações como o edema macular diabético, são necessários tratamentos.

Fotocoagulação ou aplicação de laser

A aplicação de laser não cura a retinopatia diabética. No entanto, ela pode ser uma opção de tratamento nos casos de retinopatia proliferativa. O laser é uma luz que “seca” os neovasos e reduz o inchaço macular.

Durante o procedimento, um colírio ou uma injeção anestésica é aplicada junto ao olho. O médico então faz queimaduras a laser nas áreas da retina longe da mácula, fazendo com que os vasos sanguíneos anormais “sequem”. Como são necessárias várias queimaduras a laser para ter efeitos, duas ou mais sessões geralmente são necessárias para completar o tratamento.

Este tratamento faz com que novos vasos anormais “sequem” e muitas vezes os impedem de crescer futuramente. Também diminui a chance de ocorrer uma hemorragia vítrea ou descolamento da retina, sendo assim eficaz em impedir a perda severa da visão.

Cirurgia de vitrectomia

Na presença de uma hemorragia vítrea severa, a vitrectomia pode ser uma opção para melhorar a visão comprometida. A vitrectomia é um procedimento cirúrgico realizado sob anestesia local ou geral. O seu médico faz uma pequena incisão no olho e em seguida, pequenos instrumentos cirúrgicos são usados para remover sangue e tecido cicatricial que acompanham os neovasos no olho. A remoção da hemorragia vítrea permite que os raios de luz se concentrem novamente na retina.

A vitrectomia muitas vezes impede novas hemorragias, removendo os neovasos que causaram o sangramento. A remoção do tecido cicatricial ajuda a retina voltar ao seu local normal. Em alguns casos, a cirurgia a laser pode ser realizada juntamente com a cirurgia de vitrectomia.

Aplicação de medicamentos intraoculares

Atualmente a indústria farmacêutica tem descoberto medicamentos que inibem a proliferação desses vasos anormais, diminuindo a gravidade dos casos de retinopatia diabética. Esses medicamentos conhecidos como antiangiogênicos têm trazido excelentes resultados, mas tem seu uso limitado pelo alto custo.



Dr. Thiago Berlingeri Riva

CRM - 12598/GO

Oftalmologista com Título de Especialista pelo CBO e MEC

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO
GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



A HILUX COMEMORA

50TH

ANNIVERSARY

Com a versão 2019 atualizada, muito mais robusta e pronta para você desafiar o seu melhor.



A PARTIR DE

R\$: **111.990,00**

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

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

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

CALDAS NOVAS-GO Rua Pico da Neblina, S/N, Jardim Serrano (64) 3453-8842 | (64) 3453-8825

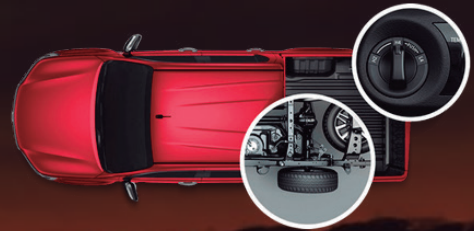
Preço sugerido ao público em reais a partir de R\$ 111.990,00. Valor à vista com frete incluso. Oferta válida enquanto durarem os estoques. Preço para veículos na cor sólida. Pintura metálica possui custo adicional, conforme cor selecionada. Base de preços: São Paulo. Disponível nas versões SR Diesel, SRV Flex e Diesel e SRX. Líder da categoria desde dezembro de 2016 de acordo com a Fenabrave (www.fenabrave.org.br), considerando picapes médias com base chassi e características técnicas similares. Acabamento interno com partes revestidas de couro (parte anterior dos bancos dianteiros e traseiros, volante e manopla de câmbio) e partes revestidas de material sintético (parte posterior dos bancos dianteiros e traseiros, laterais e parte anterior e posterior dos apoios de cabeça dianteiros e traseiros e laterais das portas). O funcionamento do GPS depende da disponibilidade de sinal da região bem como de outros fatores, como visão desobstruída do céu. A recepção do sinal, por sua vez, pode ser interrompida facilmente por películas protetoras nos vidros, telefones móveis ou dispositivos eletrônicos, rastreadores próximos ao GPS, existência de árvores, edifícios ou fiação elétrica. Nem todos os municípios do território nacional estão presentes na área de cobertura do mapa, Micro SD Card — Para sua segurança, não manuseie o cartão de memória SD Card quando estiver dirigindo. Quando o cartão de memória SD Card não estiver inserido, nenhum mapa será exibido no sistema de multimídia. Recomenda-se que, ao deixar o veículo, o condutor mantenha o SD Card em local não visível a fim de evitar que seja roubado. No caso de perda, roubo ou dano (que impossibilite o uso), outro cartão de memória SD Card poderá ser adquirido na concessionária Toyota. Por motivos de segurança, as imagens da TV e do DVD não serão exibidas quando o veículo estiver em movimento. A Toyota

MOTORES FORTES E ECONÔMICOS

Desenvolvido sob uma plataforma mundial, o novo motor, mais leve, com redução de atrito e com torque de 45,9 kgf.m, 25% maior que a geração anterior, proporciona força e melhor desempenho na aceleração com redução de consumo. O motor Flex, agora Dual VVT-i, foi otimizado e está mais econômico e eficiente por causa da redução do peso, menor fricção interna e melhoria na queima do combustível.



Imagem motor Diesel



TOTAL CONTROLE

Uma picape para todos os terrenos. A Nova Hilux é equipada com controles eletrônicos de estabilidade (VSC)³ e tração (A-TRC)³. Aliados à tração 4x4, os assistentes de subida (HAC)³, descida (DAC)⁴ e reboque (TSC)³ ajudam a manter o controle do veículo em ladeiras escorregadias ou na hora de rebocar a carga. A nova suspensão, mais macia, atua diminuindo o impacto em terrenos irregulares.



ÚNICA PICAPE CINCO ESTRELAS

A nova Hilux é a única picape média avaliada pelo Latin NCAP com nota máxima de cinco estrelas em segurança para passageiro adulto e passageiro infantil. Com sete airbags⁴, freios ABS com EBD e BAS e uma nova estrutura mais robusta, a Nova Hilux une conforto, dirigibilidade e segurança em uma única picape.



MUITO MAIS CONFORTO

Aproveite um novo interior refinado e funcional. Começando pela posição de dirigir mais ergonômica, com ajustes elétricos de distância, inclinação e altura, o conforto se estende aos passageiros com um espaço interno maior e cabine mais silenciosa. A direção hidráulica macia e fácil de conduzir traz comandos integrados de telefone, áudio e vídeo.



TECNOLOGIA A SEU FAVOR

Tecnologia que surpreende. A Nova Hilux vem com o sistema Smart Entry⁴, que destrava as portas por meio de um botão. Com apenas um toque, o botão Start/Stop⁴ aciona o motor. Já no painel, o Multi Information Display 4,2" de TFT 2 facilita a leitura das informações. O sistema multimídia Toyota Play2 de 7" em forma de tablet traz a comodidade das funções de GPS¹⁰, TV Digital¹¹, DVD, MP3, USB, Bluetooth[®] e câmera de ré.



LATIN NCAP



www.latinncap.com



SEJA GENTIL. SEJA O TRÂNSITO SEGURO.



UMUARAMA
CONCESSIONÁRIAS



TOYOTA

oferece três anos de garantia sem limite de quilometragem para uso particular e, para uso comercial, três anos de garantia ou 100.000 km, prevalecendo o que ocorrer primeiro. Consulte o livrete de garantia ou www.toyota.com.br para mais informações. No Programa Brasileiro de Etiquetagem de 2018, os veículos Hilux diesel 4x4 SRX/SRV/SRV possuem nota C com consumo de 9 km/l na cidade (diesel) e 10,5 km/l na estrada (diesel). Os veículos Hilux diesel 4x4 STD/SC/CC possuem nota C com consumo de 9,3 km/l na cidade (diesel) e 11,2 km/l na estrada (diesel). O veículo Hilux flex 4x4 SRV possui nota D com consumo de 4,8 km/l na cidade (etanol), 5,6 km/l na estrada (etanol), 6,9 km/l na cidade (gasolina) e 8,1 km/l na estrada (gasolina). O veículo Hilux flex 4x2 SRV/SRV possui nota E com consumo de 4,6 km/l na cidade (etanol), 5,6 km/l na estrada (etanol), 6,6 km/l na cidade (gasolina) e 8 km/l na estrada (gasolina). Tais valores poderão variar de acordo com os hábitos de condução do motorista. Para mais informações, consulte o site www.jmmetro.gov.br. (a) Acabamento interno com partes revestidas de couro (parte anterior dos bancos dianteiros e traseiros, volante e manopla de câmbio) e partes revestidas de material sintético (parte posterior dos bancos dianteiros, laterais dos bancos dianteiros e traseiros, laterais e parte anterior e posterior dos apoios de cabeça dianteiros e traseiros e laterais das portas). Consulte o livrete de garantia ou www.toyota.com.br para mais informações. Imagens meramente ilustrativas. Para mais informações consulte a concessionária Toyota do Grupo Umuarama, de Ilumbiara, Caldas Novas e Catalão-GO.

FONDUE DE FRUTAS COM CHOCOLATE

POR
APENAS
R\$ **10,50**



CHOCOLATES
BRASILCACAU

CADEIRA DE RODAS



Existem no mercado centenas de modelos de Cadeira de Rodas. A escolha baseia-se em primeiro lugar nas necessidades do paciente, em seguida observa-se a capacidade de peso, larguras de assento, encosto e acessórios. Você encontra em lojas desde cadeiras mais simples em aço, cadeiras esportivas, cadeiras de alumínio, com rodas em rolamento, almofadadas e mais confortáveis. Para usuários com pouca mobilidade existe o modelo de cadeira de rodas elétrica (figura 1) que possui 2 baterias e uma autonomia de aproximadamente 20 Km por dia. Este último modelo conta com linhas de financiamento com juros acessíveis, para que o usuário tenha maior facilidade na hora de adquirir sua cadeira.

GUINCHO PARA TRANSPORTE DE PACIENTES

Os Guinchos foram desenvolvidos para fazer transferência de pacientes acamados ou com pouca mobilidade. Ajudam a reduzir o esforço físico do cuidador que individualmente conseguirá locomover uma pessoa de até 130 Kg com total segurança e conforto. É indicado para uso individual, inclusive em viagens ou coletivo, tais como clínicas, hospitais e casas de repouso. Existe o modelo elétrico (figura 2) e o modelo hidráulico. O Guincho também pode ser financiado pelas linhas de crédito.

Você se interessou? Então faça-nos uma visita e tire suas dúvidas.



CENTER  MÉDICA

**APARELHOS MÉDICOS, ORTOPÉDICOS
E FISIOTERÁPICOS**

Renata Q. Soares

Sócia proprietária da Center Médica.

☎ (64) 3432-1022 / 3432-1021

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



COMO PAGAR MENOS IMPOSTO DA CLÍNICA MÉDICA

Saiba como reduzir a sua Carga Tributária e pagar menos imposto da Clínica Médica! O primeiro passo é fazer uma comparação do seu faturamento em relação a Pessoa Física e a Pessoa Jurídica

Impostos da Clínica Médica Pessoa Física X Pessoa Jurídica

Atualmente sabemos que a questão tributária afeta muito o resultado líquido de qualquer empresa. Para os Médicos não é diferente. Você possuindo um consultório ou uma clínica médica, precisa ter um profissional de contabilidade preparado para faz

a opção de forma correta, porque uma vez feita valerá para o ano todo.

Na pessoa física, sabemos que os tributos chegam até 27,5% de Imposto de Renda. Já na Pessoa Jurídica, temos 3 opções para pagar o imposto da clínica médica, sendo: Lucro Real, Lucro Presumido e Simples Nacional, mas na grande maioria a melhor opção é a do Lucro Presumido ou Simples Nacional.

Impostos para Clínica no Lucro Presumido X Simples Nacional

Para escolha entre o Simples Nacional



e o Lucro Presumido, você precisa avaliar alguns pontos relevantes, principalmente sobre as despesas trabalhistas que possui. O imposto da Clínica Médica será relativo em caso do Simples Nacional. Iremos te falar como funciona.

Lucro Presumido:

11,33% de Tributos Federais + ISS (Imposto Sobre Serviço) de 2% a 5%. Também tem a despesa com INSS patronal que pode chegar a 28,8% sobre as despesas com pró-

-labore e folha de pagamento.

Simples Nacional:

Anexos V que começa a tributar em 15,5% e pode ter uma redução para o Anexo III e iniciar com 6% se tiver despesas trabalhistas acima de 28% do valor do faturamento.

Se você tiver qualquer dúvida em relação ao Simples Nacional, Imposto de Renda e Lucro Presumido, pode entrar em contato conosco. Estamos preparados e te esperando!

Edvanio Junio

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

CONTAR
CONTABILIDADE
Consultoria Empresarial

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



Lançamento 19ª Edição Revista Mais Saúde

LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE



No último dia 11 de janeiro aconteceu o lançamento da edição 19 da Revista Mais Saúde. O evento foi realizado no Colégio Gabarito, com a presença de clientes e convidados da Revista Mais Saúde.



Lançamento 19ª Edição Revista Mais Saúde

LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE





No mês de fevereiro a Revista Mais Saúde faz uma homenagem na coluna Empreendedor Premium a empresária Telma Eloisa Borges, sinônimo de estilo e bom gosto, quando o assunto é moda. Filha dos agropecuaristas Elvani Borges Ribeiro e Antônio Ribeiro (in memorian), essa empreendedora de sucesso começou vendendo roupas em casa e em visitas a residências de amigos, e através de um grande feeling com a moda, foi adquirindo experiência e uma clientela fiel, que a fez traçar voos mais altos, e fundar sua própria loja no início dos anos 2000. Casada com o empresário Possidônio Patrício Silva e mãe da odontóloga Carolinne Borges Barbosa Bertelli e do analista de sistemas Elvani Borges Ribeiro Neto e tendo também como enteadas a biomedica Carolynna Cristina França Patrício Priori e a advogada Raphaella Cristina França Patrício, sempre teve na família sua base e seu porto seguro. Em uma entrevista exclusiva à Revista Mais Saúde, ela conta um pouco de seu trabalho à frente dos negócios.



