

Ano 2. n.º 24. Junho / 2019. Itumbiara - GO. Distribuição Gratuita  
www.rmaissaude.com

revista

# SAÚDE

2 ANOS



**Dra. Ione Guimarães**  
CRM-GO: 3.162

**Dra. Samantha Guimarães**  
CRM-GO: 13.664



## JEEP COMPASS. FAÇA UM TEST DRIVE NO SUV MAIS VENDIDO DO BRASIL.

\* A FCA concede ao beneficiário – pessoa física – um bônus de R\$ 10.000,00 (dez mil reais) em benefício da valorização do seu veículo usado na compra de um Jeep Compass Limited Flex ou Turbodiesel, caso ele seja utilizado na negociação da compra. Para as demais versões do Jeep Compass, o bônus concedido será de R\$ 8.000,00 (oito mil reais). Para ser elegível ao bônus, o veículo usado de qualquer marca deve possuir valor superior a R\$ 20.000,00 (vinte mil reais). Frete incluso para todas as versões do Jeep Compass. Consulte uma concessionária Jeep participante para verificar a disponibilidade de estoque e demais condições. Condições não válidas para a troca de veículos usados provenientes de venda direta, por exemplo, frotas, táxis, locadoras, leilões, seguradoras e veículos recuperados de seguradora. Promoção não cumulativa com outros descontos concedidos pela FCA ou pela Rede de Concessionários Jeep.

\*\* Jeep Compass Sport 2.0 Flex 4x2, nas cores sólidas "verde recon" ou "preto shadow", à vista por R\$ 109.990,00 ou financiamento com taxa a partir de 0% a.m. e 0% a.a., entrada mínima de R\$ 45.994,00 (46%) e saldo em 24 parcelas fixas de R\$ 1.918,88, na modalidade Crédito Direto ao Consumidor (CDC). Oferta válida para pessoa física, com 30 dias de carência para o pagamento da 1ª parcela. Valor total a prazo de R\$ 112.047,12. Custo Efetivo Total (CET) calculado na data de 31/08/2018, a partir de 0,37% a.m. e 4,52% a.a. Os valores da parcela foram calculados para o Estado de São Paulo e podem variar conforme a região (UF), considerando as despesas de registro de contrato e a tarifa de cadastro. Todas as propostas estarão sujeitas à análise e aprovação de crédito pelo Banco Bradesco Financiamentos S.A. Em caso de contratação, a taxa de juros, o valor das parcelas e as outras condições do financiamento poderão variar de acordo com o perfil do cliente. As demais despesas incluídas no financiamento integrarão o CET e serão informadas ao cliente antes da contratação. Oferta válida até 30/09/2018 ou enquanto durar o estoque de 500 unidades nas concessionárias Jeep participantes, exclusivamente para o veículo Jeep Compass Sport 2.0 Flex 4x2, ano/modelo 2018/2018. A oferta está sujeita a alterações sem prévio aviso e não é cumulativa com outras ofertas vigentes da FCA ou da Rede de Concessionários Jeep. Consulte as condições na Central de Relacionamento pelo telefone 0800 7037 150 ou vá até uma concessionária Jeep participante para verificar a disponibilidade de estoque. Preço público sugerido não válido para o Estado da Paraíba, em virtude do Decreto Estadual n. 36.927/2016.

JEEP COMPASS  
COM CONDIÇÕES  
ESPECIAIS:

24x  
SEM JUROS

ATÉ  
R\$ 8 MIL  
DE BÔNUS\*  
NO SEU USADO

VÁ ATÉ A CONCESSIONÁRIA E FAÇA UM TEST DRIVE

**Veneza**

Premium

AV. AFONSO PENA, 1000 - BAIRRO AFONSO PENA

64 3431-7676

JEEP.COM.BR  
CAC:0800.7037150  
facebook.com/jeepbrasil



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

JEEP COMPASS SPORT  
A PARTIR DE \_\_\_\_\_  
R\$ 113.990\*\*



**Jeep**  
MAKE HISTORY



# MAMOPLASTIAS DE AUMENTO

Atualmente, o número de pacientes que procuram o cirurgião plástico objetivando o aumento das mamas com finalidade estética tem crescido progressivamente. As referidas “próteses de mama”, tecnicamente designadas como implantes mamários, são alvos do desejo de muitas mulheres em todo o mundo, e aqui no Brasil não é diferente.

Neste contexto, muito tem se proposto no que se refere tanto às técnicas para a via de acesso e posicionamento dos implantes quanto à fabricação destes. As vias de acesso utilizadas atualmente podem ser desde o sulco submamário, ou em torno da aréola (periareolar), até locais mais distantes como axila e abdome. Obviamente, todas estas vias de acesso guardam suas vantagens

e desvantagens, indicações e contraindicações. Há também variações quanto ao local no qual este implante será posicionado (abaixo da glândula, da fáscia muscular ou abaixo do músculo peitoral). A respeito da fabricação destes implantes, muito tem se desenvolvido para a melhora da qualidade do gel interno e da cobertura externa.

Ao se observar estas variações, a única definição que se tem é a de que cabe tanto ao paciente quanto ao cirurgião decidir qual alternativa é mais adequada para cada caso, conciliando as aspirações do paciente com as possibilidades técnicas definidas pelo cirurgião. É muito importante também lembrar que, apesar do fato de a cirurgia de “prótese de mama” ser relativa-



mente segura comparando-se a outras cirurgias, nenhum, absolutamente nenhum procedimento cirúrgico é isento de riscos e complicações e estes devem ser muito bem elucidados pelo cirurgião. Outro ponto muito importante que não pode ser esquecido é que sempre se procure profissionais habilitados para a realização destas cirurgias. Procure se informar se o profissional realmente possui Título de Especialista em Cirurgia Plástica, regulamentado pelo Conselho Federal de Medicina (CFM), Associação Médica Brasileira (AMB) e Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP).



Sendo assim, não deixe de conversar muito com o seu cirurgião. Perguntas são sempre pertinentes, importantes. E as cirurgias das mamas, como as de aumento com implantes, lidam com uma região que talvez seja a mais representativa da feminilidade, da sensualidade e até de afirmação da mulher. O cirurgião plástico é, antes de tudo, ser humano e médico e deve estar atento a estas questões.



## Dr. Tobias Borges R. Guimarães

Cirurgião Plástico  
CRM: 14333/GO | RQE/GO: 7.175





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

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



**Dr. Átila Tavares Abdala**  
Nutrólogo  
CRM/GO: 18.888

**Nutron - Medicina de Emagrecimento e Performance**  
Rua Rui de Almeida, 348 B,  
esquina com Rua Damaso  
Marques.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 99992 - 2021



**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



**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. 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. Goiátuba- GO.  
(64) 3495-1481 | 3495-7404 | 3495-1241

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



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

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



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

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



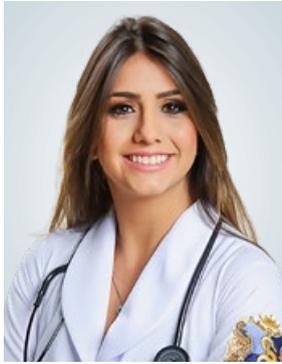
**Dr. José Humberto Domingues de Faria**  
Cirurgião Plástico  
CRM/GO: 6.257 | RQE/GO: 1212

**Clínica Sagrada Família**  
Rua Paranaíba, 474.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 9.9228-1717



**Dr. José Orestes Borges Guimarães**  
Ginecologista, Obstetra e  
Mastologista  
CRM/GO: 11.377  
RQE/GO:5.899 | RQE/GO: 5.903

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



**Dra. Julieta Isabel Triana Cansino**

Médica  
CRM/GO: 22.719  
CRM/MG: 75.761

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



**Dra. 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. Mariluce Chadu**

Pediatra  
CRM/GO: 10.646

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



**Dr. Mário Junqueira**

Cirurgião Plástico  
CRM/GO: 12.006  
RQE/GO: 11.355 | RQE/GO: 6.832

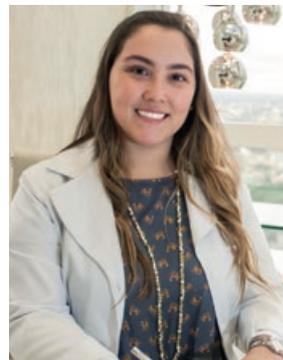
**Clinica Revitalize**  
Rua Dr Valdivino Vaz, 67.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
**(64) 3431-5786**



**Dra. Nayara Maeda**

Cirurgiã Geral e Cirurgiã do  
Aparelho Digestivo  
CRM/GO: 21.880 | RQE/GO: 11.170

**Pró Saúde**  
Pç. São Sebastião, 210.  
Bairro: Centro. | Itumbiara - GO.  
**(64) 3431-1114 | (64) 3404-1114**



**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. Tobias Borges R. Guimarães**

Cirurgião Plástico  
CRM/GO: 14.333 | RQE/GO: 7.175

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



**Dr. Valdemiro Fukuhara**

Oftalmologista  
CRM/GO: 2.975

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



**Dr. Wilian Vinhadelli**

Oftalmologista  
CRM/GO: 10.250

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

# EDITORIAL

## 2 ANOS DE REVISTA MAIS SAÚDE

Nesse mês de junho a Revista Mais Saúde completa 2 anos e preparamos uma edição especial para você, que acompanha nossas páginas todos os meses, confiando em nosso conteúdo e acreditando em nosso trabalho.

Dra. Ione Guimarães está de volta em nossa capa, ela que foi a primeira capa da Revista Mais Saúde, e dessa vez acompanhada de sua filha, Dra. Samantha Guimarães. As duas concederam uma entrevista exclusiva para a Revista Mais Saúde e contam um pouco dessa relação mãe e filha na medicina, carreira e outros temas.

E, para comemorar nosso aniversário, temos um presente para você leitor! Nessa edição especial de 2 anos estreia em nossas páginas a coluna Dr. Responde, na qual, a cada mês, um médico renomado de nossa região vai responder dúvidas de nossos leitores. Todos os meses abordaremos vários assuntos sobre temas relacionados a saúde. E, na estreia, nosso entrevistado é o Dr. José Orestes Guimarães que vai falar sobre o câncer de mamas.

Aproveitamos para agradecer a todos que sempre apoiaram e incentivaram a Revista Mais Saúde, fazendo de nossas edições um meio de comunicação onde a população da região sul de Goiás busca diariamente informação e conteúdo confiável. Nosso objetivo sempre foi trazer uma revista de qualidade com temas relevantes a sua saúde e o seu dia a dia.

Obrigado a toda família “MAIS SAÚDE”, leitores, colunistas, anunciantes, parceiros e colaboradores, e que possamos a cada edição corresponder a suas expectativas.

OS DIRETORES!!!



Realização

# OR7

Editora e Marketing

revista  
**SAÚDE**

### Expediente

Diretor Administrativo: Renato Martins  
Diretor Comercial: Onofre Neto  
Fotos: Nathia Fathiely  
Foto da Capa: Bruno Cardoso  
Jornalista: Anderson Tissa  
Designer Gráfico: Tiago Chaves

### Contato Comercial

64| 99202-4160 | 64| 9275-5299  
Rua Floriano Peixoto 212, sala 3-Centro  
Itumbiara- GO | CEP: 75526-070  
contato@rmaissaude.com  
or7empresarial@gmail.com  
www.rmaissaude.com

  /rmaissaude

24ª Edição



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



04	MAMOPLASTIAS DE AUMENTO	67	MAQUIAGEM ENVELHECE A PELE, MITO OU VERDADE?
06	GUIA MÉDICO	71	O QUE PODE CAUSAR DENTES SENSÍVEIS?
10	ENTREVISTA	74	ENTREVISTA COM CAMILA VASCONCELOS VIDAL
15	PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE INFANTIL	77	PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS NAS FÉRIAS
16	DEVO OU NÃO MIMAR MEU BEBÊ?	80	COACHING DE EMAGRECIMENTO
19	IMPLANTES MÚLTIPLOS – PROTOCOLO SOBRE IMPLANTE	87	ADEUS FRALDINHA!
23	PLÁSTICA DE FACE	94	DESAFIOS ENFRENTADOS PELOS PROFISSIONAIS DENTISTAS
27	COMO E QUANDO RENOVAR O SEGURO AUTO.	103	HERANÇA: CERTO OU ERRADO?
29	RETINOPATIA DIABÉTICA	105	BRUXISMO, “O HÁBITO DE RANGER OS DENTES”, PODE IMPACTAR A SAÚDE BUCAL
30	ASPECTOS IMPORTANTES NA CONTRATAÇÃO DE MÃO DE OBRA TERCEIRIZADA	115	ESTÁ MOTIVADO O SUFICIENTE?
32	UM AMOR COM O PODER DE TRANSFORMAR A SUA VIDA	119	MÉTODO PILATES APLICADO À DOR LOMBAR
37	O QUE É RINITE ALÉRGICA?	121	SAIBA COMO HARMONIZAR VINHOS PARA UM JANTAR ROMÂNTICO
42	TEMPORADA DE PEELINGS	122	BBGLOW-NP
47	CRONOGRAMA CAPILAR E SUAS VANTAGENS	126	DR. RESPONDE
49	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – LEITE MATERNO!!!	129	ALERGIA ALIMENTAR EM CÃES
54	DOENÇA DO REFLUXO GASTROESOFÁGICO (DRGE)	131	ALERGIA ALIMENTAR EM CÃES
56	LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE	135	LIGA DE NEUROCIÊNCIAS
61	ACÚMULO E DESVIO DE FUNÇÃO, GERAM AUMENTO SALARIAL?	136	O QUE É TRATAMENTO ENDODÔNTICO?
63	PÉ DIABÉTICO		INFECÇÕES FÚNGICAS DE PELE, UNHAS E CABELOS
65	SERVENTUÁRIOS DA JUSTIÇA FACILITAM A VIDA DO USUÁRIO		



Dra. Ione Guimarães e

Nesta edição especial de 2 anos da Revista Mais Saúde, temos o prazer de receber novamente em nossa capa a médica cardiologista Dra. Ione Guimarães, que foi a primeira capa da revista, e dessa vez vem acompanhada de sua filha, a médica Dra. Samantha Guimarães, uma das mais admiradas e respeitadas profissionais de nossa região. Dra. Ione foi a primeira mulher nascida em Itumbiara a se graduar em medicina e retornar a essa cidade para exercer a profissão. Com 38 anos de carreira, é reconhecida em seu meio profissional como um dos nomes de referência em cardiologia na região sul de Goiás e também por sua paixão pela medicina. Construiu uma carreira sólida em clínica particular, atuando também no Cais há 31 anos e como plantonista do hospital Municipal de Itumbiara por 32 anos. Conhecida também por sua garra e ideal político, sempre atuante nessa área, foi candidata a vice-prefeita em 2000 e tomou posse em meados de 2018 no cargo de Senadora da República no lugar de Lúcia Vânia, onde foi incansável na luta em defesa da área da Saúde, sendo muito admirada por seu trabalho no período em que esteve ocupando esse cargo. Filha de Elzira Simões Ribeiro e Heroni Borges Ribeiro, casada há 43 anos com Wilson José Guimarães, mais conhecido como Zezé Guimarães, e mãe de três filhos, todos médicos, Dr. Tobias o mais velho, cirurgião plástico, Dr. Zenon, médico legista e Dra. Samantha.

Dra. Samantha Guimarães sempre se destacou no meio médico, por seu carinho e respeito junto aos pacientes. Se formou como médica pela Faculdade de Medicina de Valença-RJ. Atende em consultório particular na Self Clínicas em Itumbiara, faz consulta ambulatorial no Cais, é médica de estratégia de saúde da família

na UBS, foi coordenadora do Samu no período 2018/2019, onde atua como médica plantonista. A mesma vem construindo uma carreira sólida e citada como uma das grandes revelações da nova safra da medicina da região. Dra. Samantha é casada com o advogado Phelipe Dimas Machado Guimarães.

Mãe e filha concederam uma entrevista exclusiva para essa edição especial de dois anos da Revista Mais Saúde.

Revista Mais Saúde - Vocês são membros de uma família com uma importante história na medicina de Itumbiara. Relatem um pouco dessa trajetória.

Dra. Ione - *Como eu, tendo sido a primeira mulher filha de Itumbiara a fazer medicina e voltar para sua cidade natal, e considerando a paixão que tenho pela profissão, percebo que influenciei toda uma geração futura de médicos que hoje aqui labutam, são filhos, sobrinhos, primos, etc. Realmente nos tornamos uma grande parcela da comunidade médica dessa cidade.*

Dra. Samantha - *Eu, tive como referência minha mãe e meus irmãos, Tobias e Zenon, que fazem da medicina uma profissão digna de sabedoria, respeito, amor e competência.*

Revista Mais Saúde - Dra. Samantha, sua escolha pela medicina teve influência da sua mãe? E como é hoje essa relação mãe e filha na mesma profissão?

Dra. Samantha - *A minha escolha por ser médica teve influência da minha família, principalmente da minha mãe, que faz da sua profissão uma das suas maiores alegrias e faz com tanto amor e respeito ao paciente. Quando criança a acompanhava na clínica Santa Luzia, no hospital*

# Dra. Samantha Guimarães



*Santa Maria e no hospital municipal Modesto de Carvalho, pelos corredores dos hospitais, a observava e me apaixonava cada vez mais pela sua inteligência, competência e pela sua forma de lidar com os pacientes.*

Revista Mais Saúde - Na visão de vocês, como o médico pode melhorar o atendimento aos pacientes através da empatia e respeito?

*Dra. Ione e Dra. Samantha - Entendemos que empatia e respeito fazem parte da ética médica, devendo ser uma atitude natural de todos nós, fazendo concretizar diariamente a máxima maior de “amar ao próximo como a ti mesmo”.*

Revista Mais Saúde - Dra. Ione, a senhora é conhecida por sua paixão pela medicina, e também por sua luta por essa área, tanto atuando como médica, como na política, recentemente realizando um trabalho no Senado Federal, onde esteve em defesa de temas relacionados a saúde. Comente um pouco do cenário atual de nossa saúde e suas perspectivas para o futuro.

*Dra. Ione - Acredito que os poderes federal, estadual e municipal juntos, tendo como a ponta de lança o nosso prefeito José Antônio e a atual secretária de saúde Dra. Maricel, estarão trabalhando para que os sonhos de uma saúde melhor se realizem.*

*Enquanto médica senadora da república, no período em que lá fiquei, defendi a classe médica e os profissionais de saúde de modo geral, inclusive colocando para discussão do plenário no Senado uma PEC de desburocratização da laqueadura.*





Revista Mais Saúde - Dra. Samantha, sua dedicação na medicina é admirada tanto no meio médico como entre os pacientes. Fale um pouco de seu atual momento e seus planos para o futuro.

Dra. Samantha - *Acredito que devo todos os dias trabalhar respeitando a individualidade de cada paciente, compreendendo suas queixas e seus problemas com muita atenção, cumplicidade e sinceridade. A medicina é uma arte, e não apenas ciência.*

*Trabalho em vários lugares no serviço público de Itumbiara e também no meu consultório particular na Self Clínicas e tento ser a mesma pessoa em todos esses lugares, mesmo tendo uma função diferente em cada um deles, pois sei que minha essência deve ser a mesma em tudo que faço, amando cada um desses lugares com suas particularidades e respeitando cada paciente que se torna presente na minha vida.*

*Tenho pacientes que se tornaram parte da minha vida e até grandes amigos e amigas.*

*E, agradeço todos os dias por Deus colocar na minha vida esses pacientes que tenho tanto carinho e admiração, e que juntos criamos um laço de muita confiança.*

Revista Mais Saúde - A Revista Mais Saúde completa esse mês 2 anos, vocês estiveram presentes durante todo esse período atuando com

conteúdos e apoiando as edições mensais. Qual a importância dessa Revista, na opinião de vocês, para nossa região?

Dra. Ione e Dra. Samantha - *Desde a primeira edição acreditamos na qualidade da apresentação e conteúdo da revista Mais Saúde. Percebemos com o passar do tempo que a revista tem crescido e se aprimorado, por isso é uma honra fazer parte desta grande família chamada "Mais Saúde".*





CLOSET  
*D' Maria*

Parabéns para a revista Mais Saúde! É uma honra para o Closet D Maria contribuir com maravilhosas publicações. Confesso que quando fui convidada a publicar na revista, ainda sem conhecer seu conteúdo, imaginei tratar-se de publicações específicas para a comunidade médica, ledor engano, a revista além de conteúdo sobre saúde e qualidade de vida, apresenta a comunidade muito mais. O seu seleto grupo de anunciantes, coloca a disposição da sociedade uma gama de produtos e serviços fantásticos, e se me permitem a pretensão, é aqui que me incluo.

Mais do que inspiração, a minha ambição é colocar à disposição dos leitores da revista o que há de melhor no mercado de moda festa, bordados feito à mão, aplicações de rendas e pedrarias que são os ingredientes principais na composição de nossas peças. Venham conhecer e se surpreender!

*Riênia  
Almeida*

ALUGUEL, VENDA  
E SOB MEDIDA



@Closet\_DMaria

ATENDIMENTO  
EXCLUSIVO COM  
HORA MARCADA

📞 (64) 9 9999-3016

✉️ [contato@closetdmaria.com.br](mailto:contato@closetdmaria.com.br)

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

📷 @Closet\_DMaria

📷 @Esteticaamandalopes





## PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OBESIDADE INFANTIL

A obesidade é uma disfunção que assusta cada vez mais pelos seus índices, no Brasil e no mundo. Segundo os dados da Organização Pan-Americana de Saúde, a prevalência de obesidade infanto-juvenil no Brasil subiu 240% nas últimas duas décadas.

Não basta trabalhar apenas com informações nutricionais, mas estimular a atividade física. Além disso, não se deve restringir a atenção às crianças acima do peso. Todas devem estar envolvidas.

A principal causa da obesidade é ambiental: alimentação inadequada e pouca atividade física. Menos de 10% dos casos se deve a doenças endocrinológicas. A hereditariedade pode ser um fator de risco, mas ela só se manifesta se o ambiente permitir. Em outras palavras, a genética só se manifesta se o ambiente for favorável ao excesso de peso. O tratamento e acompanhamento das crianças com excesso de peso envolvem vários aspectos e é, sobretudo comportamental, enfocando reeducação nutricional e mudanças no estilo de vida com aumento da atividade física. Um ponto importante é que toda a família deve estar envolvida, pois os pais, antes de tudo, devem dar o exemplo.

