

revista



SAÚDE



Dra. Luciana Freitas
CRM-GO: 18.812

Fga. Daniela Duarte
CRFa-GO: 6.879

Dra. Renata Maia
CRM-GO: 13.329

**FIAT E JEEP COM DESCONTOS ESPECIAIS, ISENÇÃO DE IPI E ICMS.*
PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA, VISUAL OU MENTAL.**

**CONHECIMENTO E FACILIDADE
COM DESPACHANTE ESPECIALIZADO
PARA VOCÊ SAIR DE CARRO ZERO.**

FIAT CRONOS 2019 **Completo**

**Apenas para PCD
A PARTIR DE**

R\$ 44.222,00

COM ISENÇÃO DE IPI E ICMS.*



Maxmídia



**ISENÇÃO FÁCIL
VENEZA**

**ITUMBIARA-GO
(64) 3431-8600**



**GOIATUBA-GO
(64) 3495-7300**



PCD

É A SUA CHANCE.
ATREVA-SE SAIR DE CARRO ZERO.



DIRIGIDA PARA SATISFAZER VOCÊ

JEPP RENEGADE 2019

Automático - Completo

APENAS PARA PCD
A PARTIR DE

R\$ 54.622,00

COM ISENÇÃO DE IPI E ICMS.*



Veneza
Premium

www.venezafiat.com.br

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

Jeep
MAKE HISTORY



ISABELA
PACHECO

DERMATOLOGIA

"ALERGIAS": OS TIPOS MAIS COMUNS E SUAS REAÇÕES

Bolhas, coceira, vermelhidão e outras condições da pele são comuns nas famosas alergias. Muitas vezes, no entanto, elas podem envolver causas que nem sempre são facilmente identificáveis. São diversos os fatores que provocam um quadro de erupção na pele: plantas, medicamentos, alimentação, picada de insetos ou mesmo uma doença (como a dengue). Assim como também são diferentes os tipos de alergia, sendo os mais comuns a urticária e as dermatites de contato.

4, Dermatite de contato – O problema reserva duas explicações. A mais comum é o contato da pele com substâncias naturalmente irritantes – é o caso de uma determinada planta, (como por exemplo, a urtiga e a comigo-ninguém-pode).

A segunda está ligada com a exposição a substâncias às quais o paciente é particularmente alérgico – elementos que muitas vezes não

provocam reação na pele da maioria das pessoas. Uma lista que inclui a borracha e o látex (em especial as luvas); perfumes e cosméticos; detergentes, sabonetes e produtos de limpeza; couro; álcool; lãs e tecidos sintéticos, bijuterias (especialmente as feitas de níquel, cromo e cobalto) e mesmo peças de ouro e prata. As formas como os sintomas surgem também podem divergir – ou aparecerem “combinadas”. Uma delas é a coceira e a outra é a ardência. Pequenas bolhas e rachaduras da pele também podem compor o quadro, mas as lesões inicialmente tendem a ficar restritas às áreas que entraram em contato com a substância nociva.

Na maioria dos casos, o problema desaparece em alguns dias, desde que o paciente não entre mais em contato com o alérgeno (a substância desencadeadora). O tratamento inicialmente e prioritariamente é evitar o contato com a subs-



tância causadora, hidratar a pele restaurando a barreira, além do uso de cremes com corticóides por período limitado de tempo.

Urticária – Esse tipo de alergia provoca lesões avermelhadas de aparecimento rápido, em placas e com relevo, e que provoca intensa coceira.

Ela costuma ser causada por processos alérgicos desencadeados por remédios, principalmente analgésicos como a dipirona e anti-inflamatórios, alimentos, picadas de abelha ou o contato com substâncias como tintas, látex e pólen.

Embora seja uma manifestação típica de alergia na pele, pode ter uma origem não alérgica – como quando provocada por infecções, principalmente de origem viral ou bacteriana (gripes, resfriados e infecção urinária, entre elas). Nes-

ses casos – comuns em crianças – os sintomas podem surgir em qualquer momento do curso da infecção.

Outra característica desse quadro é o surgimento de sintomas após o contato com substâncias que antes não apresentavam problema, como quando determinado medicamento desencadeia a alergia mesmo tendo sido usado anteriormente sem nenhuma reação. Há casos em que o paciente usa um medicamento ou consome um alimento por anos e, subitamente, passa a apresentar alergia a eles.

Para realizar o diagnóstico dos diversos tipos de "alergias" e tratamento de forma correta e eficaz é fundamental uma consulta com um dermatologista que quando necessário encaminhará para um alergista.



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



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



Dr. Gleisson Pantaleão
Oftalmologista
CRM/GO: 13.493

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



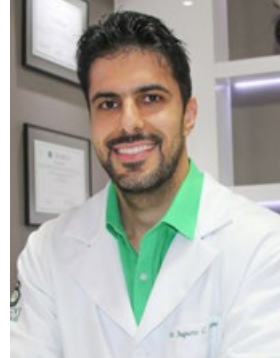
Dra. Julieta Isabel Triana Cansino
Médica
CRM/GO: 22.719
CRM/MG: 75.761

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



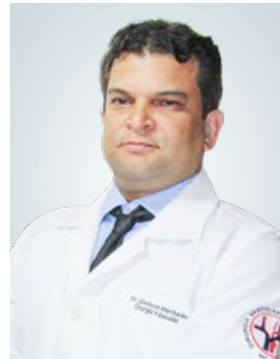
Dr. Antônio Ricardo Cokely Ribeiro
Endocrinologia e Metabologia
CRM/GO: 9.071

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



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. Gledson de Oliveira Machado
Angiologia e Cirurgia Vascular;
Doppler Vascular; Cirurgia Geral.
CRM/GO: 13.886 | CRM/MG: 49.122

Self Clínicas
Av. Brasília, 207. Itumbiara - GO.
(64) 3433 - 3008

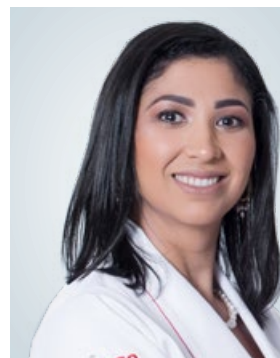
Casa de Saúde São José
Rua Piracanjuba, 330. Goiatuba- GO.
(64) 3495-1481 | 3495-7404 | 3495-1241

Ambulatório Unimed
R. Duque de Caxias, 151. Bom Jesus-GO.
(64) 3608-3024



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. 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. Marcos Antônio Chadu

Cirurgia do Aparelho Digestivo;
Gastroenterologia;
Endoscopia Digestiva.
CRM/GO: 9.254 | CRM/MG: 62.269

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



Dra. Marianne Duarte Costa Balliana

Médica
CRM/GO: 17.976

Hospital São Marcos (Ágile Med)
R. Jorge Simões de Lima, 382.
Bairro Santos Dumont.
Itumbiara-GO.
(64) 3431-1700



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. 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: Bruno Cardoso

Nathia Fathielly

Paulo Serone

Raphael Ribeiro

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

8,

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



MÊS MUNDIAL DA SAÚDE!!!

No mês de abril celebra-se o dia Mundial da Saúde, e por isso esta edição exibe temas especiais e assuntos rigorosamente selecionados, pois não há nada melhor que comemorar a Saúde cuidando do seu bem-estar e de sua família.

Estampam nossa capa duas médicas e uma fonoaudióloga, que vem realizando um excelente trabalho dentro da saúde ocupacional, e contam algumas das novidades dessa área.

Em uma entrevista exclusiva as advogadas Giulliana e Geovanna Miranda nos relatam um pouco de sua trajetória e ainda falam sobre um assunto muito discutido atualmente, que é o planejamento sucessório.

Além de tudo isso, os principais profissionais da área da saúde da região sul de Goiás trouxeram especialmente para essa edição, temas que irão melhorar sua qualidade de vida e te inspirar a conquistar cada vez Mais Saúde.

Vamos lá!! Comece agora a leitura de nossa páginas, e divirta-se, pois conhecimento é o melhor remédio para seu bem-estar!!

Os diretores!!



04	"ALERGIAS": OS TIPOS MAIS COMUNS E SUAS REAÇÕES	58	EMPREENDEDOR PREMIUM
06	GUIA MÉDICO	63	CATARATA
11	ENTREVISTA	70	LEISHMANIOSE
15	CÂNCER DO INTESTINO GROSSO	77	ASPIRAÇÃO DE CORPO ESTRANHO
16	O TEMPO TODO SEU CORPO OUVI TUDO O QUE SUA MENTE DIZ	81	NANO MAKEUP!!!
18	PIOMETRA: SAIBA TUDO SOBRE ESSA DOENÇA SÉRIA QUE AFETA AS CADELAS	85	COMO DEIXAR O SEU GATO FELIZ?
22	CIRURGIA PLÁSTICA GENIVAL	87	2 DE ABRIL - DIA MUNDIAL DA CONSCIENTIZAÇÃO DO AUTISMO
24	DOENÇA DAS ARTÉRIAS CARÓTIDAS: UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE DERRAME NO MUNDO MODERNO	89	O DIFÍCIL MOMENTO DE FAZER AS MALAS E PARTIR
27	SEGURO AUTO: COMO AGIR APÓS UMA COLISÃO	95	EXISTEM "DENTES FRACOS"? POR QUE CERTAS PESSOAS TÊM CÁRIE, MESMO ESCOVANDO OS DENTES?
29	O VINHO IDEAL PARA O JANTAR	105	BRUXISMO, "O HÁBITO DE RANGER OS DENTES", PODE IMPACTAR A SAÚDE BUCAL
33	RADIOFREQUÊNCIA, TRATAMENTO ESTÉTICO QUE ATUA NA CELULITE, FLACIDEZ E GORDURA LOCALIZADA.	107	COBRANÇA POR CONSUMO NÃO FATURADO NA CONTA DE ENERGIA ELÉTRICA
34	IMPLANTES RÁPIDOS (FAST HEALING)	109	ILIB
37	ADICIONAL DE 25% NO VALOR DA APOSENTADORIA	112	O PILATES NO TRATAMENTO DA HIPERCIFOSE
39	HIPERTIREOIDISMO	115	SEU SONHO É COMUM?
43	TURMALINA PARAÍBA	117	IMPLANTES DENTAIS: O QUE VOCÊ DEVE SABER
44	COACHING	119	A IMPORTÂNCIA DE ALIMENTOS ANTIOXIDANTES NA ROTINA ALIMENTAR
47	TOSA NA TESOURA E SUAS MÁGICAS!!!	121	HOLDINGS FAMILIARES
52	MENINGITE	123	O DESENVOLVIMENTO DA AUTONOMIA
55	IRPF 2019- QUEM É OBRIGADO A DECLARAR?	126	A CESARIANA



Dra. Renata Ferreira Ribeiro Maia

CRM GO 13329 RQE 10126
Graduada em Medicina pela
Universidade Severino Sombra
(USS);
Pós-graduação em Medicina do
Trabalho pela Famerp;
Título de Especialista em
Medicina do Trabalho pela
ANAMT - AMB;
Membro Associado da ANAMT;
Responsável Técnico pela Clínica
Protege Medicina e Segurança do
Trabalho.

Dra. Luciana Cintra de Freitas

CRM/GO: 18.812
Graduada em Medicina pela
Universidade Católica de Brasília;
Pós-graduada em medicina do
trabalho pelo Cenbrap;
Medica Examinadora da Clínica
Protege;
Associada ANAMT.

Fga. Daniela Pires Duarte

CRFa/GO: 6.879
Graduada em Fonoaudiologia na
Universidade de Franca
(UNIFRAN - SP);
Audiologia Clínica e Ocupacional
cursos CEFAC;
Audiologia Infantil e Otoemissões
Acústicas CEFAC;
Atuação em Audiologia Ocupacional;
Atuou por 10 anos com Adaptação
de Aparelhos Auditivos.

ENTREVISTA

No mês mundial da saúde, entrevistamos três profissionais quem vem se destacando em nossa região na saúde ocupacional, as médicas Dra. Renata Ferreira Ribeiro Maia, especialista em medicina do trabalho, Dra. Luciana Cintra de Freitas e a fonoaudióloga Daniela Pires Duarte, que contaram um pouco da trajetória da Clínica Protege, e sobre as novidades da área.

Revista Mais Saúde - Nesse mês de Abril a Clínica Protege completa 8 anos, nos relatem um pouco dessa história.

Dra. Renata, Dra. Luciana e Fga. Daniela - *Em abril de 2011 iniciavam-se as atividades da clínica, voltada para medicina do trabalho. Desde o início o nosso foco foi a medicina do trabalho e a nossa prioridade trabalhar com qualidade. Ao longo dos anos enfrentamos alguns desafios e o principal deles foi conscientizar o empregador, o empresário da importância de uma consultoria na área de saúde e segurança do trabalho com qualidade, que atendessem não só ao que a legislação exige, mas também gerando qualidade de vida aos funcionários e com isso mais produtividade para a empresa.*

Revista Mais Saúde - Descreva o que é, e quais as mudanças que virão com o e-social:

Dra. Renata, Dra. Luciana e Fga. Daniela - *O e-social não muda o que a legislação já prevê, então as normas regulamentadoras não serão mu-*

dadas, o que muda é a forma de fiscalização do cumprimento dessas normas. O impacto maior será para as empresas que ainda não cumprem as leis, pois a maioria hoje não realiza os programas ou os exames qual a periodicidade exigida pela legislação, ou só fazem os exames demissional e admissional e não realizam os exames periódicos, não realizam os exames para a mudança de função e retorno ao trabalho. A maioria das empresas não tem o LTcat, que é o laudo técnico de condições trabalho que define insalubridade e periculosidade, então o maior impacto será realmente cumprir o que a legislação prevê e as empresas ainda não estão se preparando para isso. E, para nós clínicas de medicina do trabalho o impacto maior será na qualificação de mão de obra. Hoje na região não temos ergonomistas, por exemplo, suficientes para atender a demanda, na quantidade de profissionais que nós teremos que ter para conseguirmos cumprir os prazos de geração dos envios dos eventos do e-social. Mas, o desafio maior continua sendo conscientizar o empregador da importância de ter uma assessoria de qualidade e não só uma assessoria de custos pequenos.

Revista Mais Saúde - Qual a importância da realização do exame de audiometria, e qual a periodicidade correta?

Dra. Renata, Dra. Luciana e Fga. Daniela - *A audiometria ocupacional é um exame rápido e indolor, usado para medir a capacidade auditiva e*



de interpretação dos sons. Por meio dele, é possível detectar alterações na audição, bem como diagnosticar o tipo e o grau da perda auditiva, se houver.

O exame deve ser realizado em uma clínica, por um médico ou fonoaudiólogo devidamente habilitado. Seus resultados podem sugerir a necessidade do uso de medidas preventivas ou o encaminhamento para tratamento adequado.

Esse exame é recomendado para trabalhadores que se expõem constantemente a ruídos e, por meio dessa ferramenta, é possível estabelecer medidas coletivas e individuais para proteção auricular.

O médico do trabalho através do PCMSO (Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional), ao analisar os níveis de ruído encontrados nas medições do PPRA (Programa de Prevenção de Riscos Ambientais), recomendará qual traba-

lhador será submetido ao exame de audiometria e quais outros exames devem complementar a avaliação auditiva do indivíduo.

Revista Mais Saúde - Falem um pouco sobre o Programa de Conservação Auditiva (PCA).

Dra. Renata, Dra. Luciana e Fga. Daniela - Para que seja realizado um acompanhamento mais específico e detalhado da saúde auditiva dos trabalhadores expostos a níveis de pressão auditiva elevados é importante a implantação do PCA (Programa de Conservação Auditiva). O PCA consiste na criação de rotinas nas empresas, com avaliação auditiva periódica, realizada por fonoaudiólogo, através do exame de audiometria, que tem por finalidade identificar possível perda auditiva, os efeitos dos ruídos que os trabalhadores estão expostos e as formas de prevenção, identi-





cando o uso de EPI e equipamentos de proteção auditiva.

Os principais benefícios da implantação do PCA são a identificação dos trabalhadores com perda de audição, o diagnóstico precoce das perdas auditivas e, com isso, melhorar a qualidade de vida do trabalhador, com redução do estresse, além de adequar a empresa às exigências legais para reduzir potenciais ações reclamatórias trabalhistas em razão da diminuição do nível de acidentes e de potenciais perdas auditivas em razão do trabalho desempenhado.

Os programas de conservação auditiva devem ser coordenados por profissionais da área, fonoaudiólogos, engenheiros e técnicos de segurança do trabalho, sendo necessário o intercâmbio das informações adequadas ao sucesso do programa.

Revista Mais Saúde - Qual o papel do médico do trabalho na qualidade de vida das pessoas?

Dra. Renata e Dra. Luciana - A medicina do trabalho é uma área pouco valorizada, foi uma das últimas especialidades da medicina a se tornar uma especialidade e ainda é muito mal vista para a maioria das pessoas que acham que o papel do médico do trabalho é simplesmente realizar os exames para os funcionários entrarem e saírem das empresas. O médico do trabalho tem a função de proteger e garantir a saúde do trabalhador através do programa de controle médico de saúde ocupacional, onde irá identificar o risco a que o trabalhador estará exposto em cada uma das funções e definir quais serão os exames e suas periodicidades a serem realizados para garantir o não adoecimento do trabalhador, além de propor ações em caráter de promoção e prevenção de saúde. A saúde ocupacional às vezes é a única forma de um trabalhador ter acesso ao sistema de saúde, muitas das vezes o trabalhador só consegue ter acesso a

realização de exames através da saúde ocupacional, então ainda é uma área de promoção e prevenção de saúde.





PROMOÇÃO
dia das
Mães



Selo ADIPEC



Perfumes importados
com garantia
de originalidade.

La Vie Est Belle
Parfum 30mL

299,00
a vista

ou 3X de 110,00

Total a Prazo 330,00

La Vie Est Belle
Parfum 50mL

349,00
a vista

ou 3X de 130,00

Total a Prazo 390,00

La Vie Est Belle
Parfum 75mL

399,00
a vista

ou 3X de 150,00

Total a Prazo 450,00

Parfums



CÂNCER DO INTESTINO GROSSO

Segundo o INCA (instituto Nacional do Câncer), o câncer do intestino grosso foi o segundo câncer mais incidente em mulheres e o terceiro mais comum no sexo masculino no ano de 2018 no Brasil. De todos os tipos de câncer, é o quarto que mais mata. A despeito desta estatística preocupante, o câncer do cólon e do reto é uma doença tratável e frequentemente curável. O tratamento envolve procedimentos cirúrgicos, radio, quimio e imunoterapia.

Além do forte componente hereditário já demonstrado em vários estudos, alguns hábitos saudáveis protegeriam contra a doença (ingestão de vegetais frescos, prática de atividade física regular, controle do peso e outros) enquanto outros como o consumo de carnes processadas (salsicha, mortadela, linguiça, presunto, bacon, *blanquet* de peru, peito de peru e salame) e a ingestão excessiva de carne vermelha (acima de 500 gramas de carne cozida por semana), aumentariam o risco para este tipo de câncer.

Formam-se, inicialmente, pequenas lesões planas ou elevadas (pólipos) na mucosa do intestino, que depois de alguns anos ou décadas se transformam em câncer. Nas fases iniciais o tratamento é relativamente simples, sendo possível a remoção durante o próprio procedimento endoscópico (colonoscopia), evitando o desenvolvimento da doença e suas consequências.

Tendo em vista o alto custo da colonoscopia, seu caráter invasivo e os riscos envolvidos no preparo e no exame pro-

priamente dito, muito se discute sobre quais pacientes poderiam se beneficiar da colonoscopia chamada de rastreamento (ou seja, o exame feito em pessoas aparentemente saudáveis, sem sintomas, assim como é feito em relação aos programas de rastreamento dos cânceres de próstata, colo uterino e mama). Várias sociedades médicas ao redor do mundo e no Brasil indicam programas de rastreamento na tentativa de diminuir a incidência e a mortalidade do câncer colorretal, propondo avaliação de todas as pessoas a partir dos 50 anos, preferencialmente com colonoscopia, mas sendo aceitável a realização da pesquisa de sangue oculto nas fezes por teste imunológico associado à retossigmoidoscopia (uma espécie de colonoscopia mais limitada, avaliando apenas a porção final do intestino), ou a colonografia virtual, exame radiológico ainda em fase de desenvolvimento. Para pessoas que já tiveram pólipos intestinais removidos no passado e naquelas com histórico familiar de câncer em parentes de primeiro grau, o único exame que confere proteção e redução da mortalidade demonstrada é a colonoscopia. Nestes grupos comumente há indicação da realização do exame em pacientes de faixas etárias bem mais jovens que as pessoas de risco “médio” (ou seja, antes dos 50 anos). Este é mais um exemplo de doença em que a chave do tratamento com êxito reside no diagnóstico precoce.



Dr. Marcos Antônio Chadu

CRM/GO 9.254 | CRM/MG: 62.269

Graduação em Medicina pela UFTM, Uberaba, MG
Residência Médica em Cirurgia Geral pela Unicamp,
Campinas-SP;

Residência Médica em Cirurgia Gastroenterológica pela
Unicamp, Campinas, SP;

Título de Especialista em Cirurgia do Aparelho Digestivo
pelo Colégio Brasileiro de Cirurgia Digestiva
(www.cbcd.org.br);

Título de Especialista em Gastroenterologia pela Federa-
ção Brasileira de Gastroenterologia (www.fbg.org.br);

Título de Especialista em Endoscopia Digestiva pela
Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva
(www.sobed.org.br);

International Member da American Society for Gastroin-
testinal Endoscopy (www.asge.org).



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA
NAS PÁGINAS 06 E 07



O TEMPO TODO SEU CORPO OUVI TUDO O QUE SUA MENTE DIZ.

Os pensamentos tanto positivos, quanto negativos, ecoam no corpo diretamente. Observe, por um instante, como o fato de pensar negativo transforma o corpo, fazendo com que ele reaja. Digamos que você tenha pensado que pode perder o emprego, e em todas as consequências dessa perda. Seu corpo reagirá imediatamente, podendo alterar sua postura, curvando as costas e a sensação de desânimo aparece, dores no pescoço e pernas, além de sensações de ansiedade, respirações mais rápidas e uma forte dor no peito.

As pessoas somatizam seus sentimentos e trazem para o corpo suas perspectivas.

A sensação de que está infartando, sentindo palpitações, falta de ar e braço formigando, muitas vezes são resultados de pensamentos negativos e autodepreciativos, muitos antes do acontecido.

Você pode ter um emprego ótimo, estar vivendo bons momentos, ter conquistado tudo o que sonhou e ter uma família bem e feliz, mas se seus pensamentos não forem alinhados com o momento presente e estiverem vagando no passado, sobrecarregados de culpas e passeando no futuro, nada irá ser bom o suficiente para você.

O segredo é estar conectado com o presente, viver cada segundo como se fosse o único. Se for o caso, respire profundamente e solte tranquilamente o ar, prestando atenção no ar que entra e que sai pelos pulmões. A respiração nos conecta com o presente e nos mantém ligados com o aqui e o agora.

Se você não consegue se conectar com seus pensamentos positivos, a Microfisioterapia pode fazer muito por você!



WÊNIA MARSAL

FISIOTERAPEUTA

CREFRITO: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





Nossa Páscoa não tem limites!



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



PIOMETRA: SAIBA TUDO SOBRE ESSA DOENÇA SÉRIA QUE AFETA AS CADELAS

Talvez você nunca tenha ouvido falar em **piometra**. Mas, não se engane! Apesar do nome diferente, infelizmente, trata-se de um problema grave, mas muito comum em cadelas não castradas. E que, se não tratado, pode até levar à morte da cadela.

O que é a piometra em cadelas?

Simplificando, a piometra nada mais é que uma infecção uterina. O que acontece é que, durante o período de cio da cadela, seu útero fica mais exposto e suscetível à contaminação por bactérias. Dentro do útero, essas bactérias passam a se alojar no endométrio, onde, graças ao estímulo hormonal, encontram o ambiente ideal para sua proliferação, desencadeando o processo de infecção.