Revista Mais Saúde - Conte-nos um pouco da sua história e fale a respeito dos diferenciais da Maison Telma no mercado.

Telma Eloisa Borges - *A primeira loja Maison Telma foi lançada em 2004, na Rua Marechal Deodoro em Itumbiara, fruto da minha paixão pelo seguimento de moda. Através de muito trabalho, determinação e persistência, aos poucos, conqui-*



tamos a confiança e credibilidade junto aos nossos clientes. Em agosto de 2009 reinauguramos a Maison Telma, com uma sede no coração da cidade, na Praça da República, centro de Itumbiara. Com marcas conceituadas, peças exclusivas e com foco nas tendências mundiais, temos como diferencial trabalhar com exclusividades para atender mulheres sofisticadas, tanto as modernas que acompanham as principais novidades, quanto para as mais clássicas. Assim, optamos por looks completos para todas as ocasiões.

Revista Mais Saúde - Em sua opinião, quais são as habilidades e os conhecimentos essenciais para um empreendedor de sucesso?

Telma Eloisa Borges - *Há características que ajudam a empreender com mais facilidade. No meu ponto de vista eu destaco algumas habilidades que acredito serem essenciais, que são:* **Concentração:** as principais metas devem estar claras, devemos estabelecer prioridades e conseguir cumpri-las, sem muito esforço. No entanto, o empresário não deve deixar que sua concentração o impeça de enxergar o aparecimento de uma boa oportunidade; **Organização/Planejamento:** A organização é uma habilidade que ajuda a colocar em prática as metas traçadas no papel; **Iniciativa:** O empresário com iniciativa está sempre se antecipando e procurando oportunidades; **Coragem:** a coragem é a qualidade que permite se expor a situações que, normalmente, outras pessoas tentariam evitar. É o que permite assumir riscos; **Persistência:** Essa característica, se bem controlada, motiva a equipe para seguir firme no projeto, mesmo com as dificuldades. O persistente tem metas claras. Além disso, a boa persistência está aliada à flexibilidade e à observação de como as coisas acontecem numa situação concreta.

Revista Mais Saúde - Como o empresário pode administrar melhor seu tempo para dedicar-se à estratégia do negócio e não apenas as questões operacionais?

Telma Eloisa Borges - *Comprometendo-se com suas metas, pois todos nós temos metas de desenvolvimento a serem conquistadas a cada ano, e por isso é importante traduzi-las em listas de afazeres. Criando uma destas listas você poderá visualizar melhor a trajetória que deverá ser percorrida, e correrá menos risco de perder o foco. Organize as suas principais metas por meses, semanas e dias. Faça de uma forma que seja fácil entender os objetivos, planejar as ações e executá-las no tempo certo. Planeje seus afazeres diários no início de cada semana, separe de 10 a 20 minutos do seu dia no início da semana para criar uma lista de afazeres. Faça uma coisa de cada vez, realizar diversas tarefas de uma só vez leva muito tempo e geralmente não resulta em nada. Estipule um prazo para a realização de cada tarefa e mantenha o foco para cumpri-la. Focar nas metas individualmente é a melhor forma de resolver todos os seus problemas de forma eficiente e eficaz. Quem tenta fazer demais, acaba fazendo muito pouco e com pouquíssima qualidade.*

Revista Mais Saúde - O ano de 2019 chegou, e com ele várias expectativas de crescimento na economia. Qual a sua visão para o cenário econômico desse ano que inicia?

Telma Eloisa Borges - *Estou otimista com o ano 2019, mas com cautela. Aprendemos muitas lições em 2018, que devemos aplicar neste ano que se inicia. Em geral, devemos retomar o crescimento da economia do país. Acredito que será também um ano de bons resultados, mas para alcançar os melhores é preciso muito planejamento e destacar alguns aspectos importantes para o crescimento pessoal e empresarial.*





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



Maison Telma



ACÚMULO E DESVIO DE FUNÇÃO, GERAM AUMENTO SALARIAL?

Em direito do trabalho, os temas acúmulo e desvio de função geram muitos questionamentos e posicionamentos, destarte, é importante entender melhor essas classificações.

O Acúmulo de Função acontece quando o trabalhador além de exercer a sua função, exerce de forma não esporádica, também a função de outro cargo. Portanto, é devido o acréscimo salarial. Ex: Uma pessoa é contratada para desempenhar função 1 e acaba por desenvolver, função 1 e 2, de forma não eventual.

O Desvio de Função ocorre quando o empregado é contratado para exercer uma função, mas por imposição do empregador, exerce de forma não eventual, uma função diferente da sua. Ex: Uma pessoa é contratada para exercer função 1, mas acaba por desenvolver função 2. Nesse caso o trabalhador tem direito as diferenças salariais respectivas.

Assim, as atribuições do empregado e seu salário devem estar de acordo com o cargo para o qual foi contratado. Para cada atribuição do trabalhador deve haver uma contraprestação e tanto as atividades como o salário devem constar no respectivo contrato de trabalho.

Portanto, se lhe forem designadas atividades distintas, que exijam outra qualificação técnica, es-

tará caracterizado o desvio de função, ou se ainda houver acúmulo de funções, conseqüentemente, o empregador deverá pagar um aumento salarial. É diferente a situação na qual o empregado acaba exercendo outras tarefas que não foram discriminadas no contrato, mas que em si são compatíveis com a natureza da atividade que ele exerce, sem que de fato isso caracterize direito a um aumento salarial.

O empregado deve se atentar que em caso de uma provável ação judicial, caberá a ele comprovar, com documentos, testemunhas e demais admitidas, a realização de função distinta daquela para a qual foi contratado.

É relevante compreender que cada caso é um caso e essas considerações devem ser feitas após a análise do contexto fático. Procure um advogado que terá as orientações necessárias, analisando o seu em específico e se de fato é pertinente ajuizar uma ação.

CMP | CARDOSO
MELO &
PRADO
ADVOGADOS

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

✉️ ledyane.adv@outlook.com

📷 @cmpadvogados

**Ledyane Munique
Rosa de Melo**

OAB/GO 38.062

Advogada no escritório CMP Advogados;

Pós-graduada em Direito Processual Civil;

Professora Universitária.



CURTA BONS MOMENTOS NUMA TARDE ENSOLARADA
COM NOSSOS INCRÍVEIS CONJUNTOS DE ÁREA EXTERNA.
ÓTIMO PARA REUNIR AMIGOS E FAMILIARES PARA
CURTIR O VERÃO E OUTRAS ESTAÇÕES.



CHEGANDO EM
GRANDE ESTILO
PARA INOVAR DE
FORMA CRIATIVA.

FAMÓVEIS
Interiores

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



IMPULSE – QUIROPRAXIA INSTRUMENTAL

Assim como lasers têm substituído bisturis em algumas cirurgias, a tecnologia avançada também está disponível para os quiropráticos para auxiliar nos ajustes.

Este dispositivo patenteado e registrado na FDA (Foods and Drugs Administration) foi criado especificamente para realizar correções quiropráticas suaves e precisas, para as articulações do corpo todo, para aliviar a dor e restaurar a função.

O Instrumento de Ajuste Impulse® gera uma força que impulsiona a articulação; dessensibiliza a área dolorosa por possuir uma força e frequência específica que gera aceleração, aumentando a mobilidade de articulações com restrições de movimento.

Força controlada e segurança

O instrumento produz uma força controlada que pode ser realizada em 3 diferentes intensidades. O aparelho pode ser usado em pacientes de todas as idades, pois possui uma força controlada que pode ter sua intensidade aumentada ou diminuída, dependendo da intensidade necessária para realizar o procedimento, ou dependendo da condição de saúde do paciente.

Velocidade extrema

O Impulse® é duas vezes mais rápido que outros instrumentos de ajuste e 100 vezes mais rápido do que a manipulação (ajuste) manual quiroprática.



Dra.
Juciana Pereira
FISIOTERAPEUTA

CREFITO 137629-F
Fisioterapeuta (2008);
Formação quiropraxia instrumental (2015);
Formação em disfunções temporomandibular (2015);
Conceito Iastm (Instrument-Assisted Soft Tissue Mobilization) Liberação miofascial instrumental (2016);
Impulse Mechanical Manipulation Therapy (2018).



☎ (64) 9.9242-9608
☎ (64) 3432-0122
🏠 Rua Guimarães Natal, 556,
Itumbiara-GO



BONS OLHARES GERAM BOAS LEMBRANÇAS,
VIVA O HOJE COM ESTILO.



 **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



ACOLHER CONDUZINDO VOCÊ A SAÚDE EMOCIONAL.

A IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO PSICOSSOCIAL PARA SUA EMPRESA

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

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

Abaixo seguem algumas definições de atividades e suas respectivas normas:

- Trabalho em espaço confinado - NR 33

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

- Trabalho em altura - NR 35

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

- Trabalho com inflamáveis e combustíveis - NR20

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

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

Dentre os objetivos da avaliação estão:

- Identificação e mapeamento dos riscos da função;

- Análise das condições de exposição ao risco;
- Análise de perfil comportamental e atitudinal;
- Avaliação e devolução de resultados.

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

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

Além de ser feita no momento da contratação, esta avaliação também deve ser feita periodicamente, pois mesmo que o trabalhador seja contratado em condições adequadas de saúde física e mental, poderá apresentar ao longo do tempo fatores estressores que comprometerão suas atividades laborais, sendo necessário que tal avaliação seja realizada dentro da periodicidade orientada no PCMSO da empresa.

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

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

☎ (64) 3404-3233



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

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



**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.

VENHA CONHECER MAIS ESSA NOVIDADE!



LES MILLS
BODYBALANCE

ritmo
ACADEMIA

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



RECADO DO METABOLISMO PARA 2019

Querido humano, eu sei que você anda meio desapontado comigo. Sei que nos últimos meses você me esconde embaixo de roupas largas e evitou a praia de final de ano. Você me exige uma energia que não tenho. Suas refeições industrializadas e a bebida “gin” da vez, não me dão suporte necessário. Fico sobrecarregado e infelizmente, me vejo obrigado a estocar energia em forma de gordura.

Não descanso e sabe-se lá quando foi meu último sono reparador. Estou estressado e próximo de um colapso nervoso. Sei que você espera mais de mim, mas tenho que ser sincero, também esperava mais de você.

Você me pede foco, energia e menos gordura. Eu lhe peço nutrientes, hidratação e repouso. E assim como você, estou a ver navios. Você se chateia com o intestino preso, mas querido, não estou em condições de abrir mão de nada agora. Não me peça para lembrar de algo pois meu estoque de antioxidantes está baixo, minhas membranas celulares sem flexibilidade e a gordura ruim que você consome, acabam comigo. Já não consigo transportar bem o açúcar que você ingere e contra minha vontade, tive que chamar minha amiga insulina com mais frequência. Desista dos cremes e das massagens. Já não respondo aos estímulos externos. Estou

tão nervoso que pedi conselhos ao cortisol e ele me aconselhou a reter o máximo de líquidos que puder para me proteger e sempre que possível, me livrar do peso desnecessário dos músculos. Bem, músculos são pesados e eu já não tenho capacidade de carregá-los por aí. Estou bravo como você e agora não quero mais papo. Estou te escrevendo como forma de um adeus. Estou me desligando e logo a falta de ar será evidente pela ausência de exercícios para me estimular e melhorar a minha resistência.

Quanto mais adoço, mais você me agride com fármacos e eu, sinceramente, não entendo por que me trata assim. Até parece que quer me ver sofrer. Como se não bastasse todos os anos de descaso, agora grita aos sete ventos que sou lento, isso mesmo, que seu metabolismo é lento. Dói, eu nasci sim com algumas imperfeições, mas imaginava que você, com inteligência humana, soubesse zelar pelo seu corpo. Me enganei! Você não prestou atenção aos sinais e abusou de mim. Agora que desabafei, lhe pergunto: Quando eu for embora, aonde você irá morar?

(Adaptação do texto @teamalancordeiro)



Mariana Santos Domingos

CREF: 002723 – G/GO
Bacharel em Educação Física;
Especialista em Fisiologia do exercício – UNIFOA;
Especialista em Treinamentos para Grupos Especiais – UNIFOA;
Especialista em Treinamento Funcional – UNIFOA;
Personal Trainer;
Proprietária Academia Ritmo - Itumbiara – GO.



Fotoprotetores ADA TINA Italy

Lançamento!



Ultra Proteção
contra o Melasma

Proteção 12 h



LUCE 10

PELLE 20

BEIGE 30

BRONZE 40

12 horas
DE PROTEÇÃO

A MARCA PREFERIDA DOS DERMATOLOGISTAS MAIS EXIGENTES



proteção FPS 50

+ vitamina C



Toque Extrasseco

MATTE INTENSE

REVENDEDOR EXCLUSIVO



belaf  **rmula**
farmácia de manipulação

RUA SANTA RITA - N° 63 - CENTRO - ITUMBIARA-GO
TELEFONE: (64) 3430.1144 | WHATSAPP (64) 9.8144.0033

NÃO ARRISQUE SUA PELE.

VOCÊ NÃO
COLOCA SEU
CORAÇÃO
EM RISCO!

**POR QUE
FARIA ISSO
COM A SUA
PELE?**

**O conhecimento
muda tudo.**

A pele é o maior órgão do corpo humano e tem papel vital como manto protetor contra agressões externas. Ela reveste e delimita o organismo, protegendo-o e interagindo com o meio exterior. Por isso, não arrisque. Consulte o Médico Dermatologista da SBD, especialista habilitado a realizar diagnósticos e tratamentos de pele, unhas e cabelos.

Confie o cuidado da sua pele a um médico especialista da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD)





ip

ISABELA
PACHECO

DERMATOLOGIA

UNHAS FRÁGEIS: CUIDADOS QUE VÃO ALÉM DA ESTÉTICA

Unhas finas, quebradiças ou que descamam facilmente são queixas frequentes em consultório dermatológico. Também conhecida como Síndrome das Unhas Frágeis, essa anomalia é caracterizada pelo aumento da fragilidade das lâminas ungueais e o diagnóstico deve ser realizado por meio de exame dermatológico. Inicialmente, devem ser excluídas outras patologias de base como psoríase, líquen plano, micose e até mesmo tumores. Durante o exame, é frequente ocorrer o desfolhamento distal das unhas em camadas ou listras (rachados) perpendiculares à raiz.