A orientação nutricional deve ser diferenciada. O

ideal é que seja prazerosa. É interessante, também, que vá sendo implantada aos poucos, sem ser radical. O importante é que, tanto os pais quanto os profissionais de saúde (médico, nutricionista, psicólogo, educador físico) trabalhem para que a criança não se torne um adulto obeso. A criança obesa na puberdade tem 40% de chances de manter este quadro na vida adulta. No caso de adolescentes, esta chance aumenta para 70%.

O objetivo primordial do tratamento é que, no mínimo, a criança pare de engordar. O ideal é alterar a alimentação diária de toda a família. Os cuidados com uma alimentação saudável devem ser aplicados desde o início da vida dos filhos. Os exercícios devem fazer parte da rotina das crianças, de acordo com a idade.

Assim, ao identificar o ganho excessivo de peso nas crianças, procure orientação médica. Vale lembrar que cerca de 10% da obesidade infantil é causada por distúrbios endócrino-metabólicos. E, nestes casos, o diagnóstico e tratamento imediatos são ainda mais necessários.

*Fonte: Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia*

### Dra. Shirley Fernandes Gomes Ribeiro

CRM-GO: 9.095  
Graduada em medicina pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro-Uberaba-MG;  
Residência Médica em Pediatria pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro-Uberaba-MG;  
Membro da Sociedade Brasileira de Pediatria-SBP;  
Membro da Sociedade Brasileira de Imunizações-SBIM;  
Título de Especialista em Pediatria;  
Pós-graduada em Perícia Médica;  
Atendimento de Recém Nascidos, Pediatria Geral e Adolescentes em Consultório Particular.



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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS  
PÁGINAS 06 E 07





## DEVO OU NÃO MIMAR MEU BEBÊ?

É natural que as mães fiquem aflitas diante do choro do bebê e queiram prontamente acalmá-lo. Mas, ao ouvir comentários como “assim ele vai ficar mimado” surge a dúvida: é melhor atendê-lo logo ou deixá-lo chorar? E se ficar manhoso? Antes de responder é importante conhecer um pouco sobre o funcionamento das emoções nos primeiros meses para compreender melhor qual é o papel dos pais nesse processo de desenvolvimento.

Nos primeiros três meses o bebê vive uma fase de adaptação ao mundo fora do útero. As tarefas que antes eram realizadas juntamente com o corpo da mãe, agora precisam ser executadas pelo corpo dele, com a ajuda dos adultos. O choro é a forma pela qual ele comunica suas percepções de fome, cansaço, dor ou desconforto. A intensidade do choro dos bebês costuma aumentar por volta de seis a oito semanas e diminui quando ele está com doze a dezesseis semanas, quando ocorrem modificações cerebrais que facilitam a maior adaptação ao meio.

A preocupação em torná-lo mimado nessa fase é descabida. O bebê precisaria ter um raciocínio muito elaborado para fazer planos e prever consequências e, isso, ele ainda está longe de conseguir. Nesses primeiros três ou quatro meses ele sente emoções intensas, mas ainda não tem, é claro, habilidade para interpretar ou controlar sentimentos. Não atender ao seu choro só vai deixá-lo nervoso. A atuação dos pais, confortando-o quando necessário, o ajuda a acalmar-se e reorganizar emoções. Quando o pequeno se comunica e consegue o que necessita, ele passa a sentir

confiança em si mesmo e nas pessoas ao seu redor. Ele também se sente seguro por estar em um mundo bondoso e acolhedor. Esses sentimentos, por sua vez, serão a base de relacionamentos saudáveis ao longo da vida.

Forçar a independência de um recém-nascido que é totalmente dependente não funciona. É verdade que a frustração também leva ao aprendizado, mas é preciso considerar sua intensidade e os níveis maturacionais do indivíduo. Uma frustração excessiva não resulta em aprendizado. De modo que, enquanto os pais pensam que estão ensinando a tolerância à frustração na primeira infância, pode ser que o bebê esteja apenas aprendendo que não pode confiar neles para ajudá-lo. É muito mais sensato ajudar o bebê a vencer suas dificuldades nesse primeiro período de grande dependência e, mais tarde, à medida que evoluir em aprendizado e demonstrar mais capacidade para enfrentar frustrações, os pais o ensinam a usar suas próprias habilidades para resolver problemas. Por tudo isso, os pais devem ficar tranquilos e aproveitar essa fase de conhecimento mútuo e de emoções intensas juntinho do filho.

### 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



# SAVE

## ENERGIA SOLAR

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

**A vida útil dos sistemas fotovoltaicos gira em torno de 25 anos, sendo que na maioria dos casos, o retorno do investimento acontece entre 4 e 6 anos**

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

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.

A qualidade que sua família merece



Laboratório  
**IDESG**

Laboratório  
**IDESG**

Instituto de Diagnóstico Especializado de Goiatuba  
PATOLOGIA CLÍNICA E CITOPATOLOGIA.

- Bioquímica
- Hematologia
- Uroanálise

- Parasitologia
- Micologia
- Citopatologia

- Microbiologia
- Elisa
- Sorologia



- Bacteriologia
- Hormônios (Quimioluminescência)

- 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  
Plantão 24 horas: (64) 98418-7068 / 98407-1010

Fone: (64) 3495-3600  
COLETA DOMICILIAR

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



# IMPLANTES MÚLTIPLOS PROTOCOLO SOBRE IMPLANTE

## O que é protocolo sobre implante?

Protocolo sobre implante é a colocação de diversos implantes na maxila ou na mandíbula, nos quais serão parafusadas próteses dentárias. A prótese fixada na maxila dispensa a parte da antiga dentadura que recobre o céu da boca. O protocolo substitui, com vantagem, as antigas dentaduras, e é o tratamento mais moderno para a reposição dos dentes perdidos.

## Quando é indicado o protocolo sobre implante?

Este tratamento é indicado para pacientes que utilizam prótese total, isso é, a dentaduras superior e inferior. Esse tipo de reabilitação também pode ser indicado para pacientes que apresentam dentes comprometidos periodontalmente, ou seja, dentes que tenham pouca inserção no tecido ósseo e, conseqüentemente, apresentam mobilidade.

## Como funciona o protocolo sobre implante?

O protocolo sobre implante é realizado em duas etapas: a cirúrgica e a protética. A etapa cirúrgica do protocolo sobre implante é a instalação dos implantes dentários, ou seja, apenas os parafusos de titânio no tecido ósseo.

A etapa protética do protocolo sobre implante é iniciada após o período de osseo integração. Nessa etapa, são realizadas moldagens e, sequencialmente, a confecção de uma barra metálica fundida recoberta em acrílico. Essa barra é um intermediário entre os implantes fixados ao osso e os dentes protéticos fixados ao acrílico. Finalmente, o protocolo sobre implante é colocado em posição e parafusado sobre os implantes dentários.

## A cirurgia para colocação dos implantes, no protocolo sobre implante, é demorada?

A cirurgia pode levar de sessenta a noventa minutos. No entanto, o tempo médio de cirurgia depende de inúmeros

fatores, entre eles a quantidade de implantes a serem colocados, a qualidade e a quantidade de tecido ósseo, os tipos de reabsorções ósseas presentes, a necessidade de enxertos ósseo, e outros.

## Quais são os cuidados necessários após a colocação do protocolo sobre implante?

As consultas periódicas são de sumo importância para a preservação e manutenção do protocolo sobre implante. Profilaxias e limpezas regulares devem ser feitas, à princípio, semestralmente. Essas visitas periódicas ao dentista também têm como objetivo a avaliação do controle de placa bacteriana e das mudanças ou da presença de processos inflamatórios ou feridas locais através de sondagens. Nessas visitas também é avaliada a estrutura do protocolo sobre implante como a eventual quebra de parafusos e o desgaste dos dentes ou de parte da estrutura.

É muito importante que o paciente compreenda que o controle da placa bacteriana através de técnicas específicas de escovação e higienização, com o uso de diversos tipos de escovas dentárias (entre elas as escovas interdentais, manuais, e motorizadas), proporcionam saúde peri-implantar e, conseqüentemente, uma maior longevidade dos implantes dentários e do protocolo sobre implante.



## Marcelo Mateus

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





# LABORATÓRIO ANTÔNIO RIBAS 56 ANOS DE HISTÓRIA!!!

Quando acreditamos em um sonho, ele se torna realidade. Essa frase sintetiza a história do Laboratório Antônio Ribas, a qual começou com um sonho, compartilhado de pai para filho. Com espírito empreendedor e pioneiro, o farmacêutico Bioquímico Dr. Antônio Augusto Ribas Miranda fundou o laboratório em 03 de março de 1963, sendo o primeiro Laboratório da cidade de Itumbiara, com o objetivo de oferecer à região atendimento humanizado na área de Patologia Clínica, conduzindo seu trabalho com muita dedicação e ética.

O tempo passou e a iniciativa já se mostrava bem sucedida. Itumbiara cresceu, sua

população aumentou, e junto a isso a empresa foi investindo em novas tecnologias e aperfeiçoando suas análises. Em 1992 o Laboratório passou a ser dirigido por seu filho, Dr. Alberto Miranda Neto, Biomédico formado pela Faculdade de Ciências da Saúde Uni-Mauá, de Ribeirão Preto – SP, com título de especialista em Análises Clínicas pela Associação Brasileira de Biomedicina e Pós-graduado em Hematologia pelo Instituto de Ciências e Tecnologia de São José do Rio Preto-SP.

Em 56 anos de história, mesmo com todas as mudanças e melhorias, o Laboratório Antônio Ribas manteve a essência do seu fundador: a valorização do ser humano, o trabalho sério, o aprimoramento de processos e o atendimento de alta qualidade!



Dr. Alberto Miranda Neto e Dr. Antônio Augusto Ribas Miranda

 **ANTÔNIO RIBAS**  
LABORATÓRIO

🏠 Rua Dr. Mario Guedes, 66 - St. Central, Itumbiara - GO

☎ (64) 3431-6677

📷 labantonioribas

# OSMARY SANTOS

ATLETA RAVENNA



- 🏆 TRICAMPEÃO MUNDIAL UAEJF (DUBAI - 04/2019)
- 🏆 TRICAMPEÃO BRASILEIRO CBPJJ
- 🏆 BICAMPEÃO GOIANO
- 🥈 VICE CAMPEÃO GRAND SLAM -RJ
- 🏆 CAMPEÃO GRAND SLAM -SP
- 🥈 VICE CAMPEÃO INTERNACIONAL PRO - GOIÁS

**SEU  
RESULTADO  
COMEÇA  
AQUI**

**#RAVENNATEAM**

 **RAVENNA**  
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

FARMÁCIA ESPECIALIZADA EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

RUA PADRE FÉLIX, 200 - CENTRO - ITUMBIARA-GO  
(64) 3431-5566 | (64) 99666-5566 | [www.ravenna.ind.br](http://www.ravenna.ind.br)

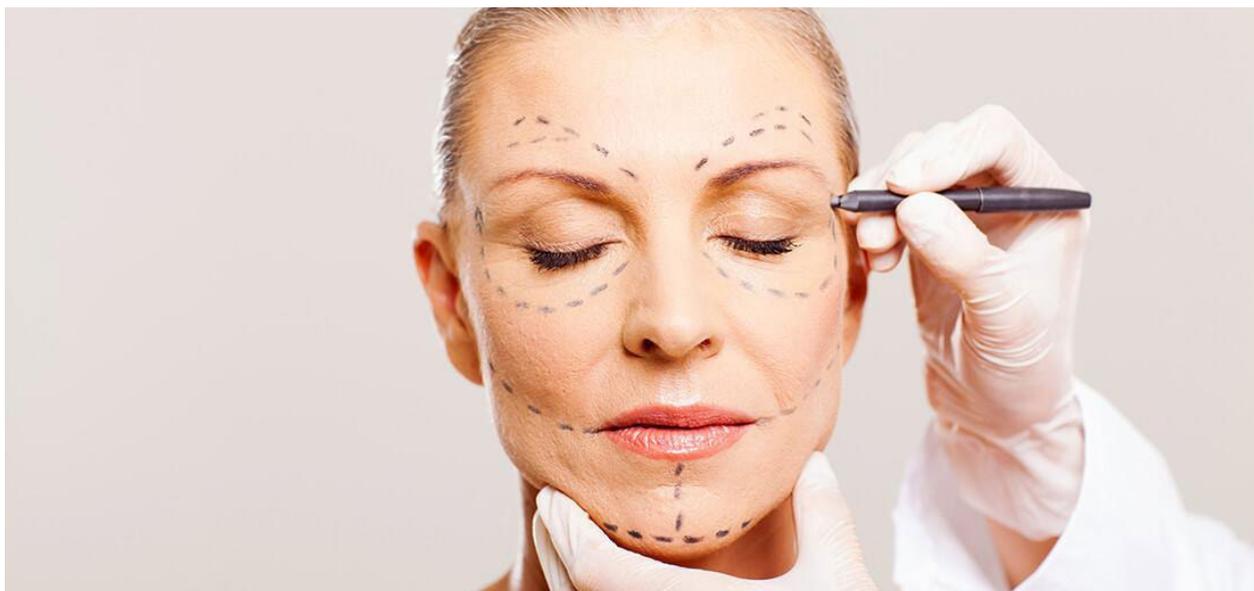
[www .conserarservicos.com.br](http://www.conservarservicos.com.br)

PROFISSIONALIZAÇÃO EMPRESARIAL  
**COMO TORNAR SUA  
EMPRESA  
MAIS PROFISSIONAL  
E RENTÁVEL?**



Itumbiara-GO  
**(64) 3433.1818**

Uberlândia-MG  
**(34) 3223-5441**



# PLÁSTICA DE FACE

Tecnicamente conhecida como Ritidoplastia (Lifting), a cirurgia da face é um procedimento cirúrgico para suavizar sinais de envelhecimento no rosto e pescoço, tais como:

- Flacidez na face;
- Rugas;
- Gorduras faciais que incomodam;
- “Papada”
- Pele frouxa e excesso de depósitos de gordura sob os olhos, queixo e mandíbula;

Durante a consulta médica o paciente e seu cirurgião, poderão delinear os procedimentos necessários para o rejuvenescimento. Neste sentido, existem alguns procedimentos para rejuvenescimento que podem ser associados juntamente com o lifting de face; dentre eles estão a cirurgia de pálpebras, preenchimentos com gordura do próprio paciente ou ácido hialurônico, aplicação de toxina botulínica “botox®” e bioestimuladores.

**Lipoaspiração;**  
**Lipoenxertia;**  
**Próteses de Mamas;**  
**Plástica Abdominal;**  
**Rugas;**  
**Orelhas em Abano;**  
**Sequelas de Acne;**  
**Subcisão;**  
**Preenchimentos;**  
**Toxina Botulínica (Botox®).**



## Dr. José Humberto Domingues de Faria

Cirurgia Plástica – CRM-GO: 6.257 | RQE-GO: 1212  
 Graduado em Medicina pela Universidade Federal do Rio de Janeiro;  
 Especialização em Cirurgia Plástica com Prof. Ivo Pitanguy;  
 Membro Especialista da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica;  
 Titular do Colégio Brasileiro de Cirurgiões – Fellow The International College of Surgeons.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS  
 PÁGINAS 06 E 07



DESIGN, PRATICIDADE E CONFORTO AO SEU ALCANCE!





LANÇAMENTO DO WEBSITE

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

RAPHAEL  
EUQUERES  
ARQUITETURA



 64 9 9222-8178

 Raphael Euqueres

 @raphaeleuqueresarquitetura

 arquiteto@raphaeleuqueres.com.br

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



O seguro foi feito para facilitar seu dia a dia  
e deixa você e sua família mais tranquilos



**ROSA TAVARES**  
**CORRETORA DE SEGUROS**

O SEGURO MAIS SEGURO

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

☎ 64 3431 5900



## COMO E QUANDO RENOVAR O SEGURO AUTO.

Alguns aspectos como direção responsável, continuar com a mesma seguradora e não abertura de sinistros no contrato anterior, podem resultar bons descontos na renovação.

A frota de veículos no Brasil hoje superou a marca de 43 milhões. Diante desse universo, o seguro auto se torna indispensável. E, apesar do que muitos pensam, a renovação pode ser uma tarefa bem fácil se o segurado estiver atento aos prazos, documentos necessários, alterações na cobertura da apólice, aos descontos oferecidos e realizar uma pesquisa entre as seguradoras.

De acordo com um levantamento feito pela ComparaOnline, marketplace de seguros e produtos financeiros, em janeiro deste ano 74% dos seguros tiveram redução de preço na renovação ficando, em média, 8% mais baratos.

“A renovação ou troca de companhia de seguros pode ser feita no mínimo 30 dias corridos anteriores ao vencimento da apólice e no máximo 30 dias após o vencimento dela para que não haja perda da chamada Classe de Bônus, um índice de experiência do segurado que poderá ser convertido em um desconto progressivo na renovação do seguro, desde que não tenha ocorrido sinistro na apólice anterior”, explica Paulo Marchetti, CEO da ComparaOnline no Brasil.

Essa bonificação é acumulada ano a ano e, por ser vinculada ao CPF do segurado, pode ser utilizada mesmo que ele opte por trocar a seguradora ao término do prazo da apólice. Além desse bônus, também é

possível que haja desconto de fidelidade para quem deseja permanecer na mesma companhia. Algumas delas disponibilizam aplicativos que monitoram a boa direção do segurado durante a vigência da apólice e convertem em pontos que podem ser trocados por descontos na renovação.

“Antes de assinar uma nova apólice, o indicado é realizar uma pesquisa para verificar melhores condições em outras seguradoras. É importante checar o questionário de risco, que pode sofrer alterações de um ano para o outro e as coberturas da apólice, por exemplo, se houve alteração de endereço e estado civil”, alerta Marchetti.

Após a pesquisa, caso o segurado pretenda mudar de companhia de seguros, precisará dos dados da seguradora atual, o número da apólice vigente e o CI (código de identificação) para confirmação da classe de bônus. Desde que seja renovado com o mesmo veículo e antes do vencimento, não será necessário fazer uma nova vistoria.



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

**VALGMAR JUNIOR**  
(64) 98139.5600



**PARA SE TER UM BOM DIA  
É NECESSÁRIO UMA BOA NOITE DE SONO!**



## **DURMA BEM COM CPAP APARELHOS PARA APNÉIA DO SONO - RONCO E TENHA UMA VIDA MELHOR.**

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

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



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

# RETINOPATIA DIABÉTICA



A retinopatia diabética é uma doença que afeta os pequenos vasos da retina, região do olho responsável pela formação das imagens levadas ao cérebro. Seu aparecimento está relacionado principalmente ao tempo de doença e ao descontrole da glicose. O olho é um dos principais órgãos afetados pela diabetes, sendo a retinopatia uma das principais causas de cegueira, podendo ser irreversível.

Ela pode ser classificada basicamente em 2 tipos: 1) Não proliferativa; 2) Proliferativa.

**1) Não proliferativa** – É o estágio inicial da doença. Nesta fase, podem ser encontrados dilatações vasculares, sangramentos e vasos sanguíneos obstruídos, fazendo com que áreas da retina fiquem sem suprimento de sangue. Estas áreas sem irrigação estimularão a formação de novos vasos.

Se a mácula (o centro da visão) não for afetada, o paciente pode não apresentar perda da visão. Porém, quando há o inchaço da retina, provocado pelo acúmulo de líquido, a visão pode ficar turva e o risco de perda visual aumenta.

**2) Proliferativa** – É a fase mais avançada da doença, caracterizada pelo aparecimento de novos vasos sanguíneos ao longo da retina. Eles são frágeis e não causam sintomas visuais. Entretanto, podem romper e liberar sangue, causando grave perda de visão. Frequentemente esses episódios de sangramento podem ser seguidos de um processo de cicatrização natural, causando outras importantes complicações como descolamento de retina e glaucoma.

Muitas vezes, no começo da doença, o diabético pode não apresentar sintomas. Com o evoluir da doença, sintomas podem incluir: visão embaçada, enxergar pontos ou manchas escuras e

visão que muda de borrada para normal frequentemente.

A melhor prevenção para a retinopatia diabética é o controle das taxas de glicose no sangue, diminuindo significativamente o risco de perda da visão. Por outro lado, grandes variações da glicose e altos níveis mantidos por um maior período podem levar a graves complicações, incluindo até a cegueira irreversível.

O tratamento depende da fase da doença e tem como objetivo retardar sua progressão. No início (não proliferativa), o controle dos níveis de glicose através de mudanças no estilo de vida (dieta e atividade física) juntamente com o tratamento clínico (remédio e/ou insulina) podem trazer resultados satisfatórios. Já em casos mais graves (proliferativa) serão necessários procedimentos oftalmológicos específicos como laser, injeções intravítreas (na parte interna do olho) ou até mesmo cirurgia (chamada vitrectomia).

Portanto, orientamos quanto a importância do acompanhamento oftalmológico para todos os pacientes portadores de diabetes, já que o exame de fundo de olho possibilita avaliação da retina, permitindo classificar a doença, fornecendo assim o tratamento adequado.



**CENTRO DA VISÃO**  
Itumbiara

[www.cvi.med.br](http://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



# ASPECTOS IMPORTANTES NA CONTRATAÇÃO DE MÃO DE OBRA TERCEIRIZADA

A terceirização de serviços tem sido adotada por muitas empresas por trazer uma série de benefícios ao negócio, criando novas possibilidades de crescimento e expansão. Assim, é necessário ter atenção no momento de contratação de mão de obra terceirizada, motivo pelo qual seguem alguns cuidados essenciais para tanto, conforme as regras da Reforma Trabalhista que muito mudou o cenário da terceirização no Brasil.

A reforma trabalhista estabelece que a empresa tomadora de serviços terceirizados não pode contratar como terceirizada uma empresa que tenha como sócio um indivíduo que foi seu empregado nos últimos 18 meses. Caso um empregado tenha sido demitido, o mesmo prazo vale para que ele possa ser contratado por uma empresa terceirizada e prestar serviços para o mesmo empregador para o qual já trabalhou.

Destaca-se que os empregados contratados por meio da terceirização de serviços devem ter os mesmos direitos daqueles contratados pela empresa tomadora no que se diz respeito ao acesso às instalações da companhia. Logo, o empregador não poderá usar a nova lei para maquiagem as relações de emprego, uma vez que existindo os elementos que configuram o vínculo empregatício tais como a personalidade, subordinação, onerosidade e habitualidade, o trabalhador será considerado como empregado, mesmo que em um contrato ele seja formalmente um terceirizado.

