

Ano 3, nº27, Setembro / 2019, Itumbiara - GO, Distribuição Gratuita
www.rmaissaude.com

revista

SAÚDE



Daniessa Arantes
CREF: 2.053 - G/G0



Toda linha JEEP condições especiais



Veneza
Premium

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

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



com descontos e para MÉDICOS .



Maximidia

O SUV campeão de vendas do Brasil.

Jeep é uma marca registrada da FCA US LLC.

No trânsito, dê sentido a vida



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 relativamente 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 Médi-



ca 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





Dra. Ana Carolina R. Nápolis
Alergista e Imunologista
CRM/MG: 51.070 | RQE: 34.267
CRM/GO: 24.876

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

Clínica Doutores da Criança
Avenida Nicodemus Alves dos Santos, 311. Bairro: Santa Maria.
Uberlândia - MG.
(34) 3236-7436 | (34) 99968-8806



Dra. Claudia Soares Alves
Neurologista
CRM/GO: 12.452 | CRM/MG: 4.100

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

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



Dr. Gleisson Pantaleão
Oftalmologista
CRM/GO: 13.493

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



Dr. Jean Paresoto
Coloproctologista e Cirurgião Geral
CRM/GO: 15.372

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



Dr. Ademar Francisco Ferreira Cintra
Ortopedista
CRM/GO: 4.237

COTI - Clínica de Ortopedia e Traumatologia de Itumbiara
Rua Paranaíba, 710.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
**(64) 3431-3668 | (64) 3431-0264
(64) 3682-9636**



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

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

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

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



Dr. Gustavo Barra Carvalho
Angiologia | Cirurgia Vascular | Ecografia Vascular
CRM/GO: 14.367 | RQE: 12.466

Clínica Gustavo Carvalho
Praça Sebastião Xavier, 66.
Sala 06 (Hospital São Marcos).
Itumbiara-GO.
(64) 3433-9897 | (64) 99667-1970



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) 99228-1717



**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



Dra. Michelle Daiana

Ginecologista e Obstetra
CRM/GO 18.777 | CRM/MG 63.979
RQE: 12.120

Clínica New Life
Avenida JK, 454.
Bairro: Alto da Boa Vista.
Itumbiara - GO.
(64) 3433-3839 | (64) 99668-5725



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



Dr. Rafael Jacob

Nutrólogo e Cirurgião Geral
CRM/GO: 16.232

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



**Dra. Samantha B. R.
Guimarães**

Médica
CRM/GO: 13.664

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



**Dr. 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

EDITORIAL

SETEMBRO CHEGOU, E COM ELE A EDIÇÃO 27 DA REVISTA MAIS SAÚDE!!!

Esse mês celebramos o dia do Educador Físico, e para representar esse profissional tão importante no cuidado da nossa saúde e qualidade de vida, trouxemos na capa e em uma entrevista exclusiva, a Educadora física, professora, Personal trainer e empresária Daniessa Arantes, uma das profissionais mais respeitadas nessa área em nossa região.

Em setembro é realizada também a campanha de conscientização e prevenção do câncer de intestino e reto, e o Dr. Jean Paresoto traz importantes informações sobre essa doença.

No Dr. Responde o Oftalmologista Dr. Gleisson Pantaleão responde dúvidas de nossos leitores sobre a Ceratocorne, Catarata e Cirurgia a lazer.

E além de tudo isso temos diversos outros assuntos para informar você e sua família sobre o que há de melhor em nossa região!!!

Comece agora sua leitura e aproveite ao máximo o conteúdo da Revista que mais cresce em nossa região!!!

Os Diretores!!!

Revista Mais Saúde



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

Aux. Administrativo: Aparecida Martins

Designer Gráfico: Tiago Chaves

Tiragem: 8.500 revistas

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

27ª 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	74	VOCÊ SENTE DOR NO DENTE AO INGERIR ALIMENTOS E BEBIDAS GELADAS E/OU DOCES?
06	GUIA MÉDICO		
10	ENTREVISTA		
15	SARAMPO: SINTOMAS, PREVENÇÃO, CAUSAS, COMPLICAÇÕES E TRATAMENTO	78	DOENÇA ARTERIAL OBSTRUTIVA PERIFÉRICA (DAOP)
16	QUAL O MELHOR TREINAMENTO E PLANO ALIMENTAR PARA VOCÊ?	82	POSTUROLOGIA: CORRIGIR DESIQUILÍBRIOS POSTURAIIS DE FORMA EFICAZ
18	IMPLANTODONTIA	87	LEISHMANIOSE CANINA
21	SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS	89	“SONHO, FOCO E SATISFAÇÃO... É ESSE O CICLO”.
23	10 ASPECTOS QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE OSTEOPOROSE	95	CID-10: F81 - TRANSTORNOS ESPECÍFICOS DO DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES ESCOLARES
27	ALARMANTES NÚMEROS DE ROUBO DE CARROS E OS PILARES DO SEGURO	101	PROVIMENTO 82 DO CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA QUE TRATA SOBRE RETIFICAÇÕES FEITAS DIRETAMENTE NOS CARTÓRIOS DE REGISTRO CIVIS NO PAÍS.
29	COMER BEM E DE FORMA CONSCIENTE!		
31	SEU BENEFÍCIO FOI CESSADO OU NEGADO PELO INSS? SAIBA O QUE FAZER!	103	VAMOS FALAR SOBRE A DIFERENÇA ENTRE PSICÓLOGO, PSIQUIATRA, PSICANALISTA E TERAPEUTA?
34	SETEMBRO VERDE	105	RETRAÇÃO GENGIVAL TAMBÉM PODE AFETAR BOCAS SAUDÁVEIS
37	MILIÁRIA	107	LUCRO REAL X LUCRO PRESUMIDO
41	MÉTODO PILATES: UM GRANDE ALIADO NO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO	111	DIABETES ESTÁ NA MODA?
42	ENTREVISTA COM JOHNIS PASTORI JR.	113	TROMBOSE VENOSA DO VIAJANTE
45	PLÁSTICA DE PÁLPEBRAS	115	DERMATITE ATÓPICA: SAIBA MAIS
49	DOR DO CRESCIMENTO	117	CIRURGIA DE IMPLANTES GUIADA: SEM CORTES, MAIS RÁPIDA E COM MAIOR CONFORTO.
54	MODULAÇÃO INTESTINAL		
58	EMPREENDEDOR PREMIUM	119	O MÉTODO PILATES COMO TRATAMENTO NA REABILITAÇÃO DO QUADRIL
61	EXAME DE ESPIROMETRIA: AVALIANDO A SAÚDE DOS SEUS PULMÕES.	121	TREINAMENTO FUNCIONAL PARA CRIANÇAS
62	O QUE É CIRURGIA BARIÁTRICA?	124	DR. RESPONDE
64	VANTAGENS DO ULTRASSOM VETERINÁRIO		
67	O QUE ACONTECE COM A GORDURA LOCALIZADA TRATADA DURANTE OS PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS?		
69	BENEFÍCIOS DO PILATES NO TRATAMENTO DO AVC		
72	CUIDADOS COM AS UNHAS		



ENTREVISTA

Daniessa Arantes

10 | CREF: 2053 - G/GO

- *Graduada em Educação Física pela UEG (2004);
- *Especialista em Fisiologia do Exercício;
- *Especialista em Treinamentos para Grupos Especiais;
- *Especialista em Treinamento Funcional;
- *Personal Trainer;
- *Proprietária Academia Clube Um - Itumbiara - GO.

No mês de Setembro é comemorado o dia do educador físico, um importante profissional que promove saúde e qualidade de vida para a população. Nesta edição a Revista Mais Saúde trouxe em sua capa a Educadora Física, Personal Trainer e empresária Daniessa Arantes.

Daniessa é filha de Sônia Maria Arantes de Souza e Jaime Gonçalves da Silva, casada com Thiago Paiva e mãe da pequena Heloisa. Proprietária da Academia Clube Um, Daniessa Arantes possui em seu currículo várias especializações na área e mais de 15 anos de carreira, ela concedeu uma entrevista exclusiva à Revista Mais Saúde.

Revista Mais Saúde – Como você vem conciliando seus trabalhos como Personal Trainer, Professora de Educação física e Empresária?

Daniessa Arantes - *É um trabalho dinâmico de aprendizado a cada dia, com a vivência em meio a tantas atividades, buscando inovação e o melhor atendimento em todas as áreas. Além de programar minha agenda de trabalho, eu também respiro (porque eu mereço) cuidando da vida pessoal.*

Revista Mais Saúde - Cada pessoa tem um tipo diferente de treinamento? Como isto funciona e como é a metodologia de trabalho da Clube UM?

Daniessa Arantes - *Sim, cada aluno tem a sua necessidade e mediante sua busca nós trabalhamos o diagnóstico*





e avaliações conforme o objetivo de cada um. Na prática nós comprovamos diariamente os estudos científicos que o Fenótipo (características biológica, fisiológica e comportamental de cada um) faz com que ele se torne um SER ÚNICO, e é esse o foco da academia: proporcionar a qualidade e a disciplina, buscando o desenvolvimento técnico das dez valências motoras (força, resistência muscular e cardiorrespiratória, potência, equilíbrio, agilidade, velocidade, flexibilidade, precisão e coordenação motora), além de repassar ao aluno que o resultado provém do seu real esforço e frequência nas aulas, já que buscam manter o corpo íntegro e saudável.

Revista Mais Saúde - Qual é o melhor exercício para perder gordura localizada, como a do abdômen, a dos glúteos e a do culote?

Daniessa Arantes - A literatura deixa clara que a queima

de gordura é geral, ou seja, não existem exercícios específicos localizados para esse objetivo. O corpo vai "buscar" energia (gordura) onde tem mais estoque, no caso das mulheres por exemplo: tríceps (braço), supra ilíaca (famoso pneuzinho) e coxa, já nos homens: peitoral, abdômen e coxa (Jackson e Pollok -1978), isso pode dar a impressão que houve a perda de mais gordura porque realizou mais exercícios para tal região específica.

Deve-se também compreender que a perda de gordura está ligada a uma boa alimentação, já que a maioria das pessoas procuram fazer atividade física em média 3 vezes/semana. E, considerados os 7 dias semanais, nós nos alimentamos todos os dias várias vezes ao dia, ou seja, a matemática é desfavorável ao exercício físico, que mesmo vai "ajudar" nessa perda de gordura, mas se não houver o controle alimentar o aluno pode se frustrar com os resultados. Portanto, com a atividade física na academia alinhada a



uma alimentação equilibrada, o resultado será visível.

Revista Mais Saúde - Muitas pessoas hoje vivem em uma busca alucinada pela “beleza” e o “corpo perfeito”, e isso vem preocupando alguns profissionais. Como você avalia os malefícios e benefícios dessa situação?

Daniessa Arantes - *Se sentir bem, mente e corpo, esse é o segredo. A busca incessante pela estética é sinal que algo não está alinhado, geralmente na área emocional, confirma a psicologia (Rachel Moreno, autora do livro: A beleza impossível Mulher, mídia e consumo - Agora).*

Sempre orientamos os alunos a procurar uma atividade física regular para cuidar do corpo de uma forma geral. Considero importante 3 engrenagens no nosso corpo que devem trabalhar harmonicamente para ter Saúde: Coração, Pulmão e Músculos. Como é um trabalho interno, as pessoas se preocupam com o que veem, com a parte física externa. Isso faz leitura com a vaidade de cada um, que mesmo em busca por tratamentos estéticos, as pessoas devem buscar a satisfação pessoal, entender melhor o que é possível e o que realmente significa “corpo perfeito” para elas.

Revista Mais Saúde - Você vem realizando trabalho funcional com crianças. Qual a importância da atividade física para os pequenos? E quais cuidados os pais devem ter na hora de escolher o esporte das crianças?