Sintomas de Piometra

Primeiramente, é válido saber que existem dois tipos da doença: a aberta e a fechada. Enquanto no primeiro tipo é possível observar a presença de uma secreção vaginal com pus, no segundo, isso não ocorre, e por isso é muito mais difícil reconhecer. Sendo assim, é importante que o tutor tenha atenção a qualquer um destes sintomas:

- Febre; aumento no consumo de água; excesso de xixi; falta de apetite; fraqueza; dor e aumento de volume abdominal; presença de secreção vaginal (no caso da piometra aberta);

Lembrando que os sintomas pioram conforme o avanço da doença, podendo levar a cadela até mesmo a ficar inconsciente. Portanto, se sua Pet não é castrada, fique de olho e procure ajuda logo nos primeiros sinais de que algo não está bem.

Piometra canina: tratamento

Em caso de suspeita que sua cadela possa estar com piometra, leve-a imediatamente para uma consulta no veterinário. Durante a visita, poderá ser solicitado o ultrassom abdominal a fim de confirmar ou descartar o diagnóstico da doença. E, ainda pedir exames de sangue capazes de apontar até que ponto a infecção afetou o organismo. Quanto ao tratamento, a forma mais segura e eficaz de tratar a infecção é fazendo a remoção cirúrgica de útero e ovário (ovariohisterectomia), e recorrendo aos antibióticos.

O que fazer para prevenir a piometra em cadelas?

Os veterinários estão sempre recomendando a castração dos cachorros, de preferência antes que atinjam a maturidade sexual, pois no caso das cadelas, a prevenção da piometra é um dos motivos para isso. Afinal, ao terem o útero removido, elas ficam impossibilitadas de desenvolver a doença, assim como a castração diminui o risco de diversos outros problemas ligados aos hormônios sexuais. Sendo sua cadela castrada ou não, nunca deixe de levá-la regularmente para consultas com o veterinário.



☎ (64) 3431- 35555 ☎ (64) 9.8112-2461

f villapetitumbiara

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

Dra. Elisa G. O. Guerin

CRMV/GO: 6736
Graduada em Agronomia Iles -
ULBRA;
Graduada em Medicina Veterinária em 2014 pela Uniube;
Pós-Graduada em Clínica Médica de Pequenos Animais;
Curso de Ultrassonografia pela
Diagnovet e Solvet.



Dra. Camila Freitas

CRMV/GO: 8505
Graduada em Medicina Veterinária em 2018 pela UNIRV;
Atendimento em horário comercial e plantão.

MALWEE

Itumbiara



☎ Praça da Bandeira, 205 - Centro Itumbiara-GO

📍 (64) 3404-8200



@malweeitumbiara



Dr. Jairo Luiz R. Rosa **Farmacêutico-Bioquímico**

Graduado pela Faculdade de Farmácia e Bioquímica do Espírito Santo no ano de 1981. Exerceu a função de Bioquímico no Laboratório Pretti em Vitória- ES até o ano de 1984. Mudou-se para Goiás em 1986 para atuar como Secretário de Saúde de Abadiânia-GO. Especializou-se em Saúde Pública pelo Instituto de Atualização Profissional e Assessoria Ltda., em Goiânia-GO e juntamente com uma equipe multidisciplinar de saúde implantou em Abadiânia o projeto Cuidados Primários de Saúde que foi modelo para desenvolver o Sistema Unificado Descentralizado de Saúde (SUDS) durante a 8ª Conferência Nacional de Saúde em 1986.

Em 1990 veio para Itumbiara-GO para ser sócio proprietário do Laboratório São Judas Tadeu Ltda., vigente até o ano de 2017. Em Itumbiara exerceu a Presidência da Associação dos Farmacêuticos em dois mandatos;

Presidência da Regional dos Sindicatos dos Farmacêuticos por dois Mandatos e foi Membro efetivo do Conselho Municipal de Saúde por cinco anos. Atualmente é o responsável pelo Setor de Baciloscolpia do Laboratório de Saúde Pública do Núcleo de Ações Básicas do Município.

Dr. Jairo tem muito orgulho de ser cidadão Itumbiarense (Título concedido pela Câmara Municipal) e estar contribuindo para o desenvolvimento da cidade, iniciando este novo projeto de Saúde que é o LABORATÓRIO BIOCEL!

Motivação é o que não falta, por isso imprime inovações tecnológicas, atividades científicas e de controle de qualidade com excelência em atendimento para se consolidar, com sua confiabilidade, em liderança, no setor de Análises Clínicas.



(64) 3404-1833



(64) 98436-0079

Rua Rio Verde, 97 - Centro - Itumbiara-GO



Newlife

Newlife
Clínicas Itumbiara

ESPECIALIDADES

PILATES - NEO PILATES - CIRCUITO FUNCIONAL - FISIOTERAPIA
MICROFISIOTERAPIA E OSTEOPATIA - PSICOLOGIA E HIPNOTERAPIA - ESTÉTICA
AVANÇADA - NUTRICIONISTA - GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA E OUTROS

**VENHA CONHECER NOSSA NOVA ESTRUTURA,
FEITA ESPECIALMENTE PARA SUA CONVENIÊNCIA!**

"TUDO EM UM SÓ LUGAR!"

Dra. Priscilla Oliveira

Fisioterapeuta e Coach Pilates
CREFITO: 175910-F

Dra. Daiana S. Maeda

Nutricionista Funcional e Esportiva
CRN: 0095/GO

Dra. Jacqueline Cintra

Fisioterapeuta Dermatofuncional (Estética) e Vascular
CREFITO: 79732-F

Dra. Raíza Santana

Farmacêutica Esteta
CRF: 10960

Dra. Ana Angélica G. Nascimento

Psicóloga e Hipnoterapeuta
CRP-GO: 09/006976

Dr. Frank Eduardo C. Sampaio

Microfisioterapia e Osteopatia
CREFITO: 136542-F

Dra. Michelle Daiana

Ginecologista e Obstetra
CRM: 018777/GO

Avenida JK, 454

(64) 3433-3839

WhatsApp: 64 99665-3839 Instagram: @newlifeiub

**DR. RODRIGO DORIGAN
DE MACEDO**

CRO-GO 6346

*Cirurgia Plástica Periodontal
e Peri-implantar.*

**Especialista em Periodontia
e Implantes Dentários.*



Prevenção e Reabilitação Odontológica

64.3431-0102

Rua Floriano Peixoto, 55
Centro | Itumbiara-GO

Cirurgia Plástica Gengival

POR RODRIGO DORIGAN

O sorriso é uma das formas de comunicação e expressão mais cativantes do ser humano, capaz de conquistar a simpatia e confiança de forma simples e gratuita.

A falta de harmonia entre os dentes, gengivas e lábios cria uma percepção estética diferente do “belo”, o que muitas vezes inibe o indivíduo a utilizar a mais nobre arma de conquista que o ser humano possui, o sorriso.

Neste sentido, a adequação dos tecidos gengivais e labiais é um dos fatores determinantes para a estética do sorriso. A cirurgia plástica gengival pode promover a adequação destas estruturas para que haja harmonia ao sorrir, tornando possível a obtenção de uma condição estética agradável.

Correção do sorriso gengival



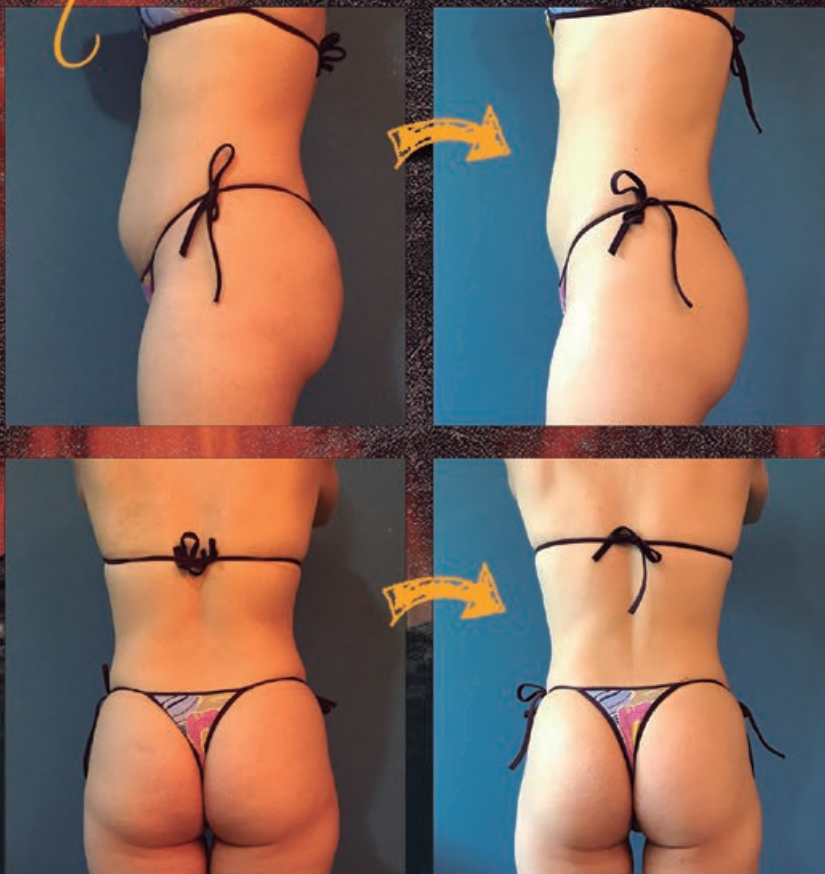
Enxerto Gengival Para Recobrimento Radicular



Microplastia Gengival



Método FAT BURN



08 kg a menos em balança, aumento de massa magra, aumento da definição muscular, cintura mais fina, bumbum empinado, menos celulite e uma vida muito mais saudável! Resultado da Sandy Luz (@saandyluz), ganhadora do nosso sorteio. Esse foi o resultado de 30 dias do nosso método Redutase Fat Burn, onde aliamos procedimentos estéticos com alimentação balanceada, atividade física e nutracêuticos.

Neste caso os procedimentos estéticos foram lipoenzimática e carboxiterapia, reduzindo mais de 12 cm de circunferência abdominal. A alimentação ficou por conta da Dra. Lara Almeida que acompanhou de perto nossa paciente toda semana. A hipertrofia e a definição muscular ficou por conta da Renata Ramos e toda equipe Sante, bem como da fisioterapeuta Tatiana de Paula, com pilates 2 vezes por semana.

Todos os nutracêuticos que o Dr. Alvaro Machado prescreveu foram manipulados pela Ravenna farmácia de manipulação, com qualidade e padronização absoluta em todas as fórmulas.

Para fechar com chave de ouro, a Dra. Munnik indicou o uso das cintas Isa Borges para maior conforto pós procedimentos, correção postural e modelagem corporal



DOENÇA DAS ARTÉRIAS CARÓTIDAS:

UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE DERRAME NO MUNDO MODERNO

O acidente vascular cerebral (AVC, também conhecido pelo termo leigo “derrame”) é a principal causa de morte no Brasil atual, situação que se repete em diversos lugares do mundo moderno.

Dentre os tipos de AVC, o mais frequente é o embólico, e ocorre de duas formas: na primeira, um fragmento de sangue coagulado se forma no coração (êmbolo), e, viaja pelos vasos sanguíneos até o cérebro. Na segunda, uma placa de aterosclerose se forma na artéria carótida (vaso sanguíneo situado no pescoço e que leva sangue ao cérebro) e eventualmente se rompe, lançando fragmentos de sangue coagulado, cálcio e colesterol na direção dos vasos cerebrais. Em ambas situações, os fragmentos e êmbolos obstruem uma ou mais artérias do cérebro, que sem receber sangue, sofre a morte de parte de suas células.

A estenose (estreitamento) das artérias carótidas ocorre pela formação da chamada aterosclerose. A aterosclerose é uma degeneração gradual da parede das artérias, cujas principais causas são: Hipertensão arterial (pressão alta), diabetes, tabagismo e colesterol alto. A aterosclerose vai provocando uma obstrução gradual das artérias, fazendo com que o espaço para a passagem do sangue fique cada vez mais estreito, e podendo chegar à obstrução (entupimento) total.

Nas artérias carótidas, porém, existe ainda um componente mais grave: A força da passagem do sangue pode romper a placa de aterosclerose, fazendo com que seus detritos alcancem a circulação cerebral e provoquem o derrame.

SINTOMAS

A doença carotídea é traiçoeira: pode passar despercebida por vários anos, e o seu primeiro sintoma pode ser justamente o AVC. Na sua forma mais comum, o AVC provoca uma súbita perda dos movimentos em um lado do corpo (braço e/ou perna), e eventualmente perda da fala, mas pode ser até mesmo fatal. Tais sintomas podem se reverter total ou parcialmente com o tempo, ou deixarem sequelas graves.

CONFIRMANDO A PRESENÇA DA DOENÇA

O diagnóstico da doença carotídea começa na consulta clínica: a história clínica do paciente, análise dos seus fatores de risco e exame físico podem sugerir que a doença esteja presente.

O exame inicial para confirmação da doença carotídea é o ultrassom-Doppler, um exame simples, sem o uso de radiação e que não requer preparação do paciente. Neste exame (figura 1), o médico pode ver o estreitamento das artérias e medir a velocidade

com que o sangue passa em seu interior. Quanto mais alta a velocidade, maior o grau de estreitamento.

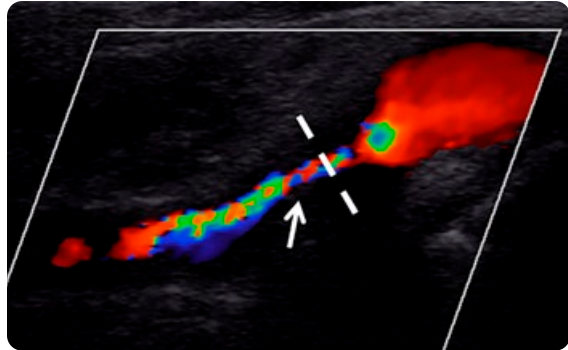


Figura 1: Exame de Ecodoppler: A linha pontilhada mostra o que deveria ser o diâmetro original da artéria, antes do desenvolvimento da aterosclerose. A seta mostra o que restou do interior do vaso sanguíneo após a formação da placa carotídea.

A tomografia computadorizada com contraste ou a angiografia (cateterismo) são exames usados para confirmar definitivamente a doença, e que também ajudam no planejamento do tratamento.

TRATAMENTO

O tratamento começa pelo combate dos fatores que provocam o aparecimento e progressão da doença: controle da pressão arterial, do diabetes, do colesterol alto e cessação do tabagismo. Medicamentos antiagregantes plaquetárias (que “afinam o sangue”) também são usadas.

Para os pacientes com estreitamentos moderados e sem histórico de AVC, a escolha usual é o tratamento medicamentoso (vide acima). Mas, para casos onde o estreitamento é muito severo, o ideal é corrigi-lo. Isto pode ser feito de duas maneiras, descritas abaixo:

➤ **Cirurgia convencional**

Na cirurgia convencional, o paciente recebe usualmente anestesia geral, e o cirurgião vascular faz uma incisão (corte) no pescoço e remove cirurgicamente a placa de dentro da artéria carótida. Assim, o sangue volta a fluir normalmente pela artéria e o risco de AVC diminui substancialmente. É uma cirurgia que costuma levar de uma a duas horas e com resultados muito bons quando adequadamente indicada.

➤ **Angioplastia com stent**

Na angioplastia com stent (figura 2), o paciente recebe usualmente anestesia local (e às vezes uma leve sedação), e o cirurgião vascular faz uma punção (perfuração) na artéria da virilha, chegando por

meio de cateterismo até o pescoço. Uma vez perto da lesão, coloca um “stent”, espécie de rede tubular metálica, que dilata o estreitamento da artéria, fazendo-a voltar ao tamanho original. Da mesma forma que a cirurgia, o sangue volta a fluir normalmente e o risco de AVC diminui substancialmente. A angioplastia costuma durar entre 25 e 45 minutos, e tem resultados igualmente bons quando executada por médicos experientes.

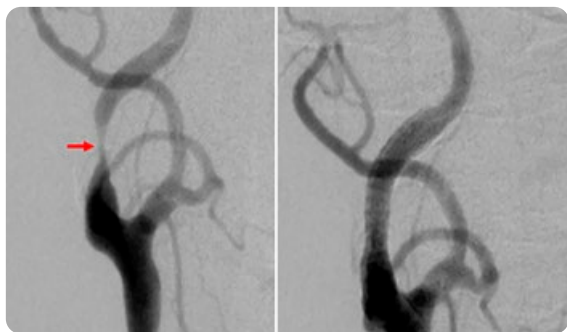


Figura 2: Angioplastia com stent: Na foto da esquerda a seta mostra a artéria estreitada, e na foto da direita, a artéria voltou ao seu diâmetro normal, após o implante do stent.

Exame de Ecodoppler: A linha pontilhada mostra o que deveria ser o diâmetro original da artéria. A seta mostra o que restou do interior do vaso sanguíneo após a formação da placa carotídea.

COMO PREVENIR A DOENÇA DA ARTÉRIA CARÓTIDA?

Aqui entram as regras clássicas para uma boa saúde: evitar a vida sedentária e a obesidade, fazer exercícios regulares, visitar seu médico regularmente para “check-ups” periódicos, controlar a pressão arterial e o diabetes quando presentes e não fumar.

“Naturalmente, cada indivíduo ao desenvolver

a doença carotídea aterosclerótica, carrega consigo características pessoais com inúmeras possibilidades de apresentação clínica, alterações anatômicas e diferentes doenças associadas. Logo, a decisão de qual ou quais as adequadas modalidades/técnicas de tratamento a serem adotadas, após avaliação de suas vantagens e desvantagens, deve ser estabelecida pelo médico que assiste o paciente.”

INDICAÇÕES:

- Avaliação da anatomia e das doenças que acometem as artérias carótidas, vertebrais e seus ramos;
- Investigação de síncope ou desmaio;
- Investigação de causas de tonturas ou vertigens;
- Investigação do acidente vascular cerebral (derame);
- Avaliação do risco de doença arterial aterosclerótica (placas de gorduras nas artérias) e doença coronária através da presença de espessamentos da camada interna das artérias carótidas (“espessura íntima-média”);
- Saiba mais, consultando o médico especialista!



Dr. Gledson de Oliveira Machado

CRM/GO: 13886 | CRM/MG: 49122
Angiologia e Cirurgia Vascular; Doppler Vascular;
Cirurgia Geral; Residência Médica em Cirurgia Geral pelo Hospital Ana Nery – Salvador-BA, reconhecido pelo MEC;
Residência Médica em Cirurgia Vascular pela Universidade Federal de Uberlândia, reconhecido pelo MEC;
Doppler Vascular – Especialização pela FATESA e INRAD – USP (SP).



SEGURO AUTO

VIAJE COM TRANQUILIDADE E SEGURANÇA



◀ Proteger seu veículo significa curtir o conforto do seu carro mantendo-o seguro, sem se preocupar com os riscos do caminho. ▶



ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS

O SEGURO MAIS SEGURO

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

☎ 64 3431 5900



SEGURO AUTO: COMO AGIR APÓS UMA COLISÃO

Segundo dados do Observatório Nacional de Segurança Viária, divulgado em 2018, os acidentes de trânsito resultam em mais de 50 milhões de feridos a cada ano.

Normalmente, no momento do incidente, até mesmo as pessoas que contam com o seguro de carro não sabem como devem agir e a quem recorrer. Visando esclarecer eventuais dúvidas dos proprietários de veículos segurados, listamos abaixo um passo a passo do que deve ser feito.

1 – Tente conduzir o seu carro para o acostamento

Em casos de acidentes leves, **sem vítimas**, tente, se possível, conduzir seu automóvel para um lugar mais seguro da via, de preferência o acostamento. Muitas vezes, o segurado acredita que só será ressarcido se ele acionar a seguradora no local exato do acidente, o que não é verdade. Portanto, preserve a vida de todos os envolvidos e leve o carro para um local mais tranquilo. Caso não seja possível retirar o veículo da via, saia do veículo e sinalize o acidente com o triângulo a 30 metros da traseira do veículo.

2 – Acione o SAMU, POLÍCIA e SEGURADORA/Corretor

Em caso de acidente com vítimas ou transtornos com terceiros, é importante que o SAMU seja o primeiro acionado e, também, a polícia para conduzir a situação. Após isso, **o cliente** deve acionar o guincho. Algumas seguradoras disponibilizam gratuitamente a seus clientes aplicativos para celulares para que esta providência seja tomada. É importante saber que **o cliente** pode contar com o suporte do seu Corretor a todo momento, que o ajudará na intermediação com a seguradora.

3 – Guincho

A seguradora encaminhará o guincho que estiver mais próximo ao local do acidente, para prestar todo o suporte

ao segurado, tirará as fotos para registrar o ocorrido e encaminhará o veículo para a vistoria e análise do sinistro. É importante ressaltar que não pode haver nenhuma alteração aos danos causados.

4 – Abertura de Aviso de Sinistro

Após o socorro e passado o susto do acidente, o cliente deverá abrir um aviso de sinistro na seguradora, que pode ser realizado também por aplicativo ou mesmo contar com o apoio do Corretor nesse procedimento. Vale lembrar a importância de o cliente ter contratado a cobertura de acidentes Pessoais de Passageiros e a Cobertura RCF-V para os casos de sinistro. Confira como funciona cada uma delas:

APP – Acidentes Pessoais de Passageiros: O seguro paga indenização aos passageiros e ao motorista, ou aos seus beneficiários, caso eles sofram lesão corporal ou diante de uma fatalidade em um acidente de trânsito.

RCF-V – Responsabilidade Civil Facultativa Veicular:

Mais conhecida como Cobertura de Danos à Terceiros, garante o reembolso de um valor a ser pago por conta de danos causados a outras pessoas envolvidas no acidente, sejam eles materiais ou pessoais.



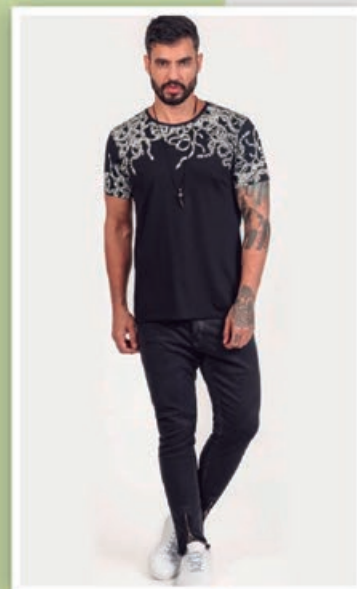
ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS
O SEGURO MAIS SEGURO

VALGMAR JUNIOR
(64) 98139.5600





LOOKS ELEGANTES
QUE ESBANJAM
GLAMOUR E ATITUDE.



A MODA MUDA A VIDA

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

☎ 64 9.9677-4920

📘 Versatto Modas II

📷 @versattomodasiub

📘 Versarro iub



O VINHO IDEAL PARA O JANTAR

A quantidade de vinhos deliciosos parece infindável e, por isso, muitas vezes se impõe a questão: qual é o melhor vinho? O melhor vinho é aquele que proporciona maior prazer gustativo à pessoa em questão, independentemente do que os outros dizem. Em um jantar especial, a escolha do vinho é particularmente importante, então aí vão 5 dicas para não falhar no momento da decisão:

1. Aprender a ler a etiqueta do Vinho

Surpreendentemente, a maioria das pessoas está padronizada para escolher o vinho com o rótulo mais atraente, negligenciando totalmente as informações contidas no rótulo. Ora, nele, residem as informações mais cruciais acerca de um vinho, nomeadamente região, tipo de uva e outros requisitos. Embora possam constar diversas informações na etiqueta do vinho, aqui estão as mais importantes que é necessário analisar a fim de escolher o melhor vinho para um jantar:

Região

Refere de onde as uvas são provenientes. Vinhos de vinhas menores e mais específicas são tipicamente de maior qualidade. Quanto mais específica a fonte, mais refinado o vinho.

Vintage

Menciona o ano em que as uvas foram colhidas. Vinhos vintage são de maior valor do que os vinhos não vintage.

Variedade

Indica o tipo de uvas que foi usado para a realização do vinho.