Existem vários alertas que merecem atenção da empresa tomadora de mão de obra terceirizada, dentre eles jamais atribuir tarefas, dar ordens ou exigir o cumprimento de horário de trabalho diretamente aos funcionários da empresa contratada como se fossem seus empregados, para que também não se caracterize fraude na terceirização da atividade.

Informe-se também sobre a idoneidade da empresa fornecedora da mão de obra que está contratando e ainda exija mensalmente da empresa

contratada os comprovantes de pagamento das verbas trabalhistas, previdenciárias e fundiárias dos funcionários.

Antes de contratar uma empresa prestadora de serviços terceirizados, verifique se a mesma presta serviços para outras empresas semelhantes à sua. Cuidado, se ela prestar serviços apenas para a sua empresa, pode ser que a justiça interprete isso como uma fraude na contratação de mão de obra.

Conclui-se, portanto, que é essencial conhecer todos os detalhes da legislação que rege a terceirização de serviços no Brasil antes de formalizar um contrato com a empresa prestadora de mão de obra terceirizada, uma vez que devem ser adotadas todas as medidas e precauções para que a contratação possa trazer os benefícios previstos para a empresa contratante sem exposição a riscos futuros.

## 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.

### EQUIPE:

SAMARA CARVALHO E SILVA

Advogada, inscrita na OAB/GO sob o n. 27479

Pós Graduada em Direito Público;

Graduada em Direito do Trabalho e Processo do Trabalho;

Professora Universitária.

BIANCA SANTOS QUERINO

Advogada, inscrita na OAB/GO sob o n. 53481

Graduada em Direito do Trabalho e Processo do Trabalho;

Professora Universitária.

TEREZA ALBANO

Estagiária

Graduada em Direito pelo Instituto Luterano de Ensino Superior.

✉ samaracarvalhoadv@gmail.com

📷 @samaracarvalho.adv





  
**SÓ BRITAS**  
acabamentos

PISOS SELECIONADOS,  
EXPERIMENTE MORAR EM  
UMA OBRA DE ARTE!

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



## UM AMOR COM O PODER DE TRANSFORMAR A SUA VIDA

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

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

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

Conforme o tempo for passando, você irá des-

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

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



### Sheila Maria Pereira Fernandes

CRP - 09/005975

Graduação em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia;

Especialização em Medicina Psicossomática pela Instituto Sedes Sapientiae;

Mestrado em Educação pela Universidade Federal de Uberlândia.

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

☎️ (64) 3431-4236

📞 (64) 9.9677-8592

# MALWEE

Itumbiara

TODA A LOJA  
**20% OFF**  
PARA OS LEITORES DA  
REVISTA + SAÚDE

TIRE UMA FOTO DESSA PÁGINA E GANHE O DESCONTO NA LOJA.



*Seu maior incentivo  
pode estar ao seu lado!*



*Lucas Javarez*  
FOTOGRAFIA

*Nayare Carvalho*  
make up



FELIZ DIA DOS  
*Namorados*



**ritmo**  
ACADEMIA

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

# Felicidade é ter sua empresa cadastrada conosco.

Faça parte do Clube de Vantagens Farma & Farma e tenha ainda mais benefícios sendo nosso cliente.



**Farma & Farma**

Farma & Farma

**LIGUE PARA O SETOR ADMINISTRATIVO DA UNIDADE DE ITUMBIARA-GO, PELO TELEFONE (64) 3430-1040 E SAIBA MAIS SOBRE NOSSO SISTEMA DE CONVÊNIO EMPRESARIAL.**

Acesse nossas Redes Sociais:   @farmaefarmapopulariub

64. 99667-4010  Algar: 64. 99292-2590 

Rua Paranaíba, 401 - Centro - Itumbiara-GO

 Disk-Entrega

**(64) 3430-4010**



## O QUE É RINITE ALÉRGICA?

A rinite alérgica é a doença crônica da mucosa do nariz que mais afeta as crianças e adultos, diminuindo a qualidade de vida, afetando o desempenho escolar e social. A associação com outras doenças, como asma, conjuntivite, sinusites, otites, e a respiração oral provoca um impacto ainda maior na saúde das crianças.

São sinais e sintomas da rinite alérgica os espirros seguidos ou em crises, coriza aquosa, obstrução nasal e prurido que iniciam após exposição aos alérgenos como poeira, ácaros, baratas, fungos, caspas de animais como cão e gato, polens), e aos poluentes ambientais (como fumaça de cigarro). Infecções virais como gripes e resfriados se confundem com rinite alérgica e normalmente estão associadas a febre.

O tratamento é feito com medicações que controlam a inflamação da mucosa nasal por longos períodos. Deve-se sempre controlar o ambiente, afastando os alérgenos e poluentes que prejudicam a criança.

### Como evitar as crises

As medidas mais comumente recomendadas pelos especialistas para as crianças com alergia são:

- Manter a casa arejada e ensolarada, evitar umidades ou vazamentos e não abusar dos umidificadores de ar;
- Evitar carpetes, tapetes ou forrações, especialmente no quarto;
- Evitar móveis estofados ou objetos que acumulem pó;
- Manter bichos de pelúcia ensacados com plástico e não deixar objetos amontoados;
- Retirar o pó com pano úmido, evitando vassouras ou espanadores;
- Aspirar os colchões semanalmente;

- Colocar capas impermeáveis no colchão e travesseiro e limpá-las com pano úmido toda semana. Lavá-las a cada dois ou três meses;
- Lavar roupas de cama semanalmente com água quente (acima de 60° C);
- Evitar cobertores de lã – preferir edredons e lavá-los com frequência;
- Evitar cortinas pesadas, longas ou com muitas camadas de pano. Preferir persianas verticais de PVC (limpar com pano úmido semanalmente);
- Animais de pelos – mantê-los fora de casa e principalmente fora do quarto. Nunca na cama!

É muito importante salientar que o cigarro, a poluição, os odores fortes e produtos químicos funcionam como irritantes primários. Eles agredem a mucosa respiratória independentemente de mecanismos alérgicos, e devem ser evitados.

O cigarro está claramente associado a uma série de doenças respiratórias na infância, pois os filhos de pai ou mãe fumante serão sempre fumantes passivos.

Se o seu filho apresenta obstrução nasal frequente ou persistente, respira pela boca, apresenta roncos noturnos, coça o nariz, os olhos e/ou ouvidos, tem crises de espirros ou o nariz escorre o tempo todo, tem lacrimejamento ocular e olhos vermelhos e inchados, tem tosse persistente ou em crises, dores de cabeça ou mesmo “resfriados” que demoram a melhorar, procure um médico pediatra. Seu filho pode ter rinite alérgica.

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria



### Dra. Mariluce Chadu

CRM/GO: 10.646

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

Pediatria Geral pela UFTM – Universidade Federal do Triângulo Mineiro;

Pneumologia Pediátrica pela USP - Universidade de São Paulo - Ribeirão Preto;

Docente da Universidade Estadual de Goiás- Curso Medicina;  
Pediatra da Universidade Federal de Goiás - Medicina UFG.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



# EM BREVE EM NOVO ENDEREÇO NA AVENIDA JK

VIDRO PARA CONSTRUÇÃO, ESPELHOS, BOX PARA BANHEIROS, VIDROS TEMPERADOS,  
ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO, PORTAS EM ACM E VIDROS PARA MÁQUINAS AGRÍCOLAS.



Projeto: DANIELA CAMPOS  
ARQUITETA CONSULTORA DE INTERIORES

## Rey do Vidro

*A solução em Vidros*

**BUSCAMOS OFERECER SOLUÇÕES INTELIGENTES E PERSONALIZADAS PARA CADA CLIENTE.**

64 3431-9288 | 64 3431-9488  
AVENIDA JK, 840 BAIRRO ALTO DA BOA VISTA- ITUMBIARA - GO



# ESCOLA BILÍNGUE HAPPY SCHOOL



O que uma criança precisa saber hoje para que no futuro, possa ser bem sucedida profissionalmente e pessoalmente, como um membro atuante da sociedade?

Para a **Escola Bilíngue Happy School** a resposta a essa pergunta é: APRENDER A APRENDER. Se a criança tiver autonomia para aprender a adquirir o conhecimento, ela estará pronta para enfrentar qualquer desafio e navegar com confiança em um mundo de transformações velozes e amplas.

A **Happy School** oferece Educação Infantil e Ensino Fundamental 1ª fase, para crianças a partir de 1 ano de idade. O nosso programa escolar estimula o aluno nos idiomas português e inglês, garantindo uma base bem estruturada e sólida para uma alfabetização adequada, tranquila e prazerosa.

Desenvolvemos em nossos alunos não apenas conteúdos, mas estimulamos a criatividade, a paixão pela descoberta, a reflexão crítica e a capacidade de compreender a complexidade do mundo atual. De acordo com esses princípios, o ensino tradicional, baseado em decorar fatos e fórmulas, dá lugar a uma educação instigante, que incentiva o aluno a explorar o ambiente que o cerca para encontrar respostas a questões realmente relevantes para o seu cotidiano. Na **Happy School**, tudo tem uma razão de ser, os alunos compreendem verdadeiramente tudo o que é ensinado, para que possam levar e usar esse conhecimento e essas habilidades ao longo de suas vidas.

Como fazemos isso? Trabalhamos todos os conteúdos determinados pela BNCC (Base Nacional Comum Curricular) e enriquecemos com atividades especiais, baseadas em uma abordagem construtivista sócio interacionista. Ensina-mos conteúdos extras que julgamos relevantes e pertinentes em determinados períodos mensais.

“Queremos que nossos alunos possam assimilar as muitas novidades tecnológicas que surgem diariamente, participando de um mundo cada vez mais conectado e com menos fronteiras, trabalhando temas como: aquecimento global, profissões de vanguarda, empreendedorismo, educação financeira, experiências químicas, culturas de países, sistema solar, meio ambiente, entre outros”, diz Michele Faria, diretora da **Happy School** na cidade de Itumbiara-GO. À frente da **Happy School** desde 2017, já coordenou por 10 anos, outra escola da família, o **Colégio Visão** de Itumbiara.

A **Happy School** tem um horário estendido e diferenciado das demais escolas particulares, dando melhor aproveitamento escolar. Não se esquecendo de frisar que todos

os alunos da Educação Infantil, a partir de um ano e do Ensino Fundamental - 1ª fase estudam diariamente o conteúdo da Língua Inglesa, através de uma vivência-imersão nessa língua. Assim os alunos, desde muito cedo, ficam aptos a se expressar no segundo idioma. O programa de inglês para alunos trabalha a fluência oral, a leitura e a escrita no idioma. Para garantir maior fluência e ampliar as oportunidades para que os alunos transitem pelos idiomas, algumas aulas do currículo base são realizadas também em Inglês, como Ciências e Matemática. Aqui, as crianças brincam, cantam, falam e transitam naturalmente entre os dois idiomas (português e inglês), adquirindo um amplo domínio oral.

A **Happy School** treina seus professores, oferece materiais didáticos atualizados e traz o contexto mundial para dentro da sala de aula numa proposta arrojada e com ações com um objetivo único e bem definido: preparar nossos alunos para que sejam pessoas capazes de interagir e melhorar o mundo ao seu redor.

O dia a dia na **Happy School** começa sempre com uma acolhida envolvente na entrada da escola. Professores recebem as crianças de uma forma sempre divertida. Já na sala de aula, as atividades iniciam-se com um **big circle**, ou seja, um momento que, em roda, as crianças organizam a rotina e desenvolvem a oralidade. Todas as atividades são lúdicas, desde a alimentação até jogos e aulas.

O aluno é estimulado a pensar, criar, agir, descobrir, questionar e inventar através de múltiplas experiências, num ambiente motivador, sem competição e divertido, que propicia uma viagem a um mundo de criatividade, imaginação e fantasia.



Rua Tiradentes, nº 87, Centro  
Itumbiara-GO

64 3404 9291

64 98439 9778



# Newlife

Clínicas Itumbiara



**MÉTODO ABDOMINAL  
HIPOPRESSIVO**

O Método Abdominal Hipopressivo vai muito além da famosa barriga negativa. Ele pode ser utilizado de diversas formas mas, principalmente, para trabalhar todos os músculos abdominais. É possível, ainda, diminuir a pressão intra-abdominal, ajudando seu aluno na prevenção e reabilitação da funcionalidade e capacidade da faixa abdominal, do diafragma e dos músculos do assoalho pélvico.

**O MÉTODO DA  
BARRIGA NEGATIVA**

**Horário de atendimento:**

**De segunda a sexta: das 07:00 às 21:00 | Aos sábados das 07:00 às 17:00**



@newlifeiub



newlifeiub@gmail.com

64 3433-3839  64 99665-3839  @newlifeiub

Avenida JK, 454 - Alto de Boa Vista - Itumbiara - GO



# LABORATÓRIO EXATO

**TODA LINHA DE EXAMES LABORATORIAIS INCLUINDO EXAME TOXICOLÓGICO, SEXAGEM FETAL, COLETA DE PREVENTIVO GINECOLÓGICO, BIÓPSIA E DNA.**

## FAÇA AQUI SEU EXAME LABORATORIAL



## 5 UNIDADES EM ITUMBIARA

**Excelência no Programa Nacional de Controle de Qualidade**

**ITUMBIARA-GO | MATRIZ:**  
Rua Padre Félix, 154 - Centro  
Fone (64) 3431-6778

**POSTO DE COLETA 1:**  
Rua Floriano de Carvalho, 101-A  
Bairro Paranaíba  
Fone (64) 3431-6773

**POSTO DE COLETA 2:**  
Av. Rio de Janeiro, 459 - Sala 01  
Bairro Nossa Senhora da Saúde  
Fone (64) 3431-6711

**POSTO DE COLETA 3:**  
Rua 08, 74 - Bairro Vila Vitória  
Fone (64) 3431-6720

**POSTO DE COLETA 4:**  
Av. Equador, 30ª  
Bairro Dona Marolina  
Fone (64) 3431-6772

**Whatsapp: (64) 9.8133-5396**



# TEMPORADA DE PEELINGS

Os meses de outono e de inverno são os melhores para a realização de peelings químicos, pois a intensidade da radiação solar é menor e a recuperação é mais segura. Peelings químicos são procedimentos em que utilizamos uma substância química que irá agredir a pele e promover sua renovação e descamação, proporcionando benefícios como clareamento, melhora da textura e tonificação da pele.

Os peelings químicos podem ser classificados em superficiais, médios e profundos, con-

forme a substância utilizada e a profundidade atingida. Podem ser indicados para o tratamento de estrias recentes, acne tanto ativa como cicatricial, fotoenvelhecimento, melanoses solares, poros abertos e oleosidade facial e em casos selecionados alguns tipos de melasma.

Os peelings superficiais provocam uma ligeira descamação e avermelhamento por cerca de até 5 dias. Podem melhorar as manchas e promover viço a pele. São feitas em média de 4 sessões com intervalos mensais.



ISABELA  
PACHECO  
D E R M A T O L O G I A

Os peelings médios atingem profundidade intermediária e são excelentes para tratar cicatriz de acne e envelhecimento moderado. Melhoram rugas finas, clareiam e tonificam a pele. Os peelings médios provocam descamação mais intensa e a recuperação demora até 10 dias. Eles podem ser feitos a cada 3 meses.

Os peelings profundos em geral são feitos com fenol e atingem a maior profundidade na pele. São indicados para pele com muitas rugas e flacidez, principalmente quando há alteração importante ao redor dos olhos e boca e deve ser realizado apenas em pacientes com fototipos baixos. O fenol é uma substância eficaz principalmente quando combinado com cróton, que

ajuda na sua penetração. Ele é cardiotoxíco, por isso deve ser indicado pelo médico dermatologista, que fará avaliação prévia da função cardíaca, hepática e renal e monitoramento constante durante a realização. O tempo de recuperação é em torno de 30 dias, ficando um aspecto avermelhado mais prolongado.

Os peelings ideais devem ser indicados sempre por seu dermatologista a fim de evitar resultados insatisfatórios e até mesmo piora da condição de base. Os peelings requerem segurança para um bom resultado e estes se adequem as necessidades pessoais de acordo com a idade cronológica e fototipo de pele apresentada.



## 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

# **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

**Contar Contabilidade**  
Rua Doutor Valdivino Vaz, 353  
Centro | Itumbiara | GO | CEP 75503-040  
contarcontabilidade.com  
contar@contarcontabilidade.com  
Telefone: (64) 3431-3153

## **CONTAR** INVEST

**Contar Invest**  
Rua Doutor Mário Guedes, 149  
Sala 02 | QD 3 | LT 4 | Centro  
Itumbiara | GO | CEP 75503-020  
contar@contarinvest.com.br  
Telefone: (64) 3431-3153

## OfficeContar

Escritórios Virtuais

**Office Contar**  
Rua Doutor Mário Guedes, 149  
QD 3 | LT 4 | Centro | Itumbiara | GO  
CEP 75503-020  
contar@officecontar.com.br  
Telefone: (64) 3431-3153

## **RH**CONTAR

**Contar RH**  
Rua Doutor Valdivino Vaz, 353  
Centro | Itumbiara | GO  
contarcontabilidade.com  
contar@contarcontabilidade.com  
Telefone: (64) 3431-3153

## **CONTAR** DIGITAL CONTABILIDADE

### Contar Digital Contabilidade

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

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

**São Paulo**  
Av. Nove de julho, nº 3229, Conjunto 207,  
Jardim Paulista - Condomínio Edifício SP  
Business Center - CEP: 01407-000  
São Paulo - SP  
contato@contardigital.com.br  
Telefone: (11) 2638-0563  
(11) 95789-9444  
(64) 99999-3120  
(62) 9 8224-0322  
contato@contardigitalgoiania.com.br



TODAS AS SOLUÇÕES  
EM IMPRESSÃO QUE VOCÊ  
PRECISA EM APENAS UM  
ÚNICO LUGAR.



LOCAÇÃO DE  
IMPRESSORAS



CARTUCHOS



TONERS



ENCADERNAÇÃO



XEROX



Rua Rui de Almeida, 790, Centro, Itumbiara-GO

**Disk Cartucho/Toner:**  
**(64) 3431-8518 / 9.8108-2708**



## CRONOGRAMA CAPILAR E SUAS VANTAGENS!!!

Existem inúmeras raças de cachorros atualmente, por isso, é muito comum as pessoas sentirem curiosidade e admiração. Principalmente por aqueles que possuem uma pelagem maior, o que deixa as pessoas literalmente “babando”, por tais raças.

### Tratamentos

Existem hoje no mercado diversos tipos de tratamento para a pelagem do cachorro. Desde a deixar mais lisa, como também mais sedosa. Conheça algumas opções de tratamento para a pelagem do cachorro:

- ✓ Diminuir volume;
- ✓ Hidratação;
- ✓ Escova de verniz;
- ✓ Escova de ouro;
- ✓ Escova de avelã;
- ✓ Entre vários.

Nós montamos um cronograma capilar de acordo com a necessidade de cada pelagem, seja ela ressecada, quebradiça ou porosa.

Os fios precisam de cuidados especiais para

um bom crescimento, pois se o fio do seu pet não tiver nutrido, ele pode quebrar.

Fica fácil notar no chão da sua casa. Dá uma impressão que o fio foi cortado, mas como não houve corte, você irá perceber que realmente houve uma quebra.

Por isso, a importância da nutrição e da reposição de massa nesse fio, pois sem esse cuidado, ele se parte, deixando o seu pet com os pelos feios, quebrados e sem vida.



# E-SAÚDE ASSIST

saúde que cabe no bolso.

#VEMPRA  
ESAÚDE

## ESTÁ CHEGANDO UM NOVO CONCEITO EM SAÚDE

## EM BREVE EM ITUMBIARA



64 99262-6160

[WWW.ESAUDECARDBRASIL.COM.BR/ITUMBIARA](http://WWW.ESAUDECARDBRASIL.COM.BR/ITUMBIARA)



## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL – LEITE MATERNO

Olá pessoal, seguindo a mesma linha de raciocínio da nossa última conversa, irei falar sobre alimentos saudáveis e dessa vez será sobre o leite materno, o mais abençoado e sagrado que existe! O alimento que cerca de 99% dos bebês recebem, e quando não o fazem, na grande maioria deve-se a entre tantas causas, as doenças maternas, sejam físicas ou sistêmicas; quando a produção é insuficiente ou se ela cessa rapidamente; o que foi o meu caso. Essa realidade é triste para a mãe, que por nove meses planejou e sonhou com esse momento, em nutrir seu próprio filho, acalmá-lo no peito. Senti isso na pele, a emoção de amamentar meu filho, ainda que tenha sido por oito dias, eu não conseguirei explicar para vocês, a sensação exata. Mas, hoje ele mesmo em uso de fórmula, é saudável e eu ainda o alimento e dou todo o amor que ele teria na mama. Isso eu gostaria que você que está lendo e que passou por esse mesmo “trauma”, refletisse, ok?

Voltando ao nosso tema... Existem alguns tipos de aleitamento segundo o Tratado de Pediatria, que são: o exclusivo (apenas leite materno + vitaminas), o predominante (além do leite materno ocorre a introdução de outros líquidos, como os chás), o *full breastfeeding* (mistura dos dois primeiros), o aleitamento materno (independente de outros alimentos), o complementado (leite materno e fórmula) e o misto ou parcial (leite materno e outros leites). Iremos nos ater hoje a falar apenas no leite materno e em outra oportunidade sobre as técnicas e as indicações e contraindicações do aleitamento.

O leite materno é homogêneo, o leite maduro é excretado por volta do décimo dia de pós-parto. Nos primeiros dias a secreção é chamada de colostro, que contém mais proteínas e menos lipídeos (gorduras), sendo rico em imunoglobulinas, em especial a IgA.

O leite das mães de bebê termo com as pré-termos (refere-se a quantidade de semanas de gestação em que ocorre o parto) são diferentes em sua composição, sendo que o pré-termo contém mais proteínas, lipídeos, lactose e calorías, tanto no colostro quanto no leite maduro. Sendo assim, quanto mais gorduroso, maior o teor energético. Alguns componentes do leite desnaturam (perdem sua função) com o calor, razão pela qual ele não deve ser fervido.