Daniessa Arantes - *É importantíssimo para as crianças os desenvolvimentos cognitivos e motores. Hoje trabalhamos com funcional Baby (02 a 05 anos) e funcional Kid's (06 a 13 anos), pois tanto os bebês quanto as crianças precisam de proteção para possíveis lesões precoces, controle de peso e aumentarem as chances de um futuro mais ativo, com a garantia de uma adesão melhor a prática de atividade física na idade adulta.*

Na ClubeUm, a nossa equipe de professores é treinada para o trabalho educacional, disciplinar e lúdico das crianças, que exercitam brincando e conseqüentemente desenvolvem a interação e a criatividade desde cedo.

Temos pais que praticam a atividade juntamente com os filhos aqui na academia, isso alinha a disciplina, convivência com incentivo da família e tem dado muito certo com todos buscando melhoria na saúde.

A ClubeUm orienta os pais na escolha da atividade funcional por ser uma atividade dinâmica e prazerosa e

não uma obrigação. Quanto menor for o pequeno, maior a chance de que ele mude o tempo todo de esporte preferido. E não tem problema nenhum nisso. Na verdade, é o mais recomendado.

A infância é uma fase de experimentações, e isso vale para as atividades físicas também. Quanto mais a criança testar, mais ela ampliará o leque de opções do que ela mais gosta de fazer, de fato.

O importante é a criança se exercitar frequentemente, e nós da ClubeUm oferecemos uma diversidade de atividades e ambientes adequados para eles, como: paredão de escalada, salas amplas com design de super-heróis para melhor interação e convívio no meio adequado.

Revista Mais Saúde - Uma atividade que vem crescendo em Itumbiara é a corrida, talvez por termos um dos mais belos cartões postais da região, a Avenida Beira Rio, que é um convite para exercícios ao ar livre. Qual a diferença entre correr e sair correndo?

Daniessa Arantes - *A Corrida é um dos exercícios físicos que a ClubeUm oferece o devido acompanhamento. Além de ser uma atividade livre e completa, ela se torna mais flexível em horários e com custo benefício menor no objetivo que todos buscam: Saúde.*

A liberação de endorfina (analgésico interno natural) durante e após o treinamento de corrida faz com que se torne uma atividade viciante aos praticantes.

Mas como todo e qualquer exercício físico tem seus prós e contras e sempre necessita de um profissional formado de Educação Física para melhor orientação, sempre usamos uma regra básica em todas as modalidades que oferecemos aos alunos: PARA QUEM? POR QUÊ? E QUANDO PASSAR tal exercício físico?

Os cuidados:

A corrida pode trazer lesões graves pela falta de uma preparação física (periodização de treinamento) de um profissional, como torções e fraturas de tornozelos e joelhos devido ao alto impacto que a modalidade gera nas articulações (Ex.: um homem de 80kg, pode gerar até 240kg sobre as mesmas, ou seja, 3x mais o seu peso). Daí o motivo que nós da ClubeUm orientamos aliar corrida a outra atividade de fortalecimento físico para iniciar a prática.





GESTÃO E AUTOMAÇÃO EMPRESARIAL

SISTEMA DE GESTÃO EM SAÚDE

CLÍNICAS MÉDICAS | DIAGNÓSTICO POR IMAGEM | GESTÃO HOSPITALAR



 @mastersysbr

www.mastersys.com.br

64. 3431 0627 | 62. 4053 8488

SOLICITE UM ORÇAMENTO





SARAMPO: SINTOMAS, PREVENÇÃO, CAUSAS, COMPLICAÇÕES E TRATAMENTO

Sarampo é uma doença infecciosa grave, causada por um vírus, que pode ser fatal. Sua transmissão ocorre quando o doente tosse, fala, espirra ou respira próximo de outras pessoas. A única maneira de evitar o sarampo é pela vacina. O sarampo é tão contagioso que uma pessoa infectada pode transmitir para 90% das pessoas próximas que não estejam imunes. A transmissão pode ocorrer entre 4 dias antes e 4 dias após o aparecimento das manchas vermelhas pelo corpo.

➤ **Quais as complicações do sarampo?** O sarampo é uma doença grave que pode deixar sequelas por toda a vida ou causar o óbito. Algumas das complicações podem ocorrer em determinadas fases da vida:

• Crianças

Pneumonia - Cerca de 1 em cada 20 crianças com sarampo pode desenvolver pneumonia, causa mais comum de morte por sarampo em crianças pequenas;

Otite média aguda (infecções de ouvido) - Ocorre em cerca de 1 em 10 crianças com sarampo e pode resultar em perda auditiva permanente;

Encefalite aguda - 1 em cada 1.000 crianças podem desenvolver essa complicação e 10% destas podem morrer;

Morte - 1 a 3 em cada 1.000 crianças doentes podem morrer em decorrência de complicações da doença.

• Adultos: Pneumonia.

• **Gestantes:** Mulher em idade fértil (10 a 49 anos) não vacinada antes da gravidez pode apresentar parto prematuro e o bebê pode nascer com baixo peso. É importante se vacinar antes da gestação, pois a vacina é contraindicada durante a gestação.

➤ **Os principais sintomas do sarampo são:** febre acompanhada de tosse; irritação nos olhos; nariz escorrendo ou entupido e mal-estar intenso. Em torno de 3 a 5 dias, podem aparecer outros sinais e sintomas, como manchas vermelhas no rosto e atrás das orelhas que, em seguida, se espalham pelo corpo. Após o aparecimento das manchas, a persistência da febre é um sinal de alerta e pode indicar gravidade, principalmente em crianças menores de 5 anos de idade.

➤ **Como prevenir o sarampo?** O sarampo é uma doença prevenível por vacinação. Os critérios de indicação da vacina são revisados periodicamente pelo Ministério da Saúde e levam em conta: características clínicas da doença, idade, ter adoecido por sarampo durante a vida, ocorrência de surtos, além de outros aspectos epidemiológicos.

➤ Quando tomar a vacina do sarampo?

Dose zero: 6 meses a 11 meses (dose extra).

Primeira dose: Aos 12 meses de idade (1 ano).

Segunda dose: Aos 15 meses de idade, última dose por toda a vida.

Se você tem entre **1 e 29 anos** e recebeu apenas uma dose, recomenda-se completar o esquema vacinal com a segunda dose da vacina. Quem comprova as duas doses da vacina do sarampo, não precisa se vacinar novamente.

Não tomou nenhuma dose, perdeu o cartão ou não se lembra?

De 1 a 29 anos - São necessárias duas doses;

De 30 a 49 anos - Apenas uma dose.



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 na Universidade Estadual de Goiás- Curso Medicina;
Pediatria da Universidade Federal de Goiás - Medicina UFG.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



QUAL O MELHOR TREINAMENTO E PLANO ALIMENTAR PARA VOCÊ?



Em conjunto, a atividade física adequada e a alimentação correta antes e após o treino podem promover a redução do excesso de gordura, o aumento da massa magra e/ou a hipertrofia muscular.

Em relação a alimentação, a que antecede o treino deve ser realizada em torno de 60 minutos antes do treino, porém este período é bem variável, pois enquanto algumas pessoas podem apresentar um ótimo rendimento realizando uma alimentação sólida apenas 30 minutos antes do exercício, para outras essa prática pode ser desastrosa. Portanto, a individualidade sempre deverá ser respeitada. Essa refeição deve conter uma quantidade adequada de carboidratos complexos e proteínas, além de ser reduzida em fibras, e gorduras. Nesse momento, uma refeição com a quantidade adequada de carboidratos aumenta de forma significativa o conteúdo de glicogênio nos músculos e no fígado, constituindo um importante fator para melhorar o desempenho. Essa conduta tem por objetivo reduzir o catabolismo induzido pelo exercício, maior liberação insulínica, maior síntese de glicogênio, garantir maior disponibilidade de aminoácidos para os músculos, prevenir a hipoglicemia e os sintomas a ela relacionados e fornecer energia para o trabalho muscular durante o treinamento.

Um exemplo de cardápio para ser consumido antes do treino é batata doce ou mandioca cozida acompanhada de peito de frango ou panqueca de aveia em flocos com claras de ovos e uma banana. Uma opção de suplementação para esse momento seria maltodextrina com Whey Protein.

Na refeição após o treinamento de musculação deve-se acrescentar carboidrato apenas para as pessoas que buscam o ganho de massa magra. Nos momentos em que se deseja a melhora da definição muscular, com apenas manutenção da massa magra, ou ainda, para pessoas com metabolismo lento e que buscam a redução de gordura corporal, a retirada do carboidrato após treino pode ser bem-vinda.

A ingestão de proteínas deve ser realizada na refeição após o treino para ambos os objetivos, pois é nesse momento que ocorre a síntese da proteína muscular. Já o consumo de gorduras deve respeitar a recomendação adequada deste nutriente.

Em relação a atividade física, existem diversas metodologias de treinos utilizados na musculação, porém neste artigo iremos priorizar os treinamentos de hipertrofia, de força e emagrecimento.

O treinamento de Hipertrofia é indicado para quem procura o ganho de massa magra, é um tipo de treino complexo, pois se deve respeitar o nível de treinamento, o número de exercícios, séries e intervalos, frequência de treinos na semana e repouso.

O treinamento de força tem indicação para qualquer indivíduo, já que treinar força melhora o equilíbrio, agilidade, velocidade, coordenação motora e a potência, melhorando sua performance nos treinos, em qualquer esporte ou nas atividades do dia a dia. São séries com poucas repetições e muita carga.

O treinamento para emagrecimento é uma realidade cada vez mais presente no dia a dia das academias. O objetivo desse tipo de treino será que o praticante de atividade física realize treinos: HIIT, combinados, intervalados intensos com alta exigência do sistema aeróbio e anaeróbio, que utilize intervalos de descansos mais curtos entre as séries e priorize os movimentos multiarticulares. Enfim, existem vários tipos de treinos de emagrecimento, onde o profissional vai adaptar de acordo com cada cliente.

Em suma, não existe regra de alimentação e treinamento para todos, pois toda tentativa de generalizar algo tão complexo como o organismo humano, será em vão. Então, procure profissionais capacitados para prescreverem o melhor treinamento e plano alimentar para você.

Eliane Santos

CREF: 002014-GO/GO
 Profissional de Educação Física – ULBRA;
 Especialista em Fisiologia, Treinamento Funcional e Grupos Especiais; Personal Trainer.
 Contato:
 ☎ (64) 99245-6712



Maira Alves

CRN: 8431
 Nutricionista- UFTM;
 Mestre em Nutrição e Saúde – UFG;
 Pós-graduada em Nutrição Esportiva e Fitoterapia.
 Agendamento de consultas e de testes genéticos:
 ☎ (64) 99224-6734



OCASIÕES ESPECIAIS MERECEM TRAJES ESPECIAIS.

VENHAM CONHECER O NOSSO ESPAÇO, EM BREVE NOVA LOJA E NOVO ENDEREÇO.

VESTIDOS PRIMOROSOS BORDADOS À MÃO, LISOS, RENDAS OU PAETÉ, CLÁSSICOS OU TENDÊNCIAS.

OFERECEMOS REQUINTE, BELEZA, HARMONIA, ELEGÂNCIA EM FORMA DE VESTIDOS E ACESSÓRIOS.

TUDO ISSO POR UM PRECINHO QUE CABE NO SEU BOLSO.

ALUGUEL, VENDA E SOB MEDIDA

ATENDIMENTO EXCLUSIVO
COM HORA MARCADA



@Closet_DMaria



Closet d' Maria

Riênia
Almeida

(64) 9 9999-3016
contato@closetdmaria.com.br
Av. Carlos Marquez, 893
B. Village Beira Rio - Itumbiara

@Closet_DMaria

Closet d' Maria

@andreiazagomakeup

IMPLANTODONTIA

SAIBA COMO FUNCIONA O SISTEMA ALL-ON-4 E QUAIS OS BENEFÍCIOS DA TÉCNICA

Técnica All-on-4 já é utilizada e pode ser uma solução rápida e confortável para pacientes que usam próteses removíveis ou ausência total dos elementos dentários.