Volume de álcool

Permite saber mais do que apenas quão forte o vinho é, refere quão rico o vinho pode ser. Os vinhos que são mais elevados em volume de álcool do que outros são feitos a partir de uvas mais maduras que têm sabores fortes. Além disso, se tratando de um vinho europeu, o volume indica também a qualidade do vinho, porque muitas vinhas na Europa só permitem que os seus melhores vinhos sejam produzidos com

um volume de álcool de 13,5% ou superior.

2. Considerar comprar vários vinhos

Em muitos jantares, pode ser adequado servir vinhos distintos consoante os pratos. Por exemplo, um vinho para as entradas, outro para o prato principal e um terceiro para as sobremesas. Regra geral, as entradas devem ser emparelhadas com vinho branco, o prato principal com vinho tinto e as sobremesas com um vinho doce, mas, tal como em todas as regras, existem várias exceções.

3. Pedir opinião

Quando se compra numa loja de especialidade, os funcionários estão sempre dispostos a ajudar. Eles são experientes com a seleção e conhecimento de vinhos, dessa forma, podem ajudar bastante.

4. Manter o foco sobre o prato principal

Face a um corredor repleto de garrafas distintas, pode ser fácil o cliente deparar-se com vários vinhos que o fazem pensar: "Este parece bom". Mas, para escolher um vinho, é importante ter em conta que mesmo os melhores vinhos podem ter uma incompatibilidade quando servidos com os alimentos errados. Por exemplo, se o jantar é composto por costelas refogadas, é aconselhável escolher um vinho tinto encorpado, como um Burgundy robusto, para combinar os sabores ousados. Por outro lado, se servir queijos finos, deverá considerar o emparelhamento desse prato com um vinho tinto de corpo leve. Assim, é importante corresponder o perfil de sabor do vinho com o perfil de sabor do prato principal.

5. Não confundir preço com qualidade

Preço não determina necessariamente a qualidade do vinho ou garantia de que será apreciado. Sim, os vinhos mais caros geralmente proporcionam melhor degustação do que os vinhos menos caros. Mas, isso não é uma regra certa.



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



INAUGURADO EM MINAS GERAIS O MAIOR CENTRO DE SIMULAÇÃO REALÍSTICA DE MEDICINA DA AMÉRICA LATINA

Araguari é a casa do maior Centro de Simulação Realística de Medicina da América Latina. O complexo vai servir para a formação dos alunos do curso de medicina do Instituto Master de Ensino Presidente Antônio Carlos (IMEPAC) e para a reciclagem de profissionais da saúde através de parcerias firmadas com o poder público.

Nomeado como “Centro de Simulação Realística Reitor Bonifácio Andrada”, o prédio homenageia um dos grandes nomes da educação e da política de Minas Gerais.

ESTRUTURA

São mais de 2.000m² de área construída que simulam o ambiente hospitalar com fidelidade, uma enfermaria com 12 leitos e um centro cirúrgico multidisciplinar vão proporcionar ao estudante uma experiência singular na formação médica. O espaço abriga ainda salas de aula modernas e interativas e um amplo espaço de convivência.

Os investimentos feitos pelos IMEPAC para este empreendimento vão muito além da infraestrutura. Durante um ano os professores se prepararam, foram para Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, e estudaram com os maiores nomes da Simulação Realística no mundo.

Entre os dias 30 de abril e 03 de maio é a vez de Araguari receber os profissionais do Center for Medical Simulation (Universidade de Harvard), que vêm pela primeira vez à América Latina para ministrarem o curso “Simulation as a Teaching Tool” no Centro de Simulação Realística Reitor Bonifácio Andrada.

Os “pacientes” são manequins importados da Noruega capazes de reproduzir inúmeras situações de complicações médicas, desde sons e movimentos, até sintomas de enfermidades, tudo controlado via internet pelos tablets e smartphones dos professores, que assistem e orientam os procedimentos das salas de comando.

A abertura do Centro de Simulação Realística também reafirma o compromisso do IMEPAC em ofertar uma formação acadêmica inovadora, oportunizando que os estudantes tenham suas competências e habilidades estruturadas, adotando tecnologias de alta complexidade sem nunca perder de vista as ações que conectam a faculdade com as causas sociais.



IMEPAC CONCEITO MÁXIMO NO MEC

Reconhecida a excelência da faculdade pelo Ministério da Educação, o IMEPAC recebeu o conceito máximo, nota 5, na avaliação feita pelo MEC em fevereiro. A conquista atesta a qualidade da instituição e o comprometimento de toda equipe em oferecer à comunidade serviços de qualidade, colocando Araguari e região cada vez mais em evidência no cenário nacional e internacional.



IMEPAC
A R A G U A R I

NOTA 5
★★★★★
Conceito máximo do MEC

www.imepac.edu.br   [imepacoficial](https://www.instagram.com/imepacoficial)



■ VANTAGENS DA ENERGIA SOLAR

- A energia solar é renovável, ou seja, nunca acaba, limpa, pois não gera poluentes para o meio ambiente.
- Baixo custo de manutenção dos equipamentos usados.
- É uma excelente fonte de energia em locais não atendidos por outras fontes de energia. A energia hidrelétrica, mais consumida no Brasil, não chega em locais de difícil acesso ou com grandes dificuldades para instalação de torres e cabos de energia elétrica.
- O equipamento pode ser instalado em residências, baixando o custo da conta de energia elétrica.

REDUZA SUA CONTA DE LUZ ATÉ A TARIFA MÍNIMA.

64. 3404-1479 |  9 9661-1020

Rua Benjamim Constant, 175 - Centro - Itumbiara-GO

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



Antes



Depois

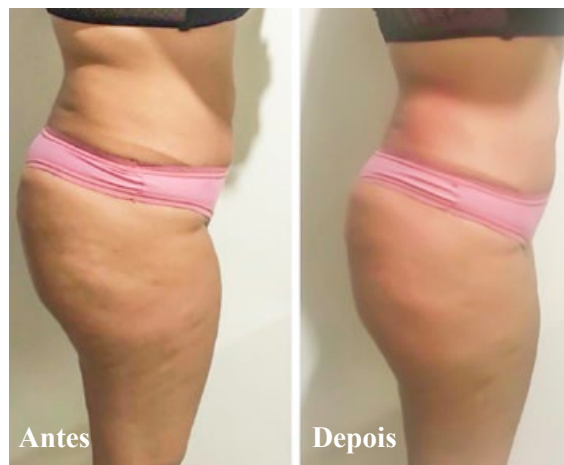
RADIOFREQUÊNCIA, TRATAMENTO ESTÉTICO QUE ATUA NA CELULITE, FLACIDEZ E GORDURA LOCALIZADA.

Radiofrequência é um tratamento estético não invasivo, que tem como função promover o aumento da temperatura local chegando à 42°C. Através de uma corrente elétrica de intensidade média, a potência liberada tem a finalidade de elevar a temperatura tecidual, gerando energia e calor sobre as camadas mais profundas da pele. Com esse aumento, o calor proporcionado pela radiofrequência, atua na célula de gordura (com o aumento da temperatura a célula incha e se rompe, liberando toxinas que serão filtradas e eliminadas através do nosso metabolismo, tratando então a Lipodistrofia Localizada – Gordura Localizada). Atua também na inflamação causada no tecido adiposo, que é o Fibro Edema Gelóide – FEG - Celulite (com a melhora do quadro de gordura localizada, automaticamente melhora também o quadro de celulite). Na Ptose Tissular – Flacidez, as fibras de colágeno se contraem e se remodelam deixando a pele mais firme com resultados visíveis e palpáveis a partir da primeira sessão de tratamento. E como essa técnica gera ondas de calor que aquecem os tecidos e estimula-se a produção de novas fibras de colágeno também.

Para garantir bons resultados, é de extrema importância o paciente ter o organismo hidratado, beber bastante água, ter uma alimentação equilibrada e praticar exercí-

cios físicos para ajudar no processo de “desintoxicação” do organismo.

Tem como contra indicação: Pessoas com infecções ou Lesões dermatológicas, Gestantes, Portadores de Marca Passo, Doenças oncológicas ou metástase, Doenças Autoimune, Pacientes Imunodepressivos, Próteses metálicas (na região a ser tratada), Distúrbios de Coagulação.



Antes

Depois



Amanda Lopes Pereira

Esteticista e Produtora de Beleza;
Graduação em Tecnólogo em Estética e
Cosmética pela UNITRI (Centro Universitário do
Triângulo) - 2012.

🏠 Rua Guimarães Natal 405

☎ (64) 9.9218-1417 (64) 3431 1806

📷 @esteticaamandalopes





IMPLANTES RÁPIDOS (FAST HEALING)

Sim, **Implantes Rápidos** me parece um termo correto, pois, é isso que acontece mesmo. O implante dental rápido cicatriza de maneira mais rápida que o convencional.

Antes de falar do implante dental rápido, é preciso explicar o porquê da espera pela cicatrização do implante para poder fixar o dente sobre ele: quando instalamos o implante dentário na arcada do paciente, precisamos aguardar um pouco para que ele se integre ao osso. Ocorre quando as células ósseas presentes na corrente sanguínea agregam-se ao redor do implante, formando uma matriz óssea, que calcifica e adere-se à superfície do mesmo. Uma vez integrado ao osso, da mesma forma que nossas raízes naturais, podemos fixar um dente (coroa) sobre o implante, e colocá-lo em função mastigatória e estética.

Acontece que esse processo pode levar um

certo tempo para chegar ao final. Em torno de 6 meses para implantes na maxila (arcada superior) e 4 meses para mandíbula.

O uso de implantes rápidos importados é cada vez maior, e tem uma enorme aceitabilidade científica em todo o mundo. Esta tecnologia veio para mudar o processo ósseo humano, na odontologia e na medicina, e já está disponível para nossos pacientes.

A cirurgia é rigorosamente a mesma, rápida e indolor, requer anestesia local e tem excelente pós-operatório.



Marcelo Mateus

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



ALLURE DECORAÇÕES

Tornar o seu ambiente mais aconchegante é uma das especialidades da Allure Decorações. Conheça nosso Showroom e faça sua melhor escolha.

Executamos projetos dos mais conceituados profissionais das áreas de arquitetura e design de Itumbiara e região, alinhando produtos de alta qualidade com modernidade e sofisticação.

Todos os modelos de cortinas, persianas e toldos, com acionamento manual e motorizado com controle remoto, combina praticidade e conforto em seu ambiente.

Os papéis de parede são expressivos em toda a decoração. São várias coleções nacionais e importadas, atendendo a todos os estilos.



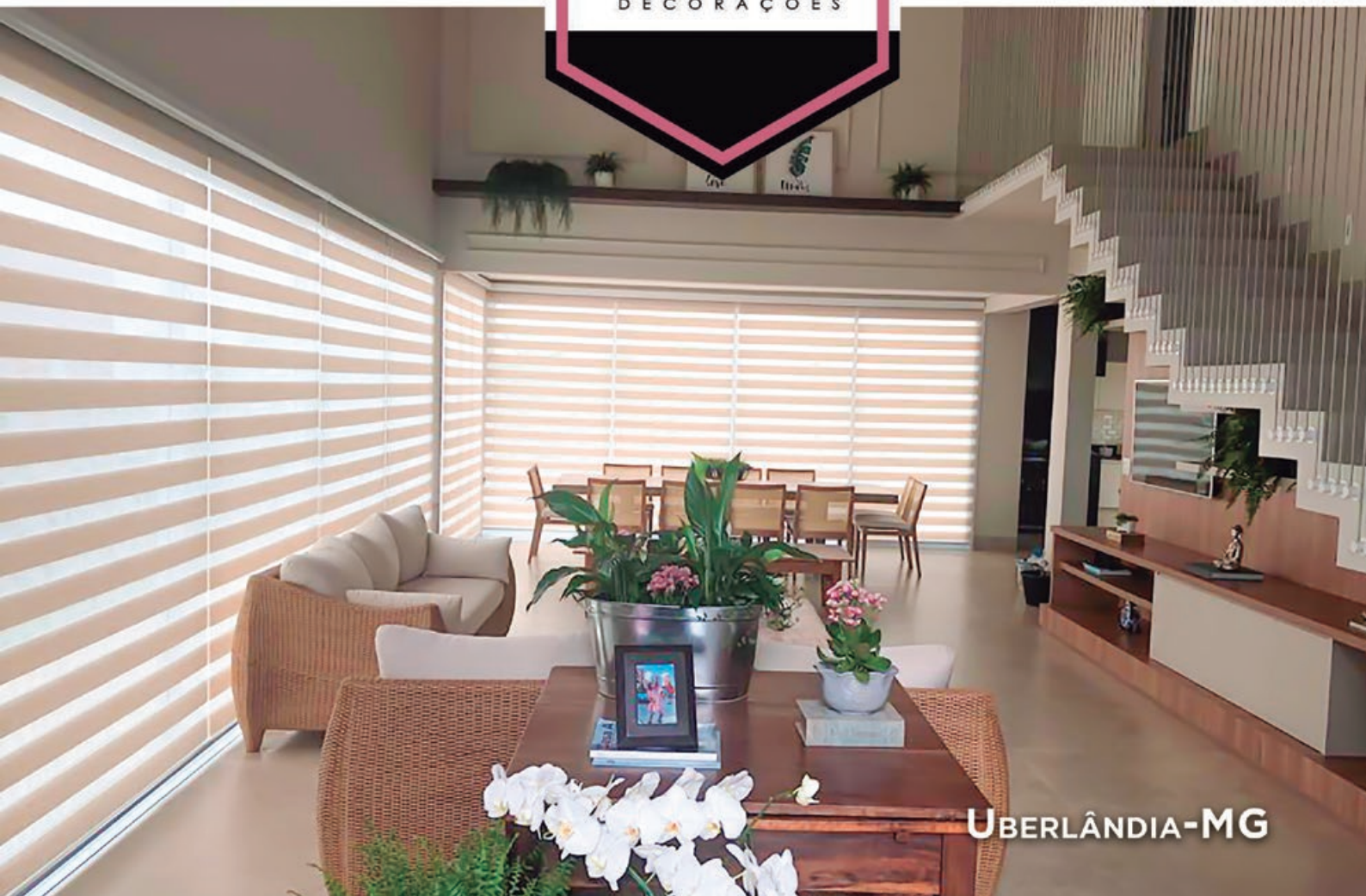
🏠 R. SEBASTIÃO CURSINO,
41 - ST. CENTRAL
ITUMBIARA - GO



📞 (64) 99665-0808

📞 (64) 3430-7674

📷 @ALLUREDECORACOES



「Charme

Elegância

Sofisticação」

PARA UM MOMENTO INESQUECÍVEL.



Poliane Ribeiro

📷 @polianeribeiroo_semijoias

📘 Poliane Ribeiro Semijoias

☎ 64 9.8104 1771

☎ 64 9.9335 8778





ADICIONAL DE 25% NO VALOR DA APOSENTADORIA DECISÃO RECENTE DO STF DETERMINA A SUSPENSÃO DAS AÇÕES QUE PLEITEIAM O ADICIONAL DE 25% NAS APOSEN- TADORIAS QUE NÃO SEJAM A POR INVALIDEZ.

A Primeira Turma do Supremo Tribunal Federal decidiu no dia 12 de março, por suspender as ações que pedem na Justiça o adicional de 25% na aposentadoria de idosos que precisam de cuidadores até que a Corte se pronuncie definitivamente sobre o tema.

O art. 45 da Lei nº 8.213/91 prevê o seguinte adicional: *“O valor da aposentadoria por invalidez do segurado que necessitar da assistência permanente de outra pessoa será acrescido de 25% (vinte e cinco por cento).”*

No ano passado o Superior Tribunal de Justiça reconheceu o direito a todos os aposentados, permitindo o pagamento adicional de 25% sobre o valor do benefício.

Portanto, até então, o adicional só era pago aos aposentados por invalidez (conforme art. 42 da Lei nº 8.213/91 – *aposentadoria por invalidez é um benefício previdenciário pago ao segurado que for considerado incapaz, de forma permanente, para o exercício de trabalho que lhe garanta a subsistência*).

A decisão do STJ, com fundamento na dignidade da pessoa humana (previsão no art. 1º, III, da CF/88) e na busca por um tratamento isonômico entendeu que os outros segurados poderiam também

encontrar-se na condição de inválidos, a ponto de necessitar da assistência permanente de terceiro e o adicional foi estendido a todos os outros que necessitavam de cuidadores. Esse benefício passou a ser pedido na justiça por aposentados nessas condições com base no entendimento do tribunal.

Recentemente, o INSS interpôs recurso extraordinário para o STF discutindo o tema e a decisão foi que, enquanto não julgar o recurso extraordinário, todas as ações judiciais individuais ou coletivas (em qualquer fase processual) que tratam sobre a possibilidade de extensão do adicional de 25% a outras espécies de aposentadoria, devem ficar suspensas.

Dessa forma, até que o plenário se pronuncie sobre o tema, o adicional de 25% previsto no art. 45 da Lei 8.213/91 somente pode ser pago para aposentados por invalidez.

(Referências: <https://www.inss.gov.br/>; <http://portal.stf.jus.br/>)

CMP | CARDOSO
MELO &
PRADO
ADVOGADOS

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

✉️ ledyane.adv@outlook.com

📷 @cmpadvogados

**Ledyane Munique
Rosa de Melo**

OAB/GO 38.062

Advogada no escritório CMP Advogados;

Pós-graduada em Direito Processual Civil;

Professora Universitária.



Farma & Farma **POPULAR**

Rede de Farmácias

Farma & Farma



*A melhor mãe
do mundo merece
um **super**
Smartphone!*

CHANCES EM DOBRO Regras Para Participação:

- ✓ Seguir o perfil oficial da Rede @farma&farma;
- ♥ Marcar uma pessoa nos comentários e dizer o porque sua mãe merece um super smartphone.
- ✓ Seguir a página da Farmacia de Itumbiara @farmaefarmapopulariub.
- ♥ Realizar compras acima de R\$ 50,00 e preencher o cupom na Unidade de Itumbiara.
- 📅 Participe até às 23h59 do dia 09/05/2019.
- ✓ O sorteado pela Rede será comunicado pelo perfil oficial através do Instagram e o sorteado pela loja através da urna, será contactado por telefone.

TELE-ENTREGA GRÁTIS

(64) 3430-4010 / 📞 99667-4010
(64) 3430-1040 / 99665-4010

Rua Paranaíba, 401- Centro - Itumbiara-GO

Acesse nossas Redes Sociais:   @farmaefarmapopulariub



HIPERTIREOIDISMO

O que é o hipertireoidismo?

O hipertireoidismo é uma condição na qual a glândula tireoide produz excesso de hormônios tireoidianos. Se não tratado, o hipertireoidismo pode levar a outros problemas de saúde. Alguns dos mais graves envolvem o coração (batimentos cardíacos acelerados e irregulares) e os ossos (osteoporose). Pessoas com hipertireoidismo leve podem não ter qualquer sintoma.

Sinais e sintomas de hipertireoidismo

- Sensação de calor e aumento da transpiração;
- Fraqueza muscular e cansaço;
- Mãos trêmulas;
- Batimentos cardíacos acelerados;
- Perda de peso involuntária;
- Diarreia ou evacuações frequentes;
- Irritabilidade e ansiedade;
- Problemas dos olhos, tais como irritação ou desconforto;
- Irregularidade menstrual.

O que causa o hipertireoidismo?

A doença de Graves é a causa mais comum de hipertireoidismo. Ela ocorre quando o sistema imunológico ataca a glândula tireoide, estimulando-a a produzir excesso de hormônios. Normalmente ocorre em famílias com história de doenças da tireoide.

As causas menos comuns de hipertireoidismo incluem:

- Nódulos tireoidianos benignos: podem secretar excesso de hormônio tireoidiano.
- Tireoidite subaguda: uma inflamação dolorosa da tireoide tipicamente causada por vírus.
- Tireoidite pós-parto: tireoidite que se desenvolve logo após o término da gravidez

Como o hipertireoidismo é diagnosticado?

O seu médico fará um exame físico detalhado e solicitará exames de sangue para medir seus níveis hormonais. Você tem hipertireoidismo quando os níveis de T4 e T3 estão elevados e o nível de TSH está baixo.

Poderão ser solicitados ainda exames de anticorpos contra a tireoide, ultrassom ou cintilografia da tireoide.

Como o hipertireoidismo é tratado?

Os tratamentos incluem:

a) Medicamentos Antitireoidianos: essas drogas diminuem a quantidade de hormônio produzido pela tireoide. A droga preferida é o metimazol e em alguns casos o propiltiouracil. Ambas as drogas controlam, mas podem não curar o hipertireoidismo.

b) Iodo Radioativo: esse tratamento é considerado definitivo e cura o hipertireoidismo, entretanto quase sempre provoca o hipotireoidismo e será necessária a reposição dos hormônios tireoideanos.

c) Cirurgia: assim como o radioiodo, é considerado tratamento definitivo, é pouco utilizada por causa do risco de danos às glândulas paratireoides (que controlam os níveis de cálcio no organismo) e aos nervos da laringe (cordas vocais). É recomendada quando os medicamentos antitireoidianos ou a terapia com iodo radioativo não são apropriados.

d) Betabloqueadores: essas drogas (tais como o propranolol) não baixam os níveis de hormônio da tireoide, mas atuam controlando os sintomas como a frequência cardíaca acelerada e os tremores.

(Fonte: Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia)

Dr. Antônio Ricardo Cokely Ribeiro

CRM-GO 9071

Graduado pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro;

Residência Médica em Endocrinologia e Metabologia

Universidade Federal do Triângulo Mineiro;

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

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

Atendimento em Endocrinologia e Metabologia em consultório particular.



CLÍNICA SÃO LUCAS

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07



DEPIL MIX



*Depilação
a Laser*

Preço Único

R\$ **55,00**

Área e sessão
feminina

 (64) 9.9295-1965

 Praça da República,
130 - Ed. Executivo,
8º Andar - Sala 807
Centro
Itumbiara-GO

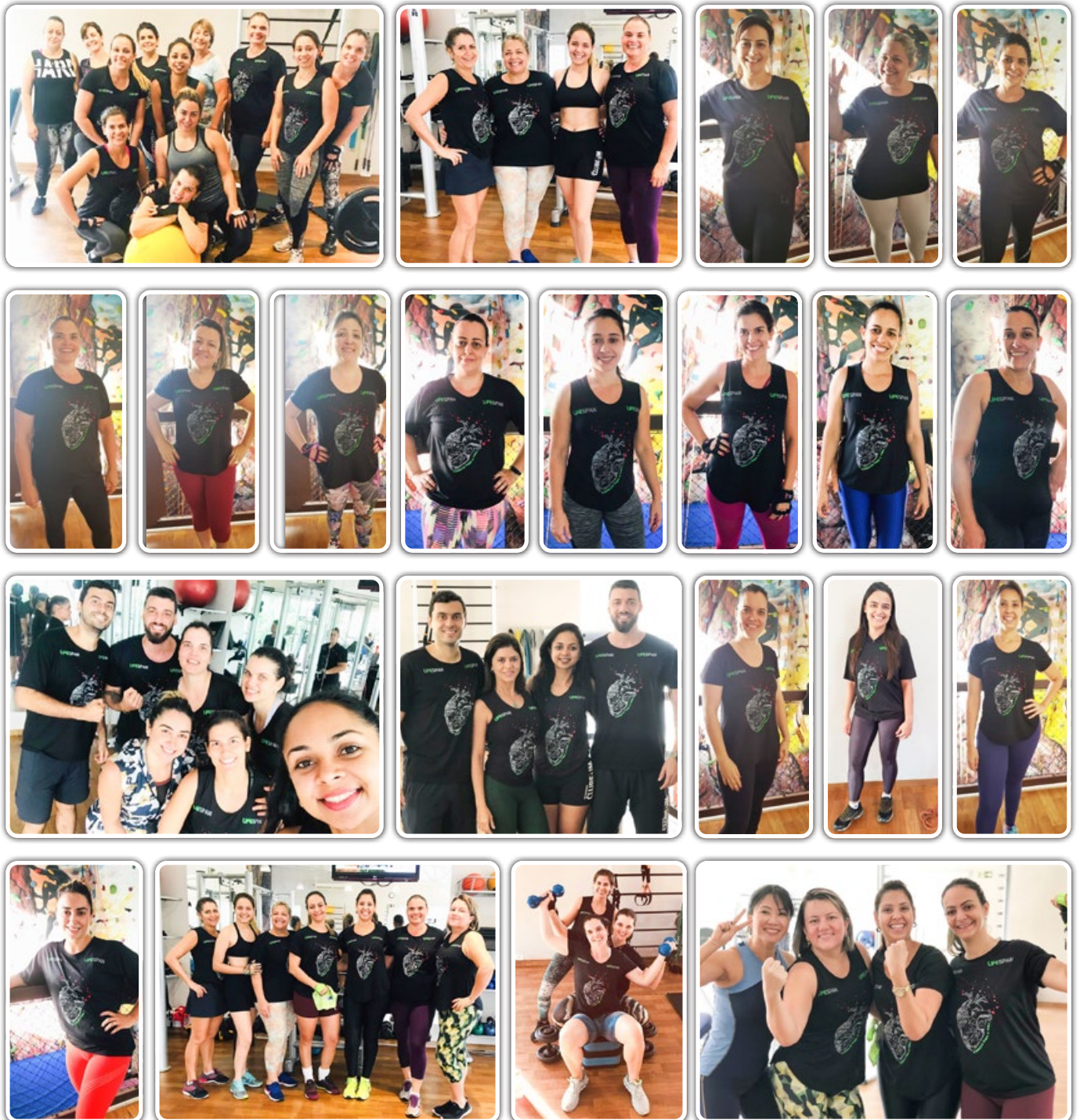
Modelo: Bianca Marques

Projetos fitness programados para incentivar os sedentários e não deixar os alunos frequentes entrarem na zona de conforto são sempre bem-vindos. Sabe-se que, resultados físicos e mudanças fisiológicas só acontecem quando submetemos o organismo ao estímulo, ou seja, não se deve deixar o organismo se adaptar aos treinos por um longo período.