Sendo assim, agora que entendemos que o leite materno é um líquido que é excretado pela mãe, e com isso elimina alimentos e toxinas por ela consumidos, podemos entender a razão pela qual algumas mães no consultório se queixam de algum distúrbio agudo no intestino do bebê, e quando vamos investigar, a mesma ingeriu alimentos que não fazem a digestão correta no trato digestivo do bebê. Lembre-se que estamos tratando apenas do leite, isso quer dizer que estamos

falando de uma digestão de um bebê de até 6 meses no mínimo, porque depois ocorre a introdução alimentar e então devemos levar em conta o que eles comeram.

Se formos falar sobre todos os itens que são impróprios à digestão do seu bebê, precisaríamos da revista toda... Exageros a parte, me atarei a alguns mais comuns ao nosso dia a dia. Por exemplo: o leite, alguns bebês apresentam alguma intolerância, o que acarreta cólicas e fezes mais “aguadinhas”. Com relação a alface, os bebês não tem ainda a capacidade de digerir a celulose (descobri isso na minha gestação com orientação de minha nutricionista) e os doces e guloseimas podem gerar cólica e muito desconforto no bebê (que as vovós não me ouçam, goiabada, canjicada e as diversas receitas populares não aumentam o leite, o que ocorre é que o bebê suga mais. Esses alimentos geram cólica.). E, o que dizer de álcool e o cigarro? Se o bebê pudesse escolher, eu te digo com muita certeza, ele te imploraria para não fazer isso. Essas drogas passam pelo seu leite e o seu bebê consome tudo, e por muitas vezes os itens oxidados, o que é pior ainda! É como se ele também bebesse e fumasse!

Geramos uma vida por nove longos e por vezes dolorosos meses, e quando eles nascem nós estamos ali, comendo errado, tendo costumes que já são do nosso dia a dia, e mantendo nossos vícios antigos. Mas, não somos mais as mesmas, a maioria das coisas ao nosso redor mudou. Somos mães, e a maternidade é uma das tarefas mais difíceis que já tive. É uma fase de negação diária dos nossos interesses próprios, é o dar-se ao outro, e essas são exaustivas, eu sei, mas, se o amor é tão superior ao cansaço, não permita deixar-se vencer por costumes que irão fazer mal ao seu bebê. Lembre-se, ele é seu filho!

Até a nossa próxima leitura, e se você teve alguma dúvida, procure seu pediatra para maiores informações.



### Dra. Marianne Duarte Costa Balliana

CRM/GO: 17.976  
Médica.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



**FAÇA UM TEST-DRIVE**

[grupouuarama.com.br](http://grupouuarama.com.br)   [umaramatoyotago](https://www.instagram.com/umaramatoyotago)

**ITUMBIARA-GO** Av. Modesto de Carvalho, Nº 2077, Distrito Agro Industrial (64) 3433-6200

**CATALÃO-GO** Praça Dom Emanuel, nº 390, Centro (64) 3411-1919

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

Toyota RAV4 S 2,5 L AWD HYBRID 0 Km de cor Cinza Rock, RAV4 S 2,5 L AWD HYBRID, abastecido com gasolina, percorre 12,8 KM/L na cidade e 14,3 km/l na estrada. Veículo participante do PBEV – Programa Brasileiro de etiquetagem veicular INMETRO 2019. Consulte [www.inmetro.com.br](http://www.inmetro.com.br). A Toyota oferece 3 anos de garantia, sem limite de quilometragem para uso particular e, para uso comercial, 3 anos de garantia ou 100.000 km, prevalecendo o que ocorrer primeiro. Consulte o livrete de garantia ou [www.toyota.com.br](http://www.toyota.com.br) para mais informações. Além do período de cobertura básica (item 10-2-3 do Manual do Proprietário), a Toyota do Brasil oferece a garantia adicional de 60 (sessenta) meses para veículos Toyota contra defeitos de fabricação e montagem do Sistema Híbrido, totalizando 08 anos de garantia, desde que realizadas todas as manutenções periódicas na

# Novo RAV4

*híbrido*

*Descubra seu novo mundo.*

**CONVITE ESPECIAL**

**SEU MUNDO VAI FICAR AINDA  
MELHOR COM ESTE GRANDE  
LANÇAMENTO.**

VOCÊ É O NOSSO CONVIDADO PARA SER O PRIMEIRO A  
CONHECER A NOVA GERAÇÃO DO SUV MAIS VENDIDO  
DO MUNDO\*: **O NOVO RAV4 HÍBRIDO.**

**VENHA DESCOBRIR O NOVO RAV4**

**RAV4 VIP DAY**

**Data: 13/06/2019  
às 09h**



**UMUARAMA**  
CONCESSIONÁRIAS



**TOYOTA**



Rede de Concessionárias Autorizadas Toyota. O período de garantia contra defeitos de fabricação ou montagem do Sistema Híbrido é de 8 anos sem limite de quilometragem para veículos cuja nota fiscal tenha sido emitida em nome de pessoa física. O período de garantia contra defeitos de fabricação ou montagem do Sistema Híbrido é de 8 anos com limite de 200.000 quilômetros, o que primeiro ocorrer, para veículos cuja nota fiscal tenha sido emitida em nome de pessoa jurídica. Imagens meramente ilustrativas. Para mais informações consulte a concessionária Toyota do Grupo Umuarama, de Itumbiara, Caldas Novas e Catalão-GO.



No último dia 11 de maio inaugurou em Itumbiara a segunda unidade da Dental Médic Vita, onde os empresários Wender Andrade e Nilse Carolina Moraes receberam clientes e amigos em um café da manhã de negócios, apresentando a todos seu novo empreendimento.

A Dental Médic Vita iniciou seus trabalhos na cidade de Goiatuba no início de 2017, como Dental Vita, trabalhando com produtos odontológicos.

Agora em 2019 a empresa expandiu seus negócios e também sua gama de produtos, por isso a mudança de nomes nas duas unidades, a Dental Médic Vita além de produtos odontológicos, se especializou também em produtos médicos e hospitalares, atendendo na área da saúde os laboratórios de análises clínicas, clínicas radiológicas, médicas, fisioterapeutas, estéticas e hospitalares.



Av. Amazonas 814-A, centro  
64 3495-6038  
Goiatuba-GO

Rua Padre Félix, 200, centro  
64 3431-0900  
Itumbiara-GO

# DR. LUIZ JR.

CIRURGIA MAXILO FACIAL - ORTOGNATICA



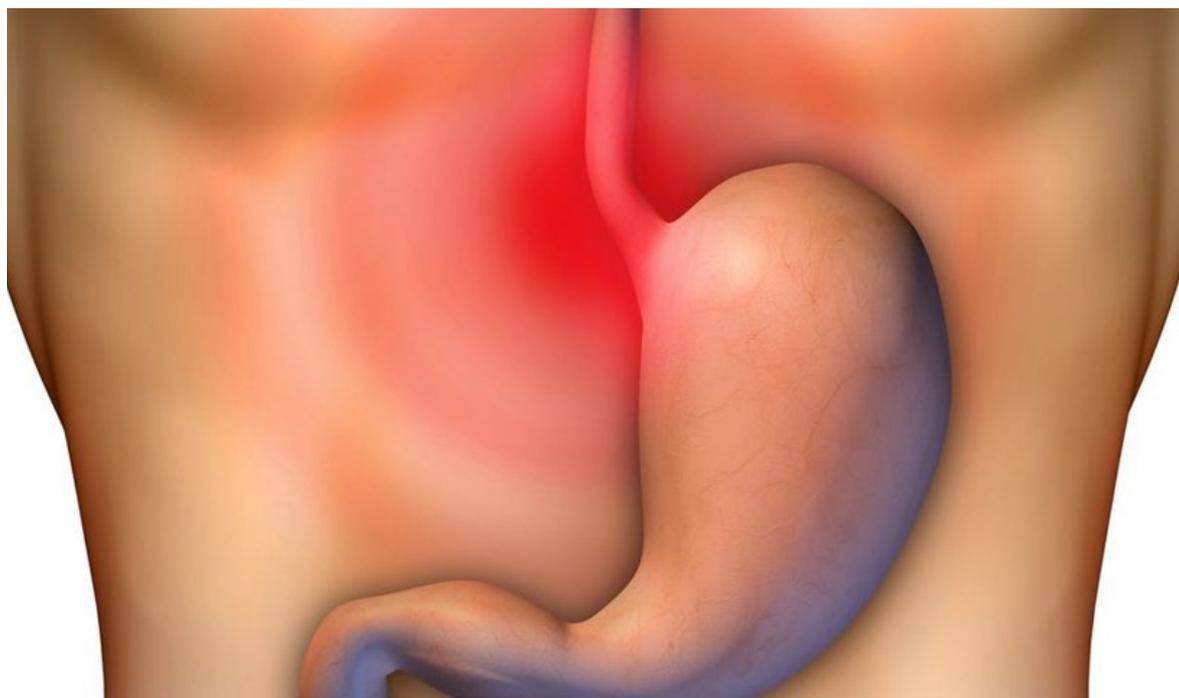
- Especialista em cirurgia e traumatologia bucomaxilo facial;
- Membro da sociedade brasileira de cirurgia e traumatologia bucomaxilo facial - SOBRACIBU;
- Membro da Associação latino Americana de cirurgia e traumatologia bucomaxilo facial - ALACIBU;
- Membro da academia latino americana de Piezocirurgia;
- Especialista em Cirurgia e Traumatologia bucomaxilo facial pelo CFO e pela Associação Brasileira de Odontologia;
- Membro corpo clínico Integrattus em Brasília - DF;
- Referência em Cirurgia Ortognática , Cirurgia ATM, Cirurgia de Face e Traumatismo Facial e implantodontia oral;
- Residência em Cirurgia e Traumatologia Buco Maxilo Facial no CEDDAR – Campinas-SP;
- Membro corpo clinico Hospital Regional Unimed - Itumbiara-GO;
- Membro Clinica Faccis- Itumbiara-GO;
- Preceptor da residência em cirurgia e traumatologia buco maxilo facial - ANEO - Brasília DF;
- Membro do corpo clinico hospital Madrecor – Uberlandia-MG;
- Membro corpo clinico Hospital Mário Palmério Uberaba-MG;
- Membro corpo clinico hospital Santa Clara – Uberlandia-MG.



Eleve seus conceitos e conheça o padrão de excelência em atendimento odontológico e médico para problemas bucomaxilo faciais e implantodontia oral.

Agende sua Consulta:

- 🏠 Ed. Executivo 1º Andar  
Sala 102 - Itumbiara-GO
- ☎️ (64) 3608-1227
- 📞 Plantão: (64) 98146-9492



# DOENÇA DO REFLUXO GASTROESOFÁGICO (DRGE)

A doença do refluxo gastroesofágico (DRGE) é uma das principais doenças digestivas, e acomete cerca de 20 milhões de brasileiros. É definida como sendo a condição que se desenvolve quando há refluxo do conteúdo gástrico para o esôfago, causando sintomas e outras complicações. É uma das causas mais frequentes de consultas em gastroenterologia, pois compromete de forma significativa a qualidade de vida dos pacientes.

Alguns fatores como a presença de hérnia de hiato, obesidade, gravidez, tabagismo e uso de hormônios, podem estar relacionados ao

aparecimento da DRGE.

Os pacientes com DREG podem se queixar de pirose (queimação retroesternal), amargor na boca e regurgitação, principalmente; mas também, de dor torácica, tosse seca, pigarro, rouquidão, aftas e halitose (mau hálito).

O diagnóstico da DRGE é feito com base na história clínica do paciente, e pode também ser confirmado por alguns exames, como a endoscopia digestiva alta, o esofagograma, a manometria esofágica, a cintilografia esofágica, a pHmetria esofágica e a impedanciometria esofágica.

O tratamento da DRGE pode ser clínico ou cirúrgico. O tratamento clínico consiste em mudanças comportamentais, como: elevação de 15 cm da cabeceira da cama, moderar a ingestão de alimentos, como cítricos, café, bebidas alcoólicas, refrigerantes, menta, hortelã, tomate e chocolate; evitar deitar-se nas duas horas após as refeições, suspensão do fumo e redução do peso corporal em obesos; e farmacológicas, com o uso dos inibidores de bomba de prótons (omeprazol, pantoprazol, esomeprazol, etc.), dos antagonistas dos receptores de H<sub>2</sub> (ranitidina, famotidina, cimetidina, etc.), dos procinéticos (domperidona e metoclopramida) e dos antiácidos (alginate e sucralfatos).

O tratamento cirúrgico da DRGE é indicado para os pacientes que necessitam de medicação ininterruptamente, os intolerantes

ao tratamento clínico prolongado e nas formas complicadas da doença. Consiste na confecção de uma válvula anti-refluxo gastroesofágica realizada com o fundo gástrico (funduplicatura) e foi descrita por Nissen. Existem três tipos de cirurgias para o tratamento da DRGE: a funduplicatura total (Nissen), na qual há envolvimento total do esôfago, a parcial (Toupet) e a mista (Brandalise & Aranha). A cirurgia para o tratamento da DRGE, independentemente da técnica utilizada, pode e deve ser feita sempre que possível, por cirurgia minimamente invasiva, ou seja, por videolaparoscopia ou por via robótica.

Para mais informações, consulte um especialista!

## Dra. Nayara Maeda

CRM/GO: 21.880 RQE: 11.170 RQE: 13.111  
Médica Cirurgiã Geral e do Aparelho Digestivo;  
Residência Médica em Cirurgia Geral pela Santa Casa de Misericórdia de Ribeirão Preto – SP;  
Residência Médica em Cirurgia do Aparelho Digestivo pelo Hospital Geral de Goiânia (HGG);  
Pós-Graduada em Cirurgia Minimamente Invasiva pelo Instituto Jacques Perissat de Curitiba – PR;  
Membro Adjunto do Colégio Brasileiro de Cirurgiões (CBC);  
Membro do Colégio Brasileiro de Cirurgia Digestiva (CBCD).

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



# Lançamento 23ª Edição Revista Mais Saúde

LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE



# Lançamento 23ª Edição Revista Mais Saúde



LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE

Selo ADIPEC



Perfumes importados  
com garantia  
de originalidade.



PROMOÇÃO

mês dos  
**Namora**dos

Kouros Silver  
Parfum 100mL

230,00  
a vista

ou 3X de 85,00

Total a Prazo 255,00



Good Girl Carolina Herrera  
It's so good to be bad - black  
Parfum 80mL

450,00  
a vista

ou 3X de 170,00

Total a Prazo 510,00



Good Girl Carolina Herrera  
Velvet Fatale  
Parfum 80mL

450,00  
a vista

ou 3X de 170,00

Total a Prazo 510,00



Good Girl Carolina Herrera  
It's so good to be bad - clear  
Parfum 80mL

450,00  
a vista

ou 3X de 170,00

Total a Prazo 510,00



**Parfums**



Sorrir, desfrutar, concentrar,  
exercitar. Viver.  
Salutem acompanha sua vida.

**Salutem**

• Fisioterapia • Psicologia • Pilates • Nutrição

(64) 3430 6317

(64) 9 9209 4838

Rua Clepino Antônio Araújo, 485, Alto da Boa Vista, Itumbiara-GO

Adrielly Martins  
Silva

Psicóloga  
CRP 09/12470

Atendimento: crianças,  
adolescentes e adultos.

Karyna Santos  
A. Brito

Psicóloga  
CRP 09/12471

Terapia Cognitivo-  
Comportamental;  
Atendimento: Crianças,  
adolescentes e adultos.

Arthur Miranda  
Ferreira

Fisioterapeuta  
CREFITO 11/204055

Atendimento: Método  
Pilates e Fisioterapia  
Clínica.

Jheniffer Rodrigues  
Ferreira

Nutricionista  
CRN 1/15534

Nutrição clínica;  
Atendimento  
personalizado;  
Plano alimentar;  
Acompanhamento e  
Reeducação Alimentar.

Jéssica Almeida  
Miranda

Psicóloga  
CRP 09/9176

Terapia Cognitivo-  
Comportamental;  
Atendimento: Crianças,  
adolescentes e adultos.



GLAMOUR, REQUINTE E BOM GOSTO.



**BRILHA**

**TRANSFORMA**

**COMBINA**



*Poliane Ribeiro*

 @polianeribeiroo\_semijoias

 Poliane Ribeiro Semijoias

 64 9.8104 1771

 64 9.9335 8778



## ACÚMULO E DESVIO DE FUNÇÃO, GERAM AUMENTO SALARIAL?

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

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

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

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

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

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

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

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

**CMP** | CARDOSO  
MELO &  
PRADO  
ADVOGADOS

📍 Av. da Saudade, nº198 – Centro – Itumbiara – GO  
✉️ ledyane.adv@outlook.com  
📷 @cmpadvogados

**Ledyane Munique  
Rosa de Melo**

OAB/GO 38.062

Advogada no escritório CMP Advogados;  
Pós-graduada em Direito Processual Civil;  
Professora Universitária.





@adrianobragafotografia

*Celebre seu amor, presenteie com*



🏠 Rua Floriano Peixoto, 13 - Loja 2 - Centro, Itumbiara-GO

☎ (64) 3433-6161

☎ (64) 99326-2287



## PÉ DIABÉTICO

O *Diabetes Mellitus* é uma doença crônica que ocorre quando o pâncreas não produz insulina suficiente ou quando o organismo não utiliza de forma adequada a insulina que produz. A insulina é um hormônio regulador da glicemia (taxa de açúcar no sangue) e o efeito do diabetes não controlado é a hiperglicemia (aumento dessa taxa de açúcar no sangue).

Denomina-se *pé diabético* qualquer alteração ou complicação aguda (recente) ou crônica (de longa data) nos pés do diabético, atribuídas à hiperglicemia crônica. Com o passar do tempo, a hiperglicemia prejudica gravemente o organismo, levando a uma série de alterações dermatológicas, neurológicas, ortopédicas e vasculares. Alterações como calos, rachaduras, espessamento das unhas, micoses, deformidades ósseas, feridas de difícil cicatrização, infecções e, nos casos graves, até a gangrena.

Os pés merecem atenção especial e cuidados diários, pois é o segmento do corpo que sustenta e distribui todo o peso do organismo. Em condições normais, suporta sem lesões as cargas nele impostas e mantém o equilíbrio de todo o corpo quando as suas estruturas estão íntegras (pele, ossos, músculos, articulações, nervos, artérias, veias, capilares e linfáticos). As modificações nos pés causadas pelas *alterações neurovasculares* prejudicam a independência e o trabalho, podendo causar incapacidade física, invalidez precoce, e muitas vezes, levar a amputações.

A maioria dos indivíduos que apresentam algum grau de alteração neurológica (formigamentos, câimbras, diminuição da sensibilidade) ou alteração circulatória (diminuições da pulsação arterial e da temperatura, ou ainda,

palidez nos pés) podem desenvolver feridas de difícil cicatrização e que geralmente são desencadeadas pelo uso de calçados inadequados ou simplesmente andando descalço pela casa.

### Cuidados:

- É preciso examinar diariamente os pés e ter cuidados com bolhas, rachaduras e ressecamentos;
- Evite colocar os pés de molho, pois eles poderão rachar ou ressecar;
- Nunca ande descalço, mesmo em casa;
- Não tente remover calos ou verrugas com curiosos e pedicures sem treinamento;
- Use diariamente uma loção ou creme hidratante nos pés. Retire o excesso e não use cremes entre os dedos.

### Mas, como saber se tenho essas alterações?

Se você ou seu familiar apresentar algum dos sintomas citados anteriormente, peça para que o clínico ou o endocrinologista que cuida do seu diabetes avalie regularmente a sensibilidade e a pulsação dos seus pés. Havendo a suspeita de um problema de circulação, consulte um Cirurgião Vascular para uma avaliação especializada. O especialista cirurgião vascular está familiarizado com as melhores técnicas de diagnóstico e pode atuar em todas as áreas do tratamento do pé diabético.



### 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 Vas-  
 cular pela Universidade Federal de  
 Uberlândia, reconhecido pelo MEC;  
 Doppler Vascular – Especialização pela  
 FATESA e INRAD – USP (SP).





# *Carmen Steffens*

CALÇADOS, ROUPAS E ACESSÓRIOS

RUA PADRE FLORENTINO, 25

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

# SERVENTUÁRIOS DA JUSTIÇA FACILITAM A VIDA DO USUÁRIO, GARANTINDO ECONOMIA PROCESSUAL E RAPIDEZ NA PRESTAÇÃO DOS SERVIÇOS, EM TODO O PAÍS.

## *O tabelião, Carlos Henrique, concedeu uma entrevista sobre o tema:*

Revista Mais Saúde: Qual a economia que os Cartórios Brasileiros proporcionam à Justiça e ao país, com os serviços por eles prestados?

Carlos Henrique: *Os cartórios ajudam o Estado e a Justiça a economizar e reduzir para dias, prazos que demoravam anos. A economia do governo é estimada em 4 bilhões de reais.*

Revista Mais Saúde: Isto ocorre em todo território Nacional?