A implantologia é a especialidade da odontologia dedicada à reabilitação das ausências dentárias através da colocação de implantes. A falta de conforto e confiança, sobretudo relacionada com os embaraços sociais, são aspectos associados ao uso de próteses removíveis.



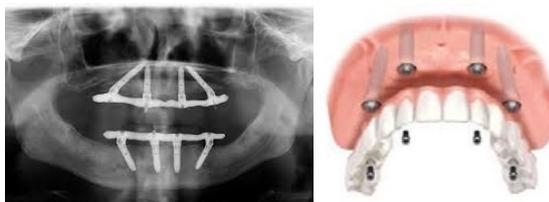
No entanto, hoje já existem algumas tecnologias que substituem aparelhos antigos, que já podem ser substituídos pela moderna técnica All-on-4.

Como funciona

Com a realização de exames radiológicos, recorrendo às mais avançadas técnicas odontológicas e modelos

computorizados 3D é possível realizar um planeamento prévio à cirurgia que possibilita determinar a posição exata dos implantes, bem como a execução da prótese antes da cirurgia.

A utilização de um guia cirúrgico não só oferece grande precisão no momento da colocação dos implantes, como possibilita uma cirurgia minimamente invasiva dispensando o corte e sutura da gengiva e proporcionando um período pós-operatório muito mais confortável para o paciente, sem dor e sem edema. No caso de pacientes com falta de um ou mais dentes, a colocação da prótese fixa sobre os implantes, além de melhorar a estética, uma vez que as próteses imitam com perfeição a dentição natural, reconstruindo a capacidade mastigatória e fonética.



Clin Center

(64) 3433-2828

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

Dr. Danilo Silva Borges

CRO-GO 10113

Cirurgião Dentista;

Clínico Geral;

Aparelhos Fixos e Removíveis;

Implantes Osseointegrados.



Dr. Alcides Antônio da Silva Jr.

CRO-GO 8124

Cirurgião Dentista;

Cirurgia Oral Menor;

Especialista em Prótese Dentária;

Implantes Osseointegrados;

Prótese sobre Implante.



Fuja dos aumentos
da conta de luz,
seja independente e
gere sua própria
energia



imagem ilustrativa.



SAVE
ENERGIA SOLAR

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

64. 3404-1479 |  9 9661-1020

Rua Benjamim Constant, 175 - Centro - Itumbiara-GO

Newlife

Clínicas Itumbiara

*Tudo em um só lugar,
para cuidar da sua saúde*

Dra. Priscilla Oliveira Silveira
Fisioterapeuta Resp. Técnica
Instrutora de Pilates/Neo Pilates
Coach MAH

Dr. Marcellus Costa
Médico Nutrólogo

Rodrigo Silveira
Instrutor de
Pilates/Neo Pilates
Funcional

Dr. Frank Eduardo C. Sampaio
Osteopatia | Microfisioterapia

Dra. Daiana Souza Maeda
Nutricionista Funcional e Esportiva

Emanuela Mendes
Profissional de Ed. Física
Instrutora de Pilates
e Funcional

Ana Angélica C. do Nascimento
Psicologia | Hipnoterapia

Dra. Michelle Daiana
Ginecologia Obstetrícia

Michele Machado
Profissional de Ed. Física
Instrutora de Pilates
e Funcional

Dra. Jacqueline Cintra Ribeiro
Fisioterapia Vascular e Estética

Dra. Jéssica Luana Araújo
Fisioterapeuta
Instrutora de Pilates

Dra. Nathanry Suliki
Fisioterapeuta
Instrutora de Pilates

Dra. Raíza Santana Ferreira
Farmacêutica Esteta

**EM BREVE
MAIS 2
ESPECIALIDADES!**

Horário de atendimento:

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

 newlifeiub@gmail.com

64 3433-3839  64 99665-3839  @newlife_clinicasiub

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



SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS

Mais conhecida como SOP, é um transtorno endócrino mais comum entre mulheres em idade fértil (15 a 49 anos). Pode apresentar irregularidade menstrual, acne, aumento de pelos anômalos, acantose (manchas avermelhadas e escuras em dobras do corpo), e formação de microcistos nos ovários.

A sua causa ainda não é totalmente esclarecida, pode ter origem genética e o que se sabe é que a principal causa é devido à resistência da insulina no organismo, levando ao aumento desse hormônio que leva ao aumento de testosterona no sangue.

Ela pode causar infertilidade, diabetes, doenças cardiovasculares, câncer de endométrio, menopausa precoce, e complicações na gravidez como: abortamento, diabetes gestacional e hipertensão.

O diagnóstico precoce e tratamento podem prevenir complicações e devolver a qualidade de vida a mulher, porém ele vai muito além do que usar anticoncepcionais.

Na verdade os anticoncepcionais apenas mascaram o problema já que regularizam a menstruação, melhoram a acne e diminuem os pelos enquanto se está em uso, porém eles são capazes de piorar a resistência à insulina e à intolerância à glicose, portanto não trata a base do problema.

O tratamento real está em controlar a insulina (mesmo que não seja detectado em exames). Para isso é necessário um trabalho multiprofissional com médico, nutricionista e educador físico visando reeducação alimentar, exercício físico adequado, controle de estresse e o uso de drogas para controle de insulina como metformina ou

substâncias naturais como inositol, além de antioxidantes como ácido fólico, vitamina E e D, ômega 3 entre outros.

Portanto nunca é tarde para melhorar a sua saúde (exercício, alimentação adequada, evitar estresse), evitando consequências para sua vida. SOP tem controle!



Dra. Michelle Daiana

ginecologia e obstetria

CRM/GO18777 CRM/MG 63979 RQE: 12120

Médica Ginecologista e Obstetra

Graduada em Medicina com honra ao mérito pela Universidade Presidente Antônio Carlos;

Ginecologia e Obstetria pelo programa de residência médica da Secretaria Municipal de Saúde de Uberlândia; Pós-Graduada de Ultrassonografia em Ginecologia e Obstetria pela Escola de Ultrassonografia de Ribeirão Preto;

Atendimento em Ginecologia geral, Climatério, Pré-natal e Parto Humanizado em consultório particular; Plantonista de Ginecologia e Obstetria em Pronto atendimento.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Farma & Farma
POPULAR

Farma & Farma
POPULAR

SEMPRE
O MELHOR
PRA
VOCE

Rua Paranaíba, 401 - Centro - Itumbiara-GO

Acesse nossas Redes Sociais:   @farmaefarmapopulariub

TELE-ENTREGA GRÁTIS

(64) 3430-4010 /  99667-4010

(64) 3430-1040 / 99665-4010



10 ASPECTOS QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE OSTEOPOROSE

O osso, além de promover sustentação ao nosso organismo, é a fonte de cálcio, necessária para a execução de diversas funções como os batimentos cardíacos e a força muscular. É uma estrutura viva que está sendo sempre renovada. Essa remodelação acontece diariamente em todo o esqueleto, durante a vida inteira. A osteoporose é uma doença que se caracteriza pela diminuição de massa óssea, com o desenvolvimento de ossos ociosos, finos e de extrema sensibilidade, tornando-os mais sujeitos a fraturas. Confira, então, os 10 aspectos que você precisa saber sobre osteoporose:

1 - A osteoporose é uma doença silenciosa, isto é, raramente apresenta sintomas antes que aconteça sua consequência mais grave, uma fratura óssea. O ideal é que sejam feitos exames preventivos, para que ela seja diagnosticada a tempo de se evitar as fraturas.

2 - Os nossos ossos recebem forte influência do estrogênio, um hormônio feminino, mas que também está presente nos homens, só que em menor quantidade. Este hormônio ajuda a manter o equilíbrio entre a perda e o ganho de massa óssea. Por este motivo, as mulheres são as mais atingidas pela doença, uma vez que, na menopausa, os níveis de estrogênio caem bruscamente. Com esta queda, os ossos passam a se descalcificar e se tornam mais frágeis. De acordo com estatísticas, a osteoporose afeta um homem para cada quatro mulheres.

3 - Dez milhões de brasileiros sofrem de osteoporose. Uma a cada quatro mulheres com mais de 50 anos desenvolve a doença. No Brasil, a cada ano ocorrem cerca de 2,4 milhões de fraturas decorrentes da osteoporose. Duzentas mil pessoas morrem todos os anos no país em decorrência destas fraturas. Mas, mesmo após uma fratura osteoporótica, o paciente não é encaminhado para tratamento o que leva a um aumento do risco de uma nova fratura.

4 - Os locais mais comuns atingidos pela osteoporose são a coluna (vértebras), a bacia (fêmur), o punho (rádio) e braço (úmero). Destas, a fratura mais perigosa é a do colo do fêmur. Um quarto dos pacientes que sofrem esta fratura morrem dentro de seis meses e os que sobrevivem apresentam uma redução importante da qualidade de vida e independência.

5 - Muita dor nas costas e diminuição de estatura podem representar fraturas vertebrais da osteoporose. Preste atenção!

6 - O diagnóstico precoce da osteoporose é feito pela me-

didada da densidade óssea, através do exame da Densitometria Óssea. Possuem maior risco para desenvolver osteoporose as mulheres, indivíduos de raça branca, pessoas miúdas (magrinhas e pequenas), que tiveram menopausa precoce e não fizeram reposição hormonal, os fumantes, que possuem histórico de fraturas na família, que possuem doenças graves ou que utilizam corticoides por longo tempo e aquelas que já tiveram fraturas na idade adulta.

7 - O exame de Densitometria Óssea está indicado para todas as mulheres a partir de 65 anos e para todos homens com 70 anos ou mais. Além disso, todas mulheres menopausadas e todos homens com mais de 50 anos, que possuam um dos fatores de risco descritos acima, devem realizar o exame para confirmar a presença da osteoporose.

8 - A prevenção da osteoporose deve se iniciar na infância, através de uma alimentação saudável, com boa quantidade de alimentos ricos em cálcio (especialmente presente nos laticínios e, em menor quantidade, nas verduras escuras, no gergelim, no feijão branco e no tofu). Além disso, deve-se proporcionar para a criança e o adolescente a possibilidade de brincadeiras e atividades ao ar livre. Isto não somente vai estimular o exercício físico, que fortalece o esqueleto em crescimento, mas também possibilitar a exposição ao sol para que ocorra a produção da Vitamina D na pele. Importante salientar que a atividade física em qualquer fase da vida tem um papel na prevenção de osteoporose e fraturas.

9 - A Vitamina D é fundamental para nossa saúde, em especial para o fortalecimento ósseo. Como ela não está presente na maioria dos alimentos, temos que obtê-la através da exposição ao sol ou, quando isto não for possível, através de suplementos vitamínicos.

10 - O risco de desenvolver a Osteoporose pode ser reduzido, se medidas como uma alimentação rica em cálcio, manutenção de uma atividade física e aporte adequado de Vitamina D foram proporcionados ao longo da vida. Entretanto, é importante salientar que, mesmo com todos estes cuidados, uma parte dos indivíduos vai ter osteoporose, pois a herança genética ainda não pode ser modificada. Mas a boa notícia é que existem tratamentos eficazes, caso você já tenha a doença.

Procure um endocrinologista, que poderá conduzir seu tratamento de maneira adequada e tranquila!

C.O.T.I

Clinica De Ortopedia E Traumatologia De Itumbiara

Dr. Ademar Cintra

CRM/GO: 4.237

Formado pela faculdade estadual de medicina do Pará;
Pós-Graduado em Medicina do Trabalho pela Faculdade de Medicina de Itajubá-MG;
Especialista em Ortopedia e Traumatologia pelo Conselho Regional de Goiás - CREMEGO;
Especialista em Ortopedia e Traumatologia pelo Hospital das Forças Armadas de Brasília-DF;
Ex - Oficial da Marinha Brasileira.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



BREVE, NOVO SITE.
LAYOUT MODERNO, MAIS RÁPIDO E SEGURO.