A responsabilidade e execução cabe aos profissionais

formados e capacitados, deixando claro aos participantes que as mudanças não acontecem da noite para o dia e que o projeto Life Span (duração 120 dias) é apenas o início. Lembrem-se: mudanças bruscas no organismo não geram adaptações.

O tamanho do seu resultado é o tamanho do seu esforço contínuo!



Páscoa

CHOCOLATES
BRASILCACAU

OVOS DE PÁSCOA CLÁSSICOS, RECHEADOS E INFANTIS.



🏠 Rua Santa Rita, 108 - Setor Central, Itumbiara - GO

☎ (64) 3404-1100

📷 [chocolatesbrasilcacauitumbiara](#)



JOIA DISPONÍVEL PARA
VENDA NA CORDEIRO 24K

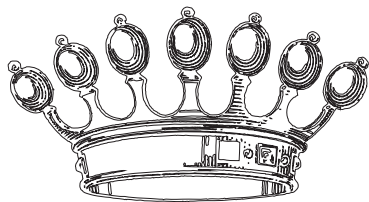
Turmalina Paraíba

Dona de um azul intenso, onde a cor (**devido à grande quantidade de cobre, ferro e manganês**) é mais importante que a transparência, essa gema é encontrada apenas em cinco minas em todo mundo. Três delas estão no Brasil, mais especificamente na Paraíba, das quais saem os exemplares mais valiosos do mundo, motivo pelo qual fora batizada.

Com seus tons exuberantes e profundos, podendo ir do azul ao azul esverdeado, com um toque neon, com o preço do quilate podendo ultrapassar os US\$ 30 mil dólares, tornando-se mais cara até que o Diamante. As gemas raras conferem exclusividade às jóias e a quem as usa.

Como são extremamente raras, nós joalheiros não costumamos dividir as gemas e sim trabalhar com o mais próximo do seu formato natural, para não gerar desperdício.

Isso torna a fabricação de brincos um tanto quanto complexa, o que requer que as gemas sejam bastante parecidas.



CORDEIRO[®]
Folheados em Ouro 24k
Sofisticação em Jóias

Francisco de Assis Cordeiro Filho

- Engenheiro Mecânico – Universidade Federal de Uberlândia – UFU;
- Coach – Instituto Brasileiro de Coaching – IBC;
- Especialista em Gestão Empresarial – SENAI;
- Joalheiro e CEO da Cordeiro 24k.

🏠 Rua Prefeito Antônio Joaquim Silva, 149 - Centro

☎ (64) 3404-1888

📷 @cordeiro24k 📘 @cordeirofolheados24k





COACHING

A palavra Coaching significa “treinamento” e tem origem na língua inglesa (Coach). Por volta de 1830, o termo Coach passou a ser utilizado na Universidade de Oxford como sinônimo de “tutor particular”, aquele que “carrega”, “conduz” e “prepara” os estudantes para seus exames. Já em 1831, o termo Coaching foi usado pela primeira vez no âmbito dos esportes, e em 1950, e também na literatura de negócios, como uma habilidade de gerenciamento de pessoas.

O coaching é o processo de desenvolvimento pessoal e profissional, que tem começo, meio e fim e é conduzido por um profissional denominado Coach. É um processo de aceleração de resultados, ferramenta de transformação humana capaz de mudar o seu comportamento e, conseqüentemente, os seus resultados. Ou seja, é o ato de auxiliar uma pessoa ou instituição, que no processo chamamos de Coachee (cliente), a chegar ao objetivo traçado. Esse processo contribui, através de diversas técnicas e ferramentas, para que o coachee saia do estado em que se encontra, rumo ao estado em que pretende estar para se sentir ainda mais realizado em sua jornada, seja no âmbito pessoal ou no profissional. É importante ressaltar que o coaching não é terapia, mentoria, consultoria e também não é aconselhamento.

O objetivo principal desse processo é desen-

volver indivíduos, profissionais e empresas, no sentido de prepará-los, para que assim estejam aptos a realizarem seus sonhos, eliminando todo e qualquer tipo de crenças e bloqueios, que lhes impeçam de ir além. É oportunizado ao cliente reconhecer seus potenciais, alcançando assim seus objetivos pessoais em equilíbrio com os demais aspectos da vida.

Os benefícios do coaching são diversos, dentre eles: autoconhecimento, alcance de resultados de forma acelerada, desenvolvimento da inteligência emocional, identificação de crenças limitantes e bloqueios, respostas às várias perguntas de vida, definição de objetivos. Ainda no processo de coaching, é possível desenvolver: autogestão, foco em resultados, gestão de tempo, monitoramento dos avanços rumo às metas traçadas, auto responsabilização, planejamento pessoal e muito mais. Nossa atuação atinge todas as áreas da vida humana: pessoal, carreira, esporte, relacionamento, negócios, emagrecimento, etc. Atuamos no ambiente corporativo por meio de treinamentos, trabalho em grupos, workshop e também com palestras motivacionais.

A realização de nossos sonhos depende exclusivamente de nossos esforços, ou seja, se não nos sentirmos motivados para fazer mudanças e correr atrás do que for necessário para encontrar a

nossa realização, vamos acabar nos sentindo eternamente insatisfeitos com tudo o que acontece ao nosso redor. A motivação e a atitude de mudar, são o ponto-chave para chegar onde você deseja.

Venha conhecer um pouco mais do coaching!!

Somos profissionais de excelência e teremos enorme satisfação em atendê-los.



Instituto Ânima-Cór

Neurociência e Psicossomática

☎ (64) 9.9966-5381

☎ (64) 9.9308-2369

☎ (64) 9.8118-9575

🏠 Hospital Santa Maria, Praça da Bandeira,
nº 345 - Centro - Itumbiara-GO

**Luciene
Rodrigues de Jesus**

Life Coach;
Analista comportamental;
Especialista em Gestão em Saúde;
Assistente Social.

☎ 64 9.9308-2369

f /luciene.rodriguesdejesus.7

📷 @lucienersj

**Vânia Cristina
Sousa Lima**

Life Coach;
Analista comportamental
Especialista em Gestão do SUAS;
Assistente Social.

☎ 64 9.81189575

f /vaniacristina.sousalima

📷 @vanialimalifecoach

**Gleise
Bartasson**

Life Coach;
Analista comportamental;
Especialista em Projetos;
Assistente Social.

☎ 64 9.9966-5381

f /gleiseap

📷 @coach.gleise



Tranquilidade
em todos os
momentos.



Laboratório
IDESG



Laboratório

IDESG

Instituto de Diagnóstico
Especializado de Goiatuba

PATOLOGIA CLÍNICA E CITOPATOLOGIA.



- Bioquímica
- Hematologia
- Uroanálise
- Parasitologia
- Bacteriologia
- 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

Rua Tapajós, 627 - Centro - Goiatuba - Goiás Fone/Fax: (64) 3495-3600
Plantão 24 horas: (64) 98418.7068 / 98407-1010 COLETA DOMICILIAR

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

Thor Borges Patricio



Antes

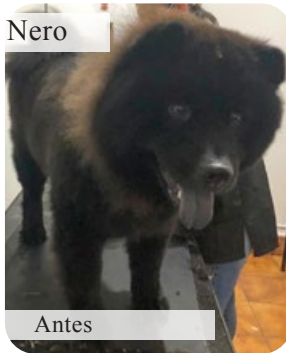


Depois

TOSA NA TESOURA E SUAS MÁGICAS!!!

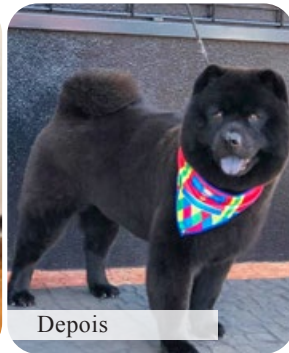
Hoje em dia a famosa tosa na tesoura é muito pedida nos centros de estética caninos, mas, muito cuidado na escolha do tosador, pois é uma tosa feita por poucos profissionais, devido à complexidade muito grande e o profissional deve possuir muito estudo e experiência para executar!

ESSA TOSA REALÇA TODA A BELEZA DO SEU PET SEM PREJUDICAR A PELAGEM E MUITO MENOS A SUA PELE! A NOSSA GROOMER DESING CATRINA MIRANDA SE ESPECIALIZOU NA EUROPA E COM OS MELHORES PROFISSIONAIS DO BRASIL, sendo especialista em raças como Spitz Alemão, Chow Chow, e muito mais...

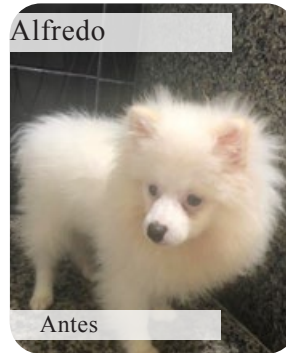


Nero

Antes



Depois



Alfredo

Antes



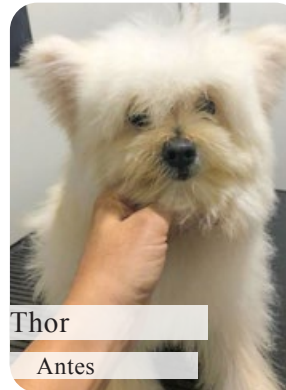
Depois



Antes

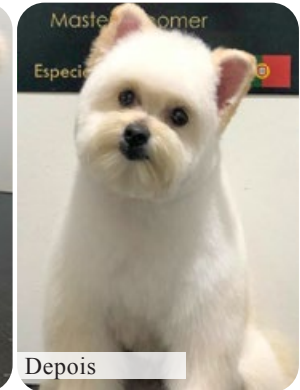


Depois

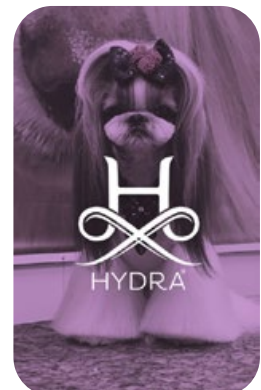
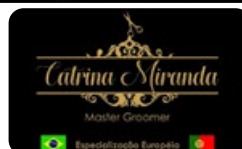


Thor

Antes



Depois



TOSA NA TESOURA E SUAS MÁGICAS!!!



RAPHAEL STEFFENS

Carmen Steffens

RUA PADRE FLORENTINO, 25 | ITUMBIARA



A 17ª EXPO REVESTIR aconteceu entre os dias 12 e 15 de março de 2019, no Transamérica Expo Center, em São Paulo, e surpreendeu mais uma vez em todos os sentidos. A feira manteve o formato: Business Days e Creative Days, com programação focada em diferentes interesses.

Business Days: mais tempo e conforto para realizar negócios

A EXPO REVESTIR é a maior plataforma de negócios do mercado nacional e internacional da América Latina. Por isso, nada mais conveniente que os dois primeiros dias (12 e 13 de março) sejam destinados ao atendimento personalizado para quem deseja estreitar relações comerciais e ampliar networking diretamente com fabricantes, negociar e fechar contratos.

Creative Days: tendências, inspiração e conteúdo inigualável

A feira está diretamente ligada às tendências, ao design e à inovação. É nesse ambiente estimulante e focado em experiências únicas, que os expositores apresentam suas coleções, apontam as novidades e traçam os novos caminhos da tecnologia. Os dias 14 e 15 de março são momentos recomendados para quem busca conteúdos qualificados e inspiração com o que há de mais atual e relevante no mercado.

Por tudo isso a Só Britas acabamentos e as arquitetas Daniela Campos, Marcela Tanus, Valéria Andrade e Rose Davanzo foram presença certa nesse evento que é considerado A Fashion Week da Arquitetura e Construção.





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

RAV4

*DIFERENTE DE TUDO.
IGUAL A VOCÊ.*



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

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

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

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

Toyota RAV4 2,0L 4x2 TOP 0 Km de cor Prata Névoa à vista R\$ 149,990,00 ou financiado com o Banco Toyota no programa Ciclo Toyota nas seguintes condições: CDC (Crédito Direto ao Consumidor), pessoa física, com entrada de R\$ 59,996,00 (40%) e 36 prestações fixas de R\$ 1,828,14, mais 1 prestação residual no valor de R\$ 59,996,00, com vencimento na mesma data da última prestação fixa do financiamento, Primeira prestação fixa com vencimento para 30 dias do fechamento do financiamento, Taxa de juros pré-fixada de 1,12% ao mês, equivalente a 14,299605% ao ano + IOF (Imposto sobre Operações Financeiras) no valor de R\$ 2,876,37 + Registro de contrato base Estado São Paulo no valor de R\$ 124,93 + Cesta de Serviços sugerida base Estado São Paulo de no valor de R\$ 550,00 + Tarifa de Confecção de Cadastro para início de Relacionamento no valor de R\$ 550,00 inclusos no Total Financiado correspondente a R\$ 94,095,30, Valor Total à prazo de R\$ 165,804,88, Custo Efetivo Total (CET) de 16,72% ao ano, Crédito sujeito à análise e aprovação, O CET apresentado é aplicável ao exemplo sugerido, Para os demais Estados consulte valores de Registro de Contrato e Cesta de Serviços e efetue nova simulação nas concessionárias Toyota do Grupo Umuarama nas cidades de Rio Verde, Jataí, Catalão, Itumbiara, Caldas Novas, Estado de GO, Campanha vinculada à validade do Programa Ciclo Toyota, Condições sujeitas à alteração sem prévio aviso, A alteração do modelo do veículo ou de qualquer das condições do financiamento acarretará novo cálculo do CET, SAC Banco Toyota 0800 016 4155 ou envie um e-mail para sac@bancotoyota.com.br, Ouvidoria Banco Toyota (somente após atendimento pelo SAC): 0800-772-5877. Pelo programa Ciclo Toyota, ao término do financiamento, a Toyota poderá realizar a recompra do veículo Toyota por 85% do valor da tabela FIPE; o valor poderá quitar a parcela residual e poderá ser utilizado como entrada para um Toyota 0Km. *Condições válidas às pessoas físicas que adquirirem veículos Toyota por meio de financiamento contratado nas concessionárias Toyota do Grupo Umuarama nas cidades de Rio Verde, Jataí, Catalão, Itumbiara, Caldas Novas, Estado de GO, Com garantia de recompra do veículo adquirido, pelo distribuidor Toyota, por 85% (oitenta e cinco por cento) do valor na tabela FIPE vigente, na forma e condições estabelecidas nas condições gerais do certificado de recompra do veículo e no manual de recompra (vide condições no site www.toyota.com.br/ciclo Toyota), A Toyota oferece três anos de garantia para toda a linha sem limite de quilometragem para uso particular, e três anos ou 100,000 km (prevalecendo o que ocorrer primeiro) para uso comercial, limitada a defeitos de fabricação

CONFORTO E TECNOLOGIA

INTERIOR ELEGANTE E ESPACIOSO
PARA UMA ÓTIMA EXPERIÊNCIA A BORDO



SISTEMA MULTIMÍDIA TOYOTA PLAY AM/FM/CD
PLAYER/MP3 E CONEXÕES BLUETOOTH*, USB
E AUX. TAMBÉM COMPATÍVEIS COM IPOD® E
IPHONE® E TELA DE 7" SENSÍVEL AO TOQUE



VERSATILIDADE E CONVENIÊNCIA



NOVO PAINEL DE TFT COLORIDO COM
TECNOLOGIA DE ILUMINAÇÃO FULL LED



SEGURANÇA

SETE AIR BAGS: DOIS FRONTAIS, DOIS LATERAIS,
DOIS DE CORTINA E UM DE JOELHO (MOTORISTA)



SENSORES DE ESTACIONAMENTO
DIANTEIRO E TRASEIRO



CONTROLE DE ESTABILIDADE (VSC),
DE TRAÇÃO (TRC) E ASSISTENTE DE RAMPA (HAC)



DESEMPENHO

MOTOR 2.0L 16V DUAL VVT-I



TRANSMISSÃO AUTOMÁTICA
CVT DE SETE VELOCIDADES



R\$ 149.990,00 À VISTA

TEST
DRIVE
RAV4



SEJA GENTIL. SEJA O TRÂNSITO SEGURO.

UMUARAMA
CONCESSIONÁRIAS

TOYOTA

ou montagem de peças. Defeitos de bateria são cobertos por dois anos, dentro dos demais limites de garantia normal. Consulte o livrete de garantia ou o site www.toyota.com.br para mais informações. Itens e versões poderão não estar disponíveis no mercado brasileiro no momento da compra. A Toyota reserva-se o direito de alterar as especificações e características de seus produtos sem aviso prévio. Os veículos da marca Toyota participam do Programa Brasileiro de Etiquetagem Veicular 2017 (PBEV): na categoria de veículos utilitários extragrandes, o veículo RAV4 2.0L 4x2 (16V Dual VVT-I) com transmissão CVT com modo sequencial de 7 velocidades possui nota B no PBEV dentro da categoria, nota C no ranking geral e nota A no ranking de emissões, apresentando o seguinte consumo – gasolina/ciclo urbano: 9,5 km/l; gasolina/ciclo rodoviário: 10,9 km/l; CO2 fóssil não renovável (g/km): 134 (gasolina). Valores de referência medidos em condições-padrão de laboratório, conforme NBR 7024, e ajustados para simular condições mais comuns de utilização, podendo não corresponder ao consumo verificado pelo motorista com o uso do veículo, que depende das condições do trânsito, do combustível, do veículo e dos hábitos do motorista. Para saber mais, consulte www.inmetro.gov.br e www.conpet.gov.br. Imagens meramente ilustrativas. A exposição a potência acima de 85 decibéis poderá causar danos ao sistema auditivo. IDOHC: Double Overhead Camshaft (Duplo Comando de Válvulas), 2VVT-I: Variable Valve Timing with Intelligence (Comando de Válvulas Variável Inteligente), 3CVT: Continuously Variable Transmission (Transmissão Continuamente Variável), 4EPS: Electric Power Steering, 5ABS: Anti-lock Braking System (Sistema de Freio Antitravamento), 6EBD: Electronic Brakeforce Distribution (Distribuição Eletrônica da Força de Frenagem), 7BAS: Brake Assist System (Sistema de Assistência à Frenagem), 8LCD: Liquid-crystal Display (Tela de Cristal Líquido), 9VSC: Vehicle Stability Control, 10HAC: Hill-start Assist Control, (a) Acabamento interno com partes revestidas de couro (parte anterior dos bancos dianteiros e traseiros e parte anterior dos apoios de cabeça dianteiros e traseiros) e partes revestidas de material sintético derivado de PVC (laterais e parte posterior dos bancos dianteiros, laterais dos bancos traseiros e laterais e parte posterior dos apoios de cabeça dianteiros e traseiros), (b) O funcionamento e a qualidade do Wi-Fi dependem do celular e da disponibilidade de sinal 3G na região, (c) Por motivos de segurança, as imagens do DVD não serão exibidas quando o veículo estiver em movimento, Imagens meramente ilustrativas. *Consulte disponibilidade nas concessionárias Toyota do Grupo Umuarama nas cidades de Rio Verde, Jataí, Catalão, Iumbiara, Caldas Novas, Estado de GO.



MENINGITE

Oi pessoal, vamos falar um pouquinho sobre meningite? Esse assunto está sendo muito comentado recentemente, mas pouco explicado, não é verdade?

A meningite é a inflamação da membrana que envolve o cérebro e a medula espinhal, chamado de meninge. Isso pode ser causado por infecções virais, bacterianas e às vezes, mas com menos frequência, por fungos.

A mais comum é a bacteriana, sendo causada por uma sepa (bactéria) chamada de meningococo, a mais frequente. Existem alguns sorotipos (variedades) dela que eu vou explicar daqui a pouco quando for falar sobre as vacinas, certo?

Essa doença pode ser transmitida de pessoa para pessoa, através das vias respiratórias, gotas de saliva e secreções nasofaríngeas (nariz e boca). Algumas pessoas tem a bactéria, não manifestam a doença, mas podem transmiti-la, são chamados de portadores, o que pode atingir todas as faixas etárias, mas as crianças são as mais acometidas.

Pode-se manifestar com forte dor de cabeça (cefaleia), febre alta, vômito, prostração, rigidez de nuca, manchas na pele em alguns casos e até confusão mental. E, as vezes, até com convulsão nos bebês, um sinal clínico é o abaulamento da fontanela anterior (vulga moleira).

Por ter essa característica de sinais e sintomas que englobam outras doenças é que a meningite é tão difícil de ser diagnosticada precocemente, mas, assim que o diagnóstico for feito, o índice de

cura é alto, com um tratamento muito específico.

A prevenção é feita principalmente com a vacinação. O Ministério da Saúde oferece no calendário básico de vacinação a meningococo b (3, 5 e 7 meses, reforço aos 14 meses), pneumocócica e a haemophilus influenzae (pentavalente) sendo essas feitas com 2,4-6 meses. Na rede privada existe uma vacina que combate outras sepas causadoras da doença acwy (3,5,12 meses e reforço aos 4-6 anos), mas pode ser feita também a do SUS, associada.

Todos devem ser vacinados, ainda mais em situações de risco. Não é feito de rotina, mas se cuidar é preciso, sempre!

Se você ainda sim, depois da nossa explicação, ficar com dúvida, procure seu médico para maiores e melhores explicações!



Dra. Marianne Duarte Costa Balliana

CRM/GO: 17.976

Médica.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

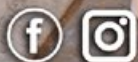


CLOSET
D' Maria

Qual é o seu estilo?
O Closet D' Maria tem todos.



Riênia
Almeida





@Closet_DMaria


ALUGUEL, VENDA
E SOB MEDIDA

ATENDIMENTO
EXCLUSIVO COM
HORA MARCADA

 @Thiago Azevedo produção
 @Bruno fotografia

 (64) 9 9999-3016

 contato@closetdmaria.com.br

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



TRIBUTÁRIA, CONTÁBIL, SOCIETÁRIA, TRABALHISTA E FINANCEIRA.

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

CONTAR
CONTABILIDADE
Consultoria Empresarial

Rua Valdivino Vaz, nº 353, Itumbiara-GO
www.contarcontabilidade.com

64 3431-3153



IRPF 2019- QUEM É OBRIGADO A DECLARAR?

Deve declarar o IR neste ano quem recebeu rendimentos tributáveis acima de R\$ 28.559,70 em 2018. O valor é o mesmo da declaração do IR do ano passado.