Carlos Henrique: *Sim, em quase todos os Municípios brasileiros, há um cartório aberto para facilitar a vida da população, garantindo a cidadania, por isto que conquistaram o título de organização mais confiável do Brasil.*

Revista Mais Saúde: Cite alguns exemplos de atos praticados pelos Serventuários da Justiça que justifiquem essa economia processual e rapidez na prestação dos serviços:

Carlos Henrique:

a) *Redução de prazos para dias que na Justiça demoravam anos;*

b) *De acordo com levantamento do Centro de Pesquisas sobre o Sistema de Justiça Brasileiro, "Cada processo que entra no Judiciário custa em média R\$2.369,73 para o contribuinte. Levando em conta 2 milhões de lavraturas de inventários, partilhas, separações e divórcios consensuais feitos hoje em tabelionatos, R\$ 4 bilhões já foram economizados desde 2007 com procedimentos executados nos cartórios de notas.";*

c) *Aos usuários, uma outra grande vantagem é o tempo;*

d) *Espera-se 15 anos para fazer um inventário, no cartórios conclui-se em 15 dias;*

e) *Espera-se um ano para divorciar-se na Justiça, em cartórios surpreendentemente, são apenas 24 horas;*

f) *Os cartórios agem na arrecadação de tributos e na recuperação de débitos. Só em arrecadação tributária, com impostos como IPTU e ITBI, mais de R\$ 45 bilhões ao ano entram via cartórios brasileiros e sem custo algum aos governos;*

g) *Outros R\$ 2 bilhões são recuperados em títulos públicos em apenas 12 meses nos cartórios de protesto, o que representa 1/3 das dívidas;*

h) *Em títulos privados, o valor recuperado soma recorde ainda maior, R\$ 18 bilhões ao ano;*

i) *Dentre outros exemplos, somos a maior base de dados do Brasil, com informações indispensáveis, fornecidas aos órgãos públicos oficiais como Secretarias Municipais, Estaduais da Fazenda, Receita Federal, INSS, Justiça Eleitoral, IBGE;*

j) *Em dez anos, 160 milhões de atos gratuitos de nascimentos e óbitos e suas respectivas certidões foram emitidas pelos cartórios brasileiros;*

k) *No Brasil, apenas 1% das crianças não têm certidão de nascimento. Para acabar de vez com o subregistro, atualmente as certidões de nascimento são providenciadas já nas maternidades;*

l) *Mais de 211 mil certidões digitais foram emitidas por e-mail desde 2015, o que já supera as emissões de certidões em papel.*

*Temos tirado um bom peso dos ombros do Judiciário e do Executivo, assumindo várias funções e desjudicializando processos, com qualidade, agilidade e credibilidade.*

## Carlos Henrique Santos do Amaral

Oficial/ Tabelião



CARTÓRIO CARLOS HENRIQUE

☎ (64) 3431-5151

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



☎ (64) 3431-6993

☎ (64)99999-3993

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

✉ trioforte@trioforte.com.br



# Meditação Quântica

*É elevar sua frequência para a 5ª dimensão*



Campos Mórficos Beira do Mar

**A meditação quântica é o momento em que você conecta com uma energia maior. Você se energiza e alimenta a sua alma, sua mente e te abre a acessar novas informações da sua essência.**

**Na meditação quântica você consegue encontrar mais facilmente respostas e soluções para sua vida.**

**Os Campos Mórficos (Local) é muito importante para potencialização da meditação quântica. Tais como: Pirâmide, Beira do Mar, Cachoeiras, Natureza, etc.**



Campos Mórficos Natureza e Pirâmide



Campos Mórficos Mandala



Campos Mórficos Pirâmide

**Frederico Pfrimer: Físico Quântico**

**MOVIMENTO  
ÍNDIGO+CRISTAL**

**Siga no Instagram:  
@movimento.indigocrystal**



## MAQUIAGEM ENVELHECE A PELE, MITO OU VERDADE?

Uma questão bastante comum nas sessões de limpeza de pele em mulheres é se a maquiagem é um fator que favorece ou desfavorece a saúde da pele. A verdade é que a maquiagem pode até favorecer a proteção contra o envelhecimento quando apresenta FPS, e pode também não ser totalmente inofensiva dependendo das condições de uso.

Para quem usa maquiagem todos os dias, é de extrema importância que você se dedique uns minutinhos a mais (antes de aplicar os produtos como: base, corretivo, pó, etc.), para hidratar a pele, tonificar e aplicar um filtro solar.

E, além disso, é essencial retirar toda a maquiagem antes de dormir. A maquiagem tem o fator positivo que protege os poros da poluição do dia a dia, mas também a pele precisa respirar, e se a

pele fica com produto durante todo o tempo, quando dormimos com resquícios de maquiagem, os poros ficam entupidos prejudicando a eliminação de impurezas, favorecendo a formação de acne e surgimento de alergias. E, é importante ressaltar que em médio prazo, dormir de maquiagem altera a textura da pele, favorecendo o envelhecimento cutâneo e o surgimento de rugas.

Usar maquiagem não é o problema! O problema está em não saber higienizar a pele após o seu uso. E, um fator importantíssimo é a questão da qualidade dos cosméticos! Não só os mais caros são bons, pesquise sobre o produto e substâncias presentes em sua composição antes de comprá-los.



### 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





**Studio Alinhar**

*Pilates & Fisioterapia*

**A 2 ANOS, TRATANDO BEM DO SEU CORPO**

**INVESTIR NO SEU  
CORPO FAZ BEM PRA**

*Você*





## DRA. WALDIANA BARCELOS DE ALMEIDA

CREFITO - 11/134048-F

FISIOTERAPEUTA

- PÓS-GRADUAÇÃO EM TERAPIA MANUAL E POSTURAL;
- CURSANDO OSTEOPATIA PELA (EOM) ESCOLA DE OSTEOPATIA DE MADRI.

## DRA. CAMILA CASSEIRO PAIVA

CREFITO - 11/12.9486-F

FISIOTERAPEUTA

- PÓS-GRADUAÇÃO EM TERAPIA MANUAL E POSTURA;
- FORMAÇÃO NO MÉTODO PILATES;
- FORMAÇÃO NO MÉTODO SUSPENSUS;
- FORMAÇÃO NO MÉTODO GRAVITY PILATES.



**Studio Alinhar**

Pilates & Fisioterapia

64 3404-1516

RUA LEOPOLDO DE BULHÕES, 388 - SALA 1 - ITUMBIARA-GO

MELHORE SUA  
QUALIDADE DE

*Vida*



# LENDAS DA TURQUIA

BLOQUEIO AÉREO GARANTIDO



VISITANDO: ISTAMBUL,  
CAPADÓCIA, PAMUKKALE, IZMIR

SAÍDA EXCLUSIVA: 04 A 13 DE SETEMBRO

04SET GRU/IST 03H10 21H40

13SET IST/GRU 09H40 17H10

INCLUSIVO AÉREO INTERNO INSTAMBUL/ CAPADÓCIA

INCLUSIVO PASSEIO DE BALÃO NA CAPADÓCIA

Pacote inclui:

- Passagem aérea com Turkish Airlines saindo de São Paulo;
- Traslados de chegada e saída;
- 04 Noites de hospedagem em Istambul no hotel Istambul Titanic Downtown ou similar com café da manhã;
- 02 Noites de hospedagem na Capadócia no hotel Best Western Cave ou similar {hotel de Caverna}, com meia pensão;
- 02 Noites de hospedagem em Pamukkale no hotel Pamukkale Colossea Thermal, com meia pensão;
- 01 Noite de hospedagem em Izmir no hotel Izmir Kordon Çankaya ou similar, com meia pensão;
- Guias locais falando português;
- Todos os passeios e visitas mencionados no roteiro;
- Trecho aéreo interno Istambul/ Capadócia.

ÁGUAS TERMAS EM PAMUKKALE

a partir de: **USD 1939**

por pessoa  
em apartamento duplo

25% de entrada e o saldo em  
9x no cartão, cheque ou boleto.

\*Parcela mínima de R\$ 100,00

Nosso cambio está R\$ 4,12,

Hotel caverna na Capadócia



**PXTRAVEL**



Igor de Paula Xavier

64 9.9909.8484

igor.paula.xavier

Itumbiara-GO | Uberlândia-MG

\*\*\* Esta é apenas uma cotação, nada foi reservado, sujeito a disponibilidade de lugares.

\*\*\* Tarifas sujeitas a reajuste sem prévio aviso.

\*\*\* Certifique-se da documentação necessária para o embarque.

\*\*\* Conferir nome de todos os passageiros, datas e horários.

\*\*\* Verifique a validade dos documentos e necessidade de vistos e vacinas para o destino escolhido;

\*\*\* É de inteira responsabilidade do passageiro providenciar a documentação pessoal de viagem \*\*\*

Informações Importantes: "Taxas suplementares tais como Taxas de Resort, Taxas de Serviços no Hotel, Imposto Municipal, Estacionamento, Internet etc. poderão ser cobradas localmente. Será necessária a apresentação do cartão de crédito para garantia de extras no momento do check-in"

Observações: Valor por pessoa em apartamento duplo standard, hotéis categoria 4 em (Dolares) Valores sujeitos a alterações sem prévio aviso, válido somente para as datas indicadas, não válido para a saída de reveillon no trecho aéreo interno a política de bagagem inclui somente uma peça de 15Kg. Não estão incluídas as taxas embarque, segurança ambiental, entre outros Valores das taxas: US\$ 378, de taxa de embarque \* US\$ 70,00 de taxas de gorjetas locais. Confirmação da reserva sujeita a disponibilidade. Forma de pagamento a vista ou entrada e saída em até 9x. Comunicação válida somente para profissionais do turismo. Operado por Orinter Tour & Travel. Imagens Ilustrativas.



## O QUE PODE CAUSAR DENTES SENSÍVEIS?

Um problema dentário muito comum é a sensibilidade nos dentes. Por que ela acontece? A sensibilidade se desenvolve ao longo do tempo, devido a problemas comuns, como retração gengival causada pela escovação com muita força e desgaste do esmalte dentário. A sensibilidade nos dentes surge quando a parte mais macia e interna do dente, chamada dentina, fica exposta, por causa da retração gengival. A dentina é coberta pelo esmalte e pela gengiva.

Milhares de canais microscópicos ligam a dentina ao centro do dente. A dentina fica exposta, estímulos externos (como uma bebida fria) ativam os nervos no núcleo do dente, causando uma dor aguda breve, característica da sensibilidade nos dentes.

Causas comuns:

- Desgaste do esmalte causado pelo bruxismo ou por uma escovação com muita força ou

frequência, por exemplo;

- Retração gengival causada por uma doença na gengiva, como gengivite, ou por uma escovação com muita força;

- Clareamento dental - Muitas pessoas sentem dor durante e algum tempo depois dos tratamentos de branqueamento dental. Neste caso, o termo branqueamento dental está relacionado com tratamentos realizados com ingredientes de branqueamento sob a supervisão de um dentista.

A sensibilidade dentária que pode surgir durante e após um tratamento de branqueamento é diferente da hipersensibilidade dentinária. O componente de branqueamento do produto penetra no esmalte e na dentina e entra na polpa, que fica no centro do dente, onde pode causar inflamação e sensibilidade temporária.

Outras causas comuns da dor de dente incluem abscessos dentários e dentes trincados. É importante visitar seu dentista regularmente para avaliar a saúde dos seus dentes e gengivas. Se você sentir dor ou desconforto, principalmente se acontecer com frequência, peça orientação ao seu dentista.



### Dr. Danilo Silva Borges

CRO-GO 10113  
Cirurgião Dentista;  
Clínico Geral;  
Aparelhos Fixos e Removíveis;  
Implantes Osseointegrados.

Clin Center  
(64) 3433-2828  
R. Jacinto Brandão, 538 - Centro - Itumbiara - GO.

# A Una inaugura uma nova fase na educação de Itumbiara para você criar seus próprios caminhos.

**Assim, a Una chega à cidade para transformar mais vidas pela educação com a moderna estrutura da sua nova unidade acadêmica.**

Esse é um grande marco no desenvolvimento de toda a região, que conta agora com a qualidade de quem está entre os melhores centros universitários privados do Brasil, pelo MEC.

A Una está trazendo também para Goiás as metodologias ativas, já consolidadas no estado de Minas Gerais. Com elas, o aluno está no centro do aprendizado.

Tudo isso com a excelência de mais de 55 anos de tradição no ensino superior. Além disso, o aluno terá acesso a laboratórios especializados por curso e por área do conhecimento para ter uma formação completa e reconhecida pelo mercado.

Saiba mais em:  
**[una.br/itumbiara](http://una.br/itumbiara)**

**Conheça nossos cursos de graduação e pós-graduação.**

Cursos de graduação e pós-graduação devidamente autorizados conforme Decreto 9.057/17 portarias MEC 23/17 e 742/18, Resolução do MEC 01/18 e Parecer CNE/CES 146/18, a serem oferecidos na unidade acadêmica Una Itumbiara, de acordo com a grade curricular do curso, disponível na respectiva página do curso no site da instituição.

**una**  
Itumbiara

Alisson Lima  
Aluno da Una Itumbiara



**TUDO ISSO**  
É PRA VOCÊ

# ENTREVISTA

*Hoje a saudade nos faz uma visita, porém decidimos separar um espaço para lembrar os bons momentos que foram compartilhados e como a presença de uma pessoa tão querida foi capaz de transformar tantas vidas. Lágrimas passam pelos nossos olhos constantemente e o vazio da saudade aumenta o sofrimento severamente. Sabemos que o vazio que ficou jamais será preenchido, mas com a paz de Deus em nosso corações será bem menos difícil. O céu recebe uma pessoa muito querida, que para sempre estará na nossa memória e influenciará eternamente a nossa história. Que a dor da nossa perda possa ser diminuída um pouquinho a cada dia e que daqui para frente esta ausência seja capaz de fortalecer ainda mais os laços que foram criados. Deixamos para vocês a última entrevista concedida por Camila Vasconcelos Vidal.*

Itumbiara ganhou uma nova faculdade neste ano, com a chegada da Una que faz parte da Anima Educação, há 57 anos atua em Minas Gerais e nos últimos anos iniciou as atividades em Goiás, inicialmente com Catalão e Jataí. Sob a liderança da professora Camila Vasconcelos, que veio de Belo Horizonte para dirigir a instituição, nestes poucos meses a Una já conquistou a cidade, participou de dezenas de ações, promoveu evento comunitário e já anuncia novidades para o próximo semestre. A diretora conversou com a Revista Mais Saúde e fez um balanço destes primeiros meses.

Revista Mais Saúde - A Una anunciou a chegada em Itumbiara no fim de 2018 e neste primeiro semestre já inaugurou o Campus. Qual sua avaliação destes primeiros meses?

Camila Vasconcelos Vidal - *Neste curto prazo foi construído o prédio da Una e, desde março, alunos das engenharias Civil, Elétrica, Mecânica e de Produção, além de Administração, Biomedicina, Farmácia e Nutrição, estão com aulas neste espaço construído especialmente para esse fim. Agora em maio fizemos a inauguração oficial e a cada dia recebemos mais carinho da comunidade. Fomos muito bem recebidos, as portas estão abertas e já estamos incluídos no cotidiano da cidade. Estamos muito satisfeitos e temos que agradecer ao carinho de todos e por terem acreditado neste projeto junto com a gente.*

Revista Mais Saúde - Já há previsão de novos cursos?

Camila Vasconcelos Vidal - *Mais que previsão, já temos novos cursos para o próximo semestre e quem acessar [una.br/vestibular](http://una.br/vestibular) pode agendar as provas de vestibular para os cursos em andamento e as novidades que são: Marketing, Estética, Ciências Contábeis e Processos Gerenciais. Além disso, estamos*

*em processo de aprovação de novos cursos perante o MEC e esperamos ter notícias já para o primeiro semestre de 2020. Nossa ideia é atender a demandas que recebemos da comunidade, como de odontologia, medicina veterinária, arquitetura e direito e muitos outros nos próximos semestres. Isso tudo sem contar as pós-graduações, que já começam neste ano.*

Revista Mais Saúde - De que forma você avalia que a Una poderá contribuir com a cidade?

Camila Vasconcelos Vidal - *A Una faz parte da Anima, que tem como propósito transformar o país pela educação, e nós aqui queremos contribuir com a transformação de Itumbiara e toda região através da formação de profissionais diferenciados que contribuirão com o desenvolvimento da cidade atraindo ainda mais empresas.*

*Em maio fizemos a primeira edição do projeto Viva a Praça, que é totalmente comunitário e faremos muito mais ações, sempre com foco em contribuir também com os aspectos da cidadania para toda região.*

Revista Mais Saúde - E como você vê Itumbiara, já se acostumou com a cidade?

Camila Vasconcelos Vidal - *Mais do que me acostumar, já me sinto parte desta cidade, vivo intensamente tudo que acontece aqui e sou muito feliz por estar em Itumbiara e viver aqui com minha família. Muito obrigado a todos pela receptividade, carinho e contem comigo e com a Una!*



# O PODER DA REESTRUTURAÇÃO FACIAL

A imagem pessoal é a marca que você deixa nas pessoas, e é fundamental compreender que toda imagem expressa conceitos e sensações.



@redutase | @dralvaromachado

Agendamentos (64) 98101-9946

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



Make @hugocastro makeup / Foto: @henriquealvesfotografo



*Lista de Casamento,  
Chá Bar e Cozinha.*



*Varanda*

Instagram: [@varandaevarandagourmet/](https://www.instagram.com/varandaevarandagourmet/) Phone: (64) 9 9218-0482 Facebook: [lojavarandaitumbiara](https://www.facebook.com/lojavarandaitumbiara)

Address: Rua Franklin Xavier, 96 - Centro

Phone: (64) 3404-3318



## PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS NAS FÉRIAS

### AS FÉRIAS PODEM SER UM ÓTIMO PERÍODO PARA A REALIZAÇÃO DE PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS, SAIBA O PORQUÊ.

Para alguns, as férias podem ser sinônimo de descanso, para outros, essa é a oportunidade perfeita de investir em desejos e sentir-se bem com o próprio corpo. Dessa forma, neste período, os procedimentos estéticos tornam-se mais procurados nos consultórios.

A insatisfação com o próprio corpo leva milhares de pessoas aos consultórios de cirurgiões plásticos todos os dias, seja na realização de cirurgia para fins estéticos ou reparadores. Mas, você sabe qual a melhor época para realizar o procedimento? Segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), durante as férias, a procura aumenta em 50%.

Todo procedimento cirúrgico requer cuidados redobrados no pós-operatório e as férias são o período em que a pessoa pode se preparar para realizar a cirurgia e ter tempo para fazer o repouso necessário, pelo fato de ser possível conciliar o tempo necessário de recuperação com o período longe do trabalho ou estudos. É ótimo porque o paciente se sente mais tranquilo para cuidar da própria saúde sem acelerar o processo de recuperação.

O cirurgião plástico revela que entre os procedimentos mais procurados estão a colocação de prótese mamária, abdominoplastia e lipoescultura.

“Há procedimentos que exigem até mais de um mês de cuidados pós-operatórios, por isso é importante que o paciente tenha tempo para a recuperação adequada. O período de repouso é essencial para o bom resultado da cirurgia. Durante as férias é possível passar por esse processo com mais tranquilidade, além de ter mais tempo para se dedicar aos cuidados necessários, por isso é um bom momento”.

Sempre que a cirurgia for programada e que puder ser planejada, o ideal é pensar em todo o processo e cuidados que envolvem o pós-operatório para escolher o melhor momento. “Em alguns casos, como na cirurgia reparadora, a pessoa não pode esperar para fazer o procedimento. Mas, em casos de estética, o recomendado é um planejamento prévio.”

“Antes de qualquer decisão é muito importante que o paciente esclareça todas as suas dúvidas a respeito da intervenção cirúrgica, desde os cuidados antes do procedimento como o tempo de recuperação e cuidados com pós-operatórios para se sentir mais seguro na realização de uma cirurgia”.

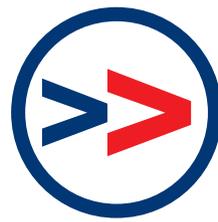
## Dr. Mário Junqueira

### Cirurgião Plástico

CRM/GO: 12.006  
Residências Médicas Reconhecidas pela ( SBCP-  
MEC – AMB - CFM);  
Cirurgia Plástica na Santa Casa de Misericórdia de  
Goiânia – RQE 11355;  
Cirurgia Geral na Santa Casa de Misericórdia de  
Goiânia – RQE 6832;  
Título em Vídeo Cirurgia pela Universidade de  
Strasbourg – França;  
Professor da Faculdade de Medicina PUC-GO.



# NA CULTURA INGLESA



## VOCÊ VAI ALÉM DO INGLÊS

### Qual é a melhor hora para começar um curso de inglês infantil?

É muito comum que os pais tenham dúvidas sobre qual é a melhor idade - ou o melhor momento - para matricular os filhos em uma escola de inglês para crianças. Apesar disso, todos têm a certeza de que aprender o idioma é fundamental para garantir um futuro melhor para os pequenos.

#### Língua materna x novo idioma

Um dos principais aspectos que os pais devem observar antes de matricular os filhos em um curso de inglês para crianças é o fato de que o segundo idioma não deve conflitar com o aprendizado da língua materna. Justamente por isso existem metodologias que permitem a assimilação do inglês sem prejudicar a aprendizagem em português.

Tais metodologias utilizam técnicas lúdicas como, por exemplo, brincadeiras e músicas, para que as crianças criem familiaridade com o novo idioma sem precisar se preocupar (nesse primeiro momento), com questões relativas à gramática e ortografia. Dessa forma o cérebro e os ouvidos acostumam-se com os sons, mas sem prejudicar a compreensão lógica da língua materna.

#### Sem pressão com os pequenos

Independentemente da corrente de pensamento com a qual você se identifique mais, fato é que fazer pressão para que a criança domine o inglês rapidamente é mais nocivo do que benéfico na aprendizagem. Por isso, o melhor é que ela tenha contato com o idioma, mas sem imposição ou excesso de conteúdos.

Existem maneiras lúdicas de praticar o novo idioma em casa, ajudando a criança a evoluir naturalmente. O ideal é que o processo de aprendizagem dos pequenos seja natural e divertido. Outro fator importante é evitar a escrita e privilegiar os sons enquanto a criança está sendo alfabetizada em português, para que os exercícios no novo idioma não prejudiquem o ensino da língua materna.

#### Um ensino divertido

Outro ponto muito abordado por especialistas é



que as escolas de inglês para crianças privilegiem em seus currículos atividades lúdicas no ensino, como pintura, músicas, teatro e jogos. Por isso, na hora de escolher um curso para seu filho, questione sobre a programação das aulas.

A partir dos sete anos a grande maioria das crianças já aprendeu a ler e escrever em português e é nesse momento quando todas as ferramentas de ensino são utilizadas. Por isso, não tenha pressa para que seu filho aprenda a escrever em inglês. Esse é um processo natural que deve ser respeitado.

#### Contato com os sons

Quanto antes uma criança tem contato com os sons de um novo idioma, mais fácil será para absorver os conteúdos ao longo da vida. Comece inserindo conteúdos de entretenimento em inglês. Uma boa ideia seria escutar músicas em inglês quando estiverem juntos ou mesmo assistir vídeos e desenhos animados no novo idioma.

**A Cultura Inglesa oferece diferentes opções de cursos de inglês para crianças a partir dos 3 anos, respeitando o desenvolvimento e a individualidade de cada uma. Conheça nossos cursos e tire todas as suas dúvidas, venha conhecer nossa Unidade Cultura Inglesa em Itumbiara.**

*Cultura Inglesa*

**MATRÍCULAS ABERTAS COM DESCONTOS ESPECIAIS PARA CRIANÇAS**



## Tecnologia

Uso do quadro interativo e-board em todas as salas e atividades em aula realizadas com tablets e com os óculos de realidade virtual como recurso de colaboração e interação para aprendizagem.