CONFIRA O PORTFÓLIO COMPLETO EM:

www.raphaeleuqueres.com.br

RAPHAEL
EUQUERES

ARQUITETURA

 64 9 9222-8178

 Raphael Euqueres

 @raphaeleuqueresarquitetura

 arquiteto@raphaeleuqueres.com.br

 www.raphaeleuqueres.com.br



Proteção para o seu carro
e tranquilidade para você.



As melhores opções de seguro automóvel está aqui.



ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS

O SEGURO MAIS SEGURO

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

☎ 64 3431 5900



ALARMANTES NÚMEROS DE ROUBO DE CARROS E OS PILARES DO SEGURO

Não é nenhuma novidade que os índices de furtos e roubos de veículos têm assustado os brasileiros. Quem acompanha algumas estatísticas públicas na área de segurança pública sabe do que estamos falando. Em determinadas localidades, a incidência de casos tem aumentado vertiginosamente.

A Superintendência Nacional de Seguros Privados (Susep) divulgou, recentemente, o índice de Veículos Roubados (IVR) no Brasil. **Um carro roubado/furtado por minuto.** Lembrando a propósito que, em um roubo há contato entre vítima e assaltante, enquanto o furto configura justamente o contrário, isto é, não existe o contato.

O quadro apresentado pela Susep é estarrecedor, detalha os números altíssimos dos Estados e suas capitais, retratando uma realidade que todo brasileiro deve conhecer e se precaver dessa necessidade mais do que óbvia, de buscar meios para proteger o seu patrimônio.

Muitas pessoas contratam corretamente os serviços das Seguradoras, mas outras, pensando em economia, acabam jogando por terra a segurança de seu patrimônio e muitas vezes de outras pessoas e de sua família, não contratando o seguro com Seguradora.

Os pilares que fazem o seguro ser a mais eficiente ferramenta de proteção social desenvolvida pelo ser humano é o que há de mais nobre e inspirador em qualquer tratado de ética social. São princípios que, ao garantirem o patrimônio e a capacidade de atuação da sociedade, dão dignidade ao indivíduo que é, em última análise, o destinatário da proteção.

Seguro só funciona porque a operação é segura pela soma da colaboração de todos os integrantes do

grupo para garantir a proteção do indivíduo contra eventos que possam atingi-lo e causar-lhe prejuízo.

O índice de problemas envolvendo o setor de seguros é bastante baixo. Não que eles não aconteçam e, menos ainda, que uma parte não seja decorrente de ações deliberadamente praticadas por empresas menos sérias. Isso existe como existe o malfeito em todas as atividades humanas. Seguro não é exceção, mas pela própria natureza da operação, a confiança é fator primordial. Se seguro não funcionasse bem, ninguém contrataria uma apólice. E, porém, **o que se vê é o setor crescer.** Ou seja, na prática, **a confiança do segurado é correspondida pela seguradora.**

Não há nada mais desesperador do que, depois de sofrer uma perda, lembrar que não é segurado. Torna-se um abalo insuportável, num momento em que tudo que a pessoa deseja é minimizar as perdas e não ter mais complicações.

Mas essas situações, para o seguro, não existe. O normal é o segurado avisar o sinistro e a indenização ser paga. Tanto é assim que as pessoas continuam contratando seguros, mesmo tendo que pagar antes para receber depois, mas apenas se acontecer um determinado evento que gere um prejuízo e, conseqüentemente, uma indenização.



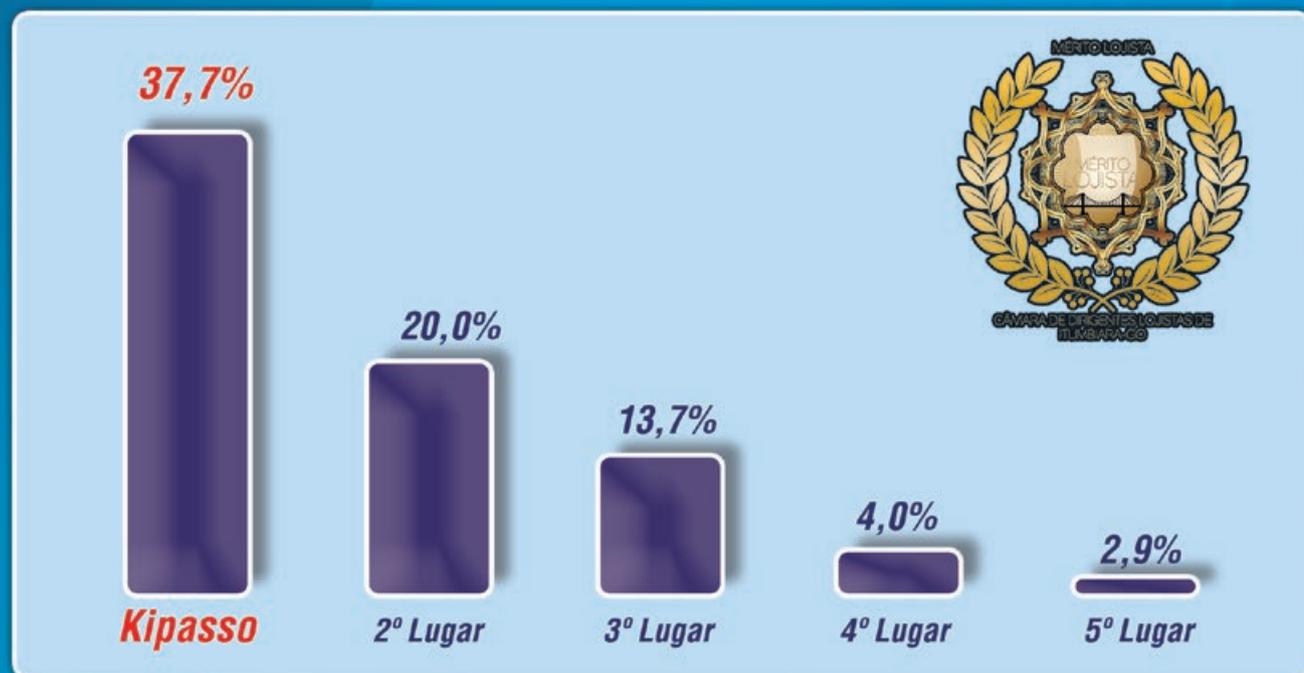
ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS
O SEGURO MAIS SEGURO

**VALGMAR
JUNIOR**
(64) 98139.5600

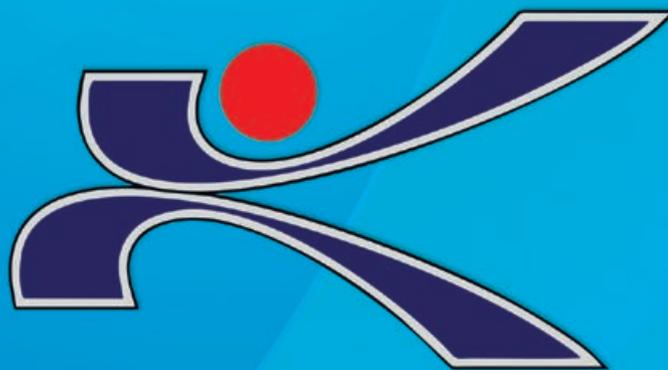


MÉRITO LOJISTA 2019

KIPASSO, A MAIS LEMBRADA NO
SEGMENTO LOJA DE CALÇADOS,



AGRADECEMOS A TODOS OS NOSSOS CLIENTES,
COLABORADORES E PARCEIROS PELA CONQUISTA DO PRÊMIO.



KIPASSO

Av. Modesto de Carvalho, 1421 – Itumbiara-GO

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

Magrass®

*Emagrecimento Saudável
& Estética de Resultado*

COMER BEM E DE FORMA CONSCIENTE!

COMER BEM E DE FORMA CONSCIENTE!



Comer é uma das necessidades básicas do ser humano, pois, muito além do sabor e satisfação, é dos alimentos que o corpo extrai os nutrientes que precisam chegar às células, tornando possível a vida e o correto funcionamento do organismo.

Infelizmente, um excesso de alimentos industrializados, que são na maioria das vezes ricos em açúcares e gorduras nocivas e viciantes, não costumam ofertar os nutrientes certos para isto, causando diversas alterações hormonais ou metabólicas, que podem levar por exemplo à obesidade ou excesso de gordura corporal.

Pensando na saúde e bem-estar das pessoas, a Magrass criou um programa de Transformação Nutricional Consciente – Programa Magrass de Emagrecimento Saudável, na qual as nutricionistas ensinam onde estão os nutrientes certos para cada pessoa, além de formas práticas e criativas de colocá-lo em seu dia a dia, eliminando assim de forma natural o excesso de peso, a celulite, gordura localizada, obtendo a aparência e o corpo dos sonhos, aumentando assim a confiança e autoestima de suas clientes.

A substituição de alguns alimentos no dia a dia faz toda a diferença na hora de emagrecer. Você não precisa passar fome, basta ingerir os alimentos certos.

Quer saber mais e provar esses alimentos? Venha viver um Plano Magrass!

Quer saber mais e provar esses alimentos?
Venha viver um Plano Magrass!

Magrass®

*Emagrecimento Saudável
& Estética de Resultado*

☎ (64) 3431-8008

☎ (64) 9.9329-5776

🏠 Rua Dr. Mario Guedes, 239 - St. Central,

(ao lado da Clínica Climespi)

Itumbiara-GO

Juliane Dias Machado

CRN 13.795
Nutricionista.





Carmen Steffens

SPRING SUMMER 2020

RUA PADRE FLORENTINO, 25 - CENTRO | ITUMBIARA

CALÇADOS, ROUPAS E ACESSÓRIOS

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



SEU BENEFÍCIO FOI CESSADO OU NEGADO PELO INSS? SAIBA O QUE FAZER!

Nas hipóteses em que o benefício tenha sido cessado ou negado dois contextos devem ser considerados. É importante esclarecer que cada tipo de concessão beneficiária obedece a um tipo de determinação a respeito dos procedimentos para a marcação de uma nova perícia que determine a manutenção da situação ou uma mudança de quadro.

Se a perícia determinar que o beneficiário retomou as condições de executar seu trabalho, ele perde o direito ao benefício com base na capacidade observada de retorno ao mercado.

Para tanto, há a possibilidade de realizar pedido de reconsideração junto ao INSS questionando a perícia e requerendo o restabelecimento do benefício. Para solicitar o Recurso de Benefício Previdenciário é necessário agendar o atendimento, pela Central 135 ou pelo portal da Previdência. O andamento do recurso poderá ser acompanhado pela internet, onde o segurado terá acesso às decisões das Câmaras e Juntas de recursos. Via de regra, o segurado não recebe o benefício até o novo exame, mas se o INSS modificar a sua decisão, o beneficiário receberá todos os atrasados de uma só vez e o benefício será mantido.

A outra forma é através de um processo judicial, por meio de um pedido feito na Justiça, para requerer o restabelecimento do seu benefício. Durante o processo, o segurado passará por nova perícia, dessa vez feita por um perito nomeado pelo juiz e não um do INSS. Durante o período, o indivíduo também não receberá seu benefício, segue da mesma forma que ocorre na via administrativa.

Com relação aos benefícios negados, há possibilidade de interposição de recurso administrativo após a ciência da decisão, que deve ser motivado, para o convencimento do órgão de que deve aceitar o seu pedido e conceder o benefício, salientando a viabilidade de ingresso de uma ação judicial.

Procure um advogado que terá as orientações necessárias para que tudo ocorra dentro dos ditames legais e da forma mais adequada, pois cada caso tem as suas particularidades e precisa de atenção especial aos seus detalhes.

(Referências: <http://www.previdencia.gov.br>)

CMP | CARDOSO
MELO &
PRADO
ADVOGADOS

**Ledyane Munique
Rosa de Melo**

OAB/GO 38.062

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

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

☎ (64) 98414-2739

ledyane.adv@outlook.com

📱 @cmpadvogados



15
-anos-
♥♥

Lauren
Carvalho





No último dia 17 de Agosto o empresário Paulo Henrique (Casa do Sanduíche) e a advogada Kelly Carvalho (Enovi Advocacia) receberam amigos e familiares na boate live para comemorar o aniversário da filha Lauren Carvalho.