A Síndrome das Unhas Frágeis pode ser causada por diversos fatores, sendo que os maus hábitos são na grande maioria das vezes, os prin-

cipais responsáveis pelas alterações ungueais. É fundamental deixar a unha respirar alguns dias da semana, além de hidratá-las. Vale acrescentar que a exposição a agentes químicos solventes, acetonas e esmaltes à base de tolueno também afetam a saúde das mesmas.

O aspecto das unhas também pode indicar que algo não vai bem com o organismo. Carência de vitaminas e minerais (principalmente zinco, silício e ferro), distúrbios hormonais como hipotireoidismo, alimentação deficiente em proteínas e desidratação também acarretam alterações da lâmina ungueal.

Para avaliar, diagnosticar e indicar o melhor tratamento, procure sempre um médico dermatologista.



Dra. Isabela Theodoro Pacheco Guimarães

CRM/GO: 16.111 RQE: 9759

Médica Dermatologista;

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

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia;

Fellow em Dermatocosmiatria pela Faculdade de Medicina do ABC.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO
GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

O Seu Verdurão

O melhor para sua família!

Acompanhe também pelo

 O seu verdurão

 @oseuverdurao

 64. 9 **9999-0833**
adicione nosso WhatsApp

64. **3404 2413**

64. **3404 1839**

Loja 01: Av. Santos Dumont, 1137 | B. Santos Dumont

Loja 02: Av. Equador, 300 | B. Dona Marolina
Itumbiara-GO



RETRAÇÃO GENGIVAL TAMBÉM PODE AFETAR BOCAS SAUDÁVEIS

Você pode ter uma boca saudável e bons hábitos de higiene bucal e, ainda assim, sofrer de um problema chamado retração gengival.

O tecido gengival saudável forma um colar de proteção ao redor do dente. Quando o tecido gengival se retrai, expondo a raiz do dente, pode aparecer a sensibilidade.

A cárie cervical pode se desenvolver porque a superfície radicular é mais mole e mais suscetível à cárie do que o esmalte da coroa do dente.

Há dois tipos de gengiva na boca: gengiva inserida, o tecido rosa, mais espesso, que abraça o dente e é aderido firmemente ao tecido ósseo; e a mucosa – ou gengiva não inserida – tecido fino, macio e móvel que forma a parte interna dos lábios e bochechas.

A retração gengival ocorre quando o rebordo do tecido gengival (chamado de margem gengival) se afasta da coroa do dente.

Uma das principais causas da retração gengival é o mau posicionamento dentário. Um dente pode protruir, porque ele ficou apinhado, quando os dentes permanentes começaram a forçar a gengiva. Como resultado, um osso maxilar inadequado cobre a raiz do dente. O problema algumas vezes pode ser notado por volta dos 10 anos de idade.

A hereditariedade é um outro fator. A pessoa pode simplesmente ter o tecido gengival fino, frágil ou insuficiente. Outras causas da recessão incluem

escovação agressiva ou excessiva, trauma aos tecidos gengivais e doença periodontal.

Quando uma retração de menor proporção é ignorada, o desenvolvimento da retração e perda óssea ao redor do dente é provável. Os métodos de tratamento variam de acordo com o tipo e gravidade da retração. Se for causada pela escovação excessiva ou agressiva, seu dentista pode orientá-lo sobre formas mais adequadas de higienização bucal.

Cirurgia de enxerto de tecidos moles (chamada de enxerto gengival) e outros procedimentos ajudam a criar mais gengiva inserida para prevenir a progressão da retração gengival e auxiliar na regeneração e restabelecimento a cobertura da raiz.

Se a retração for causada por doença periodontal, o primeiro passo normalmente envolve uma limpeza especial, chamada de raspagem e alisamento radicular. Para muitos pacientes, esse tratamento – associado a uma excelente higiene bucal em casa e avaliações regulares – pode ajudar a estabilizar o problema periodontal e prevenir futuras perdas gengivais.

(Fonte: Colgate)



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.



Explore um mundo de
emoções e aprendizado.



escola da
inteligência
Educação Socioemocional

MÉTODO **AUGUSTO CURY**

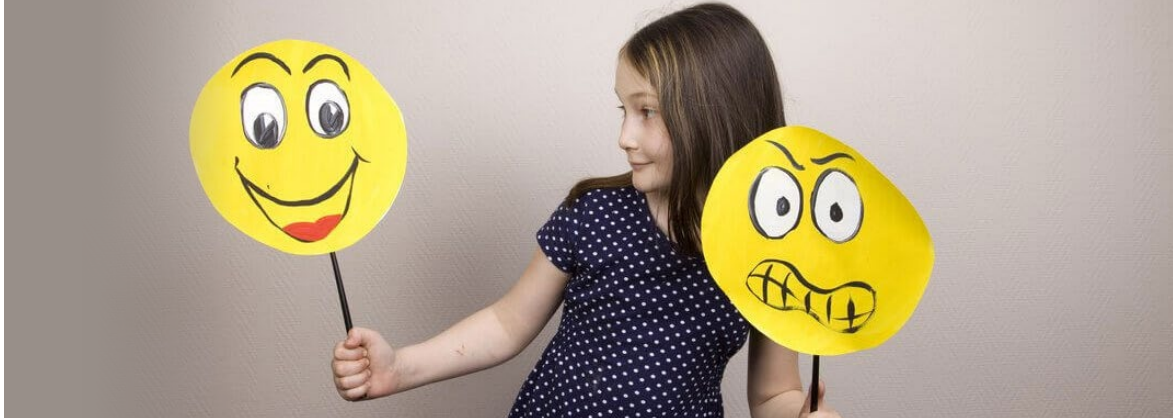
**MATRÍCULAS
ABERTAS PARA
2019**



**Happy
School**

Escola bilíngue

64 3404 9291



GERENCIAMENTO DAS EMOÇÕES: UM EXERCÍCIO NECESSÁRIO DESDE A INFÂNCIA.

A capacidade de uma criança de regular o próprio comportamento é um dos preditores mais importantes para seu desempenho futuro, tanto acadêmico quanto social. Resistir a tentações e lidar com frustrações é sempre uma luta interna evidente e encontrar boas estratégias de enfrentamento representa a chave do sucesso.

Neurologicamente falando, a capacidade de regulação emocional, de flexibilização do pensamento (ou seja, de pensar em alternativas para um impasse) e de inibição comportamental são habilidades conhecidas como funções executivas. Tais funções apresentam importante valor adaptativo para o indivíduo, facilitando o “gerenciamento” em relação a outras habilidades cognitivas, como se fossem o maestro de uma orquestra. Tudo isso é processado em um tapete de células altamente especializadas, que se encontram na parte anterior do cérebro, o córtex pré-frontal.

As funções executivas começam a se desenvolver nos primeiros meses de vida, sendo que a maior curva de aprendizado ocorre entre 5 e 12 anos e continua indefinidamente. Se a criança não for incentivada a exercitar tais habilidades desde cedo, essa imaturidade emocional pode, sim, transformar-se em problemas comportamentais ocasionados por desregulação emocional.

Na verdade, aprender a manter o autocontrole estratégico ainda em tenra idade pode ser algo muito compensador nos anos seguintes. A boa notícia para os pais é que as estratégias podem ser ensinadas. A brincadeira das crianças bem novas contribui para o desenvolvimento de sua mais importante função cerebral básica: a capacidade de controlar seu próprio comportamento a fim de alcançar um objetivo. Essa capacidade está na base do sucesso em muitas áreas

com as quais os pais se preocupam, desde a socialização até o desempenho escolar.

Em crianças mais novas, o afeto e o apoio materno são associados à maior capacidade de aumentar o autocontrole. Em crianças maiores o treinamento da atenção pode aumentar a capacidade de raciocínio uma vez que regula a emoção. As brincadeiras estruturadas (jogos de tabuleiro com regras, rotinas, estratégias) com outras crianças também podem aprimorar o desempenho da rede cerebral que participa do controle executivo.

As crianças que não conseguem desenvolver um nível de autocontrole adequado à sua idade podem acabar com problemas que tenderão a multiplicar-se. Na escola, é provável que elas tenham notas baixas devido a dificuldade de se concentrar e concluir suas tarefas. Além disso, os pais, professores e colegas talvez achem difícil lidar com elas. Como é mais provável que os castigos e represálias produzam ressentimentos, em vez de aumento do autocontrole, sua repetição pode acabar estigmatizando a criança com deficiências de autorregulação como o membro “problemático” da classe ou da família, levando a uma cadeia de intermináveis fracassos. Dessa forma é fundamental acolher a criança com problemas de regulação emocional, ajudando-a a desenvolver a autonomia e o autocontrole porque, afinal, “o momento em que seu filho mais precisa do seu amor e do seu apoio é quando ele menos merece”.

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





Aluga

R\$ 1.200,00

Localizada no bairro Jardim América. Sala, copa/cozinha, área de serviço, garagem. Piso de cerâmica e forro de laje.



Vende

R\$ 185.000,00

Localizada no bairro Vale dos Buritys III. Sala, cozinha com armário, lavadeira com bancada, área de lazer fechada de blindex com churrasqueira e bancada com pia, área descoberta com ducha.



Aluga

R\$ 2.000,00

Localizado no Bairro Alto da Boa Vista. Sala de visita, sala de TV, escritório, copa, cozinha, despensa, área de serviço, quintal.



Vende

R\$ 200.000,00

Localizada no Parque dos Flamboyants; Casa nova de esquina, com 3 quartos sendo 1 suíte, sala, banheiro social, área de serviço, garagem coberta.



Vende

R\$ 300.000,00

Localizada no bairro Jardim Nova Itumbiara. Sala, copa, cozinha, área de serviço, área de lazer completa com balcão e churrasqueira de alvenaria, piso de cerâmica forro de laje.



Vende

R\$ 260.000,00

Ampla casa nova terreno 10x30 e área construída 132 m² no bairro Ferreira da Costa, sala, ampla área externa ideal para montar área de lazer, cozinha, área de serviço. Imóvel possui concertina, portão eletrônico e interfone.



Vende

R\$ 305.000,00

Localizada no bairro Alto da Boa Vista. Sala, cozinha, banheiro social, área de serviço, 03 dormitórios sendo 1 suíte, garagem. Piso de cerâmica. Primeiro andar escadaria.



Vende

R\$ 290.000,00

Localizada no bairro Alto do Trindade. 03 kitnets, sendo 02 kitnets compostas de sala, cozinha com fogão cooktop, quarto, banheiro, área de serviço, área descoberta e 01 vaga de garagem; e 01 kitnet com sala, cozinha com fogão cooktop, quarto, banheiro, área de serviço, área descoberta e 01 vaga de garagem.



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



BEIRA RIO
— IMÓVEIS —

beirarioimoveis.com.br
@beirarioimoveis



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

HÁ UM ANO!!!

Quando abrimos a Ravenna Itumbiara, há pouco mais de um ano, sabíamos que a missão seria a mais desafiadora da minha carreira. Mais que um grande dilema empresarial, o mercado de manipulação enfrentava uma crise de reputação, associada a um ceticismo da opinião pública.

Diante deste cenário turbulento, como contribuir para recuperar a credibilidade desse mercado? Como engajar os nossos profissionais nessa jornada de mudança? E, qual o momento propício para reconhecer os progressos alcançados e comunicar essa nova realidade?

O desafio estava posto. O que estava em curso era a transformação da cultura da Manipulação, o aprendizado com os erros do passado e a incorporação de novas e sólidas práticas de governança e compliance.

A Ravenna sabia que essa trajetória não seria trivial. O "choque de gestão" não poderia vir dissociado de uma grande mudança cultural interna, no que diz respeito ao mercado de manipulação e que exigia transformar profundamente práticas até então cristalizadas, simplificar processos e não tolerar nenhum tipo de desvio.

O impulso que obteve com esse novo modelo foi crucial. Se hoje a Ravenna está entre as empresas com maior credibilidade é porque houve uma guinada na gestão, governança e nas práticas de conformidade para o mercado de manipulação.

Mas, se internamente a Ravenna Manipulação claramente demonstrava seu progresso e os nossos clientes reconhecem e valorizam as ações da empresa, a opinião pública permanecia cética e desinformada sobre o progresso realizado.

Depois de um tempo de progresso no front interno, percebemos que era hora de falar. Que era o momento adequado de comunicar aos diferentes públicos que consolidamos nossos mecanismos de conformidade. Que nos tornamos um modelo de Indústria Magistral, juntando as necessidades individualizadas de cada paciente à tecnologia da Indústria Farmacêutica.

Mas, como traduzir tantas mudanças, de natureza tão sensível, para o grande público?

Em um exercício abrangente, e ao mesmo tempo minucioso, trabalhamos com nossa equipe para encontrar a solução criativa que, com sutileza e contundência, transmitisse a essência da nossa mensagem de mudança de modelo em uma forma clara, simples e eficaz.

Assim, lançamos no final de outubro a campanha "Confiança", que trouxe a assinatura "Não existe caminho fácil. Existe o caminho certo". Colocamos internamente a missão de que "antes de falar, era preciso fazer".

Numa perspectiva pessoal, sou testemunha de como essa transformação é visceral. Não há dúvida que estamos diante de um dos casos mais emblemáticos de mudanças de conceitos no meio empresarial. E, como resultado, tivemos uma sucessão de reconhecimentos externos que atestam essa nova maneira de fazer manipulação.

Em novembro, por exemplo, a Ravenna recebeu o Troféu Águas do Paranaíba, pela maneira como desempenhamos nosso papel no mercado de nossa cidade, evento organizado por Luíomar Rocha, um dos mais respeitados colunistas sociais do país, que representa a sociedade itumbiarensense. Essa premiação reflete não só nosso processo de mudança cultural e a renovação de práticas de governança e compliance, como também a visão da sociedade em relação ao medicamento manipulado.

É nítido que pavimentamos um sólido caminho de resgate da credibilidade em relação a manipulação, mas a missão ainda não está concluída. Precisamos consolidar o posicionamento da marca Ravenna no lugar que mais almejamos, no coração dos itumbiarenses.

Muito obrigado!