## Flexibilidade e Apoio

Nosso aluno tem acesso a plataforma interativa e recursos digitais para facilitar o aprendizado em qualquer lugar e, se precisarem podem ter acompanhamento individual com aulas de apoio com um professor na Unidade.



## Act Global

Projetos em inglês, sobre temas ligados a arte, cultura, cidadania e empreendedorismo, que ajudam o aluno a desenvolver habilidades relacionadas à comunicação, liderança e criatividade.



## Coaching

Nossos professores têm um olhar único para cada aluno que se traduz em um coaching individual.



## Conversação

Temos grande foco no uso prático da língua, com tempo dedicado à conversação e, inclusive, aulas dedicadas exclusivamente a essa competência, com simulações de situações de vida real ou mesmo de entrevistas e reuniões de trabalho.



Pode-se perceber que existe certo sofrimento de inúmeras pessoas na tentativa do emagrecimento, chega um momento em que a pessoa sente que tudo o que foi feito, foi em vão. Essa sensação acontece porque as pessoas voltam a adquirir peso após o emagrecimento (após tratamento de emagrecimento, não conseguem manter o que foi conquistado) ou porque emagrecem com muito sofrimento.

É possível te dizer que para emagrecer não é necessário entrar em dietas que te restringem tudo, nem se “matar” na academia. É evidente que para o emagrecimento consciente se faz necessário o acompanhamento também com profissionais habilitados tanto na parte nutricional quanto na parte de atividade física, pois uma alimentação saudável e a prática de atividade física são essenciais no alcance do objetivo, porém é extremamente importante cuidar da parte emocional.

O grande segredo do emagrecimento é aliar esse tratamento, também ao cuidado das emoções, de modo a reprogramar seu cérebro para emagrecer, portanto, é emagrecer de dentro pra fora, é trocar a mente gorda pela mente saudável, é trocar o chip de gordo pelo chip de saudável. E agora você deve estar se perguntando: “Mas, como eu faço isso?”.

Durante o processo de coaching de emagrecimento, é possível trabalhar questões como: compulsão alimentar, ansiedade, disciplina, foco, determinação, decisão e atitude para alcançar os resultados almejados. É preciso entender um pouco o que é compulsão alimentar e ansiedade. Compulsão alimentar é uma doença mental em que a pessoa sente a necessidade de comer, mesmo quando não está com fome, e que não deixa de se alimentar apesar de já estar satisfeita. Ansiedade é um estado psíquico de apreensão ou medo provocado pela antecipação de uma situação desagradável ou perigosa.

Vale a reflexão para as perguntas: “Será que eu realmente estou com fome ou estou tentando alimentar um vazio, uma falta, uma dor ou qualquer outra questão emocional desconfortável nesse momen-

## COACHING DE EMAGRECIMENTO

to? Será que eu realmente preciso dessa comida agora? Se eu comer isso agora, eu vou conseguir chegar ao meu objetivo?”. Podemos entender que, no momento em que você para e responde estas perguntas, você desvia o seu cérebro do piloto automático e assume a direção da sua ação diante daquela comida.

Você já parou para observar um ICEBERG? Então entenda como funciona o nosso cérebro:

A ponta do ICEBERG representa **5% do nosso cérebro e é o nosso consciente. Já 95% do nosso cérebro é o nosso inconsciente.** Então, o que acontece durante o processo de emagrecimento: temos que fazer com que nossas ações, atitudes e tudo o que a gente aprende durante o processo, se torne algo inconsciente para que isso acabe ficando no piloto automático depois. É assim que você aprende a emagrecer!

Você gostaria de emagrecer sem sofrimento, sem dietas restritas, sem se matar na academia e ainda sem deixar de comer o que gosta?

*Venha conhecer um pouco mais sobre o processo de Coaching de Emagrecimento.*



**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

### Gleise Bartasson

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

64 9.9966-5381

[f](#) /gleiseap

[i](#) @coach.gleise

### Vânia Cristina Sousa Lima

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

64 9.81189575

[f](#) /vaniacristina.sousalima

[i](#) @vanialimalifecoach

### Luciene Rodrigues de Jesus

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

64 9.9308-2369

[f](#) /luciene.rodriguesdejesus.7

[i](#) @lucienersj



ACADEMIA

# CLUBE UM

VOCÊ É ÚNICO.

Especial  
Mês dos Namorados

*Traga seu namorado  
ou namorada para a  
Clube Um e ganhe  
um desconto!*



Treinar  
*Juntinho*  
faz bem para  
o *Coração!*

Av. Beira Rio s/n - Vila de Furnas

 (64) 3431-6900  (64) 99203-0607

COMPRE ÓCULOS COMPLETOS

# GANHE SOLAR OU RESERVA

VISTA FESTA,  
VISTA ESTILO,  
VISTA ALEGRIA.



Rua Paranaíba nº 422 Centro - Itumbiara-GO

☎(64) 3432-0708

☎(64) 99326-5402

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

☎(34) 3261-2126

☎(34) 99894-1373

Promoção válida de 1 até 30 de junho de 2019 ou enquanto durarem os estoques. Na compra de óculos de grau completos ( armação + lentes) com valor a partir de 599 (Quinhentos e noventa e nove reais) ganhe óculos solar ou óculos de grau reserva. O solar ofertado é válido apenas para peças expostas em vitrine separada e identificadas ou com sinalização da promoção. Óculos de grau reserva é composto por armação exposta em vitrine separada e identificada ou com sinalização da promoção e lentes visão simples de 0 a 4 graus sem nenhum tipo de tratamento. Não vale para outras armações e lentes. O brinde oferecido nessa promoção não poderá, em hipótese alguma, ser revertidos em valor monetário ou desconto em outros produtos. Formas de pagamento: dinheiro ou nos cartões de crédito, consulte as bandeiras disponíveis antecipadamente e as possibilidades de parcelamento. Algumas lojas Ótica Diniz, por razões burocráticas, podem não oferecer todas as bandeiras de cartão de crédito. Consulte as lojas participantes. Promoção exclusiva para compras realizadas nas lojas físicas das Óticas Diniz, não sendo aplicada para as compras feitas pelo site. Eventuais erros têm preservado o direito de retificação. Imagens meramente ilustrativas. Promoção não cumulativa com outras promoções da rede Óticas Diniz.



Presentei quem  
Você Ama!



**FAMÓVEIS**

Tudo de bom pra você!



ITUMBIARA-GO  
Av. Afonso Pena, 393.....Fone: (64) 3431-7700  
Av. Santos Dumont, 1431..Fone: (64) 3404-2120  
Famóveis Interiores  
Rua Floriano Peixoto, 44..Fone: (64) 3431-1080  
Famóveis Planejados  
Rua Rui de Almeida, 325...Fone: (64) 3431-3700

BOM JESUS-GO.....Fone: (64) 3608-1172  
BURITI ALEGRE-GO.....Fone: (64)3444-1227  
CACHOEIRA DOURADA-GO.....Fone: (64) 3434-1980  
GOIATUBA-GO.....Fone: (64) 3495-5200  
GOUVELÂNDIA-GO.....Fone: (64) 3653-1178

INACIOLÂNDIA-GO.....Fone: (64) 3435-1231  
MORRINHOS-GO.....Fone: (64) 3413-5380  
VICENTINÓPOLIS-GO.....Fone: (64) 3691-1285  
CANÁPOLIS-MG.....Fone: (34) 3266-1202  
CENTRALINA-MG.....Fone: (34) 3267-1195



# 3 Anos



## TRATANDO COM EXCELÊNCIA SEU PET

# Villa Pet

SEU PET CADA VEZ MAIS SAUDÁVEL

### Dra. Elisa G. O. Guerin

CRMV/GO: 6736

Graduada em Agronomia Iles - ULBRA;

Graduada em Medicina Veterinária em 2014 pela Uniube;

Pós-Graduada em Clínica Médica de Pequenos Animais;

Curso de Ultrassonografia pela Diagnovet e Solvet.

### Dra. Camila Freitas

CRMV/GO: 8505

Graduada em Medicina Veterinária em 2018 pela UNIRV;

Atendimento em horário comercial e plantão.

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



Acessórios



Medicamentos



Rações



Banho e Tosa



Vacinas



Consultório Veterinário, Ultrassonografia

(64) 3431- 3555

(64) 9.8112-2461

villapetitumbiara

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

- Jaquetas em Legítimo Couro Argentino;
- Produto com garantia;
- Masculino e Feminino;
- Tamanhos do P ao EXG;
- Modelos Variados.



**CORDEIRO**

Folheados em Ouro 24k  
Sofisticação em Jóias

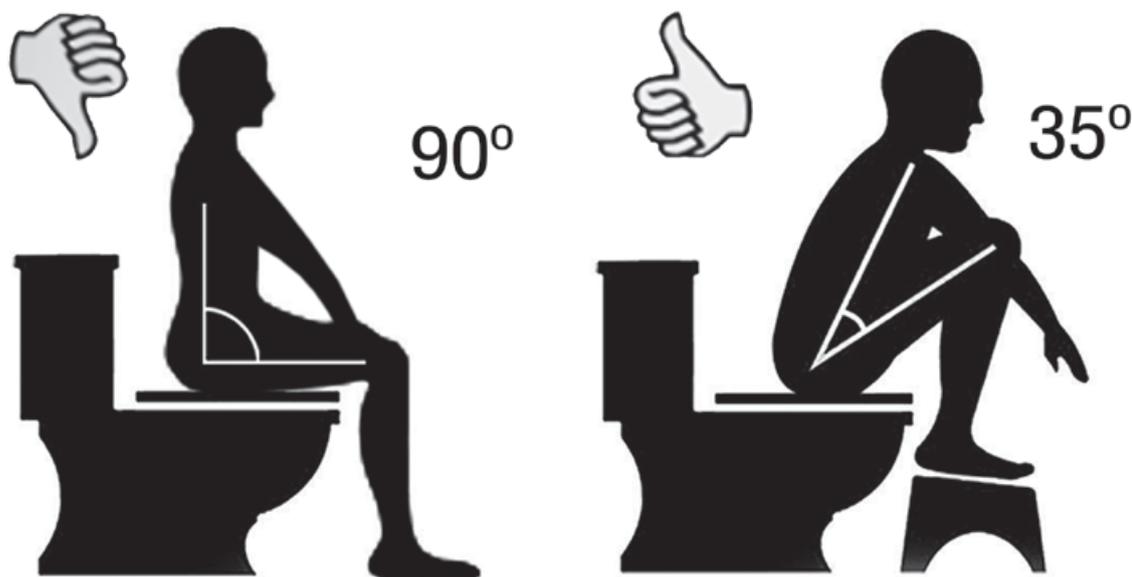
📍 Rua Prefeito Antônio Joaquim Silva, 149 - Centro

☎️ (64) 3404-1888

📷 @cordeiro24k

📘 @cordeirofolheados24k





## ADEUS FRALDINHA!

Oi pessoal, nesta edição vamos falar de xixi e cocô sem constrangimento, visando melhorar o período de desfralde dos pequenos.

Antes dos 2 anos de vida o corpo da criança não está desenvolvido o suficiente para controlar sua vontade de fazer xixi ou cocô, portanto o uso da fralda é necessário. Contudo, a partir de 1 ano e meio já é possível começar o processo do desfralde diurno, que leva pelo menos seis meses. Já deu para perceber que paciência é imprescindível!

Muitas mães se queixam que durante o processo a criança passa a apresentar constipação intestinal e infecções urinárias. E, apenas evacuam ou fazem xixi novamente, quando é colocada a fralda. Outras, nem querem se sentam no vaso sanitário. Fácil? Jamais!

Se pararmos para pensar, o vaso sanitário é um objeto bem peculiar. Primeiramente, em sua maioria é maior que eles, além disso, é uma “cadeira com um buraco no meio, onde tem água e esta suga para baixo tudo que cai nela”. Isso é assustador, sem dúvidas!!! E, ainda se torna mais assombroso quando o assunto é evacuar, já que a maioria consegue passar pelo processo de fazer xixi no vaso com sucesso.

Para o desfralde dar certo é necessário implantar uma rotina para levar as crianças ao banheiro, ou seja, tentar levar sempre no mesmo horário, aproveitando o reflexo gastro cólico. Não é necessário falar a eles o que estão indo fazer no sanitário. Deixe-os sentados por um tempo, enquanto isso conte uma história, cante, converse, use sua criatividade. Isso requer uma rotina longa de duas a três semanas para o possível sucesso. Além disso, o posicionamento é extremamente importante, por isso tente deixar a criança na posição de 35 graus para facilitar o esvaziamento do reto e se precisar use um

banquinho como mostra a foto, o redutor de assento ou até um pinico. Converse, diga que está crescendo, que a fralda não é mais necessária e que todos em casa irão ajudar no processo.

Repito, paciência é imprescindível e dar bronca, inadmissível. O desfralde deve ser realizado em um momento de intimidade familiar. É uma transição na vida da criança, então requer dedicação dos pais e familiares.

Quando o desfralde diurno estiver concluído, inicie o noturno. Neste, evite ofertar muitos líquidos antes de dormir. Nunca critique e sempre elogie a mínima conquista.

Todos passam por isso em algum momento da vida, ensine ao seu pequeno que fazer cocô e xixi é algo natural. Assim fez a jornalista, colunista e mãe Mauren Veras, a criadora de “Meu cocô amigo”, ajudando muitas famílias a tornar o desfralde lúdico e leve. Nada mais é que uma pequena historinha para os pequenos que pode ser encontrada em forma de livro e na internet, super fácil e divertido.

Como sempre digo, na dúvida procure ajuda de seu Pediatra, pois nada substitui uma boa consulta. Até a próxima!



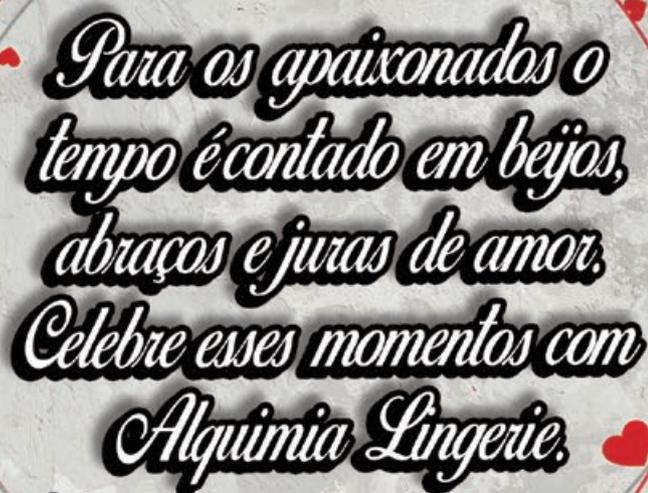
### Dra. Julieta Isabel Triana Cansino

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

The logo for 'Alquimia LINGERIE' is presented in a black oval. The word 'Alquimia' is written in a white, elegant cursive font, with a small white floral icon above the letter 'i'. Below it, the word 'LINGERIE' is written in a white, all-caps, sans-serif font.

*Alquimia*  
LINGERIE

The central text is enclosed in a circular frame composed of two concentric lines. The inner line is a thin grey circle, and the outer line is a thicker red circle. Small red hearts and grey stars are scattered along these lines. The text inside is written in a black, cursive font with a white outline.

*Para os apaixonados o  
tempo é contado em beijos,  
abraços e juras de amor.  
Celebre esses momentos com  
Alquimia Lingerie.*



(64) 3431 2106



(64) 9 9950 0341



Alquimia Ling



@alquimialing



# REJUVENESCIMENTO ÍNTIMO FEMININO

Você sabia que existe tratamento para melhorar a aparência da região íntima feminina? Existe sim e vai muito além da estética!

Quer entender um pouco mais sobre o assunto? Vamos explicar melhor...

Com o envelhecimento, a região íntima feminina também envelhece, podendo levar a uma soma de fatores que atrapalham a vida sexual da mulher.

Com o passar dos anos as mulheres perdem colágeno não só no rosto, mas em todo o corpo. Isso resulta em uma atrofia da região íntima (pequenos lábios e clitóris, por exemplo, ficam menores e com menos volume). Popularmente falando, os pequenos lábios ficam murchos e quase sempre escurecidos. Ao longo do tempo a lubrificação do canal vaginal vai diminuindo e pode até impedir o ato sexual.

Também ocorre fraqueza e diminuição da força muscular do assoalho pélvico (conjunto de músculos e tecidos fibrosos que sustentam órgãos como vagina, útero, bexiga e intestino) podendo levar a perda involuntária de urina pela uretra – incontinência urinária.

A Clínica NeriaH inova mais uma vez e tem o orgulho de apresentar a vocês o primeiro e mais completo tratamento de rejuvenescimento íntimo feminino de Itumbiara e região.

O tratamento é tanto estético como funcional englobando:

- ✓ Clareamento da virilha e região íntima;
- ✓ Diminuição do volume de gordura no monte de Vênus;
- ✓ Melhora da lubrificação do canal vaginal;
- ✓ Melhora da flacidez vaginal;
- ✓ Melhora da incontinência urinária;
- ✓ Combate candidíase de repetição;
- ✓ Aumenta a força da musculatura vaginal;
- ✓ Aumenta o prazer sexual, devolvendo a confiança da mulher.

Em geral o tratamento é indolor, e são recomendadas de três a cinco sessões, com intervalos mensais, e uma anual, para manutenção. Já no dia seguinte, é possível voltar a praticar atividades físicas. Atividade sexual só depois de uma semana.

Procure a Clínica NeriaH e esclareça todas as dúvidas!



Fisioterapia Estética.  
Crefito 11 nº 82233F

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

☎ (64) 9 9999 - 9849

📷 @angelicaneryestetica

👤 Angélica Nery Estética





NADA DIZ  
*te amo*  
COMO CHOCOLATE

CHOCOLATES  
BRASILCACAU



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

☎ (64) 3404-1100  
📱 chocolatesbrasilcacauitumbiara



R e n o v e - s e !



A nova coleção da Victor Hugo chegou com tudo! Não perca tempo e garanta já a sua!

Just LOVE

Um mimo esse macaquinho da Lança Perfume! A @thalyaassiiis arrasou no look. Já queremos né?! @luaesolmultimarcas.



Essa sandália da Luiza Barcelos merece um lugarzinho reservado no seu guarda roupa! @luaesolshoes

INTENSIDADE E PODER!



O casal querido @fassilva e @jaime.carlos.vieira curtindo Dubai em grande estilo! Obrigado pelo carinho e preferência! Looks @luaesolmultimarcas



Seu estilo  
nosso estilo

Minha linda amiga @bebelquadros irradiante como sempre! O look total @luaesolmultimarcas



LUA SOL

MAURO BORGES



moda e conteúdo



Siga a gente e fique atualizado das principais tendências do mundo da moda.



luaesolshoes



luaesolmultimarcas



luaesolmultimarcas

\*Ellus \*John Jhon \*Osklen \*Reserva \*Individual \*CK \*Sérgio K \*Enna \*Lança Perfume \*Cantão \*Alphorria \*Morena Rosa \*Mob \*Maria V.

(64) 98139-1414



luaesolshoes

\*Schutz \*Arezzo \*Donna Brasil \*Tabita \*Carrano \*Victor Hugo \*Luiza Barcelos \*Anzetutto \*Jorge Bischoff \*Carmin

(64) 3431-6003

# COLEÇÃO



## OUTONO / INVERNO 19



# O poder da vacinação coletiva

Como as vacinas ajudam a prevenir doenças, mesmo naqueles que não se vacinaram

Você já se perguntou quem estamos protegendo quando nos vacinamos? Acontece que, muito além da proteção individual, a vacina é uma importante ferramenta no controle de disseminação de doenças. Por exemplo, uma cidade onde mais de 90% da população tem defesas contra o vírus H1N1, o vírus da gripe. Isso significa que já tiveram a doença e desenvolveram defesas naturais, sobreviveram ou foram imunizados contra a gripe. Se um dia, uma pessoa com H1N1 aparecer na cidade, a doença encontrará maior resistência e não será transmitida facilmente de pessoa para pessoa. A

disseminação, provavelmente, será contida e um surto de H1N1 não ocorrerá.

Assim, as pessoas que estão vacinadas não estão apenas se protegendo, mas ao impedir a disseminação da doença, dentro da comunidade, estão, indiretamente, protegendo as pessoas dessa comunidade que não estão vacinadas. Esta proteção indireta, que as pessoas não vacinadas dentro da comunidade recebem simplesmente por estarem cercadas por pessoas vacinadas, se chama imunidade coletiva.

Vale lembrar que muitas pessoas da comunidade dependem, necessariamente, dessa imunidade coletiva para se

protegerem das doenças. Podemos citar como exemplo os recém-nascidos, as crianças que ainda não estão na idade de receberem as primeiras vacinas ou, aquelas pessoas que são alérgicas a algumas vacinas.

A vacinação é um ato de responsabilidade individual, mas tem um grande impacto coletivo. Se eu me vacino, não estou apenas me protegendo, mas também protegendo os outros.

Vacinar é um ato de amor! Amor próprio e também pelo próximo! Então aproveita e dá uma conferida no seu cartão de vacinas e corre pra colocar sua imunização em dia!



# DESAFIOS ENFRENTADOS PELOS PROFISSIONAIS DENTISTAS

Toda profissão tem desafios. Transformá-los em oportunidades é uma qualidade de profissionais criativos e antenados, no mercado em que atuam. Conheça algumas das principais adversidades citadas por dentistas profissionais e as dicas que podem ajudar você a contorná-las.

## 1. Oferta maior do que a demanda:

Centros urbanos possuem um grande número de clínicas e a cada ano cresce ainda mais a quantidade de profissionais que entram no mercado. Com a concorrência acirrada, manter a agenda cheia é um desafio diário.

**Dica:** Muito mais do que se preocupar com a captação de clientes e com o mercado de trabalho, quem atua na área da saúde deve ter as atenções voltadas ao propósito principal: os pacientes.

O cirurgião-dentista precisa trabalhar com preceitos éticos, manter-se sempre atualizado e respeitar o sigilo profissional. Essa abordagem apresenta desde os custos e alternativas de tratamento dentário até a necessidade de que os prontuários odontológicos estejam completos e corretamente preenchidos, preservando a saúde e a dignidade dos pacientes.