O empresário João Batista Machado (Kiku's Lanches) e esposa comemoraram os 15 anos ao lado da neta Lauren Carvalho.



A debutante recebeu os cumprimentos do tio, o empresário Douglas Carvalho (Empresa Play) e esposa.



Participaram das comemorações o empresário Dayvid Carvalho (Surf Bar Delivery) acompanhado da esposa e enteada.



Setembro Verde



SETEMBRO VERDE

Neste mês de setembro, a Sociedade Brasileira de Coloproctologia realiza o “Setembro Verde”, uma campanha de conscientização e prevenção do Câncer de Intestino e Reto.

O câncer de intestino e reto encontra-se entre os tipos de câncer mais incidentes, sendo a terceira causa de morte por câncer no Brasil. Acomete indivíduos dos sexos masculino e feminino com predomínio das mulheres, principalmente após os 45 anos de idade.

Os dois principais fatores de risco relacionados ao desenvolvimento do câncer do intestino são: idade maior ou igual a 50 anos e alimentação pobre em frutas, vegetais e fibras e consumo elevado de carnes vermelhas e processadas. Além destes, outros fatores de risco também podem estar relacionados como: história de parentes de primeiro grau com pólipos (verrugas) diagnosticados antes dos 60 anos de idade; história pessoal pre-

gressa de pólipos ou câncer de mama, ovário ou útero; história de colite ulcerativa crônica ou Doença de Crohn; algumas condições hereditárias e é claro obesidade, sedentarismo, consumo excessivo de bebidas alcoólicas e tabagismo.

Os sintomas mais frequentes associados ao câncer de intestino são: sangramento anal ou sangue nas fezes; alteração do hábito intestinal (diarreia e obstipação alternados); dor ou desconforto abdominal; fraqueza e anemia; perda de peso sem causa aparente.

A prevenção deste tipo de câncer, assim como o da maioria dos cânceres, baseia-se na adoção de hábitos saudáveis de vida, com a prática regular de exercícios e uma alimenta-

ção saudável rica em fibras, vegetais e frutas.

Com o intuito de reduzirmos a morbimortalidade por este câncer, recomenda-se a realização de exames periódicos em indivíduos assintomáticos na tentativa de detectarmos lesões pré-malignas (pólipos) ou o câncer na fase inicial. Para tanto, todo o indivíduo com idade igual ou maior que 40 anos deve ser submetido ao exame de Colonoscopia. Indivíduos sintomáticos devem ser imediatamente encaminhados à consulta especializada para estabelecer o diagnóstico.

A Sociedade Brasileira de Coloproctologia ressalta que doença pode ser prevenida e evitada. Procure o seu Coloproctologista!

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



LEVANDO A TI DE SUA **EMPRESA** PARA OUTRO NÍVEL

PORQUE A NEXT?

- Gestão e suporte de todo o segmento de TI
- Profissionais altamente qualificados e preparados exclusivamente para manter a sua empresa sempre em funcionamento
- Monitoramento 24 horas por dia e 7 dias por semana
- Rotinas de backup estruturadas e de acordo com as normas nacionais e internacionais

SOBRE NÓS

A Next Tecnologia da Informação atua no ramo de serviços direcionados para empresas. Realizamos a gestão e suporte de todo o segmento de TI, utilizando metodologia norte-americana de atendimento e pró-atividade. Permitindo assim aos clientes terem ganho de produtividade com seus colaboradores, pois os equipamentos funcionam full time e ainda oferece uma redução de custos trabalhistas através da terceirização. Conheça nossas unidades situadas em regiões. Conheça nossas unidades situadas em regiões estratégicas do país e tenha ao seu lado um grande parceiro de negócios.

NEXT TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO

PROFISSIONALIZANDO A TI DE SUA EMPRESA

UNIDADE: **ITUMBIARA**



(64) 99338-2609



Rua Magnolio 293, Jardim Morumbi
Itumbiara/GO
CEP: 75503-970



MILIÁRIA

Oi pessoal, sabem aqueles “pontinhos” que aparecem no rostinho do bebê e que muitos pais ficam preocupados e procuram até o pronto-socorro? Então é o que chamamos de Miliária, conhecida popularmente como Brotoeja. Nada mais é que uma dermatite inflamatória, causada por uma obstrução dos ductos das glândulas que produzem suor. É mais comum nas crianças e nos bebês.

Aparecem porque a pele dos bebês ainda está se acostumando com o clima e outros fatores externos ao que estavam acostumados no útero da mãe. Ambientes quentes e úmidos, excesso de roupas e agasalhos, assim como febre alta favorecem o aparecimento dessas lesões. Em geral, elas surgem no tronco, pescoço, axilas e dobras de pele, sob a forma de pequenas bolhas de água (vesículas). A aparência dessas lesões varia, e necessita de avaliação em uma consulta de puericultura (rotina pediátrica).

Além de condições de hipersudorese, o uso de substâncias químicas (bronzeadores, óleos, alguns cremes gordurosos, produtos com aromas fortes) também pode ser responsável por causar obstrução glandular. Após o banho pode ficar mais intensa, devido à água morna.

A boa notícia é que na maioria das vezes desaparece sozinha. Então não precisa fazer e nem passar

nada, ou seja, são lesões benignas. O que pode ser feito é optar por medidas a fim de refrescar a pele e evitar transpiração exagerada. Entre elas uso de roupas leves e largas, manter o ambiente fresco, evitar uso de hidratantes não indicados para idade pediátrica, evitar uso excessivo de sabonetes, evitar vários banhos ao dia e usar roupas de algodão ou fibra natural, adequadas ao clima.

Assim que notar esse tipo de alteração na pele do bebê, os pais devem relatar ao especialista. E nunca usar pomadas ou outras medicações na pele do seu filho sem antes consultar um pediatra ou dermatologista. Lembre-se, nada substitui uma boa consulta!



Dra. Julieta Isabel Triana Cansino

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

HB

VIVA O ESTILO

OAKLEY

 **UNIÓTICA**
Uma nova visão do mundo!

64 3404.8100

Praça da República, 365 - Centro - Itumbiara/GO

64 3433.8900

Av. Santa Cecília, 149 - Alto Boa Vista - Itumbiara/GO

64 3433.8910

Av. Modesto de Carvalho, 1350 - Vila Vitória - Itumbiara/GO



“Muitas vezes não percebemos nossos excessos. Vivemos mais para **TER** do que para **SER**. Nos meus anos na escola Impacto vivenciei várias vezes ações para se colocar no lugar do outro.

Agora com este projeto liderado pelos alunos, graças a metodologia O Líder em Mim, percebi de forma tão perceptível como as crianças desenvolvem hábitos e práticas que tenho certeza que os farão líderes para o próximo século.”

ESCOLA IMPACTO

PROJETO ÁFRICA: RESILIÊNCIA E LIDERANÇA DOS ALUNOS

Uma das competências mais nobres, valorizadas e importantes na formação do “eu” é a resiliência. Do latim *resilire*, que significa voltar atrás, essa habilidade está associada à capacidade que cada pessoa tem de lidar com seus próprios problemas, de sobreviver e superar momentos difíceis e situações desfavoráveis.

Quanto mais resiliente é uma pessoa, mais forte e preparada ela estará para lidar com as adversidades da vida, para focar e não desistir de suas metas e ter sempre objetivo em mente. Quem desenvolve esse potencial, além de suportar a pressão, aprende com suas dificuldades e desafios, usa da flexibilidade e criatividade para se adaptar e encontra soluções e novas alternativas para a resolução de conflitos internos e externos.

Por valorizarmos e entendermos a relevância da resiliência, frequentemente os alunos da Escola Impacto são estimulados a desenvolverem essa competência, principalmente através dos projetos sociais, que possibilitam que se coloquem no lugar do outro e reflitam sobre as adversidades que tantas pessoas enfrentam.

Entre as seis ações sociais lideradas pelos alunos em 2019, destaca-se o **Projeto África**. Sensibilizados pelas fotos e relatos da ex-aluna Gabriela Jacomini, que realizava um intercâmbio social em um hospital e orfanato na África do Sul, os alunos tiveram a ideia de realizar um bazar de

brinquedos usados para arrecadarem fundos e doarem para as crianças que tanto necessitavam.

Responsáveis por divulgar, coletar os brinquedos usados, precificar, dispor na quadra, vender para a comunidade, controlar o caixa e depositar o valor para a conta da Fraternidade Sem Fronteiras – ONG que mais representa quanto educação, moradia, cuidado e proteção ao sofrimento pelos problemas étnicos, Aids, abandono e discriminação – os alunos trabalharam a resiliência ao lidar com as adversidades ao longo do projeto e, também, ao se colocarem no lugar do outro quando ouviam os relatos da ex-aluna. O que mais chamou a atenção dos envolvidos foi que, mesmo com tudo o que enfrentam diariamente, as crianças africanas nunca deixam de ter sorrisos estampados nos rostos e de distribuir abraços apertados aos visitantes.

O Projeto África, além de buscar formas de arrecadação para o bem de quem mais necessita, instalou nos corações de nossos alunos, da família Impacto, comunidade e pais sentimentos que proporcionaram o desenvolvimento de todos, uma vez que os resultados foram muito além do financeiro. Contribuir com uma causa tão nobre fez com que houvesse uma mudança comportamental e uma quebra de paradigmas em todos os envolvidos, enaltecendo princípios condizentes com os valores da escola, como: resiliência, responsabilidade, respeito, afetividade, amor ao próximo e solidariedade.





ESTAMOS PREPARADOS
PARA ATENDER BEM VOCÊ
E TODA A SUA FAMÍLIA.



ACONCHEGO E BOM ATENDIMENTO PARA OS ADULTOS.



RESPONSABILIDADE E DIVERSÃO PARA AS CRIANÇAS.

Bileu's



R. JOÃO RODRIGUES JOTA, 110
ST. ANHANGUERA, ITUMBIARA - GO

(64) 3431-5714



MÉTODO PILATES: UM GRANDE ALIADO NO TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO

O Pilates pode ser definido como um método completo de condicionamento físico e mental, de reabilitação e reeducação postural, em que os exercícios são realizados no solo e em aparelhos, com poucas repetições e alta qualidade de execução.

A maioria dos indivíduos que possuem alguma alteração na coluna, má postura ou já experimentaram algum tipo de dor na mesma, como por exemplo as famosas lombalgias ou hérnias de disco, devem ter ouvido falar dos inúmeros benefícios do método Pilates para estes casos, ou receberam a indicação médica para praticarem o método como um tratamento seguro.

O que poucos sabem, é que o método Pilates pode ser incluído em um programa de tratamento fisioterapêutico em diversas patologias e inúmeras outras distúrbios musculoesqueléticas, tendo sua eficácia no tratamento comprovada em diversos estudos.

Abaixo listo alguns casos e alguns dos benefícios com a prática do método Pilates como um recurso no tratamento:

• **ESCLEROSE MÚLTIPLA:** aumento do equilíbrio, força muscular, mobilidade, integração sensorial e na diminuição da fadiga muscular;

• **OSTEOARTRITE:** diminuição da dor e de deformidades, melhora da mobilidade e aumento do desempenho funcional;

• **ESPONDILITE ANQUILOSANTE:** aumento da capacidade funcional, aumento da mobilidade da coluna e quadril e na diminuição de deformidades;

• **ACIDENTE VASCULAR ENCEFÁLICO:** melhora da performance da marcha, melhora do equilíbrio e melhora das atividades de vida diárias;

• **CÂNCER DE MAMA:** Aumento da amplitude de movimento, melhora da dor e função do membro superior do lado acometido e melhora do estado funcional.

A avaliação fisioterapêutica é imprescindível para saber se o Pilates seria indicado e em qual etapa ele seria introduzido no tratamento em cada caso.

Agende seu horário e venha fazer uma avaliação!