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



*A
Moda*



*Muda
a
Vida*

VIVA A MODA



Versatto
Modas

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

64 9.9677-4920

@versattomodasiub

Versatto Modas II

Versarro iub

Empresário (a), você sabe da importância em fazer uma Gestão Tributária?

Empresas sólidas e que crescem constantemente têm em comum uma prática muito valiosa e que é seguida rigorosamente: planejamento tributário. É por meio dele que torna-se possível mensurar a saúde financeira da empresa e também diagnosticar problemas antecipadamente e até mesmo preveni-los.

Num país onde a carga tributária é muito pesada chegando a 37% como aponta diversos estudos econômicos importantes, a necessidade de realizar uma eficaz Gestão Tributária é eminente a cada empresário (a) que deseja prosperar e se consolidar no mercado.

Basicamente a Gestão Tributária consiste num conjunto de ações e processos que visam controlar, organizar e manejar os elementos relacionados aos impostos e às taxas e, não menos importante, assegurar que todos os impostos estejam corretamente calculados na quantidade certa e pagos dentro dos prazos legais evitando mais onerações como juros e multa.

É imprescindível que essa Gestão Tributária seja realizada por profissionais contadores extremamente competentes e que possuam expertise nesse tipo de serviço de forma a garantir uma maior segurança e comodidade no decorrer da execução desse planejamento.

Tal planejamento bem executado, além de atingir os resultados almejados citado acima, auxiliará também na diminuição do contingente de impostos de forma legal e inteligente.

O contador deve ser responsável pelo suporte à empresa nesse quesito tributário de modo a oferecer todas as informações e orientações necessárias para melhorar a qualidade da Gestão Tributária e efetuar auditorias periódicas buscando manter tal qualidade. Ademais, a seleção do regime tributário também é uma tarefa do contador que deve levar em conta o ramo de atividade da empresa, o cálculo dos lucros e realizar simulações para análise e verificação da carga tributária para chegar à um denominador comum sobre qual regime tributário mais pertinente ao perfil fiscal da empresa.


A conta é simples, se você conseguir reduzir os impostos e taxas do seu produto e/ou serviço, é plenamente possível realizar um aumento em sua margem de lucro e ainda ter um preço mais competitivo no mercado frente aos seus concorrentes. A posição que os impostos ocupam dentro de uma estratégia corporativa é absolutamente central.

Conte com o suporte tributário especializado da WR Contabilidade e Consultoria e elabore a gestão tributária de sua empresa.
Contate-nos!

MAXIMÍDIA
PROPAGANDA



64 3431-0510

 facebook.com/wrcontabilidade

falecom@wrcontab.com.br

www.wrcontab.com.br





Bio Estética

centro de beleza

COM VOCÊ EM TODOS OS MOMENTOS

Dalila Ferreira
cabelos e maquiagens

📷 @DALILAFERREIRA

DF

DAVINA FERREIRA

📷 @DAVINAFERREIRA

* MAKE * MASSAGEM * DRENAGEM LINFÁTICA
* CABELO * PENTEADOS LIMPEZA DE PELE
* ATENDIMENTO PARA NOIVAS, FORMANDOS, DEBUTANTES

64. 3404 1221

📞 64. 9 9294 5838

📷 @bioesteticabio

📘 Bioestetica Bio

Av. Santos Dumont, 25 | Itumbiara-GO



AS CONTRAINDICAÇÕES TECNOLÓGICAS

Oi pessoal, nesta edição vamos expor sobre um estudo que foi publicado por pesquisadores da Universidade de Michigan, que analisou jogos voltados para o público até de 5 anos. Segundo os resultados, 95% do material analisado tinha pelo menos uma inserção comercial despercebida. As interrupções aconteciam geralmente em um vídeo pop-up e banners publicitários que poderiam distrair, enganar e, até mesmo, serem inapropriados para a idade. Um dado preocupante, visto que crianças e adolescentes fazem parte de uma geração digital e usam dispositivos, aplicativos, videogames e a internet, cada vez mais com idades precoces e em todos os lugares.

As descobertas sinalizam que muitos dos aplicativos tem como principal foco a ganância, ou seja estão mais focados em ganhar dinheiro do que dividir com o público alvo a experiência do brincar. Não é novidade dizer que a exposição exagerada pode ser prejudicial à saúde das crianças, visto que pelo menos a maioria não sabe distinguir o jogo de publicidade, o que impacta no potencial criativo e até desperta o desejo de compra, que muitas vezes é desnecessário e inviável para os pais.

A Constituição Brasileira de 1988 assegura proteção à privacidade e também coloca a proteção integral da criança e do adolescente como prioridade absoluta. Porém, a mudança começa dentro de casa. Sendo assim é muito importante que os pais estejam sempre atentos a relação de seus filhos com as tecnologias. Uma ressalva é que se o filho observa os pais sempre “presos” ao espaço virtual, certamente tende a seguir o mesmo caminho.

Sabemos que os pequenos necessitam de atenção e muitas vezes a televisão e eletrônicos funcionam como “babá”. Mas, para isso, devemos estabelecer horários e limites. Para crianças de 2 a 5 anos de idade o máximo recomendado é de 1 (uma) hora por dia. Menores de 6 anos precisam ser mais protegidas da violência virtual, pois não conseguem separar fantasia da realidade. Crianças entre 0 a 10 anos não devem fazer uso de televisão e computadores nos seus próprios quartos.

O uso precoce e de longa duração de jogos online, redes sociais ou aplicativos como filmes e vídeos na internet podem causar dificuldade de socialização e conexão com outras pessoas e dificuldades escolares. Pode ocorrer aumento da ansiedade, violência, cyberbullying, transtornos de alimentação, sedentarismo, problemas auditivos por uso de headphones, problemas visuais, problemas posturais e lesões de esforço repetitivo, problemas que envolvem a sexualidade, uso de drogas, pensamentos ou gestos de autoagressão e suicídio. No período noturno impacta na qualidade do sono, causa depressão, baixa autoestima e compromete a capacidade de raciocínio.

As crianças passam a não se interessar pela escuta da his-

tória e leitura. A exposição a muitas cores e rapidez de imagem faz com que fiquem fastidiosas com facilidade com atividades que exigem concentração e esforço. Dessa maneira o certo é que o tempo de uso diário ou a duração total/dia do uso de tecnologia digital seja limitado e proporcional às idades e às etapas do desenvolvimento cerebral-mental cognitivo- psicossocial das crianças e adolescentes.

A Sociedade Brasileira de Pediatria faz algumas recomendações aos pais, entre elas:

- Desencorajar, evitar e até proibir a exposição passiva em frente às telas digitais para crianças com menos de 2 anos, principalmente durante as horas das refeições ou 1-2 horas antes de dormir;

- Estabelecer limites de horário e mediar o uso, com a presença dos pais para ajudar na compreensão das imagens. Sempre conversar sobre o uso da internet, sobre compartilhamento de senhas e dados pessoais e uso de fotos e mídias desconhecidas;

- Equilibrar as horas de jogos online com atividades esportivas, brincadeiras e exercícios ao ar livre;

- Desconectar. Dialogar. Aproveitar oportunidades aos finais de semana durante as férias para conviver com a família, com amigos e dividir momentos de prazer sem o uso de tecnologia, mas com afeto e alegria;

- Conversar, preparar refeições, estimular a leitura. Esta, além de incentivar a mente por meio do despertar da consciência para imaginação, contribui com sua evolução enquanto ser humano.

O ideal é que os pais além de restringirem o tempo de tela, para que a criança possa desfrutar de outras atividades que desenvolvam suas capacidades físicas, mentais e emocionais, é ideal que haja uma análise do que a criança está fazendo uso em ambiente virtual. Então vamos ficar mais atentos e qualquer dúvida procure um profissional capacitado para ajudar. Até a próxima!



Dra. Julieta Isabel Triana Cansino

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO
GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

NA CULTURA INGLESA VOCÊ VAI ALÉM DO INGLÊS

EXCELÊNCIA ACADÊMICA

Credibilidade e ensino de qualidade em um mundo que se renova a todo momento.

TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Aulas dinâmicas com tablets, e-boards e livros digitais, além de atividades complementares online.

MATERIAL DIDÁTICO

Exclusivo e integrado ao conteúdo das aulas. Disponível também na versão digital*.

CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL

Centro autorizado para aplicação dos Cambridge Assessment English e um dos maiores aprovadores do mundo nestes exames.

CONEXÃO GLOBAL

Ambientes tecnológicos que permitem a troca de experiências com outros países, além de programas de intercâmbio.

**MATRÍCULAS
ABERTAS**

*Disponível para os cursos Cultura Express e Plus.

CURSOS ESPECIAIS

BUSINESS ENGLISH

Quatro módulos não sequenciais para profissionais que têm conhecimento intermediário de inglês e precisam desenvolver habilidades na sua rotina de trabalho.

CONVERSAÇÃO

Feitos para quem busca desenvolver fluência e pronúncia, expandir vocabulário e manter o idioma em dia com temas atuais.

PREPARATÓRIOS

Esteja preparado para exames internacionais, como Cambridge Assessment English, IELTS e TOEFL através dos cursos preparatórios e destaque-se.

CULT TRIP

NATIONAL GEOGRAPHIC: combine sua viagem com um curso de fotografia da National Geographic Expeditions.

Encontre o programa ideal para você
cult.trip@culturainglesa.net



VIVA
INGLÊS
COM

CULTURA BUSINESS



MATRICULE-SE
CULTURAINGLESA.NET

APRENDA FAZENDO,
EXPERIMENTANDO
E VIVENDO O INGLÊS.

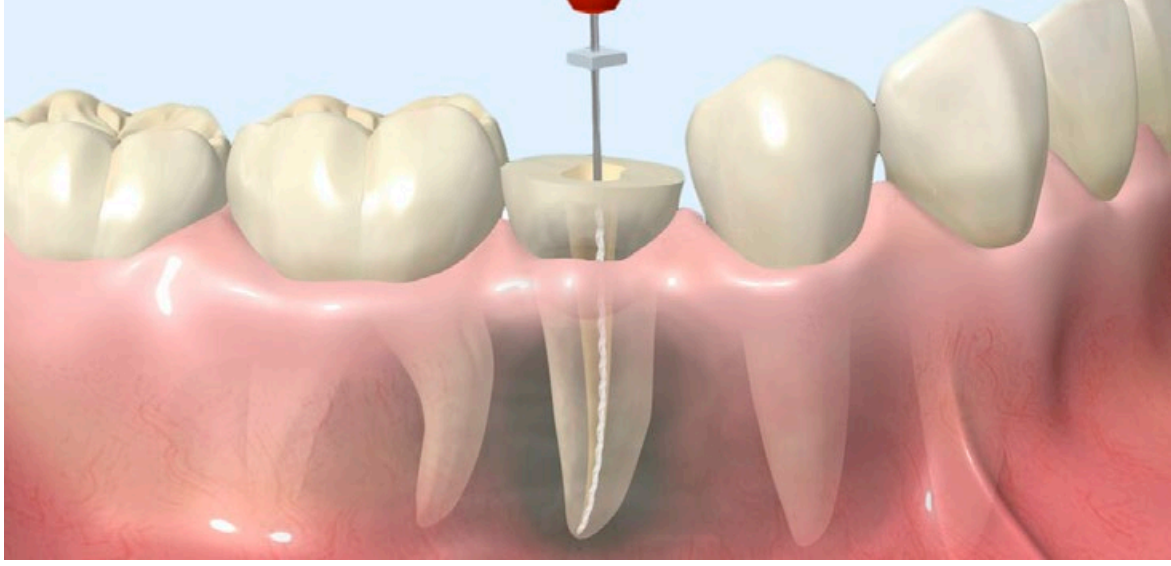
VENHA PARA
CULTURA E GANHE
UM MÓDULO
GRÁTIS*

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



TRATAMENTO ENDODÔNTICO (CANAL)

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

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

classificado como pulpite irreversível.

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

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



CR
odontologia
 Odontologia Especializada

**Dra. Christiane
 Rodovalho**

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

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


*A moda é um jeito
de contar ao mundo
quem você é!*



KIPASSO

AS PRINCIPAIS TENDÊNCIAS DA MODA VOCÊ ENCONTRA AQUI

Av. Modesto de Carvalho, 1421 – Itumbiara-GO

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



POR QUE O BRASIL PRECISA DA CONSTRUÇÃO CIVIL PARA VOLTAR A CRESCER?!

A Construção Civil é considerada por muitos como o “termômetro da economia”. Se a construção civil está bem, o Brasil está bem. Estima-se que são cerca de 13 milhões de pessoas trabalhando no setor, considerando empregos formais, informais e indiretos. É uma cadeia gigante. A notícia boa é que agora ela começa a sinalizar a retomada do crescimento, mesmo ainda moderada. Em meados do ano passado, pela primeira vez, depois de 33 meses, as contratações com carteira assinada nas obras superaram as demissões, segundo o Ministério do Trabalho e Emprego.

Você pode estar se perguntando, mas por que isso é bom para o país? Na prática, a melhora do cenário na construção civil tem impacto em diversos outros campos da atividade econômica. Os investimentos em obras impulsionam áreas importantes para o desenvolvimento urbano. A construção de mais moradias diminui o déficit habitacional, a ampliação do saneamento básico melhora as condições de saúde da população e a expansão da mobilidade urbana oferece praticidade ao cotidiano, trazendo qualidade de vida. Além disso, à medida que as pessoas voltam aos seus postos de trabalho, as famílias recuperam sua capacidade de consumo, o que faz o comércio enxergar melhoras nas vendas, aumentando também a demanda da indústria.

A construção civil é uma forte empregadora. Diferente de outros setores, como o automobilístico, por exemplo, é uma atividade na qual a mão de obra humana é muito

necessária. Nesse aspecto, ela é fundamental na retomada da economia.

Por todos esses motivos ela é um espelho da economia. Nos anos de maior crescimento do país, como em 2010, quando o PIB do Brasil teve aumento de 7,5%, o PIB da construção civil cresceu 13,1%. Em 2014, último ano em que o PIB brasileiro registrou variação positiva (0,5%), o PIB da construção civil ficou em -2,1%, conforme dados da Câmara Brasileira da Indústria da Construção.