Também devem declarar:

✓ Contribuintes que receberam rendimentos isentos, não tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, cuja soma tenha sido superior a R\$ 40 mil no ano passado;

✓ Quem obteve, em qualquer mês de 2018, ganho de capital na alienação de bens ou direitos, sujeito à incidência do imposto, ou realizou operações em bolsas de valores, de mercadorias, de futuros e assemelhadas;

✓ Quem teve, em 2018, receita bruta em valor superior a R\$ 142.798,50 em atividade rural;

✓ Quem tinha, até 31 de dezembro de 2018, a posse ou a propriedade de bens ou direitos, inclusive terra nua, de valor total superior a R\$ 300 mil;

✓ Quem passou à condição de residente no Brasil em qualquer mês do ano passado e nessa condição encontrava-se em 31 de dezembro de 2018;

✓ Quem optou pela isenção do imposto incidente em valor obtido na venda de imóveis residenciais cujo produto da venda seja aplicado na aquisição de imóveis residenciais localizados no país, no prazo de 180 dias, contado da celebração do contrato de venda.

Se você tiver qualquer dúvida em relação a Imposto de renda, você 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



56,



Lançamento 19ª Edição Revista Mais Saúde



LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE

MA

MIRANDA

ADVOCACIA



As jovens advogadas Giulliana e Geovanna Miranda, são o destaque da coluna Empreendedor Premium do mês de Abril da Revista Mais Saúde. Geovanna é casada com o empresário e produtor rural George Ribeiro, Pós Graduada em Direito de Família e Sucessões e membro do IBDFAM (Instituto Brasileiro de Direito de Família). Giulliana é casada com o produtor rural Matheus Jacomini, Pós Graduada em Direito Imobiliário e está a espera do seu primeiro filho, João Miguel, ambas concederam uma entrevista exclusiva para a Revista Mais Saúde.

Revista Mais Saúde - Sabemos que o mercado que vocês atuam é bastante concorrido. Por que optaram pela Advocacia?

Geovanna e Giulliana - *Em síntese, porque esse é o nosso perfil. Cogitamos há tempos prestar um concurso público, todavia, o segmento da advocacia condiz com o que gostamos de fazer. Este ramo nos desafia a nos tornar cada dia mais empreendedoras, em busca da satisfação do cliente. Por outro lado, confessamos que nos inspiramos em nosso pai (João Batista de Miranda – “Gás Miranda”), o qual é empresário há anos e, portanto, exerce uma atividade privada: ao longo dos*

anos, após, inclusive, trabalhar com ele por um certo tempo, identificamos grandes desafios e também grandes oportunidades em um negócio privado. Entendemos que a luta diária é árdua, pois há enormes responsabilidades e preocupações a serem enfrentadas, investimentos a serem feitos, clientes a serem conquistados e fidelizados, planos e estratégias a serem refeitos e, ainda, críticas a serem suportadas, em nome do crescimento constante. Contudo, embora tal caminho seja de inúmeros desafios, mantemo-nos nele por acreditarmos que nosso negócio vai muito além do dinheiro, pois o objetivo é fazer diferença nos casos em que atuamos, influenciar positivamente as pessoas e obter conquistas que tragam a felicidade.

Revista Mais Saúde - O escritório trabalha com algum ramo específico do Direito?

Geovanna e Giulliana - *Sim. Somos especialistas no Direito das Sucessões. Assim, trabalhamos com a transferência do patrimônio de alguém, depois de sua morte, para os herdeiros, procedimento conhecido como “Inventário”; e com a transferência do patrimônio em vida, buscando menor custo financeiro, tributário e burocrático possível, procedimento este conhe-*



cido como “Planejamento Sucessório”.

Revista Mais Saúde - A área em que vocês atuam chama atenção das pessoas e traz diversos questionamentos. Qual é a dúvida mais recorrente no cotidiano do escritório?

Geovanna e Giulliana - *A dúvida, em geral, mais recorrente é como se deve dar a partilha de um patrimônio. Isto porque, embora possa parecer simples de ser respondida, cada caso concreto envolve diversas particularidades, pois cada família tem em seu seio alguma questão que a traz preocupação, como por exemplo: falta de comunicação entre a família, o que prejudica a administração e manutenção de um negócio, como empresa ou atividade rural; vontade de beneficiar com mais bens algum ente específico da família; patrimônio administrado por somente um dos filhos; filho fora do casamento; matrimônios que já se desfizeram por algumas vezes; parente criado como se fosse filho; doações em vida feitas exclusivamente para algum dos filhos; casal que não contraiu matrimônio, mas vivem como se fosse casados (união estável); comunicabilidade do patrimônio entre o casal; dentre outros.*

Revista Mais Saúde - Estima-se que, no Brasil, menos de 10% das pessoas deixam herança por meio de testamento. Por que ele ainda é pouco utilizado aqui?

Geovanna e Giulliana - *O testamento é uma forma de planejamento sucessório. Em linhas gerais, o planejamento sucessório traz inúmeros benefícios para uma família, pois evita conflitos futuros, reduz gastos com inventário, economiza tributos e ajuda a perpetuar o patrimônio familiar.*

O problema atual é que a maioria das pessoas não gostam de falar de morte. Infelizmente, ainda é um tabu. Todavia, é algo inevitável e, por isso, as famílias devem começar a se preparar para o assunto, conscientizando-se de que a harmonia entre os membros não pode acabar diante de conflitos patrimoniais.

Além do testamento, temos também como for-



mas de planejamento sucessório as doações feitas em vida, e as empresas “holding”. Ambas são formas de organização de um patrimônio.

Revista Mais Saúde - Qual recado vocês deixam para os jovens que buscam seu espaço no mercado de trabalho?

Geovanna e Giulliana - *Nosso recado é que sejam persistentes e que não percam tempo com coisas que não tenham relação com o seu objetivo e, por isso, tenham foco! Estudem bastante, invistam em seu conhecimento. Mas não sejam escravos do trabalho, a ponto de trazer prejuízos físicos e emocionais, pois a verdadeira riqueza é construída por 3 elementos: relacionamentos, saúde e liberdade.*

Por fim, deixamos a nossa maior crença com a seguinte frase: “Prepare o cavalo para o dia da batalha. Mas só Deus dá a vitória”.



Existe dia para cuidar da Saúde?

Você está cuidando da sua? O que é saúde para você? Para a Organização Mundial de Saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”. O dia 07 desse mês foi escolhido para nos mobilizar e conscientizar com orientações para que possamos manter a saúde (em todos os aspectos) sempre em dia. Mas não é somente neste dia que se deve cuidar dela. Ser saudável depende de uma série de fatores que devem fazer parte da rotina de todos, como uma boa alimentação, ingestão suficiente de água, a prática de exercícios físicos, lazer e descanso.

Cuidar da saúde integralmente é um hábito que todos devem ter desde a infância, objetivando um envelhecimento com qualidade de vida. Se ao longo da vida você tem mais cuidado, os problemas que você apresentaria no futuro podem ser minimizados. Uma das maneiras de adquiri-la é através do exercício físico que, além de proporcionar a sensação de bem-estar e relaxamento, previne doenças, controla o peso e pode até combater a depressão, sabia? Os parâmetros atuais recomendam 150 minutos de exercícios moderados por semana para manter a saúde e o condicionamento físico, que pode ser uma caminhada, uma volta de bicicleta ou exercícios em uma academia. O maior inimigo do seu corpo é o sedentarismo. Ficar parado por muitas horas seguidas é um pesadelo para a sua saúde. Então, aproveite o dia de hoje para começar a inserir atitudes mais saudáveis em seu dia a dia.

Cuide-se!

Na Ritmo vivemos e aprendemos sobre Saúde todos os dias.

07 DE ABRIL - DIA MUNDIAL DA SAÚDE.



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

AULAS COLETIVAS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00 SALA 1	 POWER JUMP		 POWER JUMP		
07:00 SALA 2	 LES MILLS BODYBALANCE	 LES MILLS BODYPUMP	 LES MILLS BODYBALANCE	 LES MILLS BODYPUMP	
07:30 SALA 2			 fit dance.		 fit dance.
16:00		 SMART START		 SMART START	
19:00 SALA 1	 BALLET FIT	<i>Banço do Ventre</i>	 BALLET FIT	<i>Banço do Ventre</i>	
19:00 SALA 2	 POWER JUMP	 LES MILLS GRIT	 POWER JUMP	 LES MILLS GRIT	
19:45 SALA 1	 LES MILLS BODYBALANCE		 LES MILLS BODYBALANCE		
19:45 SALA 2	 fit dance.	 LES MILLS BODYPUMP	 fit dance.	 LES MILLS BODYPUMP	
Pilates	Segunda a Sexta				
Low Pressure	Consultar horários na recepção				
VALÊNCIAS TRABALHADAS	AULAS CARDIOVASCULARES		AULAS NEUROMUSCULARES		AULAS DE DANÇA

ritmo
ACADEMIA

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



CENTER MÉDICA

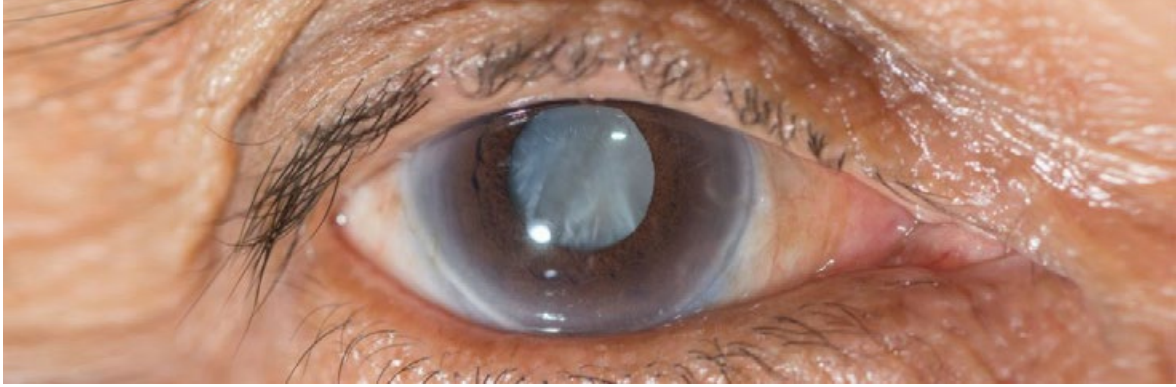
**MEIAS DE COMPRESSÃO: KENDALL, VENOSAN E SIGVARIS
VENDAS DE CADEIRA DE RODAS, CONCENTRADOR DE
OXIGÊNIO, MULETAS, ANDADOR E OUTROS.**



CENTER MÉDICA

**APARELHOS MÉDICOS,
ORTOPÉDICOS E FISIOTERÁPICOS**

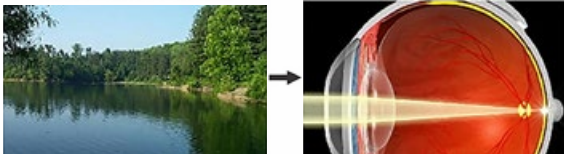
Fones: (64) 3432-1022 / 3432-1021 | R. Marechal Deodoro, 278, Sala 02 - St. Central - Itumbiara-GO



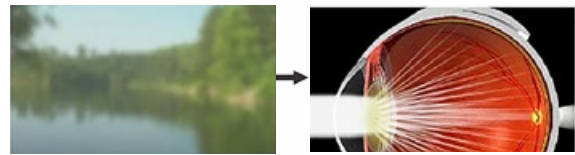
CATARATA

A catarata é o processo de opacificação do cristalino (lente natural do olho), normalmente incolor e transparente, que tem como objetivo focalizar os objetos que enxergamos. Esse problema acomete milhões de pessoas e é a maior causa de cegueira tratável no mundo.

Visão sem Catarata



Visão com Catarata



Quais as causas?

A principal causa é a senilidade, ou seja, o envelhecimento natural do ser humano levando a opacificação gradual do cristalino que começa a gerar piora progressiva da visão.

Outras causas menos frequentes são: congênita (a criança já nasce com catarata); traumatismos na região dos olhos; distúrbios metabólicos como Diabetes e outros; algumas doenças oculares; secundária a uso de alguns medicamentos; e outros.

Quais os sintomas?

Os primeiros sintomas são as flutuações da visão, que se torna mais embaçada em determinados momentos. Objetos podem aparecer amarelados, embaçados ou distorcidos. A sensação é como se as lentes dos óculos estivessem sujas.

Outros sintomas comuns são: halos ao redor das luzes à noite, aumento da miopia, visão dupla ou sombras na visão. Em casos avançados, a catarata pode ser vista no centro da pupila como uma mancha branca ou amarelada.

Terei necessidade de usar óculos depois da operação?

A melhora em qualidade de vida dos pacientes operados de cataratas na atualidade é excelente. A maioria dos pacientes pode realizar as atividades normais de visão distante sem necessidade de óculos. E terá de utilizar óculos de perto.

Uma opção para não ser necessária a utilização de óculos de perto após a cirurgia é o implante de lente intra-ocular multifocal, que tende a diminuir a dependência dos óculos.

Como descobrir se tenho catarata?

Deve-se procurar um médico oftalmologista que irá fazer

um exame cuidadoso e completo dos olhos, excluindo outras doenças oculares como glaucoma, doença da córnea e retina, e outros.

A cirurgia de catarata é um procedimento altamente seguro, porém exige precisão e habilidade. De forma genérica, o procedimento consiste na retirada de uma lente natural (o cristalino) para a colocação de uma espécie de óculos dentro dos olhos.

Como é o tratamento de Catarata?

O único tratamento eficaz para a catarata é a cirurgia, no qual se realiza a substituição do cristalino fosco por uma lente intra-ocular (artificial). Não existe nenhum outro meio cientificamente comprovado de tratamento.



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





VISTA ORIGINAL,
VISTA QUALIDADE,
VISTA DINIZ.



Loja 1

Rua Paranaíba nº 422 Centro - Itumbiara-GO

☎ (64) 3432-0708

📞 (64) 99326-5402

Loja 2

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

☎ (34) 3261-2126





*Sua páscoa fica muito
mais saudável com
Empório do Bem.*



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

A RAVENNA MANIPULAÇÃO VEM SE TORNANDO PROTAGONISTA PARA O MERCADO DE NUTRIÇÃO ESPORTIVA E FUNCIONAL

DOSAGENS PERSONALIZADAS PARA AS NECESSIDADES INDIVIDUAIS DE CADA ATLETA EVITAM DESPERDÍCIO DE INGREDIENTES E INVESTIMENTOS

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

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

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

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

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

Atualmente os suplementos mais solicitados são para

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

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

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

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

Leandro Mendes de Freitas

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

Simone Medeiros Camargos

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

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



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.

**NOVIDADES
CHEGANDO,
AGUARDEM...**

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



LEISHMANIOSE

A Leishmaniose é uma zoonose primária de mamíferos silvestres (marsupiais, roedores, edentados e primatas, entre outros) e, secundariamente, de animais domésticos. A transmissão pode ocorrer no ambiente silvestre, relacionada à exploração desordenada da floresta e derrubada das matas, por motivo ocupacional ou lazer; no ambiente rural e periurbano e está relacionada ao processo migratório, ocupação de encostas e aglomerados, associada às matas secundárias ou residuais.

LEISHMANIOSE TEGUMENTAR AMERICANA (LTA)

A leishmaniose é uma infecção por protozoários, transmitida principalmente por mosquitos, causada pelos microrganismos do gênero *Leishmania*. O coeficiente médio de detecção da doença no país é de 16,2 casos/100.000 habitantes; mas, na região Norte, é de 76,8 casos/100.000 habitantes. A leishmaniose envolve um espectro de infecções crônicas em humanos e em diversas espécies de animais. É causada por mais de vinte espécies de *Leishmania*, protozoários flagelados pertencentes à ordem Kinetoplastida. A transmissão ocorre via picada do mosquito-pólvora fêmea infectado dos gêneros *Phlebotomus* e *Lutzomyia*.

- Existem quatro principais modelos clínicos:
 - (1) cutânea, que é restrita à pele;
 - (2) mucocutânea, que afeta tanto a pele quanto as superfícies mucosas;
 - (3) cutânea difusa;
 - (4) visceral, que afeta os órgãos do sistema fagocítico mononuclear, por exemplo, fígado e baço.

- Doença infecciosa, crônica, não contagiosa, causada por diferentes espécies de parasitos protozoários do gênero *Leishmania* Ross;

- Homem pode ser envolvido secundariamente;
- Transmissão de animais para o homem, através de flebotomíneos fêmeas infectadas;
- Não há transmissão inter-humana;
- Caracteriza-se, principalmente, pelo comprometimento do tecido cutâneo;
- Secundariamente, dependendo da espécie do *Leishmania*, e de fatores imunogenéticos do hospedeiro, pode comprometer o tecido mucoso subcutâneo, que em ordem de frequência, se manifestam, principalmente em: nariz, palato duro, faringe e laringe;

- É uma doença polimorfa: lesões cutâneas podem ser ulcerosas, impetigóide, ectimatóide, vegetante verrucosa, infiltrativa, nodular, tuberosa, lupóide, etc;

- Manifestação mais comum: Lesão ulcerosa (ulcera leishmaniótica);

- Não existe comprometimento de víscera;
- É doença de notificação compulsória;
- Doença de caráter ocupacional: ocorre principalmente naquelas categorias profissionais que expõem o homem ao contato íntimo com a mata (geólogo, garimpeiro, agricultor, técnico florestal, construtor de estradas).

• DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA

- Ampla distribuição;
- Apenas Chile e Uruguai não apresentam registros da protozoose;
- No Brasil: área endêmica de grande extensão territorial. Doença confirmada em todos os estados brasileiros;
- Últimos 20 anos: observa-se crescimento da doença no Brasil, tanto em magnitude como em expansão geográfica, observando-se surtos epidêmicos em todas as regiões do país;
- Surtos epidêmicos nas regiões do Sul, sudeste, centro-oeste, nordeste, e mais recentemente no Norte.

• EPIDEMIOLOGIA

- Nas Américas, é considerada uma protozoose de mamíferos silvestres (roedores, marsupiais, desdentados, e primatas, principalmente), entre os quais as diferentes espécies de *Leishmania* são transmitidas pela picada de insetos flebotomíneos da família Psychodidae, subfamília Phlebotominae;

- Homem adquire a infecção ao entrar em contato com áreas florestais onde existem as enzootias por diferentes espécies de *Leishmania*;

- Maior incidência em homens entre 20 e 40 anos;
- No Brasil, pode apresentar 3 perfis epidemiológicos:

✓ Leishmaniose tegumentar silvestre:

- Surtos epidêmicos associados à derrubada de matas (construção de estradas, instalação de povoados em regiões pioneiras) e à exploração desordenada de florestas (extração de madeira, agricultura, mineração);

- Caracteriza-se como uma zoonose de animais silvestres, que atinge o homem quando em contato com os focos zoonóticos.

- Exemplo: Região amazônica

✓ Leishmaniose tegumentar silvestre modificada:

- Surtos epidêmicos sazonais, em áreas com pequenos focos residuais de mata primária;

- Onde o homem costuma desenvolver as áreas de atividades da agricultura;

- A infecção ocorre em ciclos sazonais quando a densidade populacional do flebotomíneo vetor está elevada;

- Um exemplo de transmissão desta forma de LTA acontece no vale do São Francisco; município de Caratinga, estado de Minas Gerais; município de Viana, estado do Espírito Santo.

✓ Leishmaniose tegumentar peri-urbana:

- Ocorre de forma endemo-epidêmica, em áreas de colonização antiga, onde há suspeita da participação de animais domésticos, como o cão e equinos, na cadeia epidemiológica;

- Como exemplo desta forma de LTA, deve-se mencionar o ciclo da *L. (V) braziliensis* nas áreas peri-urbanas da cidade Rio de Janeiro, na região Sudeste do país.

• DIAGNÓSTICO DIFERENCIAL

- Úlcera de estase;
- Úlcera varicosa;
- Carcinoma basocelular;
- Carcinoma espinocelular;
- Esporotricose;
- Paracoccidiodomicose cutânea;
- Cromoblastomicose;
- Picada de artrópode;
- Hanseníase virchowiana;
- Micose de Jorge Lobo;
- Xantoma;
- Linfoma;
- Paracoccidiodomicose;
- Hanseníase;
- Neoplasias de mucosas.

• DIAGNÓSTICO LABORATORIAL

- Diagnóstico: é clínico, epidemiológico e laboratorial.
- Se não houver recurso laboratorial: é clínico e epidemiológico.

• TRATAMENTO

✓ Antimoniato de N-metilglucamina;

- Primeira escolha para tratamento da doença;
- A medicação pode ser administrada na forma pura, sem associação com qualquer diluente (água destilada ou solução glicosada), por via endovenosa ou intramuscular, lentamente;
- As doses a administrar devem ser aplicadas uma vez ao dia, de preferência no período vespertino ou noturno em indivíduos adultos, em série de 20 a 30 dias, que podem ser repetidas uma vez ou mais, dependendo da forma clínica e do tempo da doença.
- Contraindicações:
 - Gravidez (até o sexto mês, pelo menos);
 - Concomitância de outras doenças, como cardiopatias, nefropatia, hepatopatias, doença de Chagas e tuberculose pulmonar.

✓ Pentamidina

- Segundo o Tratado de Dermatologia é a droga de segunda escolha para tratamento da LTA;
- Indicada em casos de falha terapêutica ao antimoniato de N-metilglucamina ou quando houver contraindicação ao uso do antimoniato;
- No Brasil, somente o isetonato de pentamidina é encontrado comercialmente, o qual vem sendo preferido em razão de apresentar menos efeitos colaterais;
- A posologia recomendada é de 3 aplicações semanais com intervalo mínimo de 48 horas entre as aplicações, variando de 3 a 5 doses para caso;
- Esse esquema pode ser repetido intervalo de 30 dias, dependendo da resposta terapêutica de cada forma clínica da doença.

✓ Anfotericina B

- Indicado para as formas resistentes aos antimoniais;
- Droga de escolha para uso em gestantes;
- Dose recomendada: 1mg/kg/dia que após diluições preconizadas, resulta em concentração final de 0,1 mg/ml da droga para uso endovenoso, com infusão de 6 a 8 horas, sem ultrapassar dose de 50 mg em cada aplicação;
- Deve ser aplicada até atingir as seguintes doses:
 - Forma cutânea: 1 a 1,5 g
 - Forma mucosa: 2,5 a 3 g
- Recomenda monitoramento semanal eletrocardiográfico, assim como controle laboratorial da função renal (ureia e creatinina) e das enzimas hepáticas;
- Reações adversas: trombocitopenias, anafilaxia, convulsões, calafrio, febre, flebite, anorexia, diminuição da função renal, e outros.
- Contraindicações:
 - Nefropatas;
 - Hepatopatas;
 - Cardiopatas.

✓ Anfotericina B lipossomal (AmBisome)

- Para formas graves e resistentes;
- A dose é de 2-3 mg/kg/dia durante 20 dias;
- Uso limitado devido ao custo elevado.





Dra. Raquel Nery
Nutricionista

Dra. Angélica Nery
Fisioterapeuta

Dr. Marcellus Costa
Nutrologo

Dra. Suzana Franco
Médica



No último dia 14 de março inaugurou em Itumbiara a NERIAH!! Uma clinica conceito em saúde estética, com profissionais multidisciplinares voltada para oferecer resultados, a NERIAH chega para atender Itumbiara e Região, com uma estrutura e equipamentos modernos voltados para o melhor atendimento das suas necessidades. Venha nos fazer uma visita!!









AERIAH
ESTÉTICA E MEDICINA INTEGRADA





PROJETO EXECUTADO PARA  NERIAH
PROJETO DE INTERIORES E MOBILIÁRIO

PAMAQ
— PLANEJADOS —
ESPECIALIZADA EM MÓVEIS PLANEJADOS



A MAIS DE 30 ANOS NO MERCADO
FAZENDO DOS DETALHES TODA A DIFERENÇA EM SUA VIDA

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

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

ASPIRAÇÃO DE CORPO ESTRANHO

Oi pessoal, nesta edição vamos discutir algo bem comum na faixa etária pediátrica, o famoso corpo estranho (CE). Este é qualquer objeto ou substância que inadvertidamente penetra o corpo ou suas cavidades, sendo ingerido ou colocado pelas crianças nas narinas e conduzido auditivo, mas apresenta risco maior se aspirado.