Arthur Miranda Ferreira

CREFITO 11/204055

Fisioterapeuta graduado pela UFTM;

Formação em Pilates;

Formação em Aeropilates;

Formação em Dry Needling;

Formação em Liberação Miofascial (Manual);

Professor Virtus Cursos Uberlândia-MG.



☎ (64) 3430-6317

☎ (64) 9.9209-4838

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



Coordenador do Curso de Engenharia Civil da ULBRA anuncia parceria com o CREA-GO para atendimento da população com projetos gratuitos de casas até 70 m²

Anunciado como novo coordenador da Engenharia Civil do ILES ULBRA, o engenheiro civil e advogado Johnis Pastori da Silva Júnior, assume o curso que, há pouco tempo recebeu o reconhecimento do MEC com a excelente nota 4.

ENTREVISTA

Revista Mais Saúde - Como funcionará este programa de assistência à população com projetos de casas?

Pastori - *Bom, trata-se de engenharia pública que geralmente é uma parceria entre o CREA e as prefeituras, porém nessa nossa proposta será a primeira em Goiás diretamente com uma instituição de ensino superior. O nome que os alunos escolheram para o programa é Casa ULBRA.*

Basicamente, os alunos do curso de engenharia civil da ULBRA supervisionados pelos engenheiros do corpo docente da universidade atenderão a população de Itumbiara e Região com projetos arquitetônicos, elétricos, estruturais e hidrossanitários para edificações até 70 m² sem laje.

Além do aprendizado para a confecção de tais projetos, os alunos também se envolverão com lista de materiais, orçamentos e acompanhamentos das execuções destas casas. Isso mesmo, os alunos que quiserem sairão para o campo e aprenderão na prática o dia a dia da construção civil.

É lógico que o objetivo não será tirar o mercado dos profissionais da cidade, portanto atenderemos cerca de 10 projetos por semestre e somente de famílias que não possuem condições financeiras de pagar um engenheiro e que provavelmente construiriam sem a assistência necessária.

Importante destacar também que os recursos de mão de obra e materiais serão de responsabilidade do dono do imóvel. O proprietário só não pagará pelos serviços de engenharia.

Revista Mais Saúde - Este, sem dúvida, é um programa muito audacioso e que atrairá muitos alunos para o curso. Qual a intenção desta inovação?

Pastori - *Aceitei o convite do diretor do ILES ULBRA, pois quero participar da reestruturação que a instituição está propondo.*

Quando eu saí da Universidade Federal de Uberlândia com meu diploma debaixo dos braços eu pude perceber que não tinha sido preparado para o mercado de trabalho, sabia muita

teoria, porém pouca prática.

Vamos preparar nossos alunos para dominarem a teoria sim, mas vamos prepará-los para que quando encerrarem seus estudos possam ser absorvidos pelo mercado de trabalho, seja como empregados ou empreendedores. O Casa ULBRA será a aplicação da teoria que eles aprendem na sala de aula aliada a prática da construção civil.

Revista Mais Saúde - Como você transformará seus alunos em futuros empreendedores?

Pastori - Eu sempre fui empreendedor, desde que formei abri minha pequena construtora e até hoje minha família e eu sobrevivemos dos frutos dela. Comecei com um cômodo de aluguel na Rua Rui de Almeida o qual eu mal conseguia pagar, hoje nossa empresa tem prédio próprio e cerca de 60 colaboradores.

É isso que eu quero para nossos alunos. A grande vantagem da Engenharia é que antes de sermos empregados, somos profissionais liberais.

Mas, como eu tive dificuldades no início,

após a formatura, não me sentia seguro para pegar um projeto ou começar uma construção. Vou fazer tudo que estiver ao meu alcance para que nossos alunos não passem por essa situação. Esse é o motivo principal da criação do Casa ULBRA.

Revista Mais Saúde - Por que eu deveria indicar o curso de Engenharia Civil da ULBRA para meus melhores amigos ou familiares?

Pastori - Porque somos os melhores! Falo isso sem medo de ser prepotente ou desmerecer as outras instituições. Essa foi a avaliação do MEC quando concedeu ao nosso curso a nota 4, numa escala de 1 a 5. Nota melhor que muitas universidades federais. Essa também foi a resposta dos formandos da primeira turma da Engenharia Civil da ULBRA, por unanimidade todos indicariam.

Nossa instituição possui a melhor e maior estrutura acadêmica da Região Sul Goiana. De longe possuímos o melhor quadro de professores. E o principal: estamos sempre em processo de melhoria contínua.

JOHNIS PASTORI JR.

Coordenador do curso de Engenharia Civil do ILES ULBRA Itumbiara;
Engenheiro Civil;
Especialista em Engenharia Diagnóstica;
Mestrando em Engenharia.



CHOCOLATES
BRASIL CACAU

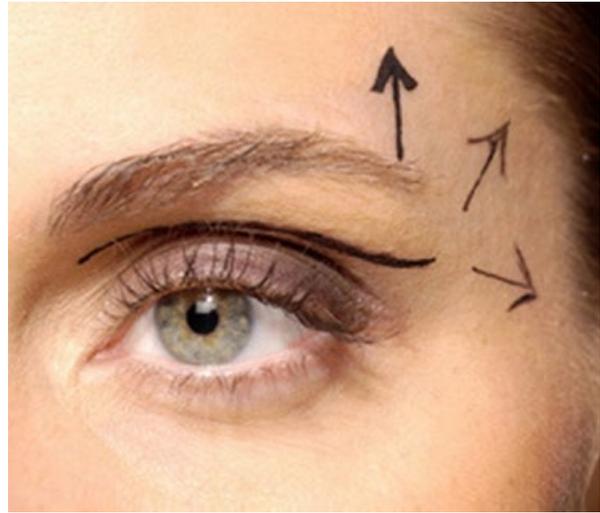
70%
CACAU

PARA AQUELAS PESSOAS QUE
AMAM CHOCOLATE,
MAS PRECISAM MANTER A DIETA,
CHOCOLATES 70% CACAU,
ENCAIXA PERFEITAMENTE NA SUA ALIMENTAÇÃO.
CHOCOLATES BRASIL CACAU PENSOU EM VOCÊS!

Confira informações nutricionais e ingredientes
no site: www.chocolatesbrasilcacao.com.br

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

☎ (64) 3404-1100 📷 [chocolatesbrasilcacauitumbiara](https://www.instagram.com/chocolatesbrasilcacauitumbiara)



PLÁSTICA DE PÁLPEBRAS

Também conhecida como blefaroplastia, a cirurgia plástica de pálpebras proporciona aparência rejuvenescedora fazendo com que os olhos pareçam mais descansados.

Após consulta com cirurgião plástico e exames pré-operatórios, o procedimento é realizado em centro cirúrgico sob anestesia local e na maioria das vezes sem necessidade de internação hospitalar.

Durante a cirurgia podem ser removidos “bolsas” de gordura e pele excedente que causam inchaço, flacidez, e em casos mais severos, até mesmo limitação do campo visual.

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.



O papel da Educação Física na prevenção de doenças

O sedentarismo está presente na vida de 45,9% da população brasileira. É hoje o maior responsável pela redução da expectativa de vida de uma pessoa, superando o tabagismo e a obesidade. No Brasil, os gastos com tratamento e a perda de produtividade decorrentes do sedentarismo chegam a 3,62 bilhões de dólares ao ano.

A inatividade está diretamente ligada com o aumento das chances de aparecerem doenças articulares em 20%, de ter apneia do sono em 20%, de se tornar diabético em 25%, de sofrer um infarto em 50%, de ter insuficiência cardíaca em 20%, de desenvolver incontinência urinária em 20%, de se tornar hipertenso em 55%, de ter dislipidemias em 55% além de triplicar a probabilidade de aparecer um câncer em algum momento da vida.

Os principais motivos relatados pelas pessoas para não praticarem exercícios físicos são a falta de tempo e o cansaço do dia a dia. Infelizmente muitos profissionais de Educação Física ainda estão ligados ao passado, apegados a metodologias arcaicas e crenças já derrubadas pela ciência moderna. Continuam prescrevendo aos seus clientes programas de treinamentos genéricos, regados a altos volumes de séries e repetições, além claro, de infinitas horas dedicadas a exercícios aeróbios de baixa intensidade.

Um estudo realizado com 400 mil pessoas, ao longo de 8 anos e 6 meses, mostrou que apenas 15 minutos diários de atividade física de moderada a alta intensidade foram suficientes para reduzir a taxa de mortalidade em 14% e aumentar a expectativa de vida em 3 anos. Um outro acompanhamento que levou 9 anos, mostrou que a musculação praticada de duas a três vezes por semana reduziu a taxa de mortalidade por quaisquer causas em 23% e preveniu doenças como diabetes, hipertensão, dislipidemia e osteoporose. Sabe-se também por meio de pesquisas, que 30 minutos de atividade física de moderada a alta intensidade reduz o risco de morte por quaisquer causas relacionadas a saúde em 42%, em 50% o risco de doenças cardíacas e em 65% a probabilidade de se desenvolver um câncer.

Então você não precisa de muito tempo nem de muito esforço para cuidar da sua saúde, precisa sim de um bom profissional, que tenha se preparado com o que há de mais atualizado na ciência, usando assim a Educação Física para aquilo que ela tem de melhor: educar e cuidar de vidas. Como disse uma vez o cientista Carl Sagan “o método científico é comprovado e verdadeiro. Não é perfeito, é apenas o melhor que temos.”

João Paulo Cunha Oliveira Gomes

CREF 007222-G/GO

Especialista em Fisiologia do Exercício

Especialista em Treinamento Personalizado

Especialista em Grupos Especiais

 [personal.jpoliveira32](https://www.instagram.com/personal.jpoliveira32)  (64) 99606-1910



*Na essência somos todos iguais,
nas diferenças nos completamos!*

1 DE SETEMBRO - DIA DO EDUCADOR FÍSICO



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

ritmo
ACADEMIA

PREVIEW

VERÃO 2020

BEACHWEAR

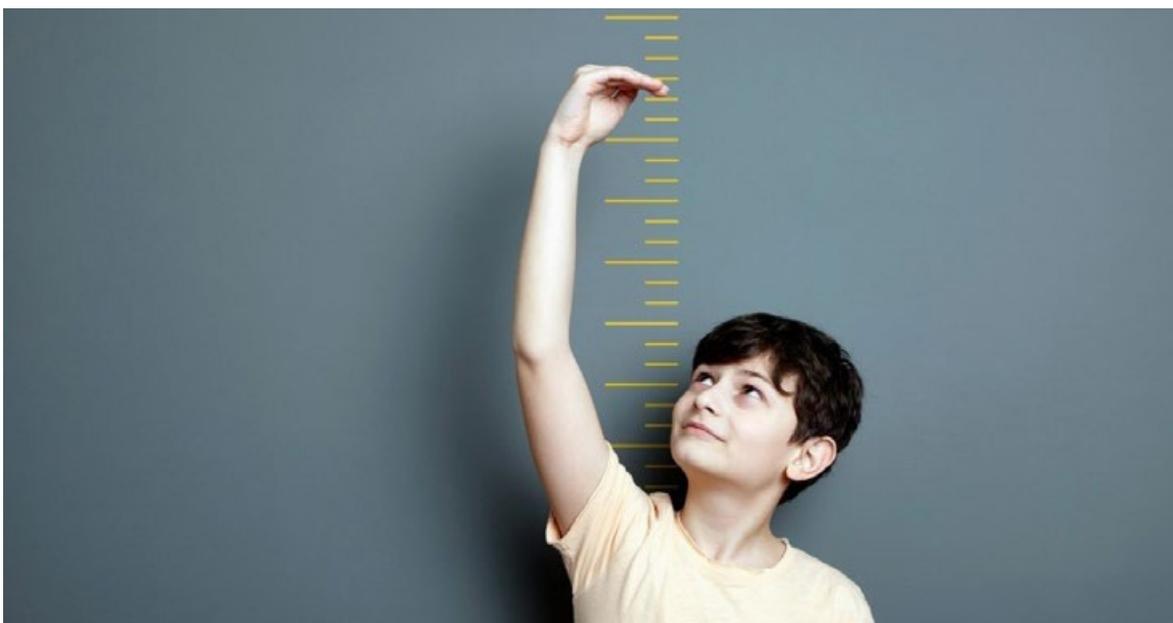



PARCEIROS:
  
Cleo Casa presentes e decorações
PAYSAGE GARDEN Casa * Jardim * Floricultura
ANNA PRATA



MULTIMARCAS FITNES E BEACHWEAR

Av. Planalto 242 - Centro - Itumbiara-GO | Agende seu horário - (64) 9.8115-6969



DOR DO CRESCIMENTO

Vamos falar hoje sobre uma das maiores queixas do consultório... Dor! Mais especificamente a do crescimento. Sim, ela existe! São muito frequentes e comuns. Ocorrem a noite, são recorrentes e na maioria das vezes são benignas, podendo acometer de 10-20% das crianças e não tem nenhuma relação com qualquer fase do crescimento físico, e esse termo serve para diferenciar de uma série de outras doenças que causam dores em crianças. A causa em si, não é conhecida, mas existem várias teorias para tentar explicar.