O cirurgião-dentista ainda deve ser ético com seus colegas de profissão e seguir o código de ética do Conselho Federal de Odontologia. “A imagem e o prestígio dessa profissão dependem da ética”

## 2. Proibição de alguns tipos de propaganda para dentistas

Segundo o Art. 7º da Lei 5.081, de 24 de agosto de 1966, é vedado ao cirurgião-dentista diversos tipos de divulgação, dentre eles: expor em público trabalhos odontológicos, usar de artifícios de propaganda para granjear clientela, anunciar mais de duas especialidades, anunciar preços de serviços e formas de pagamento. É preciso entender e estudar as exigências da legislação para anunciar de forma correta e eficaz.

**Dica:** O fato de os dentistas terem certas restrições com relação a anunciar o seu trabalho não exclui a possibilidade de aproveitar os meios de comunicação para atingir o seu público-alvo. Hoje, é comum que profissionais que se enquadram em rigorosas regras de propaganda produzam conteúdo ou procurem profissionais de marketing ou influenciadores digitais que os ajude a divulgar seu trabalho. Ainda que sem falar sobre valores,

o profissional pode mencionar as suas áreas de atuação, logomarca, procedimentos, técnicas de tratamento, entre outros.

## 3. Excesso e facilidade de informação

Os avanços na comunicação são vistos, por muitos dentistas, como um problema para os profissionais da área da saúde. O autodiagnóstico, feito pela internet, faz com que as pessoas não procurem dentistas e médicos em alguns tipos de patologias. Acreditar que a consulta a materiais online é suficiente para cuidar da saúde dos dentes, arriscando procedimentos em casa, tem sido um comportamento cada vez mais frequente, mas é um risco que deve ser evitado.

**Dica:** O profissional que optar pela qualidade da informação e prestar um bom atendimento online pode ser beneficiado pelo excesso de informação que circula nas redes. Conteúdo de qualidade direcionado ao público certo é uma ótima forma de propaganda, relacionamento e fidelização com os clientes.

## 4. Falta de conhecimento administrativo e financeiro

Quem é da área de saúde nem sempre se aprofunda muito no estudo de administração, marketing e financeiro de um negócio. A não ser que o profissional trabalhe em uma clínica terceira, esse conhecimento lhe fará falta, caso não consiga contratar pessoas capacitadas para estas funções.

**Dica:** “O profissional que realizar um planejamento de carreira e financeiro, com características empreendedoras, alinhado ao mercado tecnológico e às demandas da sociedade, terá melhor desempenho profissional. Seja qual for a área de atuação, a profissão exigirá atualização para melhor desempenho das suas funções”

O planejamento dará a você a noção real de cada um dos passos que deve dar, aptidão necessária para avaliar a saúde financeira do seu negócio e obter previsões que tornarão seus objetivos muito mais próximos.

## Dr. Alcides Antônio da Silva Jr.

CRO-GO 8124  
Cirurgião Dentista;  
Cirurgia Oral Menor;  
Especialista em Prótese Dentária;  
Prótese sobre Implante.

Clin Center

(64) 3433-2828

R. Jacinto Brandão, 538 - Centro - Itumbiara - GO.



# CENTER MÉDICA

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



Cintas e Coletes



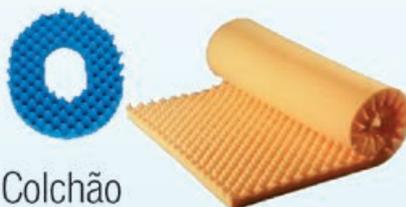
Tipoia



Tornozeleira



Colar Cervical



Colchão  
Caixa de Ovo / Almofada



Aparelho de Pressão  
Analógico



Bola para Pilates



Andador



Umificador  
de Ar

## CENTER MÉDICA

**APARELHOS MÉDICOS,  
ORTOPÉDICOS E FISIOTERÁPICOS**

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



+ design

+ conectividade

+ tecnologia

+ segurança

+ conforto



Manual cognitivo  
com inteligência artificial



Nota máxima em segurança



3 revisões gratuitas

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

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

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

volkswagen#vale

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

# Bye-bye, T-Rex. Hello, T-Cross.



T-Cross. Mais que um SUV, um SUVW.



Driving Mode Selection



Motor 250TSI



VW Connect



Active Info Display



**UMUARAMA**  
CONCESSIONÁRIAS



No trânsito a vida é mais importante. 

# 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](http://www.alcafoods.com)

**AlcaFoods**<sup>®</sup>  
Cereais Matinais

**MS** Mercado dos  
Suplementos<sup>®</sup>



# RENATO CARIANI

WORKSHOP

**DATA: 27/07**  
**HORA: 10:00**

INFORMAÇÕES VIA WHATSAPP!

 (64) 9.9270-8663

ADA TINA  
Italy

FPS  
**50**  
PROTETOR SOLAR  
UVA | UVB

ADA TINA  
Italy

**NORMALIZE**  
Solar Oil Control

Controla a Oleosidade e o Brilho  
Resistente ao Sebo  
Toque Seco Prolongado

UVA UVB | FP-UVA 16,9 | OIL CONTROL

**Antioleosidade**  
Antiumidade | Antioleosidade | Antibrilho

PELES OLEOSAS

DERMATOLOGICAMENTE TESTADO  
Fragrance Free | Paraben Free

40ml

Combate **6x** mais a  
**OLEOSIDADE\***

Peles Muito Oleosas

Controla a Oleosidade e o Brilho

proteção  
**12HS**

Textura **Extrasseca**

\*Por atuar em seis pontos da pele oleosa.

A Preferida dos Dermatologistas Mais Exigentes

# Peles muito Oleosas

ADA TINA  
Italy

## Protetor Solar para Peles Muito Oleosas

Normalize Oil Control FPS 50 é um protetor solar desenvolvido especialmente para peles oleosas, que combate 6 vezes mais a oleosidade da pele.



proteção solar | 12HS

controle da oleosidade | 12HS

Por atuar em **6 pontos** da pele oleosa\*

1. **81%** Antioleosidade;
2. **85%** Antibrilho;
3. **95%** Antiumidade;
4. **95%** Resistente ao Sebo;
5. **95%** Toque Extrasseco Prolongado;
6. **90%** Mantém a Pele Limpa por 12 Horas.

Combate **6x** mais a  
**OLEOSIDADE\***

Eficácia cientificamente comprovada por Avaliação Clínica da Aceitabilidade Cutânea e Avaliação Percebida, após o uso do produto Normalize Oil Control FPS 50 por doze horas.

Rua Santa Rita, 63 | Centro | Itumbiara - GO  
(64) 3430.1144 ☎ (64) 98144.0033

Revendedor Exclusivo

**belafarmula**  
farmácia de manipulação



- CONMEBOL -  
**COPA AMERICA**  
BRASIL 2019



**VELOCIDADE EXPLOSIVA**



**KIPASSO**

**VESTINDO O ESPORTE**

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

ATRIO       



## HERANÇA: CERTO OU ERRADO?

Muitas pessoas têm dúvidas quanto a partilha dos bens de um parente falecido.

Para a maioria delas, a discussão basicamente se refere a quem ficará com o que. Diante deste cenário, indispensável a contratação de um advogado especialista na área para analisar todas as questões envolvidas e direcionar toda a família à correta divisão dos bens.

Tendo-se em vista, assim, as grandes dúvidas surgidas sobre o tema, resolvemos aqui expor algumas afirmações populares, esclarecendo acerca da veracidade das mesmas, com base em nossa atual legislação.

1) Filhos nascidos fora do casamento são herdeiros.

**Certo.** Sendo a paternidade comprovada, o filho nascido fora do casamento será herdeiro e inclusive, receberá parte da herança igual aos demais filhos nascidos durante o casamento.

2) A esposa sempre fica com a metade da herança do marido.

**Errado.** Isto depende do regime de bens do casamento.

3) Como qualquer outro direito patrimonial, os herdeiros podem transmitir, gratuita ou onerosamente, seus direitos sucessórios.

### Dra. Giulliana Machado Miranda

OAB/GO 45.330

Advogada no escritório Miranda Advocacia;  
Especialista em Direito Imobiliário.

**Certo.** Porém, se for alienar, deverá primeiro oferecer aos demais herdeiros, em face das regras que regulam o condomínio.

4) Com relação aos bens recebidos por qualquer dos cônjuges a título de doação ou herança, em sendo adotado o regime de comunhão universal de bens, serão incomunicáveis.

**Errado.** Neste caso a lei dispõe que só serão incomunicáveis os bens doados ou herdados com cláusula de incomunicabilidade, sendo que, em não havendo mencionada cláusula, tais bens pertencerão em 50% para cada cônjuge.

5) Deixando o falecido apenas tios e sobrinhos, a herança será dividida igualmente entre todos.

**Errado.** Neste caso, apesar de tios e sobrinhos se tratarem de parentes colaterais de 3º grau, os sobrinhos receberão toda herança, sendo que os tios somente herdarão se não houver sobrinhos do falecido.

✉ atendimento@mmiranda.adv.br

📷 @mirandaadvocacia

### Dra. Geovanna Machado Miranda

OAB/GO 45.327

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



# O Seu Verdurão

*O melhor para sua família!*

## Mês dos Namorados

*Acompanhe também pelo*

 O seu verdurão

 @oseuverdurao

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

64. **3404 1839** OU 64. **3404 2413**

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 café.

### 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.





**MODERNA, DINÂMICA  
E CONECTADA  
ÀS SUAS IDEIAS!**

A **WR** está de cara nova, trazendo soluções que cabem na palma da sua mão e que te acompanham aonde você for!

Nosso novo site está mais simples e fácil de acessar - inclusive por celular. Porém, com **MUITO** mais conteúdo e soluções práticas, para que você possa se conectar com a gente e ter a assessoria necessária para crescer e prosperar em seu ramo de atuação!

Então, venha nos visitar!

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

OBS: ESSE CONVITE É TANTO ONLINE QUANTO OFFLINE, AFINAL, NÃO É PORQUE VOCÊ PODE SE CONECTAR CONOSCO QUANDO QUISER, QUE VAMOS DISPENSAR UM BOM CAFÉ!



Contabilidade & Consultoria  
Sua empresa, nosso negócio.

Av. Trindade, 911 - Centro - Itumbiara-GO | 64 3431-0510  
Filial: Rua Brasil, 50 - Setor Bueno - Goiânia-GO | 62 3922-3417

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

# Bebidas **CAIXETA**

*UM BRINDE AO  
BOM GOSTO E AOS  
MOMENTOS ESPECIAIS.*

## **Queijos Especiais**



## **Vinhos Selecionados**



Rua Tiradentes, 25 - Setor Central, Itumbiara - GO

☎ (64) 3404-7171

📷 @bebidascaixeta

# Revolução na detecção do câncer de próstata

## Índice de saúde da próstata (PHI)



O câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens do Brasil. O Índice de Saúde da Próstata, também conhecido como teste PHI, é um método inovador para avaliação de risco de tumor prostático. O cálculo utiliza os valores combinados de três dosagens: PSA total, PSA livre e P2PSA.

A partir do índice PHI é possível obter uma probabilidade de câncer de próstata utilizando-se apenas uma amostra de soro, que resulta em diminuição de biópsias desnecessárias.

O P2PSA é a principal isoforma encontrada em extratos tumorais e, por isso, é considerado **o marcador sérico mais específico para o câncer já descoberto até o momento.**

Venha conhecer esta grande novidade.

## Laboratório São Judas Tadeu



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

### Dr. Riva Rezende Rosa

Farmacêutico





A VIDA FELIZ CONSISTE NA  
TRANQUILIDADE DA MENTE,  
**NÃO ENFRETE TUDO SOZINHO,  
UM PSICÓLOGO PODE TE AJUDAR.**



**ACOLHER** CONDUZINDO VOCÊ A SAÚDE EMOCIONAL.

 Rua Rui de Almeida, nº 111 Centro, Itumbiara. GO

 (64) 3404-3233

**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.

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

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





- dia dos -

# Namorados

Um simples olhar  
muda toda  
uma História!

 **UNIÓTICA**  
Uma nova visão do mundo!

64| 3404-8100  
Praça da República 365 - Centro - Itumbiara/GO  
64| 3433-8900  
Av. Santa Cecília, 149 - Alto da Boa Vista - Itumbiara/GO  
64| 3433-8910  
Av. Modesto de Carvalho, 1350 - Vila Vitória - Itumbiara/GO

# Fechamento do Colegio

## Fundamental I

Comemoração dia das Mães (Brunch)



Projeto Horta Sustentável



Aula de Educação Tecnológica (Período Estendido)



# 2º Bimestre/2019

## Gabarito

### Fundamental II e Médio

Releitura de Obras de Arte Clássicas por meio de fotografias



Campanha de vacinação:  
alunos, familiares e comunidade



Prova OBMEP  
(Olimpíada de Matemática)



# *vem aí...* UTI UNIMED

ANS - Nº 305472

***Nosso jeito  
de cuidar,  
intensificado  
para você!***

**Unimed**   
Regional Sul Goiás

**30**  
ANOS



## ESTÁ MOTIVADO O SUFICIENTE?

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

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

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

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

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

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



# NUTRON

MEDICINA DE EMAGRECIMENTO | PERFORMANCE

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

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

## Dr. Átila Tavares Abdala

CRM/GO: 18.888

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



VENHA SABOREAR O  
♥ **MELHOR DO JAPÃO** ♥  
PERTINHO DE VOCÊ.

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

**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 avançada em implantes dentários: técnicas para instalação de implantes em áreas com grande perda óssea ou deficiências estéticas.***

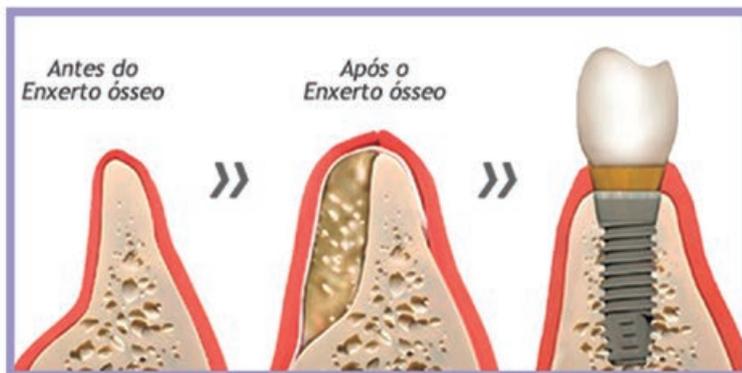
**POR RODRIGO DORIGAN**

A Odontologia apresenta constante evolução técnica, o que possibilita uma vasta gama de opções terapêuticas para o tratamento de problemas dentários e sequelas de suas perdas. Dentro deste contexto, o implante dentário é a melhor opção para se repor dentes perdidos, pois na maioria das vezes é um trabalho fixo que devolve a função mastigatória de forma eficaz, além de não envolver outros dentes íntegros, como ocorre quando se opta por próteses fixas ou próteses parciais removíveis.

Apesar da comprovada eficácia do implante, os grandes empecilhos à sua realização sempre foram a presença de estruturas anatômicas de grande importância no trajeto de sua instalação, ausência de osso suficiente que permita sua exceção e sequelas estéticas da perda de tecido mole que compõem a parte vermelha de um sorriso harmônico.

Para solucionar estas questões, foram desenvolvidas técnicas cirúrgicas avançadas, chamadas de cirurgias avançadas em implantes, para tentar resolver problemas funcionais e estéticos de pacientes com grandes sequelas de perdas dentárias. Essas técnicas compreendem cuidados com a extração dentária para a preservação do osso para instalação do implante, implantes curtos, cirurgias de enxerto gengival para reconstrução e adaptação dos tecidos moles, aplicação de membranas e barreiras junto com enxerto ósseo para a regeneração do osso perdido (regeneração óssea guiada), uso de tecnologia para modulação da cicatrização óssea com fatores de crescimento (BMPs e L-PRF) e lateralização do nervo alveolar inferior.

O grande benefício dessas técnicas é viabilizar a instalação de implantes em regiões que antes eram praticamente impossíveis e de uma forma mais estética. É uma tecnologia com inovações constantes e requer o uso de matérias de altíssimo padrão de qualidade, com vários pontos críticos, sendo um deles a utilização de produtos importados.





#escolhavivermais

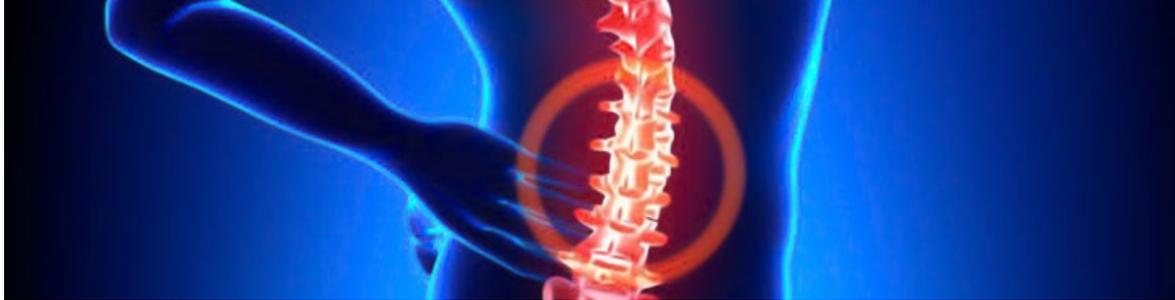


Loja especializada em alimentos:

- 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



## MÉTODOS PILATES APLICADO À DOR LOMBAR

Quem nunca teve dor lombar? Atualmente a lombalgia é uma queixa frequente em alunos/pacientes que procuram os Estúdios de Pilates.

A dor lombar (lombalgia) atinge níveis epidêmicos na população mundial. É considerada uma condição clínica heterogênea e que ocorre em determinada região da coluna. É relacionada, principalmente, à utilização incorreta da biomecânica humana. A dor lombar também é responsável por parte significativa da demanda pelos serviços de saúde e constitui-se em fenômeno multidimensional que envolve processos psicossociais, comportamentais e fisiopatológicos. A maior ocorrência é no gênero feminino com idades entre 40 e 80 anos.

Antes de tudo, vale frisar que a **lombalgia não é uma doença, mas sim um sintoma**. Ela é usualmente definida como dor localizada abaixo da margem das últimas costelas e acima das linhas glúteas inferiores, com ou sem dor nos membros inferiores.

### Principais causas da dor na coluna lombar

- Específicas:  
Protusão ou hérnia de disco, osteoartrose, estenose etc;
- Radiculopatia:

Dor por compressão ou inflamação da raiz nervosa, geralmente acomete a coluna lombar (também conhecida como cialgalgia, dor ciática, lombocialgalgia) que irradia para membros inferiores, com sintomas de parestesia (dormência e perda da sensibilidade) e algumas vezes com a fraqueza muscular.

- Inespecífica ou Mecânica:

Quando não há nenhuma causa aparente que desencadeou a dor lombar.



### Tratando a dor lombar através do método Pilates

O Pilates é um recurso de tratamento da dor lombar com inúmeros estudos que comprovam a sua efetividade. Os exercícios na amplitude de movimento livre de dor são adaptáveis para cada indivíduo e progressivos, tudo sem causar lesão, desde que orientado pelo profissional da área da saúde.

Os exercícios vão desde um posicionamento de menor compressão articular (sem a ação da gravidade) até os movimentos funcionais e, a curto prazo já é possível se beneficiar dos seus efeitos num ambiente controlado e assistido como ocorre com o Pilates.

É comprovado o efeito do método Pilates na melhora da dor e da capacidade funcional de indivíduos com lombalgia.

Concluo com a frase do Joseph Pilates que dizia: *“Pilates desenvolve um corpo uniforme, corrige posturas erradas, restaura a vitalidade física, vigora a mente e eleva o espírito”*.



## Juliana Vieira

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

☎ (64) 3432 0122 / (64) 98106 4314

📷 @funcionalpilates    🌐 funcionalpilates

🏠 Rua Guimarães Natal Centro, 556, Itumbiara-GO





Projeto Arquitetônico: **Cinthia Borges**  
Arquitetura . Interiores

**CONSTRUÇÃO:**



**VIGOR**<sup>®</sup>  
ENGENHARIA E CONSTRUÇÕES

**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**<sup>®</sup>

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



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

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



## SAIBA COMO HARMONIZAR VINHOS PARA UM JANTAR ROMÂNTICO

Junho, o “Mês dos Namorados”, um mês especial, perfeito para ser comemorado a dois! Com as baixas temperaturas, o clima se torna ainda mais romântico e aconchegante para desfrutar de momentos especiais ao lado da pessoa amada. Para deixar as noites do casal ainda mais especiais, a dica é preparar um jantar à luz de velas, regado de um bom vinho, acompanhado de um delicioso cardápio, um momento que vai ficar marcado para sempre.

Para acertar na escolha, é preciso equilibrar os sabores na elaboração do prato e, além disso, saber qual é o vinho que deve harmonizar com a proposta. Com a descoberta de novas técnicas de cultivo, diferentes variedades de uvas vêm sendo produzidas, ampliando assim, a cartela de opções de vinhos. São diferentes sabores, aromas, características de cor, acidez e corpo da bebida, que antes de harmonizá-las aos pratos é preciso manter o equilíbrio de sabores.

Se você está pensando em desfrutar daquele vinho especial, este é o momento oportuno. Para não cometer erros na combinação da bebida com o cardápio, selecionei algumas dicas de harmonização para fazer com que o jantar seja ainda mais especial.

**Vinho Tinto** - sempre vão melhor com carnes, mas como são vários os tipos, os tintos são muito versáteis.

**Tinto seco leve** - carnes vermelhas fritas ou grelhadas, frango assado ou cozido, pizzas, bacalhau com molho e paella são ótimas pedidas;

**Tinto seco encorpado** - carnes assadas e queijos brancos, como o brie e o camembert caem bem;

**Tinto leve** - massas com molhos leves;

**Tinto encorpado** - queijos duros, como o provolone;

**Tinto seco** - massas com molho de tomate, ou com molho de ervas ou ainda com molho condimentado, além de

queijos amarelos, como o parmesão e gouda, e frios em geral, são combinações perfeitas;

**Vinho Branco** - os vinhos brancos, sejam eles jovens e frutados ou encorpados e fermentados, são melhores quando harmonizados com peixes e frutos do mar; e quase nunca combinam com comidas muito temperadas e carnes vermelhas.