É por isso que, ao menor sintoma de melhoras, é na construção civil que aparecem os primeiros resultados positivos. É um ciclo virtuoso que, para ser retomado, precisa do investimento. A recuperação do nível de emprego dos trabalhadores nas obras é um dos principais fatores para que a economia volte a crescer. Além disso, o investimento em construção civil é fundamental para resolver outro problema do país: a demanda habitacional.

Levantamento feito pelo Secovi-SP em parceria com a Fundação Getúlio Vargas (FGV) estima que, entre 2015 e 2025, o Brasil precisa construir 14,5 milhões de novos domicílios para suprir o déficit por moradia. Esse outro lado da demanda também é muito forte, e é preciso que os níveis de confiança da população voltem a crescer.

Igor Abdalla

CREA: 5069338456/D-SP
 Sócio Proprietário;
 Engenheiro Civil;
 Graduação: Universidade Estadual Paulista (UNESP) –
 Campus Ilha Solteira;
 Especialista em Gestão de Projetos.
 ☎ (64) 99660-1656
 ✉ igor@vigoreng.com.br

Vitor Araújo

CREA: 5063785837/D-SP
 Sócio Proprietário;
 Engenheiro Civil;
 Graduação: Universidade Estadual Paulista (UNESP)
 Campus Ilha Solteira.
 ☎ (64) 99677-1656
 ✉ vitor@vigoreng.com.br



🏠 Rua Guimarães Natal, 587-B
 Centro – Itumbiara – GO
 ☎ (64) 3431-3430

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

f /vigorengenharia
 @vigorengenharia



**As melhores carnes para
as melhores receitas.**



**Ao ponto, desde a
seleção da carne.**



SANTA CARNE


Rua José de Olencar, 21. Alto da Boa Vista.
Itumbiara-GO. (64) 3431-5225








“
Mês de Fevereiro
com
Descontos Especiais.
”



 (64) 3431 2106

 (64) 9 9950 0341

 Alquimia Ling

 @alquimialing

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.

Protege

MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

Há 7 anos cuidando da saúde e segurança das empresas.

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

☎ (64) 3404-7236

📞 (64) 99666-1144

TRATAMENTO A LASER

O laser se tornou o tratamento mais eficaz para remoção de tatuagens e micropigmentação, pois proporciona uma alternativa muito eficaz, de baixo risco e com menores chances de cicatrizes inestéticas na pele.

O Laser Q-Switched promove a fragmentação do pigmento das tatuagens, possibilitando sua eliminação pelo organismo. O laser produz pequenos pulsos de luz que atravessam as camadas superiores da pele para serem seletivamente absorvidos pelo pigmento da tatuagem.

Essa energia faz com que o pigmento se fragmente em partículas menores, que são então absorvidas pelo organismo. O processo leva algumas semanas. Partículas de tinta maiores requerem tratamentos múltiplos.

Os resultados na remoção das tatuagens dependem de muitas variáveis como cor, mistura de pigmento, densidade do pigmento na pele, localização no corpo e tipo de pele.

De maneira geral, as tatuagens amadoras



apresentam clareamento satisfatório após um tratamento de três a seis sessões.

Atualmente este tratamento está sendo muito utilizado para remoção de maquiagem.



Esteticista e micropigmentadora a mais de 8 anos na área; Especialização na area de paramédica, micropigmentação capilar, e sobrancelhas fio a fio, boca e olhos, 4 cursos internacionais; Curso para trabalhar com laser; Sempre tentando aprimorar seu conhecimentos participando de congressos e workshops.

- 🏠 Clin Center
Rua Jacinto Brandão 538 Centro
- ☎️ (64) 9.8134-6979
- 📷 @juceliastange
- 📘 jucelia.stange





PAMAQ
— PLANEJADOS —
ESPECIALIZADA EM MÓVEIS PLANEJADOS

A MAIS DE 30 ANOS
NO MERCADO

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

PROJETO EXECUTADO PARA
DR. WAGNER DIAS PEREIRA



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

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

Por que a vacinação evita doenças?

NÃO DEIXE QUE DOENÇAS JÁ ERRADICADAS NO PAÍS VOLTEM. VACINE-SE!

O ditado popular "melhor prevenir do que remediar" se aplica perfeitamente à vacinação. Muitas doenças comuns no Brasil e no mundo deixaram de ser um problema de saúde pública por causa da vacinação massiva da população. Poliomielite, sarampo, rubéola, tétano e coqueluche são só alguns exemplos de doenças comuns no passado e que as novas gerações só ouvem falar em histórias.

É importante saber também que toda vacina licenciada para uso passou antes por diversas fases de avaliação, desde os processos iniciais de desenvolvimento até a produção e a fase final que é a aplicação,

garantindo assim sua segurança. Além disso, elas são avaliadas e aprovadas por institutos reguladores muito rígidos e independentes. No Brasil, essa função cabe à Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), órgão vinculado ao Ministério da Saúde. E não é só isso. O acompanhamento de eventos adversos continua acontecendo depois que a vacina é licenciada, o que permite a continuidade de monitoramento da segurança do produto.

O Calendário Nacional de Vacinação contempla não só as crianças, mas também adolescentes, adultos, idosos, gestantes e povos indígenas.

As vacinas são seguras. Eventuais reações, como febre e dor local, podem ocorrer após a aplicação de uma vacina, mas os benefícios da imunização são muito maiores que os riscos dessas reações temporárias. Seu resultado não se resume a evitar doenças. Vacinas salvam vidas. A recomendação é: não dê ouvidos às notícias falsas e vacine-se.

Não vamos deixar que doenças já erradicadas no Brasil voltem a assombrar as nossas crianças! Lembre-se que a saúde não é uma responsabilidade exclusiva dos órgãos governamentais, dos profissionais e dos médicos. É de todos nós. Mantenha o cartão de vacinas atualizado!

vacinação

SALVA VIDAS



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



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



PROMOÇÃO



**SEGUNDA
& TERÇA**

20% de Desconto
no banho do
seu Pet *



SEXTA

15% de desconto
na compra de
Ração!!! *



QUARTA

Tomando Banho seu
Pet ganha a Hidratação *



QUINTA

10% de desconto em
Medicamentos e Acessórios *

Villa Pet

SEU PET CADA VEZ MAIS SAUDÁVEL

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.

 **Acessórios**

 **Medicamentos**

 **Rações**

 **Vacinas**  **Consultório Veterinário, Ultrassonografia**

 (64) 3431- 3555

 (64) 9.8112-2461

 villapetitumbiara

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

*Promoção Válida até 28 de fevereiro de 2019



Tranquilidade
em todos os
momentos.



Laboratório

IDESG

Instituto de Diagnóstico Especializado de Goiatuba

PATOLOGIA CLÍNICA E CITOPATOLOGIA.

- Bioquímica
- Hematologia
- Uroanálise
- Parasitologia
- Bactetiologia
- Hormônios (Quimioluminescência)
- Micologia
- Sorologia
- Citopatologia
- Microbiologia
- Elisa
- Teste de Paternidade
- DNA
- Teste do Pezinho
- Toxicológico
- Outros.

Dr. Luiz César Martins Neves
Citopatologista - Especialista em Análises Clínicas
CRB - 16337-4

Você se preocupa com sua saúde? Que coincidência, nós do Idesg também!!!

Rua Tapajós, 627 - Centro - Goiatuba - Goiás
Plantão 24 horas: (64) 98418.7068 / 98407-1010



Fone/Fax: (64) 3495-3600
COLETA DOMICILIAR



O SEU MAIOR ADVERSÁRIO!

Todos os dias acordamos com alguns propósitos na vida, do que fazer, se estamos ou não atrasados, se iremos ou não permanecer mais alguns minutos na cama, se iniciaremos naquele dia um novo projeto ou simplesmente perdemos tempo com alguma tarefa passageira como analisar vidas alheias num aplicativo de celular.

Com isso sempre nos deparamos com o próximo passo, e muitas vezes atribuímos culpados ao nosso insucesso, angústia, ou insatisfação quando o objetivo seria fazer algo diferente. Muitas vezes a culpa é da falta de tempo, falta de dinheiro, falta de motivação, da indisposição, ou de “adversários” que estão obtendo o sucesso que você almeja em sua vida. Mas, o que tem feito pra mudar a si mesmo? O que tem feito para se melhorar?

Precisamos entender que nosso maior adversário encontra-se em frente ao espelho, que somos nós mesmos que nos deixamos acostumar com determinada zona de conforto, muitas vezes perdendo tempo analisando a “vida perfeita” alheia, ou prorrogando novas mudanças e objetivos, simplesmente por não estar motivado o suficiente naquele determinado momento.

Nosso tempo está passando, e com nosso passado devemos tirar lições e aprendizados, mas não ficarmos apegados, e com o futuro precisamos nos preo-

cupar, mas sem sofrer com antecedência, ou querer respostas. Precisamos entender que o mais importante é o presente, valorizar o agora, aprender novas habilidades, buscar ser sua melhor versão a cada dia, querer evoluir, adquirir novas experiências, ter metas importantes, praticar atividades físicas, cercar-se de pessoas que possam te acrescentar e fazer bem, alimentar-se melhor buscando mais energia e qualidade de vida, saber agradecer, respeitar, ouvir, ajudar, e perdoar.

Somos nosso maior adversário e devemos a cada dia buscar nos vencer, nos melhorar, evoluir, aprender mais e praticar mais, chegar ao fim do dia independente de como ele tenha sido com a sensação de que buscamos e tentamos fazer o melhor, de que “hoje” independente de qualquer outra coisa, tenha feito o que pôde, e assim dormir tranquilo. Podemos nos permitir errar e falhar quantas vezes forem necessárias, mas perder pra nós mesmos jamais. Busque sempre ser sua melhor versão.



✉ 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





Amarok

Força que vem de dentro.



Freios a disco nas quatro rodas.

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



Sistema Infotainment Discover Media

Inteligência para enfrentar qualquer terreno.



Interior Refinado

- Banho de lama por fora e de sofisticação por dentro.



Motor V6 3.0 TDI

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

grupoumarama.com.br [@umaramavolkswagengo](https://www.instagram.com/umaramavolkswagengo)

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

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

volkswagen#vale

*Itens de série apresentados do veículo Amarok disponíveis na versão V6. **Itens de série apresentados do veículo Virtus disponíveis nas versões 1.6 MSI, Comfortline 200 TSI e Highline 200 TSI. Imagens meramente ilustrativas. Alguns itens de série apresentados são opcionais e não compõem todas as versões dos veículos. Garantia total de 3 anos válida para os modelos vendidos a partir de 1º de janeiro de 2014 (e para Saveiros vendidos a partir de 1ª Janeiro de 2015), sem limite de quilometragem para defeitos de fabricação. É necessário, para a sua utilização, o cumprimento do



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



UMUARAMA
CONCESSIONÁRIAS





Ame a sua
NATUREZA

Loja especializada em alimentos:

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



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



64 3430-1316



64 98114-2635



/emporiodobemsaudaveis



@emporiodobem



Incontinência urinária.



A FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO

A incontinência urinária de esforço é caracterizada pela perda involuntária de urina durante algum esforço ou exercício, como por exemplo: tossir, espirrar, dar uma gargalhada, subir uma escada, pular, entre outros.

As causas da incontinência urinária de esforço são inúmeras, como problemas anatômicos e/ou disfunções neuromusculares. E também pode estar relacionada com gravidez e tipo de parto.

Esse problema impacta diretamente na qualidade de vida da mulher, principalmente no período do climatério, mas também pode afetar as mulheres em período reprodutivo.

Atualmente, o tratamento mais utilizado para a incontinência de esforço é a fisioterapia uroginecológica, por ser menos invasivo e de baixo custo.

A conduta fisioterapêutica tem como objetivos melhorar a força da contração das fibras musculares do períneo e do assoalho pélvico, reeducar esta musculatura, coordenar a atividade abdominal e promover um rearranjo estático lombo pélvico.

Para isso, utiliza-se exercícios específicos, aparelhos de eletroestimulação e biofeedback e técnicas que promovem o fortalecimento dos músculos necessários para manter a continência urinária.

A fisioterapia também pode e deve ser usada de forma preventiva, evitando disfunções neuromusculares.



**Flávia de Cássia
Marques Duarte**

Fisioterapeuta

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

☎ (64) 3433-2829

☎ (64) 9.9992- 2828





SAVE

ENERGIA SOLAR

ENERGIA SOLAR EM DIAS CHUVOSO OU NUBLADO.

O PAINEL FOTOVOLTAICO GERA ENERGIA SOLAR EM DIAS NUBLADOS! VALE LEMBRAR QUE, APESAR DE SEMPRE HAVER GERAÇÃO DE ELETRICIDADE SOB A LUZ DO DIA, SUA INTENSIDADE PODE SER MENOR EM RAZÃO DO NÍVEL DE INSOLAÇÃO. ATÉ MESMO COM TEMPO CHUVOSO, A CLARIDADE EXISTENTE PRODUZIRÁ ENERGIA.

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

*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.

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

64. 3404-1479 |  9 9666-9886

Rua Benjamim Constant, 175 - Centro - Itumbiara-GO

COPROFAGIA EM CÃES! VOCÊ SABE O QUE SIGNIFICA?

Coprofagia vem do grego copro, que significa “fezes” e fagia, que significa “comer”. É um hábito dos cães que todos achamos nojento, mas como costumamos dizer, cães são cães.

Por que cães comem cocô?

Muitas teorias já surgiram para tentar explicar este comportamento. Será que falta algo em sua dieta?

Cães com este comportamento normalmente não tem nenhuma deficiência em sua nutrição. Alguns problemas de saúde podem, entretanto, contribuir para a coprofagia, incluindo distúrbios severos no pâncreas (insuficiência pancreática) ou no intestino, anemias graves causadas pela infestação de parasitas, ou se o cão estiver passando fome. Estes casos são raros, mas levar seu cão a um veterinário para descartar esta hipótese pode ser uma boa ideia.

Alguns cães, especialmente os que estejam sendo mantidos em canis, podem comer fezes porque estão se sentindo ansiosos ou estressados. Um pesquisador sugeriu que cães que são punidos pelo dono por defecar em lugares errados começam a pensar que o ato de defecar é errado, e por isso tentam esconder a prova.