É um diagnóstico de exclusão e na maioria das vezes a história e o exame físico são suficientes para o diagnóstico, ou seja, não precisa de exames. Geralmente é uma dor bilateral (nas coxas, panturrilhas, canela, parte posterior dos joelhos) e geralmente no final da tarde ou durante a noite, podendo acordar a criança. E pela manhã a dor não está presente, podendo passar dias ou semanas sem dor, e não tem relação com atividade física. Melhora com massagens e/ou analgésicos, e não há aumento da dor ou da gravidade com o passar do tempo.

Normalmente inicia entre 3-10 anos de idade e meninas e meninos são acometidos da mesma forma. Sempre a queixa é bilateral, sendo muito rara a queixa de membros superiores. Surgem a noite e as vezes tão fortes que a criança acorda chorando, e na manhã seguinte normalmente estão bem e sem queixas. Existe um intervalo entre as crises que pode ser de alguns dias, semanas ou meses.

Em alguns casos nota-se o aumento da dor com o aumento da atividade física. Em cerca de 95% dos casos relatam alívio com massagens, outras precisam de

analgésicos. O histórico familiar é positivo em aproximadamente 20-47% dos parentes de primeiro grau.

O exame físico é normal, se houver a presença de algo considerável serão necessários exames complementares para diagnóstico diferencial, como: doenças autoimunes/inflamatórias, infecciosas, hematológicas, vasculares, neoplásicas, traumáticas e estruturais, metabólicas e síndromes de amplificação dolorosa.

Crianças com dor atípica de dor do crescimento ou com alterações ao exame físico deverão ser melhor investigadas, para não terem diagnósticos errados e precoces.

Os exames mais comuns a serem pedidos são hemograma, prova inflamatória (vhs, pcr), raio-X e as vezes ressonância.

Por isso papais, observem seus filhos e não desmereçam a dor deles! Podem sim estarem sentindo! E nós estamos aqui para orientá-los da melhor forma! Até mais!

Dra. Marianne Duarte Costa Balliana

CRM/GO: 17.976
Médica.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



YES YARIS

FEITO PARA O MELHOR
MOMENTO DA SUA VIDA.



UMUARAMA
CONCESSIONÁRIAS



NO TRÂNSITO, DÊ SENTIDO À VIDA

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

ITUMBIARA-GO Av. Modesto de Carvalho, Nº 2101, Distrito Agro Industrial (64) 3433-6200

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

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

YARIS XL PLUS TECH 1.3 FLEX HATCH 16V AUTOMÁTICO, à vista R\$72.990,00 + frete incluso (Pintura sólida) mais bônus de R\$2.000,00 na troca do seu usado, mais emplacamento grátis, ou financiado com o Banco Toyota no programa Ciclo Toyota nas seguintes condições: CDC (Crédito Direto ao Consumidor), pessoa física, com entrada de R\$36.495,00,00 e 36 prestações fixas de R\$ 879,88, mais 1 prestação residual no valor de R\$21.897,00, com vencimento na mesma data da última prestação fixa do financiamento. Primeira prestação fixa com vencimento para 30 dias do fechamento do financiamento. Taxa de juros pré-fixada de 1,179% ao mês, equivalente a 15,11% ao ano + IOF (Imposto sobre Operações Financeiras) no valor de R\$ 1.207,67 + Registro de contrato base Estado de Goiás no valor de R\$ 193,06 + Cesta de Serviços sugerida base Estado de Goiás no valor de R\$ 550,00 + Tarifa de Confecção de Cadastro para Início de Relacionamento no valor de R\$ 500,00 + Seguro de Proteção Financeira no valor de R\$ 1.094,40 inclusos no Total Financiado correspondente a R\$40.040,13. Valor Total a prazo de R\$ 98.432,13. Custo Efetivo Total (CET) de 18,81% ao ano. Crédito sujeito à análise e aprovação. O CET apresentado é aplicável ao exemplo sugerido. Para os demais Estados consulte valores de Registro de Contrato e Cesta de Serviços e efetue nova simulação na concessionária Toyota. Campanha vinculada à validade do Programa Ciclo Toyota. Condições sujeitas à alteração sem prévio aviso. A alteração do modelo do veículo ou de qualquer das condições do financiamento acarretará novo cálculo do CET. SAC Banco Toyota 0800 016 4155 ou envie um e-mail para sac@bancotoyota.com.br. Ouvidoria Banco Toyota (somente após atendimento pelo SAC): 0800-772-5877. Estoque: 01 unidade por loja. Oferta válida de 01 a 30/09/2019 ou enquanto durarem os estoques. Os veículos da linha Yaris participam do Programa Brasileiro de Etiquetagem Veicular 2019 (PBEV), na categoria de veículos utilitários médios, o modelo Yaris hatchback 1.3 L com transmissão manual possui nota B no PBEV dentro da categoria, nota B no ranking geral e nota B no ranking de emissões, apresentando o seguinte consumo – etanol/cidade: 8,4 km/l; etanol/estrada: 10,0 km/l; gasolina/cidade: 12,1 km/l; gasolina/estrada: 14,2 km/l;



CONTROLE DE ESTABILIDADE



SISTEMA SMART ENTRY² E PUSH START²



TRANSMISSÃO MULTIDRIVE DE 7 VELOCIDADES



SISTEMA MULTIMÍDIA TOYOTA PLAY + COM TECNOLOGIA HARMAN²

YARIS XL PLUS TECH

1.3 FLEX HATCH 16V AUTOMÁTICO



R\$ 72.990,00 à vista

Entrada de R\$ 36.495,00 + 36x Parcelas de **R\$ 879,88** + Parcela Final R\$ 21.897,00

+ BÔNUS DE R\$ 2,000 NA TROCA DO SEU USADO

+ EMPLACAMENTO GRÁTIS



TOYOTA

CO2 fósil não renovável (g/km): 102 (gasolina). O modelo Yaris hatchback 1.3 L, com transmissão automática possui nota B no PBEV dentro da categoria, nota B no ranking geral e nota A no ranking de emissões, apresentando o seguinte consumo – etanol/cidade: 9,0 km/l; etanol/estrada: 9,9 km/l; gasolina/cidade: 13,1 km/l; gasolina/estrada: 14,2 km/l; CO2 fósil não renovável (g/km): 97 (gasolina). O modelo Yaris hatchback 1.5 L, com transmissão automática possui nota B no PBEV dentro da categoria, nota B no ranking geral e nota A no ranking de emissões, apresentando o seguinte consumo – etanol/cidade: 8,8 km/l; etanol/estrada: 10,0 km/l; gasolina/cidade: 12,6 km/l; gasolina/estrada: 13,8 km/l; CO2 fósil não renovável (g/km): 101 (gasolina). O modelo Yaris sedã 1.5 L, com transmissão manual possui nota B no PBEV dentro da categoria, nota B no ranking geral e nota B no ranking de emissões, apresentando o seguinte consumo – etanol/cidade: 8,3 km/l; etanol/estrada: 10,1 km/l; gasolina/cidade: 12,0 km/l; gasolina/estrada: 14,6 km/l; CO2 fósil não renovável (g/km): 102 (gasolina). O modelo Yaris sedã 1.5 L, com transmissão automática possui nota B no PBEV dentro da categoria, nota B no ranking geral e nota A no ranking de emissões, apresentando o seguinte consumo – etanol/cidade: 9,0 km/l; etanol/estrada: 10,6 km/l; gasolina/cidade: 13,0 km/l; gasolina/estrada: 14,5 km/l; CO2 fósil não renovável (g/km): 97 (gasolina). Valores de referência medidos em condições-padrão de laboratório, conforme NBR 7024, e ajustados para simular condições mais comuns de utilização, podendo não corresponder ao consumo verificado pelo motorista com o uso do veículo, que depende das condições do trânsito, do combustível, do veículo e dos hábitos do motorista. Para consultar os demais modelos e saber mais, consulte www4.immeto.gov.br e www.conpet.gov.br. A Toyota oferece 3 anos de garantia sem limite de quilometragem para veículos com NF emitida para pessoa física e 3 anos de garantia de fábrica ou 100.000 km (o que ocorrer primeiro) para veículos com NF emitida para pessoa jurídica. Consulte o manual do proprietário ou www.toyota.com.br para mais informações. No trânsito, dê sentido à vida.



Desenvolvemos e executamos o seu projeto de alto padrão



Igor Abdalla

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



Vitor Araújo

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



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

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

BELAS RAÇAS PRESENTE NA MAIOR FEIRA PET DA AMÉRICA LATINA



Pet
-SOUTH AMERICA-



BELAS RAÇAS, SEMPRE BUSCANDO O QUE HÁ DE MELHOR PARA OS NOSSOS CLIENTES!



 Belasracascatrina

 @belas.racas

64 3433-4662 / 99663-1179 / 99999-1296

Av. Washington Luís 1403 Itumbiara - GO



MODULAÇÃO INTESTINAL

A importância de um intestino funcional para o equilíbrio imunológico e a saúde cardiovascular, endócrina e neuronal.

Existe uma relação íntima fisiológica entre célula, metabolismo, inflamação sistêmica e modulação intestinal.

Os danos ao epitélio intestinal que geram a inflamação (disbiose) e o supercrescimento bacteriano no intestino delgado (SIBO) são geralmente causados por bactérias e alérgenos alimentares (alergia mediada por IGE ou não mediada). O intestino inflamado está associado a maior alteração das enzimas hepáticas e a morte por problemas cardiovasculares, associado ao aumento do estresse oxidativo.

Importância do intestino como órgão endócrino:

- Controle da saciedade;
- Organização metabólica;
- Catabolismo de lipídeos;
- Secreção e excreção de glândulas como o pâncreas;
- Liberação de sais biliares da vesícula;
- Controlar a motilidade do TGI.

➤ DIETA RICA EM GORDURAS E AÇÚCAR LEVA A ALTERAÇÃO NA MICROBIOTA INTESTINAL

O desequilíbrio da microbiota intestinal resulta numa maior exposição das membranas aos lipopolissacarídeos (LPS) promovendo uma alteração endócrina na síntese de GLPS e PYY, que leva ao estágio de elevação da inflamação crônica, aumento do apetite, redução da sensibilidade a insulina, síndrome do ovário policístico e acne.

Maior risco de SIBO quando:

- Hipocloridria;
- Alteração das enzimas hepáticas;
- Uso crônico de medicamentos;
- Deficiência enzimática;
- Esclerose;
- Hipotireoidismo;
- Deficiência na motilidade intestinal.

Sintomas da SIBO: Edema – Flatulência – Náusea pós-prandial – Vômitos – Dores articulares – Fadiga – Depressão – Acne – Diarreia – Constipação - Perda de peso - Rosácea – Má absorção de nutrientes – Alergia alimentar – Anemia - SII (síndrome do intestino irritável).

Tratamento:

- Enzimas digestivas;
- Estratégias naturais antimicrobianas (Manejo dietético);
- Suplementos nutricionais;
- Prebióticos e probióticos.