Qualquer material pode se tornar um copo estranho no sistema respiratório, e a maior suspeita de que o acidente ocorreu é a situação de engasgo. Isto ocorre quando a criança está comendo, ou quando está com um objeto na boca e habitualmente ocorre com peças pequenas de brinquedos.

No Brasil, milho, feijão e amendoim são os grãos mais comumente aspirados na faixa etária pediátrica. Por outro lado, o material mais relacionado a óbito imediato por asfixia é o sintético, como balões de borracha, estruturas esféricas, sólidas ou não, como bola de vidro e brinquedos.

A oferta de alguns tipos de alimentos a crianças pequenas, como amendoim, feijão, pipoca e milho, apresentam risco para a

aspiração, pois as crianças vão degluti-los sem mastigar, e qualquer distração, risada, brincadeira ou susto pode precipitar o acidente. Além disso, a criança nesta idade possui o hábito de levar objetos à boca, como pequenos brinquedos de plástico ou metal, normalmente de irmãos mais velhos.

Importante observar que logo após a aspiração de algum objeto, ocorre acesso de tosse, seguida de engasgo, que pode ou não ser valorizado pelos pais. A aspiração também deve ser considerada quando ocorre o primeiro quadro súbito de chiado no peito em crianças sem casos de alergia na família ou outros sinais e sintomas relacionados.

Tosse persistente, chiado no peito, falta de ar súbita, rouquidão e lábios e unhas arroxeadas são sinais sugestivos de que pode ter ocorrido a aspiração de corpo estranho. E, o que fazer? Calmamente você irá realizar manobras explicadas a seguir, conforme ilustrado na figura e em seguida procurar o pronto atendimento mais próximo!

MANOBRA DE HEIMLICH

VOCÊ DEVE CONHECER!

- 1. VIRE A CRIANÇA DE COSTAS PARA VOCÊ. INCLINE A CABEÇA DELA UM POUCO PARA BAIXO E SEMPRE APOIANDO NA SUA COXA**
- 2. BATA ENTRE AS ESCÁPULAS UTILIZANDO A PARTE HIPOTENAR DA SUA MÃO. REALIZE ESTE ATO POR ATÉ 5 VEZES PARA DESOBRUIR AS VIAS AÉREAS.**
- 3. CASO A CRIANÇA PERMANEÇA ENGASGADA, VIRE A CRIANÇA DE FRENTE PARA VOCÊ E REALIZE ATÉ 5 COMPRESSÕES TORÁCICAS COM DOIS DEDOS (3º E 4º METACARPO).**

Maiores de um ano: Compressões abaixo das costelas, com sentido para cima, abraçando a criança por trás, até que o corpo estranho seja deslocado da via aérea para a boca e expelido.

Menores de um ano: 5 percussões com a mão na região das costas, colocando a criança com a cabeça virada para baixo, seguida de 5 compressões na frente, até que o CE seja expelido ou a criança torne-se responsiva e reaja.

Recomendações de prevenção:

- Não ofereça alimentos a crianças menores de 4 anos, sem amassar e desfiar as fibras;
- Não deixar pedaços de alimentos no prato, principalmente os arredondados;
- Os seguintes alimentos são de risco potencial para a aspiração: sementes, amendoim, castanha, nozes, milho, feijão, pedaços de carne e queijo, uvas inteiras, salsicha, balas duras, pipoca, chicles;
- Mantenha os seguintes itens da casa longe do alcance de crianças menores de 4 anos: balões, moedas, bolinha de gude, brinquedos com peças pequenas, bolas pequenas, botões, baterias esféricas de aparelhos eletrônicos, canetas com tampa removível;
- Estar ciente das manobras de desobstrução que você pode fazer em casa, citadas acima;
- Insistir para que as crianças comam à mesa, sentadas. Evite alimentá-las enquanto correm, andam, brincam, estão rindo e não deixá-las deitar com alimento na boca;

- Corte os alimentos em pedaços bem finos e ensine a criança a mastigá-los;
- Supervisione sempre a alimentação de crianças pequenas;
- Fique atento às crianças mais velhas. Muitos acidentes ocorrem quando irmãos ou irmãs mais velhas oferecem objetos ou alimentos perigosos para os menores;
- Evite comprar brinquedos com partes pequenas e mantenha objetos pequenos da casa fora do alcance das crianças;
- Siga a recomendação da embalagem dos brinquedos, com relação à idade ideal para aquisição;
- Não deixe crianças pequenas brincarem com moedas.

E lembrem-se que nada substitui a consulta com o especialista, então qualquer dúvida, procure o Pediatra! 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



EVENTOS GABARITO FEV/MAR

GABA-FOLIA



DIA DA MULHER



08 de Março
Dia internacional da Mulher

O Gabarito comemora o Dia Internacional da Mulher, celebra a força feminina e elige como símbolo desta homenagem MARGARET HAMBLTON, Cientista da Computação estadunidense, responsável pelo desenvolvimento do primeiro satélite no projeto APOLLO 11, da Nasa. Sua história inspiradora é narrada no livro HISTÓRIA DE MENINAS PARA GABARITOS REBELDES sobre 100 mulheres que mudaram o mundo.

Que estas 100 histórias, do livro que recomendamos, nos inspirem e desperte a curiosidade de quem lê sobre as maravilhas do saber, da técnica, da ciência e da arte. Que tenham a oportunidade de conhecer e policiar aquilo que estamos construindo, onde gênero não define qual o poderemos ser/har nem qual o lugar poderemos ter. Que espedir das crianças proveja a força de uma educação combater a poder de mudar o mundo.



Imersão em Inglês

As aulas de imersão em inglês, ideia aplicada de forma pioneira e exclusiva no Colégio Gabarito, proporciona aos alunos um mergulho na cultura dos países de língua inglesa. A imersão acontece de acordo com o calendário escolar, em conformidade com o material SAE.

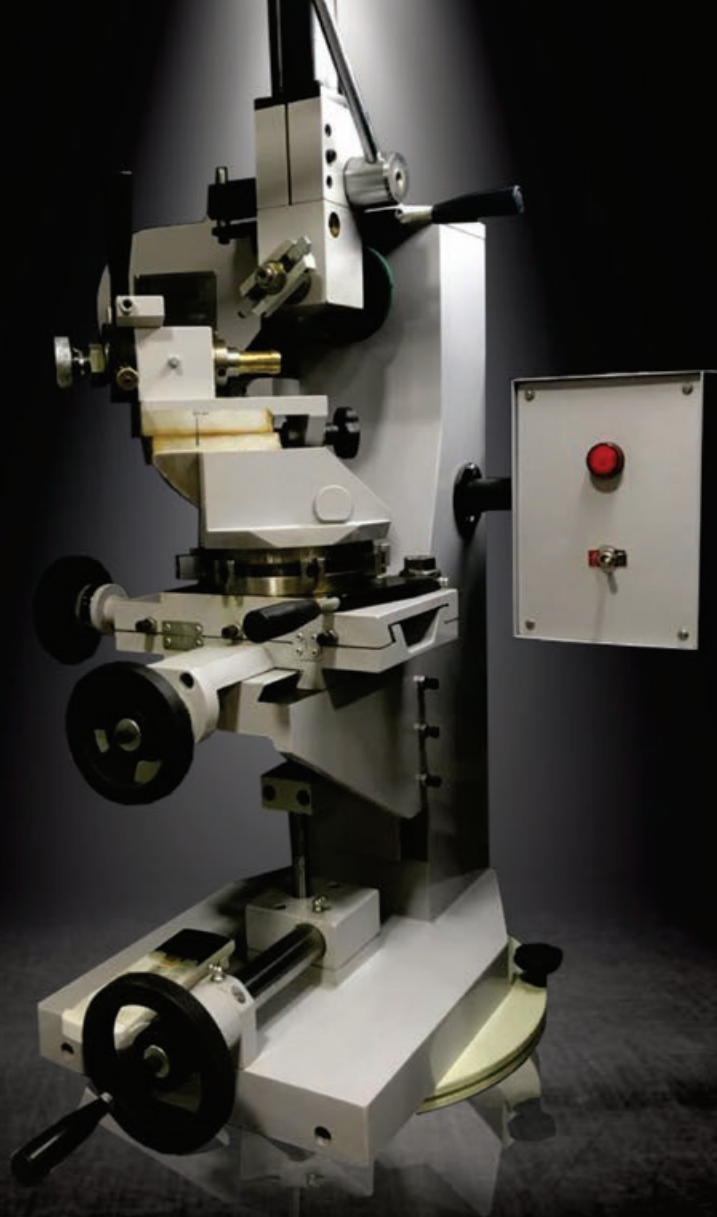


Happy
Patrick's Day!
March 17th



GABARITO
SISTEMA DE ENSINO

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



Feitas em ouro 18k com formato anatômico, côncava e acabamento 3D. Este modelo de aliança exige uma fabricação automatizada para que todos os raios fiquem simétricos, e este processo, você só encontra na Mega Jóias de Itumbiara!!!



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




NUCIAPIRES
 DERMATICISTA E DERMOPIGMENTADORA

NANO MAKEUP!!!

- Pele incrível e com efeito make.
- Método de caju sem tinta.
- BB GLOW, significa iluminação radiante para sua pele! Ameniza as imperfeições.

Técnica que veio pra ficar, diretamente da Coreia do Sul para o Brasil, trazendo os melhores BB GLOWS do mundo. É uma técnica que exige muito conhecimento com os ativos que por sua vez foram desenvolvidos para as peles brasileiras.



Os Benefícios do BB Glow:

- ✓ Preencher rugas e linhas de expressão;
- ✓ Neutralizar radicais livres;
- ✓ Proteção UV, que reduz a melanina na pele;
- ✓ Hidratação instantânea para a pele;
- ✓ Clareamento gradual das manchas e sardas;
- ✓ Reduz a aparência dos poros;
- ✓ Restaura o tom da pele proporcionando uniformização;
- ✓ Pele radiante sempre!

Núcia Pires

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

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

Contato: 📞 (64) 9.9964-5745

🏠 Edifício Executivo - Sala 16





Lançamento!

Ultra Proteção Anti-Melasma

Muito Resistente à Água e ao Suor
Toque Seco não Oleoso

90 [máxima proteção solar 12 horas]
42 [máxima proteção anti-melasma]

proteção | 12 HS

A Preferida dos Dermatologistas Mais Exigentes

Máxima Proteção contra Raios UVA e UVB

90
UVB

[máxima proteção solar 12 horas]

42
UVA

[máxima proteção anti-melasma]

Muito Resistente à Água e ao Suor



Textura Fluida Extraleve | TODOS OS TIPOS DE PELE

- ➔ Máxima Proteção Solar
- ➔ Máxima Proteção Anti-melasma
- ➔ Longa Duração 12 HS
- ➔ Máxima Proteção DNA
- ➔ DIFENDIOX Proteção Antioxidante

MODO DE USAR

Aplicar BIOSOLE Fluid FPS 90 pela manhã sobre a pele limpa e seca.

INDICAÇÃO

Peles muito sensíveis ao sol e que requerem proteção UVA e UVB intensa.


A HAPPY SCHOOL TEM A FILOSOFIA DE TRANSFORMAR SEUS ALUNOS EM GRANDES LEITORES!

Acredito no poder da Leitura como um Estímulo para a Vida



A leitura abre a mente, impulsiona sonhos e alimenta a alma.



 pássaros têm asas...

pessoas têm livros... 



O livro é uma extensão da memória e da imaginação.



Rua Tiradentes, nº 87, Centro Itumbiara-GO

64 3404 9291
64 98439 9778 

COMO DEIXAR O SEU GATO FELIZ?

Carinho atrás da orelha, coçadinha no nariz e correr atrás da bolinha, mas só se for de papel. Cada gato é de um jeito, mas todos são parecidos. Como então é possível fazer um estatuto do gato feliz? Não preciso saber mais nada sobre gato, basta dar comida, caminha e “brinquedos”! Mas é aí que você se engana. Dentro do mundo felino, que é tão parecido e tão diferente ao mesmo tempo vamos encontrar ao longo de nossa vida como amante dos gatos uma gama de variedades de temperamentos, gostos, manias, hábitos e comportamentos quase que obsessivos compulsivos.

LOCAIS PROIBIDOS E PERMITIDOS -> Como primeira dica para fazer um gato feliz eu digo: conheça seu gato, tente descobrir onde ele gosta e onde ele não gosta de receber carinho. A maioria permite com tranquilidade carinho na cabeça, especialmente perto das orelhas, no focinho e nas costas, mas, nas patinhas, rabo e barriga são locais que nem sempre os gatos permitem serem tocados. Alguns gatos podem se sentir vulneráveis se tocados nesses locais.

ALIMENTAÇÃO -> Comida (ração) e água sempre fresquinhas vão deixar um gato feliz, mas cuidado com **obesidade**. Praticamente todo gato gosta de beber água corrente, e quem não gosta de se refrescar em uma cachoeira? Mas esse hábito pode ser perigoso, pois alguns param de beber água da vasilha e podem ter problemas urinários. Se o seu gato já pegou esse hábito ele pode se beneficiar com uma fonte própria para animais.

Algumas pessoas questionam: “Meu gato é muito fresco, ele só come a ração quando colocamos na hora. Aquela que fica na vasilha algumas horas ele não quer mais”. E eu sempre pergunto: “Você gostaria de ir a um restaurante e comer comida feita no dia anterior?”. Então o gato não tem nada de fresco, ele só não é bobo.

SONECA PROLONGADA -> Um gato pode dormir até 18 horas por dia, isso mesmo, 18! Eu acho que os humanos dormem pouco, isso sim. Se dormíssemos tanto quanto o gato, não teria tanta gente se preocupando com coisas sem sentido, fazendo coisas que não gostam. O tempo seria mais precioso. E é isso que o gato faz, ele curte cada segundo que passa acordado comendo ou brincando.

BRINCADEIRAS DIVERTIDAS -> Quanto às brincadeiras poderíamos ficar aqui dois dias só falando delas, mas de uma maneira geral, os gatos brincam porque simulam uma caça. Eles são excelentes caçadores e qualquer brincadeira que envolva “caçar” vai deixar um gato feliz. O **brinquedo** que mais faz sucesso é a varinha com penas na ponta que simula um pássaro voando. As bolinhas de papel também são um sucesso no mundo felino.

SOL MATINAL -> Gatos gostam de tomar sol, muito

sol. Gostam de ficar horas na varanda ou no quintal curtindo o calorzinho que o astro rei nos promove, mas os gatinhos também podem ter **câncer de pele**, especialmente os branquinhos ou que têm algumas áreas brancas.

ENRIQUECIMENTO AMBIENTAL -> Alguns gatos gostam de se entocar e outros gostam de escalar. Você precisa descobrir de qual maneira seu gato gosta de ficar e se for “de entocar” pode providenciar caixas de papelão, tocas para ele dormir. Se seu gato gosta de escalar eu digo sem medo “instale **prateleiras** na sua casa e veja a maior alegria que um gato pode ter”.

CAIXAS DE PAPELÃO -> Se a curiosidade matasse não teríamos mais gatos no planeta, pois quem tem gato sabe sobre sua curiosidade incessante. Não podemos voltar com sacolas do mercado, não podemos se quer brincar com um gato na rua que nosso gato vem logo sentindo o cheiro em nossas roupas, vem logo colocando a cabeça dentro de todas as sacolas e caixas que vêm da rua. Para deixar um gato feliz, basta trazer alguma novidade da rua, que pode ser apenas a caixa de papelão do mercado e deixar que ele entre e se divirta a vontade.

INÉRCIA -> Da mesma forma que o gato é curioso, ele detesta mudanças. Não mude a marca da ração (a não ser que o veterinário mande), não mude a vasilha de lugar, não mude a marca da areia, não compre um sofá novo, não mude o horário de trabalho, nada. Mantenha sua vida exatamente do mesmo jeito que estava quando adotou seu gato até o fim de sua vida.

Claro que isso tudo é um exagero e ninguém vai seguir essas regras, mas se os gatos mandassem em nossas vidas (se bem que eles mandam mesmo) você não teria autorização para fazer nenhuma troca, pois os gatos gostam de rotina. Se puder seguir apenas algumas das dicas talvez seu gato se sinta mais satisfeito. Se precisar fazer alguma troca em sua vida ou na do gato, dê a ele duas semanas de adaptação, que é o tempo médio que um gato leva para se adaptar a uma nova situação. Mas não se esqueça, se algo está incomodando o gato, aí sim, mude logo para não estressar seu bichano.

Por último, mas não menos importante, AME seu gato. Dê a ele todo amor e carinho que ele merece e terá em troca o melhor amigo que o homem (e a mulher) pode ter.

E, deixe seu gato feliz!

Você tem gato ?? Gostaria de um atendimento diferenciado ???

Procure já a Faro Animal Pet Center e agende uma avaliação!

Nós temos uma equipe capacitada para atender seu bichano.



☎ 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).



REFORMA RESIDENCIAL



Projeto desenvolvido:

rahal rossafa
ARQUITETURA • INTERIORES



Igor Abdalla

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



Vitor Araújo

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



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

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

2 DE ABRIL - DIA MUNDIAL DA CONSCIENTIZAÇÃO DO AUTISMO

O **autismo**, ou **Transtorno do Espectro do Autismo** (como foi tecnicamente denominado pelo DMS-5, o Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais), é um transtorno neurológico caracterizado por comprometimento da interação social, comunicação verbal e não-verbal e comportamento restrito e repetitivo. Os sinais geralmente desenvolvem-se gradualmente, a partir do 6º mês de idade, mas algumas crianças com autismo alcançam o marco de desenvolvimento em um ritmo normal (até os 2-3 anos de idade) e depois regredem. Os critérios diagnósticos exigem que os sintomas se tornem aparentes antes da idade de três anos. O autismo afeta o processamento de informações no cérebro, alterando a forma como as células nervosas e suas sinapses se conectam e se organizam; como isso ocorre ainda não é bem compreendido. Transtornos antes classificados separadamente, como a Síndrome de Asperger e o Transtorno global do desenvolvimento sem outra especificação hoje fazem parte de uma única classificação diagnóstica: Transtorno do Espectro do Autismo (TEA), tanto no DMS-5 (código 299.0) quanto na CID 10 F84/CID-11 (código 6A02). Embora não exista nenhuma cura, intervenções precoces em deficiências comportamentais, cognitivas ou da fala podem ajudar as crianças com autismo a ganhar autonomia e habilidades sociais e de comunicação. Desde 2010, a taxa de autismo é estimada em cerca de 1-2 a cada 1.000 pessoas em todo o mundo, ocorrendo 4-5 vezes mais em meninos do que meninas. Cerca de 1,5% das crianças nos Estados Unidos (uma em cada 68) são diagnosticadas com TEA. O número de pessoas diagnosticadas vem aumentando drasticamente desde a década de 1980. Muitas pesquisas associam o aumento do número de casos de TEA, com o aumento da exposição excessiva de crianças menores de 3 anos a telas (na década de 80: exposição dos bebês à televisão; atualmente a telas de tablets e celulares). Em 2010, no Dia Mundial de Conscientização do Autismo, 2 de abril, a ONU declarou que, segundo especialistas, acredita-se que o transtorno atinja cerca de 70 milhões de pessoas em todo o mundo, afetando a maneira como esses indivíduos se comunicam e interagem. No Brasil, ainda não há números precisos. O TEA (Transtorno do Espectro Autista) ou Autismo é um transtorno global do desenvolvimento, marcado por três características fundamentais:

1. Inabilidade para interagir socialmente;
2. Dificuldade no domínio da linguagem para comunicar-se ou lidar com jogos simbólicos;
3. Padrão de comportamento restritivo e repetitivo.

O grau de comprometimento é de intensidade variável: vai desde quadros mais leves, como a síndrome de Asperger (na qual não há comprometimento da fala e da inteligência), até formas graves em que o paciente se mostra incapaz de manter qualquer tipo de contato interpessoal e é portador de comportamento agressivo e retardo mental. A pessoa com autismo é considerada deficiente para todos os fins legais (Lei 12.764/12) e necessita de acompanhamento neurológico desde a infância até a idade adulta.



AUTISMO

É uma condição neurológica e neurodiferenciada que faz com que o autista sinta e vivencie o mundo de uma forma diferente e única (variável em graus e de forma singular), não possuem características físicas diferenciadas.

Diagnóstico:
Principais critérios para diagnóstico:
✓ Déficits sociais;
✓ Comportamentos estereotipados ou repetitivos.



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





*Vista-se bem,
começando
pela lingerie...*



☎ (64) 3431 2106

☎ (64) 9 9950 0341

f Alquimia Ling

📷 @alquimialing



O difícil momento de fazer as malas e partir

Uma mulher deve saber o momento exato de sair de casa, ainda que seu desejo seja de ficar e mesmo que essa hora seja extremamente dolorosa. Saber a hora de ir embora de um relacionamento que já terminou, saber a hora de sair de casa, é um dos conhecimentos mais importantes que se deve ter, é uma demonstração de amor próprio, coragem e bom senso, além de autonomia e liberdade. Nem sempre, é tão fácil assim percebermos que nosso tempo em um relacionamento chegou ao fim, às vezes tentamos, negamos ou relutamos em acreditar.

Nem sempre conseguimos abrir mão dos nossos sonhos, das nossas expectativas. É muito difícil entender que aquilo que tanto desejamos já não nos serve mais. Abrir mão de um relacionamento pode nos causar muita dor e isso é algo que não nos ensinam, mas é preciso aprender antes de nos perdermos completamente e antes de nos afastarmos de quem somos. É preciso aprender a parar de lutar por aquilo que nos faz mal, que nos maltrata e nos faz sofrer.

É preciso aprender a aceitar que desejar alguma coisa não garante que ela seja nossa. É preciso aprender a sair de casa, a desistir quando tudo já foi dito e já não fazemos mais

parte dessa história. É preciso aprender a lidar com a frustração, com os sonhos abortados, é necessário fazer as malas, juntar o que sobrou de nós e partir de lugares onde já não nos cabe mais.

É preciso ir embora mesmo quando nosso desejo é que essa história não tivesse fim. É muito mais saudável a dor proveniente do afastamento sadio, que a falsa e humilhada alegria de estar em um lugar onde não somos mais bem-vindos. Precisamos aprender que merecemos um amor recíproco, inteiro, verdadeiro e companheiro. Por isso, é essencial entender o momento de fazer as malas e partir quando deixamos de ser amados e/ou especiais.

Quem lhe quer a trata com alegria e satisfação. Quem a admira traz o brilho nos olhos quando vê você chegando. Pequenas atitudes nos dão pistas de onde devemos ou não permanecer. Não se afaste de quem você é, da sua essência, para estar ao lado de quem não deseja sua presença. Você merece muito mais, aprenda a reconhecer o momento de fazer as malas e partir ao encontro de si mesma.

Sheila Maria Pereira Fernandes

CRP - 09/005975

Graduação em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia;

Especialização em Medicina Psicossomática pela Instituto Sedes Sapientiae;

Mestrado em Educação pela Universidade Federal de Uberlândia.

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

☎ (64) 3431-4236

📞 (64) 9.9677-8592





oh my closet!
FASHION LIFESTYLE

Nossa querida Elisangela Radiante com o look Lua e Sol. Acertou em cheio na escolha! Venha você também montar seu Look, e se surpreenda!



A mais amada chegou! Meninas esse luxo da Schutz! Acabou de chegar na Lua e Sol Shoes! Venha conhecer a nova coleção e se APAIXONE!



Seu estilo
nosso estilo

O MUNDO MUDA
A MODA.

E QUEM MUDA
O MUNDO
É VOCE.

O @mneroficial arrasou na escolha do look. A Camisa xadrez da John John é peça chave em qualquer guarda roupas masculino, uma peça que traz variações incríveis no momento de montar seu look!