Em alguns casos a coprofagia pode ser um comportamento aprendido ao observar outros animais. Pode também se tornar um hábito durante brincadeiras, quando um filhote tenta experimentar qual é o gosto de tudo o que encontra.

Além de tudo, alguns cães podem comer fezes por que o sabor é bom (para eles).

Uma raça que tem muita tendência a comer cocô é o **Shih Tzu**. É comum os donos reclamarem desse problema aos seus veterinários.

Como impedir que o cachorro coma cocô

A melhor maneira de prevenir este problema é manter seu quintal ou canil livre das fezes. Limpe tudo assim que seu cão defecar. Uma boa tática é **limpar o cocô do cachorro sem que ele veja**. Ao ver você limpando, ele pode pensar que aquilo que “sai dele” deve ser limpo o quanto antes, e assim come as fezes. Procure limpar fora da visão do seu cachorro.

Alguns donos conseguem evitar o problema usando medicações que podem ser colocadas na comida do animal, e que modificam o sabor das fezes para que tenham um gosto muito ruim. Estes métodos podem funcionar melhor se seu cão acabou de começar a comer fezes, mas uma vez que isto tiver virado um hábito, vai ser bastante difícil de quebrar.

Colocar brinquedos e outras distrações no ambiente pode ajudar. Precisamos achar algo que atraia mais a atenção do cão do que comer suas fezes. Um brinquedo lambuzado com algo gostoso pode parecer uma alternativa bem melhor para ele.

Também faça com que ele se exercite bastante para que ele possa se sentir mais relaxado.

Em situações onde este comportamento parecer ser culpa do estresse, a causa deve ser eliminada ou reduzida. Em alguns casos de ansiedade, ou se o comportamento se tornar obsessivo-compulsivo, remédios podem ser necessários para quebrar o ciclo. Promova entretenimento e atividade adequados para seu cão, brinquedos, ossinhos e coisas pra ele se distrair. Passeie bastante, de preferência pela manhã e à noite.

Mudar a dieta para uma que use proteína hidrolisada pode ajudar. Seu veterinário poderá lhe indicar uma.

Alguns cães podem melhorar se forem alimentados mais vezes ao dia, por isso você pode aumentar o número de refeições e reduzir quantidade de comida, mantendo o total que seu cão come por dia. Dar a ração usando um brinquedo dispenser também pode ajudar.

Acima de tudo, não castigue seu cão por comer fezes, pois isso pode encorajar este comportamento. Trabalhar sua obediência geral sempre pode ajudar. Se o cão souber o que você espera que ele faça, ele pode se sentir menos ansioso e terá menor chance de começar ou continuar a ter este comportamento.

Comer as fezes faz mal para saúde?

Muitos parasitas podem ser transmitidos através de fezes. Geralmente, herbívoros tem parasitas que não infestam carnívoros. Mas, cães que comem fezes de outros cães ou de gatos podem repetidamente ser infestados com parasitas como giárdias, coccídios, e se as fezes forem antigas, áscaris e tricúridios. Estes cães devem ser examinados e tratados com os medicamentos adequados com frequência.

Não se sabe com certeza o motivo de certos cães comerem as próprias fezes ou as de outros animais. O que se sabe com certeza é que quando demonstram este comportamento, quanto mais cedo forem tomadas medidas para corrigi-lo, maior a chance de sucesso.

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.

Ligue para a gente !!!



☎ 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).





HISTÓRICO DOS IMPLANTES



O **implante dentário** com base de titânio surgiu na década de 60 na Suécia e foi idealizado pelo professor Per-Ingvar Branemark. Ele verificou que o titânio, diferente de outros materiais, possibilitava a osseointegração.

Essa mudança fez subir para 95% a taxa de sucesso de um implante dentário e, normalmente, os problemas com o implante surgem de forma individual, como por exemplo, a má higienização, capaz de causar doenças periodontais (na gengiva) devido ao acúmulo de bactérias, exatamente como acontece na dentição natural.

Antes dessa descoberta, os implantes dentários eram bastante suscetíveis à rejeição, pois eram fabricados com compostos metálicos que poderiam facilmente ser encapsulados, causando infecções e atrapalhando a reconstituição das funções bucais, como a mastigação.

Com o passar do tempo essa técnica evoluiu, a princípio os implantes levavam cerca de seis horas para serem feitos, a cirurgia era realizada em hospi-

tais e o paciente precisava receber anestesia geral. Atualmente um procedimento com o mesmo resultado, feito com os mesmos materiais, é realizado em duas horas na cadeira do consultório odontológico, sendo necessário apenas a aplicação da anestesia local.

Além de corresponder às expectativas de quem quer recuperar sua capacidade total de mastigar alimentos e não sentir desconforto durante as refeições, os implantes dentários são esteticamente satisfatórios, pois se assemelham visualmente e estruturalmente aos dentes naturais.



Marcelo Mateus

CRO-GO 4279
 Cirurgião dentista;
 Especialista em Prótese Dentária;
 Especialista em Implantes Osseointegrados;
 Pós-graduado na Universidade Gutemberg – Suécia.



BICHECTOMIA AGORA NA REDUTASE



A bichectomia faz toda a diferença no resultado final de uma harmonização facial, melhorando o contorno facial e ressaltando o que chamamos de top model look. Completando a equipe, a Dra. Natália Magalhães será a responsável por esse procedimento, para elevar sua auto estima e valorizar a beleza única de cada paciente.



Redutase
Estética de resultado

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



MATRÍCULAS ABERTAS

Do Ensino Fundamental I
ao Pré-Vestibular

* Agende uma visita

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

Novidades para 2019

LABORATÓRIO MAKER

IMERSÃO EM INGLÊS

LABORATÓRIO DE CIÊNCIAS

GRUPO DE ESCOTEIROS

LABORATÓRIO DE ROBÓTICA **FUND. I PERÍODO ESTENDIDO**

Em 2019 o Colégio Gabarito, Unidade Licenciada Itumbiara, continuará oferecendo o melhor ensino, com os melhores professores, material e estrutura da região. Contaremos ainda com inúmeras novidades.

Laboratório Maker

O Movimento Maker é uma extensão da cultura Faça-Você-Mesmo ou, em inglês, Do-It-Yourself (ou simplesmente DIY), que incentiva a produção prática e manual por parte de pessoas comuns, fazendo-as criar, consertar e modificar objetos, desenvolvendo projetos com suas próprias mãos.

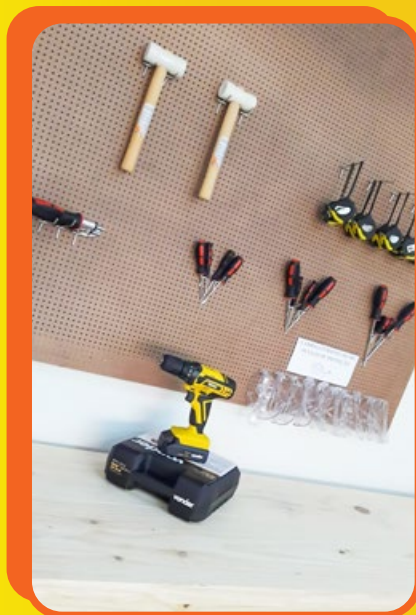
O principal intuito em implementar as aulas Maker nas escolas, é fazer do aluno o protagonista do seu desenvolvimento intelectual, por meio de atividades lúdicas, estimulantes para a solução de problemas e que serão fundamentais para o futuro.

O colégio Gabarito é a primeira instituição de ensino de Itumbiara e região a implantar o movimento Maker como uma disciplina dentro da grade curricular dos alunos do Ensino Fundamental e Médio. Isso é inovação, um novo jeito de engajar o aluno, fazendo-o aprender com a “mão na massa” e de uma maneira tão divertida quanto desafiadora!



GABARITO
SISTEMA DE ENSINO

AGENDE UMA VISITA
(64) 3432-1211 (64) 99246-7909





CLOSET
D' Maria

VOCÊ É NOSSA CONVIDADA PARA CONHECER O CLOSET D' MARIA! UMA ESPAÇO QUE TRAZ PARA ITUMBIARA E REGIÃO BELÍSSIMOS VESTIDOS DE PRONTA ENTREGA PARA PRIMEIRO ALUGUEL OU VENDA. TRABALHAMOS TAMBÉM COM PEÇAS SOB MEDIDA E COMPARTILHADO, QUE É A NOVA TENDÊNCIA NAS GRANDES METROPOLIS.

FAÇA UMA PESQUISA, E VOCÊ VAI SE SURPREENDER COM NOSSOS PREÇOS, JUSTOS E ACESSÍVEIS. EVITE GASTOS COM VIAGENS, PARA BUSCAR NOVIDADES FORA, O CLOSET D' MARIA FAZ ISSO PARA VOCÊ.

ATENDIMENTO PERSONALIZADO, COM HORÁRIO MARCADO PARA MELHOR ATENDE-LA.



@Closet_DMaria

*Riênia
Almeida*

ALUGUEL, VENDA
E SOB MEDIDA

ATENDIMENTO
EXCLUSIVO COM
HORA MARCADA

☎ (64) 9 9999-3016

✉ contato@closetdmaria.com.br

📍 Av. Carlos Marquez, 893

B. Village Beira Rio - Itumbiara

DECRETO ASSINADO PELO PRESIDENTE DA REPÚBLICA, JAIR BOLSONARO, FLEXIBILIZA AS REGRAS PARA A POSSE DE ARMA DE FOGO NO BRASIL

No dia 15 de janeiro de 2019 entrou em vigor no Brasil o Decreto nº 9.685 que fez algumas alterações nas Disposições Legais que dispõem sobre registro, posse e comercialização de armas de fogo, flexibilizando algumas regras para a posse de Arma de Fogo.

Dentre as principais mudanças, destaca-se que o Decreto enumera hipóteses caracterizadoras da efetiva necessidade para uma pessoa possuir até quatro Armas de Fogo de uso permitido. Dentre elas, destacam-se os residentes de área rural, os titulares e responsáveis de estabelecimentos comerciais ou industriais, bem como os residentes de áreas urbanas com elevados índices de violência, assim consideradas aquelas localizadas em unidades federativas com índices anuais de mais de dez homicídios por cem mil habitantes.

Para a aquisição e renovação periódica, a cada dez anos, do Certificado de Registro de Arma de Fogo, os interessados devem comprovar a residência fixa, ocupação lícita, a idoneidade, a capacidade técnica para manuseio de arma de fogo, a inexistência de inquérito policial ou processo criminal e a comprovação de aptidão psicológica para o manuseio de arma de fogo, atestada em laudo conclusivo fornecido por psicólogo do quadro da Polícia Federal ou por esta credenciado.

Outros requisitos importantes são a comprovação da efetiva necessidade, ter mais de 25 anos de idade e apresentação de documento de identificação pessoal.

Com o Decreto, além das exigências anteriores, foi incluída uma nova regra para as pessoas que quiserem possuir Armas de Fogo, cujas residências também são

habitadas por crianças, adolescentes ou pessoas com deficiência mental. Nesses casos, há necessidade de apresentação de declaração que comprove existir na residência, cofre ou local seguro com tranca para armazenamento. Caso este requisito não seja observado, o interessado estará sujeito à pena de detenção, de 1 (um) a 2 (dois) anos, e multa.

O Decreto incluiu ainda as razões para o indeferimento do pedido ou para o cancelamento do registro. São elas: ausência dos requisitos essenciais, quando houver comprovação de que o requerente prestou a declaração de efetiva necessidade com afirmações falsas, mantém vínculo com grupos criminosos ou age como pessoa interposta de quem não preenche os requisitos essenciais.

Quanto às formalidades, trata-se de uma lista extensa de documentos exigidos no trâmite de aquisição de uma arma de fogo, na qual podemos encontrar fotografia 3x4 recente, documentos pessoais e comprovante de endereço, além do pagamento de taxa de emissão de certificado de registro de arma de fogo, caso o pedido seja deferido.

Por fim, frisa-se que a posse de arma somente autoriza a pessoa ter uma arma dentro de sua residência ou no estabelecimento comercial, caso seja o dono ou responsável legal pelo estabelecimento. Para sair da residência com a arma, ou seja, poder andar com ela na rua, é preciso autorização para o Porte de Armas, cujas regras são mais rigorosas e não foram tratadas no Decreto.



Samara Carvalho Advocacia & Assessoria Jurídica

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.

✉ samaracarvalhoadv@gmail.com

📷 @samaracarvalho.adv

DICAS E DÚVIDAS FREQUENTES NA GRAVIDEZ



1. Comece seu pré-natal o quanto antes;
2. Alimente-se de forma equilibrada e saudável;
3. Tome cuidado com o que come;
4. Tome suplemento de ácido fólico;
5. Faça atividade física regularmente;
6. Comece a exercitar os músculos da região da vagina;
7. Não tome remédio sem falar com seu médico;
8. Reduza seu consumo de cafeína;
9. Pare de fumar e beber;
10. Descanse e escute seu corpo.

De quantas semanas estou grávida?

| MESES | SEMANAS |
|--------|---------|
| 1º mês | 1 a 4 |
| 2º mês | 5 a 8 |
| 3º mês | 9 a 12 |
| 4º mês | 13 a 16 |
| 5º mês | 17 a 21 |
| 6º mês | 22 a 26 |
| 7º mês | 27 a 30 |
| 8º mês | 31 a 35 |
| 9º mês | 36 a 40 |



Para contar os dias e meses da gravidez, deve-se levar em consideração que o primeiro dia de gestação é o primeiro dia da última menstruação da mulher, e apesar da mulher ainda não estar grávida nesse dia, é esta a data que os profissionais de saúde consideram porque é muito difícil saber exatamente quando a mulher ovulou e quando a concepção aconteceu.

A gestação completa dura em média 9 meses (40 semanas).



Quando meu bebê começará a mexer?

Não existe sensação mais gostosa do que sentir seu bebê mexendo! Para as futuras mães, poder imaginar e sentir tudo isso é muito gratificante. Além do mais, ajuda a tranquilizar as mães de primeira viagem, que ainda não tem experiência em gestações. O seu bebê começa a mexer muito cedo, já com 6 semanas. Quando já pode ser visualizado no ultrassom, é possível notar os pequenos movimentos. Porém muitas mulheres só irão sentir o bebê mexer nitidamente pela primeira vez na 18ª a 21ª semana de gestação. Antes disso os movimentos assemelham-se a pequenas “tremidinhas”, às vezes como se fossem borboletas voando pelo abdômen.