**Vinho Rosé** - são ótimos com carnes magras grelhadas, frango assado, verduras gratinadas, massas italianas, charcutaria, entradas, tortilhas e omeletes. E, não cai bem com peixes e mariscos cozidos simples, peixes magros grelhados, carnes gordas e queijos azuis;

**Espumante** - são flexíveis e vão bem com diversos pratos, mas a sua excelência se dá quando servidos como aperitivos, harmonizando muito bem com queijos de massa branca, como o Brie e o Camembert, peixes fumados (salmão), carnes gordas assadas (leitão, porco), aves assadas (frango, pato), entradas e aperitivos

**Vinho do Porto** - frutas secas, bolos, queijos azuis, sorvetes e sobremesas são boas combinações.

O mês mais romântico do ano merece os melhores produtos. Por isso, passe na ELEGANCE e garanta o **melhor vinho, deixando seu Mês dos Namorados** ainda mais apaixonante. Estamos te esperando!



### 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





  
**NUCIA PIRES**  
 DERMATICISTA E DERMOPIGMENTADORA



## BBGLOW-NP

Nucia Pires é pioneira na técnica bbglow-np, em Itumbiara e região.

VENCEDOR de diversos prêmios ao redor do mundo, este poderoso e revolucionário tratamento já está disponível em nosso consultório.

O BBGLOW-NP é hoje o tratamento mais procurado nos EUA, EUROPA, ÁSIA e recentemente no Brasil.

BBGLOW-NP é um poderoso sérum enriquecido com extratos naturais de plantas, derivados de células tronco vegetais e vitaminas. Sua proposta de tratamento: melasma, poros dilatados, linhas de expressão e outros, proporcionando a uniformização da pele com efeito, "pele de porcelana".

### Núcia Pires

Gadruação em Estetica pela Universidade de Cambirui-GO;

Graduada em Estética e Imagem pela Universidade Norte do Paraná (UNOPAR-Polo Itumbiara).

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

Contato: 📞 (64) 9.9964-5745

🏠 Edifício Executivo - Sala 16



# Namorados Eternize esta Data



Rua Marechal Deodoro, nº 279  
(64) 3431-5535 |  9.9661-1316



**TALENTU'S**  
Buffet  
Locadora

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

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



**ITAIPAVA**

APRESENTA:

**ARRAIÁ**  
DE ITUMBIARA  
2019  
A FESTA DA SOLIDARIEDADE

**#VEM  
ARRAIÁ  
COM A  
GENTE**



★ **25 A 30** ★  
**DE JUNHO**

NO ESPAÇO ARRAIÁ



**MAIARA & MARAISA ★ HUGO & GUILHERME ★ LUAN SANTANA**  
**CHRYSYIAN & RALF ★ FRED & GUSTAVO ★ SORRISO MAROTO**

PATROCÍNIO

**STEMAC**  
GRUPOS GERADORES

**MEDICINA**  
IMEPAC

**A ATACADÃO**

**Sinhá 40**  
anos

APOIO:

**CÂMARA MUNICIPAL**  
**ITUMBIARA**  
BIÊNIO 2019/2020

REALIZAÇÃO:



**PREFEITURA DE**  
**ITUMBIARA**  
Justiças por mais solidariedade



## DR. RESPONDE

# ENTREVISTA

A Revista Mais Saúde faz aniversário e quem ganha presente são os nossos leitores! O nosso presente para você é mais conteúdo e informação, sendo assim todos os meses vamos tirar dúvidas sobre temas relacionados a saúde e para isso, nessa edição especial de 2 anos estreia em nossas páginas a coluna Dr. Responde, onde, a cada mês, um médico renomado de nossa região vai responder dúvidas de nossos leitores. E, na primeira edição do Dr. Responde, trouxemos o médico Ginecologista e Obstetra titulado e sócio da Febrasgo, Especialista em Mastologia titulado e sócio da Sociedade Brasileira de Mastologia, Dr. José Orestes Borges Guimarães, que concedeu uma entrevista exclusiva para a Revista Mais Saúde, tirando várias dúvidas de nossas leitoras.

Revista Mais Saúde - Sabemos que o fato de ser mulher já é um risco para desenvolver câncer de mama. Quais outros fatores são determinantes para o surgimento da doença?

Dr. José Orestes - *A idade é o principal*

*fator. As mulheres entre 50 e 75 anos são as mais acometidas pelo câncer de mama.*

*Outros fatores predisponentes são: obesidade, ter poucos filhos e ter o primeiro filho em idade mais avançada (isso é cultural hoje em dia), menstruar muito cedo e menopausar tarde, e os fatores hereditários nas famílias acometidas de mutações genéticas.*

*As pessoas diagnosticadas com lesões pré-cancerosas da mama são de alto risco e devem ser acompanhadas de forma especial.*

Revista Mais Saúde - Qual a importância do exame clínico das mamas? Por quem é realizado e quando deve ser feito?

Dr. José Orestes - *O que chamamos de exame clínico é o que o médico, especialista ou não, faz, que é a palpação das mamas e axilas. Deve ser realizado em todas as rotinas ginecológicas, em especial 1 vez por ano, após os 40 anos.*

*O autoexame é o que a própria pessoa faz. Deve ser feito 1 vez ao mês, após as*

*menstruações, ou 1 vez ao mês a qualquer momento, quando a mulher não menstrua.*

Revista Mais Saúde - Quais as recomendações para a realização da mamografia?

Dr. José Orestes - *No Brasil, 1 vez ao ano após os 40 anos. É a recomendação da sociedade brasileira de Mastologia.*

Revista Mais Saúde - A que alterações na mama a mulher deve ficar atenta para a detecção precoce da doença?

Dr. José Orestes - *A detecção precoce normalmente se dá com a mamografia ou ultrassom, mas no autoexame, se aparecem nodulações que a mesma não percebia antes, ela deve procurar o médico, ou, se aparecer secreção espontânea, transparente ou sangue, pelo bico do peito.*

Revista Mais Saúde - Que hábitos saudáveis as mulheres podem seguir para evitar o câncer de mama?

Dr. José Orestes - *Os mais básicos que existem na vida: se alimentar bem e se exercitar, manter o peso o mais próximo possível do adequado e procurar equilibrar as responsabilidades com a alegria de viver, evitando o stress.*

*Fazer os exames de rotina é o que possibilita um diagnóstico precoce, quando a pessoa apresenta a doença.*

## Dr. José Orestes Borges Guimarães

CRM/GO: 11377

RQE/GO:5.899 | RQE/GO: 5.903

Especialista em Ginecologia e Obstetrícia  
titulado pela FEBRASGO;

Especialista em Mastologia titulado pela Soc.  
Brasileira de Mastologia;

Habilitado em Mamografia titulado pelo  
Colégio Brasileiro de Radiologia.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS  
PÁGINAS 06 E 07



O sucesso tem sido sempre um grande aliado



A EMPRESÁRIA VERA AGRADECE  
TODOS CLIENTES E AMIGOS PELA  
PREFERÊNCIA E REINAUGURA COM  
ÊXITO TODAS AS LOJAS.



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 REPUBLICA, 365 (B) | (64) 3404-5158

☎ 64 9.9677-4920

📷 @versattomodasiub

📘 Versatto Modas II

📘 Versatto iub



# ALERGIA ALIMENTAR EM CÃES

Para 1 a 10% dos cães que sofrem de problemas de pele, a causa é de origem alimentar. As alergias alimentares constituem a terceira causa de doenças dermatológicas caninas, vindo depois das alergias a pulgas e da dermatite atópica, uma doença genética que envolve o sistema imunológico.

## Predisposição a alergias alimentares

Como acontece com os seres humanos, é mais provável que alguns cães desenvolvam alergias alimentares. Os cães sob maior risco são aqueles que exibem sinais de hipersensibilidade cutânea: você os verá coçando com regularidade e, provavelmente, sua pele estará vermelha e irritada. Dentre as raças mais suscetíveis às alergias, destacam-se: Shar-Pei, Pastor alemão, Golden retriever, Boxer, West Highland White terrier e Bull terrier, além dos Buldogues ingleses e franceses.

## Quando as alergias aparecem?

Embora as alergias possam surgir em qualquer idade, a maioria dos cães é muito jovem quando eles manifestam os sintomas pela primeira vez. Ao contrário das alergias sazonais, as alergias alimentares não aparecem em uma época específica do ano. Essas alergias alimentares estão ligadas ao consumo regular de determinado tipo de alimento durante meses ou anos.

## Quais são os alimentos de maior risco?

Todos os alimentos representam uma causa potencial de alergia. Alguns cães desenvolvem respostas imunes anormais a proteínas da dieta. As proteínas que muito provavelmente causam alergias também são aquelas encontradas com maior frequência nos alimentos para cães, como: aves, carne bovina, leite, ovos, soja, cereais do trigo, etc.

## Como é feito o diagnóstico de alergia alimentar?

O melhor meio de confirmar o diagnóstico de alergia alimentar é fornecer ao seu cão uma dieta específica recomendada pelo veterinário. Ao notar que a pele de seu cão melhora depois da retirada de um alimento específico e piora quando o mesmo alimento é reintroduzido, você encontrou a origem do problema. Em alguns casos, as

alergias alimentares também geram problemas digestivos (diarreia, vômito). Na prática, muitos proprietários talvez não queiram fazer o teste provocativo quando seu cão estiver melhorando; por essa razão, nem sempre é fácil comprovar o diagnóstico. Contudo, é importante seguir a orientação do veterinário sobre esse assunto.

## Como posso alimentar meu cão se ele tiver alergias?

Uma vez confirmado o quadro de alergia alimentar, o veterinário poderá recomendar o fornecimento de uma dieta hipoalergênica especial. O objetivo é impedir que seu cão se alimente de proteínas responsáveis pela alergia. Existem duas estratégias viáveis para isso:

- A dieta do cão pode ser reformulada com ingredientes alternativos que ele nunca experimentou.

- Outra estratégia é tentar fornecer alimentos industrializados que contenham proteínas hidrolisadas. Essas proteínas passaram por um tratamento enzimático especial que as fragmenta em pedaços minúsculos. Tais proteínas de baixo peso molecular são incapazes de causar uma reação alérgica.

## Os resultados costumam ser rapidamente obtidos

Caso seu cão tenha alergia, o fornecimento de uma nova dieta produzirá resultados espetaculares. Mas, se os resultados forem menos convincentes, pode ser que ele tenha comido algo sem você saber. Todos os membros de sua família estão cientes de que eles não devem dar nada extra para o cão comer?

A identificação da causa de alguma alergia alimentar requer tempo e esforço; no entanto, uma vez descoberta a solução nutricional certa, você rapidamente verá resultados positivos em seu cão e, com isso, será relativamente fácil respeitar qualquer restrição alimentar.

Cuidado com os alimentos que alegam ser indicados para cães sensíveis.

A Faro Animal Pet Center conta com profissionais especializados em dermatologia de cães e gatos para melhor atender seus pets.

Agende já uma avaliação!



☎ 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).





A MAIS DE  
30 ANOS  
NO MERCADO

**PAMAQ**  
— PLANEJADOS —  
ESPECIALIZADA EM MÓVEIS PLANEJADOS

FAZENDO DOS  
DETALHES TODA  
A DIFERENÇA  
EM SUA VIDA



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

PROJETO EXECUTADO PARA



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

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

# DRA CLAUDIA - PROFESSORA EFETIVA DE NEUROLOGIA DA UEG E A LIGA DE NEUROCIÊNCIAS, LEVANDO ÀS ESCOLAS PALESTRAS SOBRE "TRANSTORNOS DE APRENDIZAGEM"



Neste mês, a **Liga de Neurociências** da UEG inicia suas atividades de extensão. Dra. Claudia, professora efetiva de Neurologia da UEG, propôs curso de capacitação de acadêmicos da faculdade de medicina da UEG no tema Transtornos de Aprendizagem. O objetivo é **levar conhecimento médico-científico sobre as patologias que prejudicam o aprendizado para Centros de Educação Infantil e Escolas de Ensino Fundamental 1**. São abordados, principalmente: TDAH, Transtorno do Espectro Autista, Transtorno Opositivo-Desafiador, Deficiência Intelectual e Epilepsias da Infância. Público-alvo: colaborar com a capacitação de professores, funcionários, pais e colaboradores. **O Centro Educacional Criança e Companhia é o primeiro parceiro da Liga de Neurociências** nessa ação, que tem como meta levar este conhecimento a todos os acadêmicos

e profissionais da Área da Saúde e da Área da Educação, que trabalham com crianças com Transtornos de Aprendizagem. **O resultado da parceria “Escola e Medicina” é a melhor assistência às crianças com dificuldade de aprendizagem.**

Queremos levar o evento também para sua escola!

Contato: [doutoraclaudianeurologista@gmail.com](mailto:doutoraclaudianeurologista@gmail.com)

## 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





*Golden é sinônimo de felicidade!*



*Para quem valoriza uma boa companhia em todos os momentos.*

# Golden Triângulo



Cães com linhagem de campeões, pedigree e vacinados.



Golden Triângulo, canil especializado na criação e venda de filhotes de Golden Retriever.



34-99973-4230 / 34-99135-1320



@goldentriangulo



# BioCEL

## LABORATÓRIO CLÍNICO



O BioCEL Laboratório Clínico, conectado a mais alta tecnologia e qualidade, utiliza testes Biomoleculares e genéticos de precisão, através de metodologia PCR em tempo real, para painéis genéticos de última geração, tais como:

- Painel molecular para risco cardiovascular;
- Painel genético para acúmulo de gordura corporal, avaliação de rendimento físico e hipertrofia muscular;
- Variações genéticas para relações entre metabolismo lipídico, hipertensão, doença celíaca e metabolismo de vitaminas;



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

**Matriz:** Av. Rio Verde, nº 97, Centro

 (64) 3404-1833     (64) 98436-0079

**Posto de Coleta:** Rua Major Militão,  
nº 462 A, B. Jardim América

 (64) 9 9661-1811

- Painel de câncer hereditário, marcadores moleculares para hepatites, entre outros.

Já está disponível em sua Central de Exames Laboratoriais a mais nova aquisição:

O aparelho **Micromed Wincardio** o qual permite exames por telemetria através da internet para o eletrocardiograma (ECG) em tempo real.

**Venha fazer parte desta tecnologia e agilidade, ao alcance de sua saúde!**





# ROUBANDO A CENA

GRUPO DE PAGODE MINEIRO COM UMA LEVADA CARIOCA.

CONTATO PARA SHOWS:

64 99311-2413    34 98876-7547

 ROUBANDOACENAA



# O QUE É TRATAMENTO ENDODÔNTICO?



Tratamento endodôntico, ou também popularmente conhecido por “tratamento de canal”, consiste na remoção de tecido pulpar (nervo) que se encontra no interior do dente, na região das raízes. Esse tecido pode estar vivo, inflamado ou necrosado (morto). Feita a remoção desse tecido o canal é preenchido com um material obturador selando completamente o canal dentário.

**O que causa?** Normalmente o principal problema que leva um dente a necessitar de tratamento endodôntico é a presença de cárie profunda que afeta o tecido pulpar, mas também outros problemas, como fratura do dente ou trauma devido a uma queda ou uma pancada.

**Dói?** O dente que necessita de tratamento endodôntico pode ter dor. Essa dor pode ser provocada pela ingestão de alimentos quentes ou frios ou pela mastigação, ou a dor pode ser espontânea, não necessitando de nenhum estímulo para que ela ocorra. Já a execução do tratamento endodôntico é feita com o uso de anestésico, o que torna o procedimento indolor.

**O meu dente vai escurecer?** A coloração escura se dá normalmente anteriormente ao tratamento endodôntico, pela necrose da polpa ou por hemorragia interna. Posteriormente ao tratamento, se a técnica for bem executada o dente não terá uma cor acinzentada.

**Pode ser necessário refazer o canal?** Se no primeiro tratamento não foi feita total remoção dos microrganismos ou se não foi feita a obtu-

ração de forma correta, pode levar a formação de uma lesão no ápice da raiz, sendo necessário um retratamento endodôntico.



- @clinicazion
- /clinicamultiprofissionalzion
- (64) 3431-9229
- (64) 98145-1111
- Endereço: Rua Guimarães Natal, nº 758  
Centro - Itumbiara-GO

## Dra. Layla de Paula Zago

CRO-GO 13.465  
Cirurgião Dentista – Endodontia;  
Graduação: Universidade Federal de Uberlândia (UFU);  
Especialista em Endodôntia;  
Membro da Equipe Clínica Multiprofissional Zion.





# INFECÇÕES FÚNGICAS DE PELE, UNHAS E CABELOS

*Um tema muito frequente em consultórios médicos!!!*

## O que é?

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

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

### 1) Pitiríase Versicolor

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

### 1.1) Tineas (tinhas)

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

### 1.2) Candidíase

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

### 2) Onicomicoses

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

## Sintomas

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

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

– **Candidíase:** pode se manifestar de diversas formas, como placas esbranquiçadas na mucosa oral, comum em recém-nascidos (“sapinho”); lesões fissuradas no canto da boca (queilite angular) mais comum no idoso; placas vermelhas e fissuras localizadas nas dobras naturais (infra-





mamária, axilar e inguinal), ou envolver a região genital feminina (vaginite) ou masculina (balanite), provocando coceira, manchas vermelhas e secreção vaginal esbranquiçada.

– **Onicomicoses:** geralmente a unha se descola do leito e se torna mais espessa. Pode também haver mudança na coloração e na forma.

#### Tratamentos

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

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

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

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

#### Prevenção

- Hábitos higiênicos são importantes na prevenção das micoses;

- Usar somente o próprio material ao ir à manicure;

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

- Evitar o contato prolongado com água e sabão;
- Evitar andar descalço em locais que sempre estão úmidos, como vestiários, saunas e lava-pés de piscinas;
- Não ficar com roupas molhadas por muito tempo;
- Não compartilhar toalhas, roupas, escovas de cabelo e bonés, pois esses objetos podem transmitir doenças;
- Não usar calçados fechados por longos períodos e optar pelos mais largos e ventilados;
- Evitar roupas muito quentes e justas e aquelas feitas em tecidos sintéticos, pois não absorvem o suor, prejudicando a transpiração da pele.

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



*Dra. Samantha B. R. Guimarães*

CRM-GO 13664



Em Julho um novo conceito!



OR7

Editora e Marketing



Revista

# CASA

*Premium*

64| 9. 9202-4160

64| 9. 9202-4160

# HILUX 2019

Desafie o seu melhor



## MOTORES FORTES E ECONÔMICOS

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

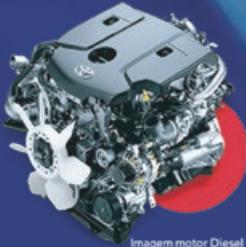


Imagem motor Diesel



## TOTAL CONTROLE

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



## FAÇA UM TEST DRIVE

## TECNOLOGIA A SEU FAVOR

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

LATIN NCAP



www.latinncap.com



## ÚNICA PICAPE CINCO ESTRELAS

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



## MUITO MAIS CONFORTO

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

50<sup>th</sup> ANNIVERSARY

No trânsito, o sentido é a vida

grupoumuarama.com.br @ umuaramatoyotago

ITUMBARA-GO Av. Modesto de Carvalho, Nº 2077, Distrito Agro Industrial (64) 3433-6200

CATALÃO-GO Praça Dom Emanuel, nº 390, Centro (64) 3411-1919

Preço sugerido ao público em reais a partir de R\$ 113.790,00. Valor à vista com frete incluso. Oferta válida enquanto durarem os estoques. Preço para veículos na cor sólida. Pintura metálica possui custo adicional, conforme cor selecionada. Base de preços: São Paulo. Disponível nas versões SR Diesel, SRV Flex e Diesel e SRX. Líder da categoria desde dezembro de 2016 de acordo com a Fenabrave (www.fenabrave.org.br), considerando picapes médias com base chassis e características técnicas similares. Acabamento interno com partes revestidas de couro (parte anterior dos bancos dianteiros e traseiros, volante e manopla de câmbio) e partes revestidas de material sintético (parte posterior dos bancos dianteiros, laterais dos bancos dianteiros e traseiros, laterais e parte anterior e posterior dos apoios de cabeça dianteiros e traseiros e laterais das portas). O funcionamento do GPS depende da disponibilidade de sinal da região bem como de outros fatores, como visão desobstruída do céu. A recepção do sinal, por sua vez, pode ser interrompida facilmente por películas protetoras nos vidros, telefones móveis ou dispositivos eletrônicos, rastreadores próximos ao GPS, existência de árvores, edifícios ou fiação elétrica. Nem todos os municípios do território nacional estão presentes na área de cobertura do mapa. Micro SD Card — Para sua segurança, não manuseie o cartão de memória SD Card quando estiver dirigindo. Quando o cartão de memória SD Card não estiver inserido, nenhum mapa será exibido no sistema de multimídia. Recomenda-se que, ao deixar o veículo, o condutor mantenha o SD Card em local não visível a fim de evitar que seja roubado. No caso de perda, roubo ou dano (que impossibilite o uso), outro cartão de memória SD Card poderá ser adquirido na concessionária Toyota. Por motivos de segurança, as imagens da TV e do DVD não serão exibidas quando o veículo estiver em movimento. A Toyota oferece três anos de garantia sem limite de quilometragem para uso particular e, para uso comercial, três anos de garantia ou 100.000 km, prevalecendo o que ocorrer primeiro. Consulte o livrete de garantia ou www.toyota.com.br para mais informações. HILUX DIESEL 4X4 SRX, AUTOMÁTICO, abastecido com diesel, percorre 9,0 KM/L na cidade e 10,5 KM/L na estrada. Veículo participante do PBEV — Programa Brasileiro de etiquetagem veicular INMETRO 2019. Consulte www.inmetro.com.br. (a) Acabamento interno com partes revestidas de couro (parte anterior dos bancos dianteiros e traseiros, volante e manopla de câmbio) e partes revestidas de material sintético (parte posterior dos bancos dianteiros, laterais dos bancos dianteiros e traseiros, laterais e parte anterior e posterior dos apoios de cabeça dianteiros e traseiros e laterais das portas). A Toyota oferece 3 anos de garantia, sem limite de quilometragem para uso particular e, para uso comercial, 3 anos de garantia ou 100.000 km, prevalecendo o que ocorrer primeiro. Consulte o livrete de garantia ou www.toyota.com.br para mais informações. Imagens meramente ilustrativas. Para mais informações consulte a concessionária Toyota do Grupo Umuarama, de Itumbara, Caldás Novas e Catalão-GO.

UMUARAMA  
CONCESSIONÁRIAS

TOYOTA