Um Look cheio de atitude esse da John John escolhido pela @aninhaby, perfeito para incluir no seu closet. Sucesso Garantido !



moda e conteúdo

LUA SOL

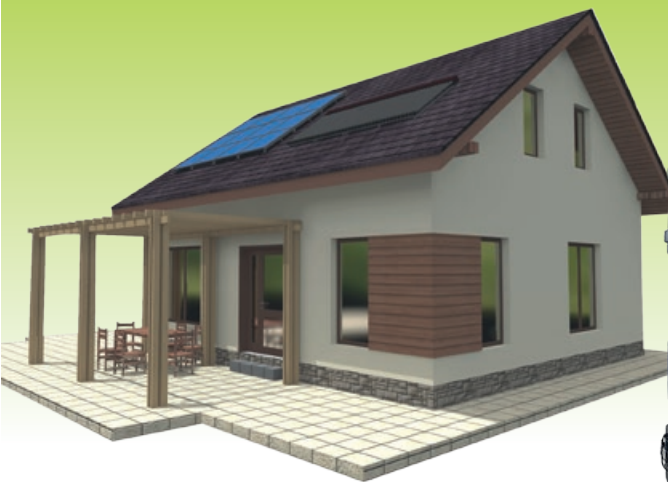
MAURO BORGES



Siga a gente e fique atualizado no mundo da moda.

luaesolshoes

luaesolmultimarcas



TRIO
FORTE
CORRETORA DE SEGUROS

ALÉM DE NOSSOS
PRODUTOS DE **SEGURO**
CONTAMOS TAMBÉM
COM AS **SEGUINTE**S INTERAÇÕES:

**Financiamento de Autos
(Porto Seguro)*

**VENHA FAZER UM
ORÇAMENTO CONOSCO!!**

TRIO
FORTE
CORRETORA DE SEGUROS

(64) 3431-6993 | ☎ 99999-3993

Rua Padre Felix, 152A - Centro - Itumbiara - GO
CEP: 75503-130 | trioforte@trioforte.com.br

**Consórcio em geral*

- Imóveis
- Aquisição, reforma e construção
- Automóveis leves e pesados

**Com a menor taxa de
administração do mercado**

CC
CARTÓRIO CARLOS HENRIQUE

(64) 3431-5151
RUA PADRE FÉLIX,
152 - CENTRO
ITUMBARA-GO

Impressora laser ou Jato de tinta, qual escolher?

Uma dúvida frequente entre os consumidores é qual impressora comprar. Impressora jato de tinta ou laser? A resposta é: depende. Depende das suas reais necessidades. Você deseja uma impressora para uso pessoal ou profissional? Pretende imprimir em grande ou pequena escala? Suas cópias precisam ser coloridas ou serão somente preto? Essas e outras perguntas ajudam muito na hora da escolha do equipamento mais adequado para você.

Vamos mostrar aqui cada uma dessas impressoras e suas respectivas vantagens e desvantagens.

A **impressora a jato de tinta** é a mais comum, usado tanto em casa quanto para escritórios/homeoffices. Normalmente, os modelos são mais baratos, mas o preço varia muito. A principal vantagem é o preço. Elas apresentam um excelente custo-benefício para pequena escala de impressão a cores ou preto e branco, comparado a outras tecnologias. Elas são mais baratas que a laser, mas rende menos. A capacidade da bandeja também é limitada, logo, se você pretende imprimir grande volume, essa não é a impressora mais adequada.

Já as **impressoras a laser** são, em grande parte, mais caras que as jato de tinta. Isso quer dizer que você vai ter de fazer um investimento inicial, se optar por esse sistema. O preço varia muito, desde as monocromáticas que são mais em conta até as coloridas que tendem a ser mais caras. A vantagem já começa na velocidade. Elas

são bem mais rápidas e imprimem em grande quantidade em menos tempo que a jato de tinta. O toner também precisa de um investimento, mas ainda assim o custo-benefício é bem maior, são mais econômicos e imprimem em grande escala.

Mas, afinal, qual delas é a melhor? Quem realiza uma quantidade pequena de impressões por semana, como estudantes, por exemplo, pode optar por uma impressora jato de tinta. Ela costuma ter um valor mais acessível, sem contar que a substituição dos cartuchos também é mais barata e prática. A facilidade de poder utilizar cartuchos coloridos também é uma vantagem dessa impressora, então, se você gosta de imprimir fotos e até trabalhos coloridos, a impressora jato de tinta vai ser a melhor opção.

Agora, pensando em quem trabalha com grande volume de impressões como no caso de advogados, escritórios de médio e grande porte, profissionais liberais e professores, a impressora laser é um bom investimento. Uma característica dela é a qualidade de impressão: seja em preto ou colorido, as imagens são sempre bem detalhadas.

Mas, lembre-se: é muito importante o uso massivo da impressora laser para que o investimento valha a pena. Assim, a escolha deve ser baseada nas suas necessidades, para que o investimento seja recuperado em forma de economia de dinheiro, tempo e/ou praticidade na execução das tarefas.



Luis Paulo
Bernini Biscola
Diretor



IMPRESSIONA GESTÃO EM IMPRESSÃO
Rua Rui de Almeida, 790, Centro, Itumbiara-GO

Disk Cartucho e toner: (64) 3431-8518

Chegou a hora de se
PROTEGER
da GRIPE

PESSOAS DE TODAS AS IDADES SÃO SUSCETÍVEIS À INFECÇÃO PELO VÍRUS INFLUENZA.

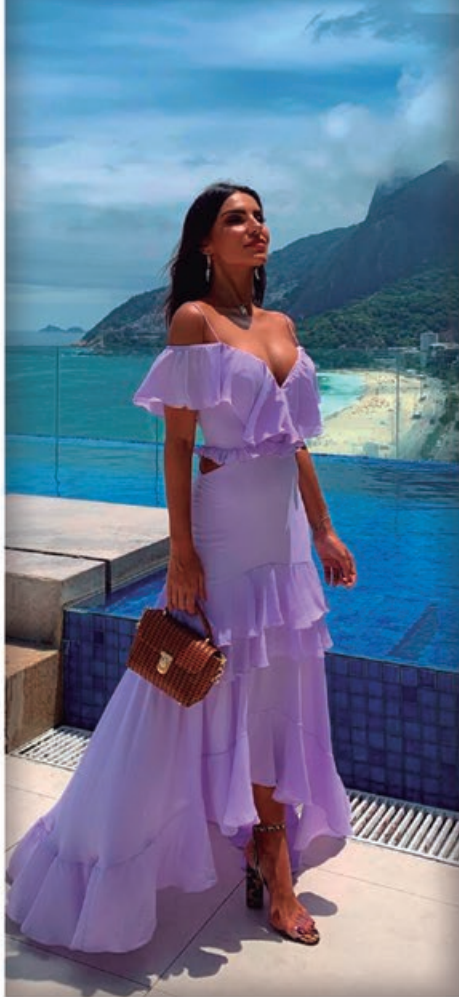


UNIDADE ITUMBIARA

Rua Paranaíba, 937

(64) 3431-7800 | (64) 3431-0501





COLEÇÃO OUTONO / INVERNO 19




Maison Telma

ANNE FERNANDES

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



EXISTEM “DENTES FRACOS”? POR QUE CERTAS PESSOAS TÊM CÁRIE, MESMO ESCOVANDO OS DENTES?

“Meus dentes são fracos, por isso tenho cárie”. Essa é uma frase comumente dita, e que quando desconhecemos o assunto, nos questionamos se realmente existem dentes fracos. Bem, de fato, muitas pessoas ainda que escovam bem os dentes estão propensas a terem cárie.

Começamos falando dos micro-organismos que vivem na boca. Essa região passa por uma formação na primeira infância, quando os dentes estão começando a nascer. Se alguma bactéria agressiva for transmitida para a criança, isso pode favorecer cáries durante a vida.

Outro ponto é a dieta rica em açúcares. O açúcar é o principal alimento dos micróbios do mal que habitam nossa boca. E, nem sempre conseguimos eliminá-lo por completo ao limpar a arcada dentária.

A boca seca é outro fator de risco, já que a saliva tem um efeito protetor, e sua ausência abre caminho para a desmineralização do esmalte do dente, etapa anterior à cárie.

E a genética? No início de 2017, um estudo da Universidade de Zurique, na Suíça, identificou alguns genes que interferem na formação do esmalte que é a camada protetora do dente. Assim, em algumas pessoas, ao invés do dente ter uma superfície lisa e brilhante, como deveria ser, ela se forma porosa e irregular, dificultando a higiene, facilitando o acúmulo de bactérias e açúcar na superfície do dente.

Entretanto, os hábitos de higiene ainda são primordiais para evitar as temidas cáries. Comer muito açúcar e não escovar e passar fio dental nos dentes é sem dúvida, um grande risco. Como a placa bacteriana é o que leva a cárie, dificilmente alguém que se alimente da maneira correta e tenha uma boa higiene, desenvolverá a doença.

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.



Venha conhecer o **T-Cross**



Manual Cognitivo com
Inteligência Artificial

**REVISÃO
DE SÉRIE**
3 revisões gratuitas.



250 TSI Automatic



VW Connect

grupouarama.com.br @ [umuaravolkswagengo](https://www.facebook.com/umuaravolkswagengo)

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

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

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

Imagens meramente ilustrativas. Alguns itens de série apresentados são opcionais e não compõem todas as versões dos veículos. Garantia total de 3 anos válida para os modelos vendidos a partir de 1º de janeiro de 2014 (e para Saveiros vendidas a partir de 1º Janeiro de 2015), sem limite de quilometragem para defeitos de fabricação. É necessário, para a sua utilização, o cumprimento do



Active Info Display



Drive Mode Selection



UMUARAMA.
CONCESSIONÁRIAS



Trânsito seguro: eu faço a diferença;

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

Prático, Nutritivo e Saboroso!

No mês das mulheres a Alca Foods apresenta as deliciosas barras de cereais, que podem trazer diversos efeitos benéficos na saúde da mulher. Para cada exigência, um produto especial para você. As barras **energéticas**, nos sabores banana, chocolate e coco são uma ótima opção para quem procura uma fonte de energia rápida, prática e saborosa. Juntamente com a linha das barras de cereais energéticas, desenvolvemos as barras de cereais **funcionais**. Nos sabores: chia, damasco, linhaça com ameixa, amendoim e beterraba, que além de muito saborosas são ricas em vitaminas, fibras, ômega 3, ômega 6, proteínas e outros diversos nutrientes fundamentais para o bom funcionamento do nosso organismo.

A barra de cereal de banana contém 370mg de potássio, o que é equivalente ao potássio presente em uma banana. Estudos mostraram uma relação positiva entre uma dieta rica em potássio e saúde óssea, especialmente entre as mulheres idosas, sugerindo que o aumento do consumo de alimentos ricos em potássio pode desempenhar um papel na prevenção da osteoporose.

A barra de chocolate contém o cacau que apresenta uma ótima função antioxidante. Além disso, o gostinho de chocolate é irresistível e muito querido pelas mulheres.

A barra de cereal de coco apresenta ácidos graxos que trazem benefícios importantes para a saúde da mulher, pois auxiliam na manutenção de concentrações adequadas de colesterol. Além disso, o coco possui propriedades fortalecedoras do sistema imunológico.

A barra de cereal de chia e damasco devido a presença do damasco é uma excelente fonte de vitaminas. Já a chia possui um elevado valor nutricional, com alto conteúdo de ômega-3. A alta quantidade de fibras da semente de chia (34,6%) pode aumentar a saciedade e diminuir o consumo de calorias, sendo indicada para as mulheres que buscam perder peso.

A barra de cereal de linhaça com ameixa é rica em fibras, muito indicada para um bom funcionamento do intestino. A constipação intestinal é muito frequente nas mulheres e essa barra de cereal é ser indicada nesses casos.

A barra de cereal e Amendoim é uma ótima opção para lanches intermediários, pois o amendoim garante a saciedade por um período superior a duas horas e este fato inibe o consumo de outros lanches mais calóricos. Portanto, o consumo controlado de amendoim não só inibe o ganho de peso, bem como aumenta a saciedade e a adesão ao plano de reeducação alimentar.

BetaGer Bar é obtida a partir da mistura de beterraba com gergelim. A beterraba é rica em micronutrientes, incluindo potássio (K), sódio (Na), magnésio (Mg), vitamina C e fonte de nitrato inorgânico. Estudos apontam que a utilização da beterraba foi associada com uma diminuição significativa da pressão arterial, e isso pode ser resultado da vasodilatação dos vasos sanguíneos que consequentemente aumenta o fluxo sanguíneo para os músculos no exercício. Além disso, o gergelim contém triptofano, que é precursor da serotonina, hormônio do bem estar.

BARRA DE CEREAL DE COCO



64 2103 4222

www.alcafoods.com

AlcaFoods[®]
Cereais Matinais

Disney Classic

Julho 2019

Há mais de
20 anos a sua
Especialista
Disney



06 parques

Festa Especial Gratur

Tours de Compras

9 noites no Disney's All Star Resort

13 refeições inclusas

Foto oficial em frente ao Castelo da Cinderela

Almoço com Personagens (com direito a lugar VIP para assistir o Fantasmic)



PXTRAVEL

FALE COM A GENTE, VAMOS REALIZAR ESTE SONHO!

 (64) 99909-8484

 @igorxavier@pxtravel.com.br

 /pxtravel

**Cláudio Rodrigues
da Silva**

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

**Camila Rodrigues
Primer**

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

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO VEGETON

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

COMO AJUDAR UM ADOLESCENTE?

Não há dúvida de que a adolescência é uma fase complicada por causa de todas as mudanças que implica, tanto para os jovens quanto para as suas famílias. E nessa dinâmica familiar vão se formando dentro do próprio seio familiar, estranhos entre si. Vivemos numa era digital, em um mundo extremamente capitalista no qual tudo parece normal, calmo e realmente distante. Essa é a receita para uma adolescência de alto risco. Hoje estamos vivendo um caos de desequilíbrio emocional, no qual nossos adolescentes não estão conseguindo lidar com as frustrações do cotidiano, entre elas, relacionamentos amorosos, rejeição na escola, escolha da profissão, videogame e internet sem limites, etc... Cabe aos pais se aproximarem dos filhos, e ajudá-los a percorrer seu caminho, não fazendo tudo por eles.

Apesar das dificuldades, as obrigações da sua "posição" como pai ou mãe representam responsabilidades que você não pode esquecer, ou pelo menos, não pode recusar sem que o seu filho pague o preço. Nesse sentido, se existirem problemas de comunicação, mesmo que você não seja o único responsável, **terá que ter iniciativa para resolvê-los. A obrigação deve dar lugar ao conselho, ao diálogo e à troca de pontos de vista**, onde você o reconhece como um interlocutor válido. Claro, ajudar um adolescente é um processo gradual, que pode terminar com consequências desastrosas quando o fazemos apressadamente ou quando ficamos paralisados pelo nosso próprio medo do que pode acontecer.

Em muitos casos os adolescentes tentarão fazer o que quiserem e como quiserem. Dizer que "isso é assim, porque eu estou dizendo", só serve para aumentar o seu desejo de nos desafiar. Nessa fase, **tomarão muitas decisões sem nos consultar, sem pedir a nossa opinião**, ou, se o fizerem, não consideram isso como uma obrigação. Por isso é tão importante ensiná-los a decidir e lhes transmitir segurança.

Como funciona a mente do adolescente?

Essa é uma questão muito ampla e complexa e, como tal, não é um tema de conversa muito sedutor. No entanto, **pode ser muito útil para os adolescentes entenderem que a sua maneira de pensar pode acarretar muitos problemas**. Nesse sentido, está o equilíbrio entre o risco percebido e as suas consequências. De acordo com os neurocientistas, o cérebro adolescente tem devido à falta de experiência e ao desenvolvimento incompleto do córtex pré-frontal, **difficuldade para calcular os riscos de um determinado comportamento**. Ensinar aos jovens como o seu cérebro funciona pode ajudá-los a se tornarem mais inteligentes, encorajando-os a limitar a sua própria consciência e os perigos que estão presentes nessa etapa que estão atravessando.

Para um adolescente, ser ele mesmo (ou ter a sensação de ser) é fundamental. Nesse sentido, os jovens querem ser amados e aceitos, desejam ser vistos e reconhecidos. Eles querem, mas também têm medo. O problema é que muitos deles acreditam que, para poderem ser pessoas independentes e autônomas, devem rejeitar tudo o que tem a ver com as aspirações que os outros,

especialmente os seus pais, têm para eles.

Por outro lado, **muitos adolescentes estão atemorizados com a ideia de serem rejeitados se revelarem a sua verdadeira identidade**. Por isso, agem da maneira que acham que se encaixa melhor no seu ambiente, da maneira que acham que os outros gostariam. Esse paradoxo é muito difícil para eles: querem se afastar de todas as fontes de influência para conquistar a sua autonomia e, ao mesmo tempo, para satisfazerem a sua necessidade de aceitação, muitas vezes se submetem aos desejos dos seus colegas para serem aceitos.

O primeiro passo para ajudar um adolescente a se mostrar como ele realmente é, a defender os seus próprios valores e ideias, é deixá-lo ser ele mesmo dentro da família. Você não conhecerá o seu filho de verdade se você não participar de sua rotina, se não deixar que ele se expresse, se não deixar que ele escolha por si mesmo, se você não observar suas atitudes e orientá-lo.

Como ajudar os adolescentes a lidar com as emoções?

A raiva e a tristeza são emoções e, como tal, são perfeitamente aceitáveis. O problema é que **muitos adolescentes, bem como muitos adultos, não sabem como gerenciar as emoções negativas**. Na verdade, os pais podem avaliar até que ponto são capazes de gerenciar as suas emoções vendo o comportamento dos seus filhos.

Outra boa notícia é que **nunca é tarde demais para uma mudança**. Na verdade, com o seu exemplo, você estará oferecendo um modelo sólido com o qual os adolescentes podem aprender três lições: a primeira, como gerenciar bem essas emoções; a segunda, que você o ama tanto que é capaz de se esforçar e mudar; e a terceira, que nunca é tarde demais para seguir o caminho correto. Muitos adolescentes, **quando percebem os problemas e a dor que as suas emoções provocam, procuram uma maneira de anulá-las**. Alguns se entregam a uma vida desregrada e sem objetivos. Outros buscam refúgio no cigarro, álcool e/ou drogas, sexo, procuram se afastar do convívio social, se dedicam exclusivamente nas redes sociais e jogos, desenvolvem depressão, etc.

Nesse sentido, **os jovens devem aprender a reconhecer, aceitar e expressar as suas emoções**. Se eles confiarem em nós, poderemos ajudá-los nesses momentos delicados.



🏠 Rua Rui de Almeida,
nº 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.



ENCERRA-SE
30 DE ABRIL
O PRAZO
PARA DECLARAR
SEU IMPOSTO
DE RENDA

DECLARE COM A
WR CONTABILIDADE E CONSULTORIA

Período de entrega 07/03/2019 à 30/04/2019
Multas mínimas de não entrega no prazo R\$ 165,74



FALE CONOSCO
E FIQUE DENTRO DA LEI



Sua empresa, nosso negócio.

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

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

facebook.com/wrcontabilidade
falecom@wrcontab.com.br www.wrcontab.com.br

O Seu Verdurão

O melhor para sua família!

Feliz
PÁSCOA

Acompanhe também pelo

 O seu verduras

 @oseuverdurao

 64. 9 **9999-0833**
adicione através 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



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

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

Sinais e Sintomas

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

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

Causas

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

✓ Complicação da doença de Huntington ou Parkinson;

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

Diagnóstico

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

Prevenção

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

Tratamento

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



64 3431 3589

drasamararesende@yahoo.com

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

Convênio:  UNIODONTO

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



TERCEIRIZAÇÃO DE SERVIÇOS

BENEFÍCIOS DA TERCEIRIZAÇÃO

Entenda melhor sobre terceirização.

Uma empresa deve sempre se preocupar em oferecer um serviço de qualidade, personalizado e eficiente para seus clientes. A terceirização neste caso, passa a ser primordial para isto. Os serviços são feitos através de profissionais qualificados e supervisionados.

www.conservarservicos.com.br



Itumbiara-GO
(64) 3433.1818

Uberlândia-MG
(34) 3223-5441

 **CONSERVAR**



COBRANÇA POR CONSUMO NÃO FATURADO NA CONTA DE ENERGIA ELÉTRICA

A constatação de irregularidades no equipamento medidor de energia pela empresa fornecedora de energia elétrica pode culminar em diversos transtornos ao consumidor, como a cobrança gerada em razão do débito oriundo de diferenças de consumo, multas e, em diversos casos, até a suspensão do fornecimento de energia.

Ocorre que quando a empresa fornecedora de energia realiza de forma unilateral o cálculo de recuperação de consumo sem o conhecimento e participação do consumidor, corre-se o risco de incorrer na cobrança de valores extremamente elevados e muitas vezes não condizentes com o real consumo por ser uma análise tendenciosa que busca simplesmente recuperar suposto prejuízo.

Nesses casos, o consumidor precisa estar atento às regras de suspensão do corte de energia previstas na Resolução Normativa 414/2010

da Agência Nacional de Energia Elétrica, bem como se certificar da origem da dívida cobrada, uma vez que a fornecedora de energia responsável não pode interromper o fornecimento de energia elétrica em razão de débito pretérito, ou seja, relativo ao período anterior aos últimos noventa dias, devendo a companhia utilizar-se das vias de cobrança ordinária.

Assim sendo, quando a concessionária entende haver irregularidades no medidor de energia pode vir a substituí-lo por outro sem dano, porém a empresa não pode promover a interrupção do fornecimento de energia com base em dívida por déficit no consumo, advinda da suposta irregularidade no medidor, sob pena de praticar ato ilícito ou, até mesmo, ser responsabilizada por danos de ordem material ou moral.

Samara Carvalho Advocacia & Assessoria Jurídica

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.

✉ samaracarvalhoadv@gmail.com

📷 @samaracarvalho.adv



Bebidas CAIXETA

Páscoa



**Saithe Minerva,
Lombos Dessalgado
Congelado 1Kg**

**Posta de Bacalhau
Riberalves, Dessalgado
Congelado**



Vinhos Seleccionados Rosé e Tinto



Rua Tiradentes, 25 - Setor Central, Itumbiara - GO

(64) 3404-7171

@bebidascaixeta

ILIB

VOCÊ JÁ OUVIU FALAR DESTA TERAPIA?

ILIB



ILIB é um acrônimo do termo em inglês: INTRAVASCULAR LASER IRRADIATION OF BLOOD que significa: IRRADIAÇÃO INTRAVASCULAR DO SANGUE COM LASER. Essa técnica promove a ativação celular, tem efeito antioxidante, ação anti-inflamatória e aumento da circulação sanguínea.

Dessa forma, a terapia ILIB está indicada onde houver processos inflamatórios e dolorosos, agudos ou crônicos, doenças

degenerativas, ou seja, todos os pacientes podem ser beneficiados.

Isso tudo traz ótimos resultados na prevenção e tratamento de diversas doenças como: artrite, artrose, inflamações e tensões musculares, diabetes, hipertensão arterial, fibromialgia, doenças degenerativas como Parkinson, Alzheimer, doenças cardiovasculares, sequela de AVC, entre outras.

O sucesso da terapia ILIB dependerá da dosimetria individualizada e revisada a cada sessão, ao longo do tratamento.

TÉCNICA ILIB COM LASER

a terapia da **vitalidade**



DMC
DmcEquipamentos



indolor e seguro

não invasivo

sem efeito colateral

ILIB - Intravascular Laser Irradiation of Blood

Combate os radicais livres, melhora a oxigenação e beneficia tratamentos de:

- Doenças degenerativas
- Disfunções cerebrais
- Diabetes e suas complicações
- Doenças inflamatórias
- Doenças cardiovasculares (infarto e angina)
- Doenças do sistema vascular periférico
- Doenças do sistema respiratório (asma, alterações desencadeadas pelo fumo)
- Cicatrização em geral

- Efeitos antiplaquetário, analgésico, anti-inflamatório e vasodilatador
- Estimula a produção de prostaglandina (diminui a dor)
- Estimula a produção de serotonina (geradora de bem-estar)
- Auxilia no combate dos sintomas de TPM, estresse, enxaqueca e dores lombares
- Chamada "o soro da juventude a laser", promove disposição, energia, bem-estar, relaxamento e rejuvenescimento

Flávia de Cássia
Marques Duarte

Fisioterapeuta



🏠 Rua Jacinto Brandão, 538

St. Central,
Itumbiara - GO

☎ (64) 3433-2829

📞 (64) 9.9992-2828




|,109


Foto: Vinicius Castro

ALGUMAS ESCOLHAS
MUDAM NOSSAS VIDAS
COMPLETAMENTE.