Muitas grávidas estremeçerem ao ouvir que seu bebê está com o cordão umbilical enrolado no pescoço. Mais ainda se soubessem que o cordão deu duas, três voltas na criança. Se você está entre essas mulheres saiba que a chamada “circular de cordão” é bem frequente e raramente resulta em uma contraindicação para o parto normal. Ao contrário do que prega o senso comum, ele não “enforca” a criança, e pode ser facilmente desenrolado pelo médico durante o parto, depois da passagem da cabeça do bebê. Portanto, se seu bebê está com o cordão ao redor do corpo ou do pescoço, converse com seu médico e fique tranquila, pois dificilmente isso significará a ne-



Cordão umbilical enrolado no pescoço do bebê: O que fazer?

cessidade de abrir mão do parto normal. E, nem será indicação para nada de emergência!



IMAGEM

Clínica de Ultrassonografia



SELF
CLÍNICAS

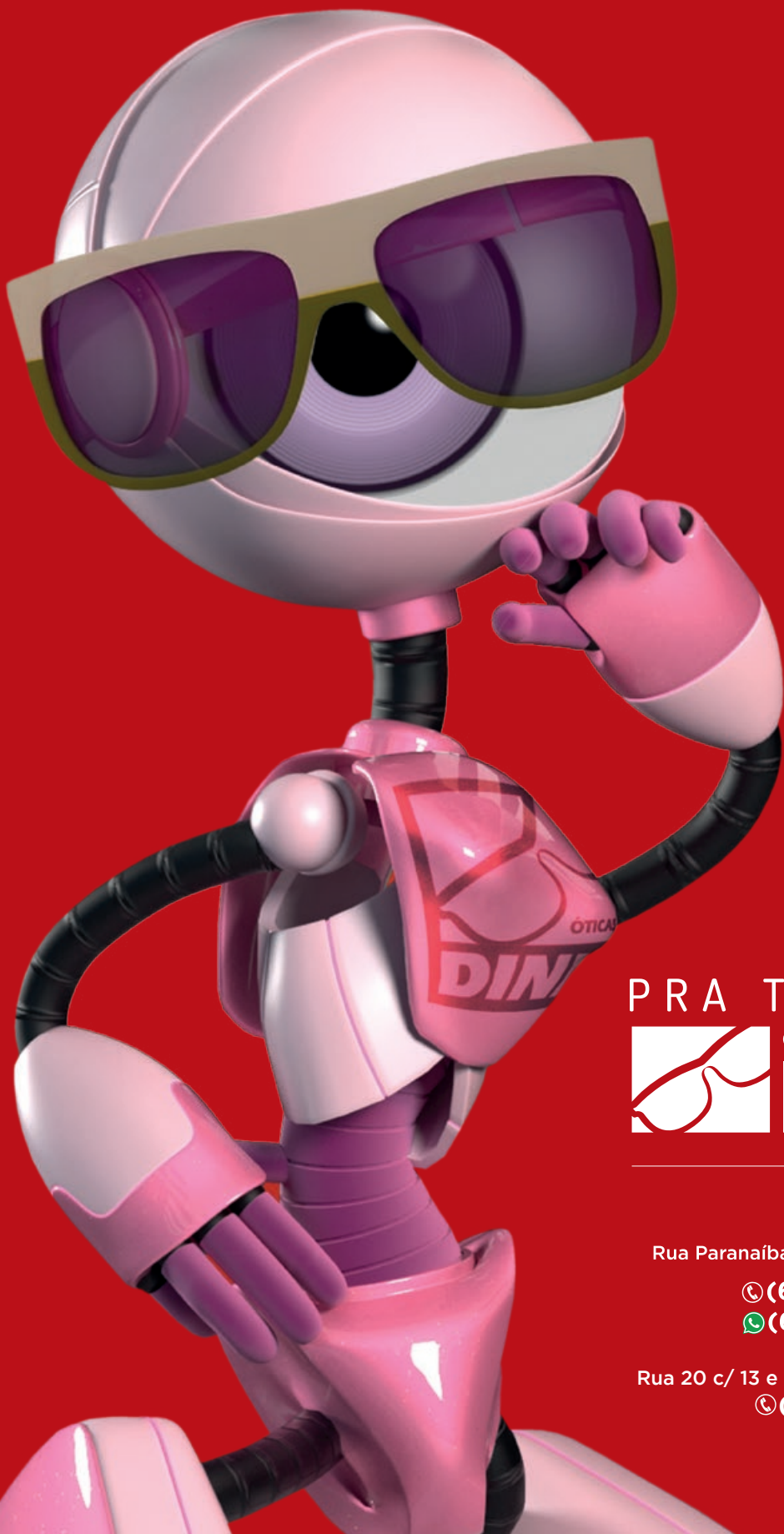
Dra. Fabiana Ferreira Dias Guimarães

CRM/GO: 11.422

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





PRA TE VER BEM

ÓTICAS
DINIZ

1.000 LOJAS

Rua Paranaíba nº 422 Centro - Itumbiara-GO

☎ (64) 3432-0708

☎ (64) 99326-5402

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

☎ (34) 3261-2126

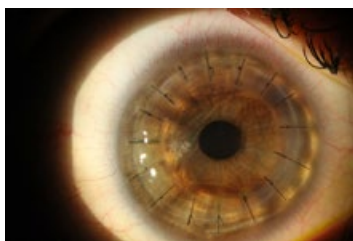
AS ÓTICAS
DINIZ ESTÃO NO

Big Brother Brasil

VENHA DAR
UMA ESPIADA



TRANSPLANTE DE CÓRNEA



O que é a córnea?

A córnea é um tecido transparente que fica na parte da frente do olho, é formada por 5 camadas e tem a função de permitir que a luz entre no olho para ser focalizada na retina.

zada na retina.

Para entendermos melhor, ela funciona como se fosse o “vidro do relógio”. Agora imagine um relógio com o vidro arranhado ou embaçado. Mesmo que a máquina do relógio esteja funcionando bem, será impossível ver as horas. É exatamente assim que funciona a córnea. Caso ela esteja “embaçada” ou “arranhada”, mesmo que todo o restante do olho esteja sadio, a visão ficará ruim.

O que é o transplante de córnea?

O transplante de córnea é o transplante de órgão mais realizado no mundo e também o de maior sucesso.

A cirurgia consiste em substituir uma porção da córnea doente, de um paciente, por uma córnea saudável, a fim de melhorar a visão (finalidade óptica) ou corrigir perfurações oculares (transplante tectônico). O transplante de córnea, resumidamente, é um procedimento cirúrgico no qual uma córnea doente é substituída por outra saudável, de um doador.

Em quais casos o transplante de córnea é indicado?

O Transplante é recomendado quando a Córnea apresenta:

1. Alterações de sua transparência. Por exemplo: Edema (inchaço), cicatrizes, opacidades ou distrofias (doenças da própria córnea);
2. Alterações de sua curvatura. Por exemplo: Ceratocone, irregularidades decorrentes de outras patologias;
3. Perfuração com perda de tecido corneano. Por exemplo: Úlcera de córnea perfurada.

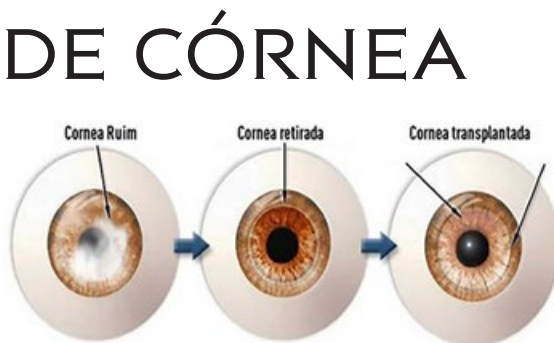
Quais os tipos de transplante de córnea existentes?

1. Transplante penetrante

É a técnica convencional, onde se substitui toda a espessura da córnea. É indicada quando todas as camadas da córnea são afetadas ou em casos de retransplante.

2. Transplante lamelar anterior

Técnica que remove aproximadamente 90% da espessura da córnea, preservando a camada interna. É indicada nas doenças que afetam as camadas da frente (anteriores) da córnea.



3. Transplante endotelial

Esta técnica é indicada para pacientes com patologias que afetam somente a camada mais interna (endotélio) da córnea e é responsável por manter a mesma transparente.

Como é o pós-operatório do transplante de córnea?

A dor varia de pessoa para pessoa. Normalmente, há pouca ou nenhuma dor. Quando presente é leve e dura alguns dias, sendo aliviada por analgésicos comuns.

São permitidas atividades normais como escovar os dentes, tomar banho, caminhar, ler e assistir televisão. Atividades físicas mais intensas podem ser retomadas após algumas semanas. Deve-se evitar apertar ou esfregar o olho.

A visão melhora gradualmente, tornando-se útil dentro de algumas semanas. Porém, em alguns casos, pode levar alguns meses para que se obtenha a melhor visão.

Colírios de corticóide e antibióticos são instilados no olho após a cirurgia, para prevenir rejeição e infecção da nova córnea.

É necessária alguma compatibilidade do doador com o receptor?

Não. Como a córnea não tem suprimento de sangue, não há necessidade de realizar exames específicos de compatibilidade. A idade da córnea doadora também não é limitante. Apenas a qualidade do tecido doador é que define se a córnea está apta ou não para doação.



CENTRO DA VISÃO
Itumbiara

www.cvi.med.br

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

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

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

**Dr. Augusto
Treme**
CRM/GO: 15.698





rose
dauano

ARQUITETA

64 98124.0150 ☎

rose.arquiteta@hotmail.com


📷 rose.arquiteta


É MAIS
ESSENCIAL
TER UM BOM
PROJETO E
UM BELO
DESIGN.




Ivy Bijoux

64. 3404 1881

 64. 9 8127 8700

 @ivybijoux

 Ivy Bijoux





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

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

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

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

de baixa potência para a modulação do processo de reparação tecidual.

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

Núcia Pires

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

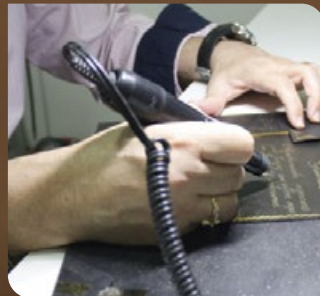
Dentre as capacitações estão:
Especialização estética facial;
Carboxiterapia;
Dermaticista;
Dermopigmentadora;
Laserterapia;
Microagulhamento;
Micropuntura;
Limpeza de pele fotonica;
Massagem fácil;
Camuflagem de estrias.

Contato: 📞 (64) 9.9964-5745

🏠 Edifício Executivo - Sala 16



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



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



MANIFESTAÇÕES NEUROLÓGICAS EM PACIENTES COM SUSPEITA DE DENGUE, ZIKA E/OU CHICKUNGUNYA

No verão, com o aumento do turismo, as chuvas e o calor, há aumento do número das infecções por arbovírus, principalmente Dengue, Zika e Chikungunya. Dengue é a infecção arboviral humana mais frequente, com 50 milhões de casos por ano e 2,5 a 3 bilhões de pessoas em risco de contaminação, segundo estimativa da OMS. No caso de dengue clássico, o quadro febril, agudo, com duração de 2 a 7 dias, habitualmente associa-se a 2 ou mais sinais ou sintomas, dentre: cefaleia grave, dor retroorbital, mialgia grave, artralgia, rash característico, manifestações hemorrágicas e leucopenia. A mialgia do dengue deve-se à presença de infiltrado mononuclear perivascular leve a moderado e acúmulo de lipídeos, acarretando o sintoma de fadiga, em ausência de fraqueza do músculo ou de outros envoltimentos neurológicos. A partir de 1997, estudos detectaram a presença de anticorpos no líquido de pacientes com dengue que apresentavam manifestações neurológicas.

As manifestações neurológicas dos pacientes incluem encefalites (processo inflamatório no cérebro), mielite (processo inflamatório na medula espinhal), meningoencefalite (processo inflamatório no cérebro e na medula espinhal ao mesmo tempo), Síndrome de Guillain-Barré (processo inflamatório que causa desmielinização do segundo neurônio motor e leva à perda de força dos membros, das extremidades para o centro, de forma progressiva e que pode ser fatal). Há registro de manifestações neurológicas após processos infecciosos pelo vírus da dengue e chikungunya desde a década de 1960, e com o Zika vírus desde 2007, especialmente após os surtos ocorridos na região da Micronésia e Polinésia Francesa. Visto que a febre do Zika é pouco conhecida e por se tratar de uma doença emergente no Brasil, justifica-se a implantação de uma vigilância de manifestação neuro-

lógica associada à infecção viral não especificada, anterior ao quadro neurológico para conhecer e confirmar a relação entre a manifestação neurológica e Zika vírus.

Paciente que apresentou quadro de manifestação neurológica: encefalite, meningoencefalite, mielite, paralisias flácidas agudas, ADEM (encefalomielite disseminada aguda) e/ou Síndrome de Guillain-Barré de origem indeterminada e registro de infecção viral prévia até 60 dias antes do início do quadro neurológico, deve ser investigado. Caso suspeito necessita ter confirmação laboratorial pela técnica RT-PCR para os seguintes agentes etiológicos: Febre do Zika, Febre do Chikungunya e Dengue. Os pacientes internados que atenderem a definição de caso suspeito, deverão coletar amostras de soro, urina, líquido e seguir o fluxo para os laboratórios de referência, conforme estabelecido pelo protocolo do Ministério da Saúde (IAL-SP: para o estado de Goiás).

Referência: MINISTÉRIO DA SAÚDE - SECRETARIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE - DEPARTAMENTO DE VIGILÂNCIA DAS DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS: Protocolo de vigilância dos casos de manifestações neurológicas com histórico de infecção viral prévia. Disponível em: <http://portalarquivos2.saude.gov.br/imagens/pdf/2016/fevereiro/05/Protocolo-de-vigilancia-de-manifestacoes-neurológicas.pdf> (em 21/janeiro/2019)

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



EXCELÊNCIA
DEVE SER
UM HÁBITO,
NÃO UMA
AÇÃO!

AUMENTE A
SEGURANÇA DO
SEU CONDOMÍNIO
E DIMINUA
OS CUSTOS.



***PORTARIA**
***RECEPÇÃO**
***VIGILÂNCIA**



CONSERVER
TERCEIRIZAÇÃO INTELIGENTE

MÃO DE OBRA TERCEIRIZADA É SINÔNIMO DE QUALIDADE E TRANQUILIDADE.

www.conservarservicos.com.br

Unidade 1 Itumbiara
64 3433-1818

Unidade 2 Itumbiara
64 3433-1838

Unidade Goiânia
62 3247-6105

Unidade Uberlândia
34 3223-5441



MELASMA: SAIBA COMO PREVENIR MANCHAS ESCURAS NA PELE DURANTE O VERÃO

Com as temperaturas altas do verão, o programa preferido de muitas pessoas passa a ser frequentar praias e piscinas. A exposição solar excessiva pode ser a principal causa do aparecimento de manchinhas escuras na pele, batizadas de melasma. "São manchas acastanhadas, planas e lisas, de causa desconhecida, que aparecem em áreas expostas ao sol, principalmente no rosto, mas que também podem acometer outras regiões do corpo".

O problema é predominante nas mulheres e costuma afetar diversas áreas da face, como testa, maçã do rosto e região acima dos lábios, ou braços e colo. Fatores genéticos, raciais, hormonais, uso de alguns medicamentos e fatores ambientais, como exposição à radiação ultravioleta (sol e lâmpadas artificiais), também podem estar envolvidos no aparecimento do melasma.

Entre os muitos benefícios do filtro solar, como prevenir o câncer de pele e o envelhecimento precoce, o produto também pode ser um grande aliado na prevenção do melasma. Seja para dias em que a exposição solar será excessiva ou para o dia a dia, é indispensável e para as donas de pele mais clara, é importante aplicar o protetor com um FPS de pelo menos 30, diariamente, principalmente nas regiões

mais expostas ao sol, como o rosto e braços.

Apesar de não ter cura, já que se trata de uma alteração crônica de hiperpigmentação, o melasma pode ser controlado quando cuidado da maneira ideal. Os tratamentos do problema podem ser feitos com peeling superficial ou com laser, dependendo da intensidade das manchas, além do uso diário de cremes clareadores manipulados, que vão ajudar a suavizar as marcas da pele. Para ajudar na remoção das manchas, os mais usados são à base de hidroquinona, ácido glicólico, ácido retinóico e ácido azelaico. Os resultados demoram cerca de dois meses para começarem a aparecer. Não é um método que funciona com todos os pacientes. Outros ativos muito utilizados para o tratamento do melasma são: arbutin, ácido kójico, ácido fítico e ácido tranexâmico.

Fale com seu dermatologista e traga sua receita para a Officinal Pharma! Aqui temos as mais variadas marcas de protetores solares do mercado e os mais diversos tipos de ativos clareadores para atender as necessidades da sua pele.



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

Dra. Maria Elisa Vieira Tavares de Castro

CRF:1606
Farmacêutica pela Universidade Estadual Araraquara (UNESP);
Especialista em Manipulação Homeopática (UFG);
Especialista em Microbiologia (PUC/MG);
Especialista em Manipulação (UNESP).





A ENTRADA É A FESTA,
O PRATO PRINCIPAL, O

Buffet





Kiffa

Delícias Árabes

CULINÁRIA ÁRABE

KAFTA



A **kafta** é um prato de origem árabe, que muito se assemelha com nosso espetinho de carne. Pode ser preparado utilizando-se carne moída de origem bovina ou de carneiro, temperada com especiarias e temperos variados.

É uma ótima pedida para um jantarzinho leve nesse verão!!!

Ligia Tanus

Proprietária

DELIVERY KIFFA:

(64) 98134-4643

Consulte o  @kiffaitumbiara
cardápio em:  @ligiatanus





DORES MUSCULARES

Quase todo mundo já sentiu uma dor muscular, também conhecida como mialgia, e pode variar de leve a extenuante. Embora muitas vezes desapareça em poucos dias, as vezes a dor pode durar meses e se desenvolver em todos os seguimentos do corpo. Os locais mais comuns são o pescoço, as costas, pernas e até mesmo as mãos.

A dor se apresenta em decorrência da sobrecarga que é feita sobre o músculo, ou seja, o esforço excessivo em um determinado músculo pode causar uma tensão dos mesmos, dando origem às dores musculares. O estresse, o excesso nos treinos de práticas esportivas e ferimentos leves também são causas comuns de dores musculares.

Geralmente aliviamos as dores musculares com medidas simples e domiciliares, mas podemos aliviar esse incômodo com a prática de RPG



Souchard, método da fisioterapia que ajuda no tratamento de diversas dores decorrentes de diferentes patologias, ajudando ainda na prevenção das eventuais consequências da má postura. Através de sua atuação globalizada são alongadas as cadeias musculares encurtadas (por meio de posturas de estiramento ativo, usando a modalidade de musculação isotônica

excêntrica, que alonga o grupo muscular tratado e, ao mesmo tempo, aumenta a força muscular). O corpo inteiro é colocado em estiramento máximo, evidenciando tensões particulares que se relacionam umas com as outras, e assim ocorre a melhora das flexibilidades e o tratamento da dor.



LORENA BARCELOS
STUDIO PILATES

Kissyhosan Urbanski Moraes

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



O Mais Novo e Completo Equipamento de Exames de Hemograma de Itumbiara.



PLATAFORMA HEMATOLÓGICA COMPLETA

O Celltac G reporta 33 parâmetros em 40 segundos usando apenas 40µL de amostra. Os recém adicionados RDWI e Índice Mentzer adicionam valiosas informações clínicas para que se possa diferenciar os traços de possibilidade de uma Beta-talassemia de uma possível anemia ferropriva nos casos de anemia microcítica.



A qualidade está no resultado

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

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

una
APRESENTA

REALIZAÇÃO
JUNINHO
EVENTOS

VERÃO MIX

16 DE FEVEREIRO
PARQUE DE EXPOSIÇÕES



**JEFFERSON
MORAES**

Revinho

THASCYA

**PIETRO
PINHEIRO**

**LUCAS
VIDAL**

1001

JEFF

PONTOS DE VENDAS

PISTA/OPEN BAR
KIPASSO **Fujioka**

MESAS
POLO WEAR

VENDAS ONLINE
MEGAUE
WWW.MEGAUE.COM.BR

MAIS QUE PEÇAS

PATROCÍNIO
**EXTINTORES
ITUMBIARA**

Só Gelo
Festas

ÓTICAS CAROL

PIZZA & COMPANY
PIZZA LUGAR

**Prata
lendas**

Picoleteria



CLÍNICA MULTIPROFISSIONAL ZION

A visão da Clínica Multiprofissional Zion é oferecer aos pacientes atendimento que valorize sua individualidade, para isso, nosso trabalho é realizado por diversos profissionais, de diversas especialidades. A equipe é composta por cinco Cirurgiões Dentistas completando todas as áreas da odontologia, buscando tratamento extremamente qualificado e seletivo; e uma Psicóloga especialista em psicoterapia individual, grupo, casal e família.

No quesito odontológico, tendo em vista a área estética e funcional como princípios da clínica, a prevenção se torna fundamental, pois é necessária para que qualquer

procedimento tenha longevidade. A equipe odontológica é composta por Mestres, Especialistas e Professores, que trabalham de forma integrada e proporcionam conforto e atenção aos pacientes.

Na psicologia a profissional é especialista e capacitada, que além da atuação de diferentes grupos, também oferece a promoção de cursos na área, trazendo professores renomados e de diferentes cidades do Brasil.

Venha conhecer nossa equipe e nosso espaço, e deixe que nós cuidamos de você. O seu bem-estar é valorizado aqui!

Dr. Tulio Humberto Spini

(Cirurgião Dentista-UFG) CRO-GO 3.609
Especialista em Cirurgia Buco-Maxilo-Facial: ABO - MG;
Especialista em Pacientes com Necessidades Especiais: CFO;
Professor na Universidade UNICERRADO.

Ms. Marta Rezende Spini

(Psicóloga-UNIUBE) CRP-GO 1.308
Mestre em Direitos Humanos: UFG;
Especialista em Psicoterapia Individual, Grupo, Casal e Família.

Prof. Ms. Pedro Henrique Rezende Spini

(Cirurgião Dentista-UFU) CRO-GO 13.978
Mestre em Clínica Integrada: UFU;
Professor na Universidade UNICERRADO;
Especializando em Dentística Estética - USP.

Profa. Ms. Valessa Florindo Carvalho


(Cirurgiã Dentista-UFU) CRO-GO 14.745
Mestre em Clínica Integrada: UFU;
Professora na Universidade UNICERRADO;
Especialista em Periodontia (AORP).

Dra. Layla de Paula Zago


(Cirurgiã Dentista-UFU) CRO-GO 13.465
Especialista em Endodontia (UNINGÁ-UBERLÂNDIA).

Dra. Isabela Cristina Nunes

(Cirurgiã Dentista-UFU) CRO-GO 13.456
Especialista em Ortodontia e Ortopedia Funcional (UNESP-Araquara).

 @clinicazion

 /clinicamultiprofissionalzion

 (64) 3431-9229

 (64) 98145-1111

 Endereço: Rua Guimarães Natal-758 Centro Itumbiara - GO





O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE OBESIDADE

A obesidade é uma doença crônica, que afeta um número elevado de pessoas por todo o mundo. Porém, a opção por uma rotina alimentar saudável e a prática de exercícios físicos podem contribuir com a prevenção e o tratamento. Confira abaixo o que você precisa saber sobre a obesidade:

1 - A obesidade é caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal e pode acarretar graves problemas de saúde. Segundo dados do IBGE, o Brasil tem cerca de 27 milhões de pessoas obesas. Somando o total de indivíduos acima do peso, o montante chega a quase 75 milhões.

2 - A obesidade é diagnosticada através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). Ele é feito da seguinte forma: divide-se o peso (em Kg) do paciente pela sua altura (em metros) elevada ao quadrado (peso/alt x alt). De acordo com o padrão utilizado pela Organização Mundial da Saúde, quando o resultado fica entre 18,5 e 24,9 kg/m², o peso é considerado normal. Entre 25,0 e 29,9 kg/m², sobrepeso, e acima deste valor, a pessoa é considerada obesa.

3 - A obesidade é fator de risco para uma série de doenças, como hipertensão, doenças cardiovascula-

res, diabetes tipo 2, artrose, cálculo na vesícula biliar, artrite, cansaço, refluxo esofágico, tumores de intestino e de vesícula.

4 - São várias as causas da obesidade. Em uma pessoa geneticamente predisposta, os maus hábitos alimentares e o sedentarismo precipitarão o desenvolvimento da obesidade. Algumas disfunções endócrinas também podem levar ao desenvolvimento da obesidade.

5 - Para o tratamento da obesidade, o ideal é recorrer ao tratamento multidisciplinar, ou seja, não somente ao médico, mas também ao nutricionista, educador físico e psicólogo, para um tratamento mais efetivo, pois para o tratamento não existe “mágica”.

6 - A prevenção contra a obesidade passa pela conscientização da importância da atividade física e da alimentação adequada. O estilo de vida sedentário, as refeições com poucos vegetais e frutas, além do excesso de alimentos ricos em gordura e açúcar, precipitam o aumento do número pessoas obesas, em todas as faixas etárias, inclusive em crianças.

(Fonte ABESO – Associação Brasileira para Estudo da Obesidade)

Dr. Antônio Ricardo Cokely Ribeiro

CRM-GO 9071

Graduado pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro;
Residência Médica em Endocrinologia e Metabologia
Universidade Federal do Triângulo Mineiro;

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

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

Atendimento em Endocrinologia e Metabologia em consultório particular.



CLÍNICA SÃO LUCAS

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Crie seus próprios caminhos.

Estude em modernos laboratórios, com metodologias inovadoras de ensino, e conquiste o mercado de trabalho.

BOLSAS

— A PARTIR DE —

15%¹

PARA TODO O CURSO

Conheça os cursos² da Una Itumbiara:

Administração de Empresas | Agronomia
Biomedicina | Ciências Contábeis
Comércio Exterior | Educação Física
Engenharia Civil | Engenharia de Produção
Engenharia Elétrica | Engenharia Mecânica
Estética e Cosmética | Farmácia
Gestão Comercial | Gestão da Qualidade
Gestão da Segurança Privada
Gestão da Segurança Pública
Gestão de Recursos Humanos
Gestão Financeira | Gestão Pública
Logística | Marketing | Nutrição
Processos Gerenciais



Clínicas e laboratórios de atendimento ao público externo



Metodologias ativas
Discussão de soluções reais para sua profissão

+ de
55

anos de tradição e excelência no ensino superior mineiro

Inscreva-se em:

una.br/vestibularagendado
4005-9310

TUDO ISSO
É PRA VOCE


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

¹Bolsa não cumulativa com demais descontos e/ou financiamentos, exceto Prouni. Caso o aluno venha a obter o Prouni, os descontos se acumularão. Consulte as condições para seu curso e sua unidade no site ou em nossos canais de atendimento. ²A oferta de cursos pode sofrer alteração sem aviso prévio. Cursos de graduação e de pós-graduação devidamente autorizados conforme Decreto 9.057/17, Portarias MEC 23/17 e 742/18, Resolução do MEC 01/18 e Parecer CNE/CES 146/18, a serem oferecidos na unidade acadêmica da Una Itumbiara, de acordo com a grade curricular do curso, disponível na respectiva página do curso no site da instituição. Consulte a modalidade educacional e os currículos dos cursos no site una.br/vestibular

UNIODONTO
BENEFÍCIO DE VERDADE
MOTIVAÇÃO
PARA QUEM
TRABALHA

 **UNIODONTO**[®]
SUL GOIANO

CONSULTE CONDIÇÕES ESPECIAIS
PARA SUA EMPRESA.

 Rua Rui de Almeida, 519 • Centro • Itumbiara - GO

 (64) 3431-7146  www.uniodontosulgo.com.br