LIGUE AGORA E AGENDE:
3404-0151

 StudioEvadeDeus

 StudioEva

A LUZ AZUL – VIOLETA

Hoje vivemos conectados o tempo todo, seja através de tablets, computadores, smartphones, etc. Ao utilizar estes aparelhos eletrônicos, os olhos são expostos à luz azul-violeta, que causa desconforto à visão no curto prazo, mas pode provocar danos reais ao longo do tempo.

A faixa de luz azul-violeta pode causar a morte das células da retina que são insubstituíveis e essenciais para enxergar. Isso pode antecipar o desencadeamento da DMRI (degeneração macular relacionada à idade), que é a perda da visão no pontos centrais.

OBS: Há outros fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento da DMRI, como idade, genética, tabagismo, hábitos alimentares, etc.



**Na Uniótica você encontra lentes
com proteção à luz azul-violeta**

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

O PILATES NO TRATAMENTO DA HIPERCIFOSE

Cifoses são curvaturas primárias, desenvolvidas na fase embrionária do indivíduo, que podem passar por deformações devido à má postura, causando a **hipercifose**, uma patologia conhecida na adolescência e entre pessoas introspectivas. Isso ocorre porque a postura incorreta causa uma curvatura acentuada na coluna, fazendo com que a pessoa fique com os ombros projetados para frente e o dorso arredondado.

O indivíduo com hipercifose apresenta um arqueamento das costas, que aparece gradativamente, com ou sem dor, fadiga, sensibilidade e rigidez da coluna vertebral. A hipercifose torna os músculos da região torácica fortes e curtos, o que ocasiona o surgimento da corcunda. Em grande parte dos casos, a curvatura acentuada na coluna do indivíduo não é percebida por ele, mas por seus familiares e amigos, podendo a mesma ser confirmada através de diagnóstico baseado em radiografias.

Com a hipercifose, outras estruturas do corpo também são afetadas, uma vez que necessitam se adaptar para encontrar um novo ponto de equilíbrio ou ainda compensar a ausência de mobilidade oriunda da rigidez da coluna torácica.

A adesão de uma boa postura

Ao longo do dia é importante cuidar da postura. As pessoas que trabalham com computador durante muitas horas devem verificar a correta posição da cadeira e realizar pequenos intervalos para alongamentos, por exemplo. Ao realizar serviços domésticos, dirigir ou estudar, também é importante manter uma postura adequada que não faça esforço excessivo à coluna.

O Pilates

Com a técnica do Pilates problemas posturais

podem ser trabalhados de diversas maneiras. Exercícios específicos ajudam a manter a coluna móvel, além de fortalecer a musculatura que auxilia na manutenção da própria postura, baseando-se no alongamento da coluna anterior (principalmente, do músculo Peitoral Maior) e no fortalecimento da cadeia posterior.

No caso da hipercifose os músculos ficam debilitados, afetando a postura e causando o encurvamento da coluna vertebral. Com o Pilates podemos fortalecer músculos centrais do tronco, conseguindo alívio, inclusive, de dores e tensões associadas.

Durante as aulas de Pilates, o aluno terá conhecimento de como manter uma boa postura no dia a dia e não causa monotonia. Todas as aulas são exclusivas, oferecendo uma grande variedade de exercícios que podem ser utilizados para diferentes casos e necessidades particulares de cada aluno.

O diferencial do Studio Alinhar

Com aulas personalizadas para cada tipo de patologia, o Studio Alinhar trabalha no auxílio do pós-tratamento de problemas como dor lombar, dor cervical, discopatia degenerativa e até mesmo hérnia de disco, através da conscientização da contração dos músculos que protegem a coluna vertebral, evitando, assim, novas situações e crises de dor nas costas e garantindo uma melhor qualidade de vida.

Os benefícios do Pilates são muitos, mas é importante que o paciente esteja sempre atento ao profissional que irá acompanhá-lo, se o mesmo tem conhecimento sobre o assunto e se está sempre orientando no que diz respeito à qualidade e execução dos movimentos durante o atendimento, tendo uma atenção especial com a coluna do paciente.





Studio Alinhar

Pilates & Fisioterapia

64 3404-1516

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

Dra. Waldiana Barcelos de Almeida

CREFITO - 11/134048-F

Fisioterapeuta

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

Dra. Camila 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.





APAIXONADOS POR ♥ SUSHI ♥

SERVIMOS TAMBÉM ALMOÇO COM
CHURRASCO DE SEGUNDA À SÁBADO - CENTER PLAZA

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





SEU SONHO É COMUM?

Duas grandes certezas deveriam por si só serem responsáveis por nos manter motivados. Um dia todos iremos morrer, porém todos os outros dias iremos viver, então porque não aproveitar a vida da melhor forma? Quantos dias em que perdemos a oportunidade de fazer mais por nós mesmos? Deixamos pensamentos ruins tomarem conta? Deixamos o estresse dominar? As desculpas se fortalecerem? Quantos dias dormimos com a sensação de que poderíamos ter feito mais por nós mesmos?

Você tem um sonho ou objetivo pelo qual valha a pena acordar todos os dias para ir em busca? Tem um planejamento de sua semana e uma organização que te facilite seguir em frente? Algo que te mova e assim te facilite ter disciplina? E, quantos já realizaram os sonhos que você tem?

Muitas pessoas ficam esperando o momento exato do “extraordinário” acontecer, e ele nunca irá acontecer, nós temos que buscá-lo. Na verdade as pessoas precisam entender que “ser comum” é algo natural, e não há nada de errado nisso, desde que esteja em busca sempre de melhorias.

Hoje com acesso as informações e o avanço da tecnologia, ficou muito mais fácil avaliarmos exem-

plos do extraordinário, de pessoas que atingiram determinado objetivo de forma surpreendente, que realizaram o “nosso sonho”, que estão prosperando. E o grande problema disso é a comparação criada com esses exemplos, o que gera ansiedade, e pode gerar desmotivação.

Precisamos entender que é normal ser comum e estar entre a maioria que ainda não conseguiu o extraordinário, mas saber que não se contentar com isso faz toda diferença, e começar a se dedicar mais, a buscar o melhor para si, parar de arrumar desculpas e passar a agir mais, entender que seu maior adversário é você e que precisa apenas buscar se vencer a cada dia.

A verdade é que é muito mais fácil trocar de sonhos do que superar obstáculos, e por isso muita gente desiste no caminho... e acaba virando expectador dos sonhos dos outros. Só depende de você! Por que não começar agora?



✉ 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



ITUMBIARA

*A melhor cidade para
se viver em Goiás!*



**PREFEITURA DE
ITUMBIARA**
Juntos por mais desenvolvimento

**CIDADES COM MAIS DE 100 MIL HABITANTES.*

FONTE: FIRJAN



IMPLANTES DENTAIS: O QUE VOCÊ DEVE SABER



A opção de substituir dentes por implantes devido à perfuração radicular, fraturas coronária/radicular, agenesia ou por doença periodontal é realidade muito frequente na prática odontológica. Hoje, suas indicações vão desde casos unitários, de grande exigência estética, até em áreas extensas. Reabilitações orais com implantes dentais têm elevado índice de previsibilidade e taxas de sucesso terapêutico,

apresentando resultados clínicos a longo prazo positivos, com mais de 90% de taxa de sucesso durante anos de acompanhamento. Sendo assim, o tratamento com implante dental é uma alternativa previsível e confiável.

As próteses sobre implante têm o objetivo de substituir o dente perdido, em que ao contrário da “dentadura” esta prótese é fixa, semelhante ao dente, dando conforto e segurança ao paciente. Além disso, tem aspecto funcional, pois oferecem maior estabilidade e adaptação, favorecendo a mastigação do alimento.

A reabilitação oral com implantes dentários é um procedimento que requer espessura e altura de osso para sua correta colocação, promovendo restauração funcional e estética. Quando há osso insuficiente,

ainda pode ter a opção de executar procedimentos de reconstrução óssea tridimensional oferecendo arcabouço suficiente para ancoragem dos implantes. Isso é realizado por meio de biomateriais, porém é necessário a cooperação do paciente por ser um tratamento mais demorado e sensível.



 @clinizion

 /clinicamultiprofissionalzion

 (64) 3431-9229  (64) 98145-1111

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

Dr. Túlio Humberto Spini

(Cirurgião Dentista) CRO-GO 3.609
Especialista em Buco Maxilo Facial (ABO-MG), Paciente com Necessidades; Especiais (CFO) e Patologia Bucal (USP);
Professor de Semiologia da UNICERRADO;
Diretor Clínico do NAPEO Itumbiara.



Profa. Ms. Valessa Florindo Carvalho

(Cirurgiã Dentista-UFU) CRO-GO 14.745
Mestre em Clínica Integrada: UFU;
Professora na UNICERRADO Goiatuba;
Doutorando em Periodontia
(USP-Ribeirão Preto);
Especialista em Periodontia (AORP);
Doutoranda em Periodontia - USP.





*Tudo para a sua festa
em um só lugar.*



TALENTU'S
Buffet
Locadora

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





Os alimentos antioxidantes retardam o envelhecimento, previnem doenças, entre outros benefícios.

O que são antioxidantes?

Antioxidantes são substâncias capazes de atrasar ou inibir a oxidação de um substrato oxidável. O papel dos antioxidantes é proteger as células sadias do organismo contra a ação oxidante dos radicais livres.

A importância dos antioxidantes está justamente no fato de que estes são capazes de regular a quantidade dos radicais livres no organismo. Uma dieta rica no consumo de antioxidantes colabora para a redução da situação de estresse oxidativo (desequilíbrio entre os níveis de radicais livres e antioxidantes).

Os principais antioxidantes são:

• **Beta-caroteno e licopeno:** São encontrados em alimentos avermelhados, alaranjados e amarelados, como cenoura, tomate, laranja, pêssego, abóbora; e em vegetais verde-escuros, como brócolis, ervilha e espinafre.

• **Curcumina:** É um pigmento que ocorre naturalmente nas raízes da cúrcuma. Muito usada como tempero na culinária indiana, a cúrcuma sequestra os radicais livres e inibe a danificação dos ácidos graxos poli-insaturados das membranas celulares. Ex: Cúrcuma, açafrão e curry.

• **Flavonoides:** São encontrados em frutas, como uva, morango, maçã, romã, mirtilo (blueberry), framboesa e em outras frutas de coloração avermelhada; em vegetais como brócolis, espinafre, salsa e couve; nas nozes, soja, linhaça; além de serem encontrados em bebidas, como no vinho tinto, chás, café e até no chocolate e no mel.

Fernanda Vidica Vilela

Nutricionista - CRN/1 - 4687

Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário do Triângulo - UNITRI;

Pós-graduada em Nutrição Clínica - UNITRI;

Pós-graduada em Administração de Serviço de Saúde - INESP;
Atuação em Saúde Pública, Nutrição Hospitalar e Consultório;
Atendimento Consultório e Avaliação por método de Bioimpedância.



☎ (64) 3432 0122

☎ (64) 98106 4314

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

A IMPORTÂNCIA DE ALIMENTOS ANTIOXIDANTES NA ROTINA ALIMENTAR

• **Vitamina A (retinol):** A vitamina A tem a capacidade de se combinar com alguns radicais livres, antes que estes provoquem lesões. Está presente em alimentos como cenoura, espinafre, manga e mamão.

• **Vitamina C (ácido ascórbico):** Melão cantaloupe, acerola, frutas cítricas (laranjas, limões, tangerinas), kiwi, manga, mamão, abacaxi, mirtilo, morango, framboesa e oxococo (cranberry), e em vegetais: brócolis, couve flor de bruxelas, couve flor, pimentão vermelho e verde, espinafre, batata, batata doce, moranga e tomate.

• **Vitamina E (tocoferóis):** Ela pode ser encontrada em óleos vegetais e derivados, folhas verdes, oleagionosas (castanha do Pará, avelã, amêndoa, nozes) e sementes, cereais integrais e vegetais folhosos: espinafre, agrião, rúcula, entre outros.

• **Cobre:** Essencial para o bom funcionamento do sistema de autodefesa endógeno, pois influencia a ação da enzima superóxido dismutase. Feijão, grãos-de-bico, lentilhas, sementes de girassol, amendoim, passas, nozes, amêndoas e legumes são ótimas fontes de cobre.

• **Selênio:** Atua em conjunto com a vitamina E, combatendo a ação dos radicais livres. Colabora também para a formação normal da tireoide. Castanha-do-Pará, arroz integral e sementes de girassol. O selênio é um mineral presente no solo e, por isso, a sua quantidade nos alimentos varia de acordo com a riqueza do solo nesse mineral.

• **Zinco:** Da mesma forma que o cobre, influencia a atuação da enzima superóxido dismutase. Sementes de abóbora, feijão de soja cozido, amêndoa e amendoim são fontes de zinco.



Mês das mães



FAMÓVEIS

Tudo de bom pra você!

TUDO O QUE SUA MÃE SEMPRE
SONHOU EM GANHAR!



ITUMBIARA-GO

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

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

Famóveis Interiores

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

Famóveis Planejados

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CANÁPOLIS-MG.....Fone: (34) 3266-1202

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



HOLDINGS FAMILIARES

A sucessão patrimonial em uma empresa familiar é um momento crucial e, se não for bem planejada, é uma das principais causas que afetam negativamente a longevidade do negócio. Nesse sentido, a formação de holdings familiares traz grandes vantagens para a estabilidade da empresa.

Outro benefício de uma *holding* é a estabilidade do controle sobre o patrimônio familiar através das gerações da família. À medida em que os herdeiros sucedem seus pais, a empresa ganha novos sócios, ficando cada vez mais difuso o poder de controle. Com a criação de *holdings* para cada núcleo familiar, a distribuição de forças permanece intacta, independentemente da quantidade de herdeiros.

No Brasil, algumas famílias possuem uma série de bens rentáveis e empresas que lhes geram renda e lucro. De forma natural, a tendência é que os patriarcas transfiram estes bens e participações societárias aos seus herdeiros após o falecimento, conforme as disposições de sucessões da lei civil.

Contudo, o processo de inventário costuma ser bastante demorado e muitas vezes acaba comprometendo a continuidade das empresas detidas por uma família. Imagine uma sociedade em que falece um sócio majoritário administrador. Dificilmente as atividades dessa empresa terão continuidade regular durante o trâmite do inventário deste indivíduo, por vezes marcado por contendas e discordâncias.

Dra. Giulliana Machado Miranda

OAB/GO 45.330

Advogada no escritório Miranda Advocacia;
Especialista em Direito Imobiliário.



Sendo assim, a *holding* familiar também é uma forma inteligente de antecipação da herança, evitando-se os custos e desgastes de um processo de inventário. Através dela, o sucedido pode transferir, em vida, as ações ou quotas da *holding* para os seus herdeiros. Consegue também incluir cláusulas de impenhorabilidade, em que as ações ou quotas não podem ser utilizadas como garantia das dívidas dos herdeiros, de inalienabilidade, que impede que os herdeiros vendam a participação societária, evitando-se a entrada de pessoas estranhas, e de incomunicabilidade, que assegura ao doador o retorno das ações ou quotas em caso de falecimento prévio do herdeiro donatário.

Do ponto de vista tributário, a criação da *holding* familiar também pode trazer vantagens. Por exemplo, em caso de falecimento do empresário, a transferência do seu patrimônio aos herdeiros está sujeita à incidência do IT-CMD, que pode chegar a 8%. Na *holding* é possível, com um bom planejamento, reduzir esse custo, evitando-se problemas futuros para os herdeiros. Mas, atenção! Não acredite em receitas milagrosas de blindagem patrimonial. A *holding* familiar tem inúmeras vantagens, mas não pode – nem deve – ser utilizada como instrumento para evasão.

Portanto, no intuito de solucionar os problemas apresentados, é indicada a constituição de uma *holding* familiar como forma de gestão eficaz e perpetuação patrimonial pessoal.

✉ atendimento@mmiranda.adv.br

📷 @mirandaadvocacia

Dra. Geovanna Machado Miranda

OAB/GO 45.327

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




AMOR DE LA
CRESCE
junto com
VOCE.

LOOKS CONFORTÁVEIS,
PRÁTICOS E ESTILOSOS
PARA AS MÃES



AS PRINCIPAIS TENDÊNCIAS DA
MODA VOCÊ ENCONTRA AQUI

Av. Modesto de Carvalho, 1421 – Itumbiara-GO
(64) 3404-3100 / (64) 9.9966-9882 


KIPASSO



O DESENVOLVIMENTO DA AUTONOMIA: um aprendizado necessário para pais e filhos

Desenvolver a autonomia é indispensável para uma criança. É um processo lento e gradual que faz parte do crescimento e desenvolvimento saudáveis, constituindo um meio integrante para a independência emocional. Ensinar seu filho desde cedo a assumir pequenas responsabilidades favorece essa aquisição e estabelece para ele a condição de crescer como um ser responsável, capaz de tomar decisões e fazer escolhas. Afinal, esse é o objetivo dos pais na criação dos filhos: torná-los pessoas capazes de cuidarem bem, tanto de si como dos outros.

A autonomia da criança é um dos fatores mais importantes de seu crescimento e esse aprendizado precisa ser construído a cada dia. Dessa forma, vale lembrar que o crescimento é um jogo de idas e vindas, de progressão e regressão, de conquistas e ameaças. O impulso para a progressão deve ser maior. Para a criança ter alguém que faça tudo por ela em um primeiro momento é bastante sedutor, à medida que vai crescendo, no entanto, a sensação de dependência gera sentimentos de inadequação e incapacidade, o que a torna ansiosa e intolerante.

A necessidade de autonomia dos filhos pode trazer mensagens duplas para os pais. Se por um lado ficam felizes por vê-los gradualmente independentes; por outro, podem sentir-se angustiados e vivenciar esse crescimento como uma perda, sentindo-se “rejeitados” ao serem menos solicitados. Caso essas mensagens contraditórias sejam muito intensas, os pais podem ter dificuldade em estimular comportamentos importantes para a aquisição da independência, impedindo que o filho faça coisas por ele mesmo, resultando, assim,

numa conduta de superproteção, na tentativa de abafar sua autonomia e garantir seu poder de pais.

Uma das formas de ajudar a desenvolver a autonomia da criança é dar-lhe, desde cedo, oportunidade de fazer escolhas que estejam ao seu alcance, como por exemplo, colocar sobre a cama duas roupas e deixar que ela escolha qual quer usar ou se, durante o passeio, prefere picolé de morango ou de limão. Essas opções devem ser oferecidas com cautela e de acordo com a idade da criança. Vejo, às vezes, pais perguntando ao filho pequeno em qual escola ele quer estudar. Uma escolha assim é pesada demais e angustiante para a criança.

Recompensar o filho pelas pequenas responsabilidades assumidas favorece o desenvolvimento da autonomia. Lembrando que as recompensas recomendadas são as manifestações de sentimentos e reações ao comportamento correto. Recompensas materiais dadas por um comportamento aceitável levam a criança a querer mais coisas materiais do que deve. Sabemos que as satisfações materiais são passageiras e não fortalecem a autoestima, pelo contrário, tornam as crianças frustradas e exigentes, além de desenvolver nelas a noção de não serem amadas, uma vez que aprenderam a associar objetos materiais a aprovação e amor dos pais. Desenvolver a autonomia é um exercício necessário ao crescimento saudável em qualquer idade e depende, na maioria das vezes, do bom senso e discernimento dos pais.

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

📷 Madalena.psi







Vem aí...
UM NOVO
CONCEITO

CASA
Premium



A CESARIANA

A cesariana é uma forma de parto realizada através de um ato cirúrgico, no qual é feita uma incisão no abdômen e outra no útero para se chegar ao bebê. Um parto cesário dura em média 45 minutos a 1 hora. O nascimento do bebê costuma ocorrer já nos primeiros 15 minutos de ato cirúrgico, mas o obstetra ainda precisa de pelo menos mais 30 minutos para realizar todas as suturas, incluindo útero, músculos e pele.

Por que fazer a Cesária?

Existem duas vias que podem levar uma futura mãe até o centro cirúrgico na hora de ter o seu bebê: a da necessidade e a da escolha. A primeira é simples, chegou a hora de o bebê sair, mas isso não acontece. Essa situação pode ocorrer por uma série de motivos. Às vezes, simplesmente não há dilatação suficiente. Outros fatores de complicação podem ser o posicionamento do bebê, seu tamanho, o cordão umbilical enroscado no pescoço, trabalhos de parto muito extensos (que podem prejudicar a oxigenação do bebê). Caberá ao médico responsável fazer essa avaliação e, caso julgue ser a melhor opção, aconselhar a mãe a optar pela cirurgia.

A outra via é a das mulheres que decidem que farão a cesárea antes mesmo de chegar a hora de o bebê nascer. Os motivos para essa escolha são muitos: muitas delas têm medo da dor do parto normal, mas essa não é a única razão. O medo de o períneo (região localizada entre a vagina e o ânus, que sustenta todos os órgãos pélvicos) não voltar ao normal após o parto também é grande, assim como o de não chegar a tempo ao hospital se esperarem o trabalho de parto começar naturalmente.

Indicações do Parto Cesário

Dependendo do motivo, a escolha pelo parto cesário pode ser feita previamente, ou somente na hora do nascimento, caso algo imprevisível surja durante o trabalho de parto normal. Entre as situações médicas que habitualmente indicam a programação prévia de uma cesariana, podemos citar:

- Quando o bebê está na posição errada, de lado ou com a cabeça para cima;
- Quando o bebê é muito grande, havendo desproporção

entre o seu tamanho e a pelve da mãe, o que dificulta a sua saída pelo canal vaginal;

- Gravidez gemelar (relativo);
- Quando a placenta está implantada de forma anormal, como nos casos de placenta prévia;
- Mulheres que já tiveram mais de uma cesariana anteriormente (relativo);
- Mulheres que tiveram parto cesariano recentemente (relativo);
- Mioma volumoso que possa obstruir a passagem do bebê;
- Cirurgia uterina prévia, como remoção de miomas (relativo).

Entre as situações médicas que indicam a mudança para cesariana durante um trabalho de parto normal já iniciado, podemos citar:

- Trabalho de parto que não evolui como deveria, apesar das contrações já terem se iniciado há horas.
- Sinais de sofrimento fetal imediatamente antes ou durante o parto, como redução da frequência cardíaca do bebê;
- Hemorragia intensa por descolamento prematuro da placenta;
- Posição inadequada do bebê, não reconhecida antes do início do trabalho de parto;
- Protusão do cordão umbilical para fora do útero antes do bebê sair.

Na verdade, a conversão de um parto normal para o parto cesariano deve ser feita sempre que houver algum problema durante o trabalho de parto que ponha em risco a saúde da mãe ou do bebê.

Dr. Wagner Dias Pereira

CRM/GO: 2.363

Ginecologista / Obstetra;

Ginecologia e Gestação de Alto Risco;

Parto Humanizado;

Pós-Graduado em Nutrologia (ABRAN-SP).

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07



Crie seus próprios caminhos.

Estude com aulas presenciais em modernos laboratórios, com metodologias qualificadas de ensino, e conquiste o mercado de trabalho.



Entre os melhores centros universitários privados do Brasil, pelo MEC.

+ de
55

anos de tradição e excelência no ensino superior mineiro



Cursos reconhecidos com 110 estrelas no Guia do Estudante



Metodologias ativas
Discussão de soluções reais para sua profissão



Nota 4 no Índice Geral de Cursos - IGC/MEC

+ de
20

unidades em Minas Gerais e Goiás

Conheça os cursos* e inscreva-se em:
una.br/vestibularagendado
4005-9310

TUDO ISSO
E PRA VOCE

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

*A 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.

CARÊNCIA ZERO PRA VOCÊ

que faz aniversário
em Abril!

CARÊNCIA
ZERO

UNODONTO
SUL GOIANO

CELEBRE

ANIVERSÁRIO É MÊS DE GANHAR PRESENTE!

64. 3431-7146



www.uniodontosulgo.com.br



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

PROMOÇÃO VÁLIDA DURANTE O MÊS DE ABRIL