➤ MODULAÇÃO INTESTINAL – EQUILÍBRIO ENERGÉTICO E METABÓLICO

Quando há um conjunto de intervenções aplicadas no trato gastrointestinal tendo como objetivo principal reequilibrar a composição microbiana do intestino, em termos qualitativos e quantitativos, ocasionará a promoção da saúde com uma adequação imunológica e uma saúde cardiovascular, endócrina e neuronal.

10 Passos da alimentação saudável:

- 1- Fazer dos alimentos in natura ou minimamente processados, a base da alimentação;
- 2- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcares em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
- 3- Limitar o consumo de alimentos processados;
- 4- Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados – (Descasque mais, desembale menos);
- 5- Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e sempre que possível com companhia;
- 6- Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
- 7- Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
- 8- Planejar o uso do tempo para dar a alimentação o espaço que ela merece;
- 9- Dar preferência quando fora de casa a locais que servem refeições feitas na hora;
- 10- Ser crítico quanto a informações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Invista hoje e tenha um amanhã de perspectivas positivas!



CRN 1604
Pós-Graduada em Ciências dos Alimentos e Longevidade Humana;
Nutrição Celular;
Nutrição Funcional;
Especialista em Fitoterapia e Nutracêuticos;
Habilitada a trabalhar com Perfil Genético padrão ouro.

Clínica CIAMI
Centro Integrado de Atendimento Médico de Itumbiara
Rua Dr Valdivino Vaz, 274 Centro

☎ (64) 3404-1841 ☎ (64) 9.9212-1388

📷 @lazaraborges



belaformula

farmácia de manipulação

RECEITAS
BOX
24 HORAS



Existem muitas
fórmulas para o sucesso.

A nossa é: trabalho, dedicação e compromisso
com a excelência.

belaformula
farmácia de manipulação

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

Lançamento 26^a Edição Revista Mais Saúde

LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE



Lançamento 26ª Edição Revista Mais Saúde



LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE



Nesse mês de setembro a coluna empreendedor premium fez uma homenagem a uma jovem empresária e educadora, Michele Faria Martins Rodrigues é de uma tradicional linhagem de pedagogas de nossa cidade. Em uma entrevista exclusiva, ela conta um pouco de sua trajetória e da Happy School.

Revista Mais Saúde – Conte um pouco da história da Happy School em Itumbiara.

Michele Faria - Comecei na educação muito nova, aos 16 anos. Na época pedi a minha mãe Simonete Faria, após uma viagem a Belo Horizonte para ministrar as aulas de Inglês em nosso Colégio Visão de Itumbiara e Bom Jesus de Goiás. Naquela época criei meu próprio método para dar aulas de Inglês para as crianças. E foi assim que tudo começou. Já com 33 anos, com um filho de 5 anos (Lucas Rodrigues) com muito potencial intelectual, em 2017, criei a Escola Bilingue HAPPY SCHOOL, com um método próprio criado por mim, depois de muito estudo e pesquisa, para ensinar muito além do que as escolas tradicionais ensinam.

Sempre fui fascinada pela escola moderna, nova e construtivista que nos dias de hoje conhecemos como a escola sócio-interacionista. Uma escola onde as crianças são elevadas intelectualmente pelas suas capacidades de pensar além e fora da caixa, de conhecer o mundo como um todo. A criança é responsável pela construção do seu conhecimento aprendendo a partir da interação que estabelece com o meio físico e social desde o seu nascimento, passando por diferentes estágios de desenvolvimento e passa a ser o centro do estudo.

Revista Mais Saúde – Explique como funciona a metodologia de ensino da Happy School.

Michele Faria - 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. Trabalhamos todos os conteúdos determinados pela BNCC (Base Nacional Comum Curricular) e enriquecemos com atividades especiais, baseadas em uma abordagem cons-

trutivista sócio-interacionista. Ensinamos, em determinados períodos mensais, conteúdos extras tanto na Língua Portuguesa, quanto na Língua Inglesa, que julgamos relevantes e pertinentes. 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, educação emocional, empreendedorismo, educação financeira, experiências químicas, culturas diversas e meio ambiente, entre outros.





Revista Mais Saúde - Você se envolve com a rotina e operações do dia a dia da empresa? Quais são as áreas em que você gosta de se concentrar?

Michele Faria - *Sou muito perfeccionista, por isso trabalho as vezes os três períodos do dia para que tudo esteja em perfeita sintonia com a filosofia da HAPPY SCHOOL. É uma frase que sempre digo à minha equipe de profissionais: “Todas as atividades precisam estar de acordo com a filosofia da escola, sendo que a palavra chave de tudo é encantar. A escola precisa ser encantadora, encantando diariamente alunos e pais.” Ao longo dos anos adquiri experiência em todas as áreas de uma escola. Mas com certeza a que mais me fascina é a área pedagógica onde posso diariamente desenvolver e aplicar minhas ideias para encantar os alunos.*

Revista Mais Saúde - O que lhe dá mais prazer no processo de empreender? E qual seu maior potencial como empreendedora?

Michele Faria - *Sou filha e neta de pedagogas. Mas com certeza criar a minha própria escola foi a maior realização profissional que tive em minha vida, até o momento. Acredito que minha escola é uma referência em educação bilíngue não só em Itumbiara e no estado de Goiás, mas se tornará em breve referência nacional. Sou muito arrojada e acredito que as pessoas precisam estudar constantemente, independente da sua profissão; acredito muito no meu potencial e no legado que deixarei na educação. Penso sempre grande e por isso tenho como espelho escolas internacionais de países como Estados Unidos, Cana-*

dá e Inglaterra. Muitas pessoas tem dúvidas se realmente uma Escola Bilíngue consegue contemplar todo o ensino base, até porque a Escola Bilíngue é uma escola nova que futuramente estará no topo da educação. Conhecer o mundo e falar outros idiomas deixará de ser uma exceção e passará a ser uma obrigação. Os nossos alunos estarão a frente desse mundo. Para mim é um prazer ensinar essas crianças do futuro.

Revista Mais Saúde – Qual as maiores dificuldades e oportunidades na sua opinião, encontradas atualmente no mercado educacional em nosso país?

Michele Faria - *No caso da educação bilíngue, pais sempre procuram a nossa escola, com as mesmas dúvidas e perguntas: “Meu filho (a) irá gostar de estudar? Ele aprenderá e entenderá o que é ensinado? Preciso ajudar meu filho a estudar e saber Inglês? Quem educa: a escola ou os pais?”. Isso demonstra que cabe à escola orientar os pais na escolha das melhores opções. Mas, sem dúvida a educação bilíngue já é uma exigência do mundo globalizado. E no caso da HAPPY SCHOOL, voltamos todas as atenções aos desafios do mundo contemporâneo, prova disso é que em novembro, eu, como gestora da escola, participarei da “Conexão Educação”, promovida pelo Sistema POSITIVO de Ensino, que compreenderá uma viagem de dez dias, para São Francisco nos Estados Unidos, mais especificamente para o Vale do Silício, quando teremos oportunidade de conhecer o ambiente mais inovador do planeta, que nas últimas décadas transformou o mundo e continuará ditando o ritmo do que irá acontecer no futuro.*





Happy School

THE BILINGUAL AND THE FLUENT

Falar mais de uma língua traz benefícios até para a saúde, segundo estudos.

Quando falamos em bilinguismo, os benefícios vão muito além da formação de crianças fluentes em dois idiomas. Ele melhora várias funções mentais importantes e incrementa habilidades sociais. Segundo recentes estudos, em Montreal no Canadá, e da Universidade Nacional de Cingapura, crianças bilíngues mostraram-se melhores na capacidade de se concentrar e resolver tarefas. Quando são solicitadas a mudar seu foco de atenção, as crianças bilíngues também fazem isso de forma mais eficaz que as não bilíngues.

“Percebemos isso entre nossas crianças, que, desde muito pequenas, são encorajadas a desenvolver a paixão pelo aprendizado, posicionando-se como o principal agente desse processo”, explica a Diretora Pedagógica da Happy School, Michele Faria.

Crianças bilíngues são capazes de ver a mesma situação de várias maneiras, pois criam conexões e têm habilidade de perceber diferenças que vão muito além da simples tradução. Essa capacidade de pensamento divergente ajuda os pequenos a resolver problemas complexos. Da mesma forma, quando solicitados a resolver problemas que nunca encontraram antes, as crianças bilíngues superam seus pares monolíngues na busca de novas soluções.

Agende uma visita a nossa escola. A Happy School tem imenso prazer em recebê-los para conhecer a nossa proposta pedagógica, instalações e diferenciais oferecidos.

Rua Tiradentes, nº 87, Centro - Itumbiara-GO

64 3404 9291  64 98439 9778



EXAME DE ESPIROMETRIA: AVALIANDO A SAÚDE DOS SEUS PULMÕES.

O que é?

Conhecida também como Prova de Função Pulmonar ou Exame do Sopro, a Espirometria é um teste de diagnóstico, feito pelo fisioterapeuta com acompanhamento de um médico pneumologista, que permite avaliar mais de 10 parâmetros, analisando a quantidade de ar que entra e sai dos pulmões (volume), a velocidade do ar durante os exercícios propostos (fluxo) e o tempo decorrido entre eles, sendo considerado o exame mais importante para avaliar o funcionamento do pulmão.

Para que serve?

- Diagnosticar ou acompanhar a evolução de doenças respiratórias (asma, bronquite, enfisema pulmonar, entre outras). Tais patologias podem apresentar sintomas como tosse e falta de ar, que tendem a aumentar de acordo com a baixa umidade do ar;
- Monitorar a saúde de trabalhadores em atividades insalubres para o sistema respiratório, a exemplo da exposição a ambientes com poeira ou produtos

químicos, já que tais condições propiciam o desenvolvimento de doenças restritivas ou obstrutivas como a fibrose pulmonar;

- Avaliar os riscos respiratórios existentes antes de uma cirurgia e a capacidade respiratória para fins periciais;
- Acompanhar performance de atletas.

Dicas:

1 → Cuidar da saúde depende de atenção e prevenção. É bom lembrar que muitas doenças não dão indícios nas fases iniciais, quando o tratamento é mais rápido e eficaz. Para tanto, é fundamental realizar alguns exames de rotina, como o de Espirometria.

2 → Ao praticar exercício físico, independentemente do nível do atleta ou da finalidade pela qual ele se dispôs a treinar, a Espirometria permite uma análise pulmonar completa. Com base nessa análise, são feitas adaptações específicas para melhorar o rendimento.

Dra. Lílian Oliveira Miranda

CREFITO: 150582-F

Graduada em fisioterapia pela FESURV – Universidade de Rio Verde;

Especialista em Fisioterapia Cardio-respiratória com ênfase em UTI;

Pós-Graduada em Quiropraxia;

Pós-Graduada em Ergonomia;

Formação em Reabilitação Vestibular;

Membro ASSOBRAFIR e SBF.



☎ (64) 3433-2828

☎ (64) 9.9284-7631

🏠 Rua Jacinto Brandão Centro, 538, Itumbiara-GO





O QUE É CIRURGIA BARIÁTRICA?

A cirurgia bariátrica e metabólica, também conhecida como cirurgia da obesidade, reúne técnicas com respaldo científico, destinadas ao tratamento da obesidade mórbida e/ou grave, e das doenças associadas ao excesso de gordura corporal, ou agravadas por ela.

O conceito de cirurgia metabólica foi incorporado há aproximadamente 10 anos, quando estudos científicos demonstraram que a cirurgia causava alterações hormonais nos órgãos operados, e que além da perda de peso, o paciente

também apresentava melhora e por vezes até a cura de doenças endocrinológicas, como o diabetes, dislipidemia (alteração no colesterol) e hipertensão.

As cirurgias bariátricas podem ser realizadas por via aberta, por videolaparoscopia, por via robótica e, mais atualmente, por via endoscópica, sendo que essa última ainda não apresenta estudos que comprovem a sua eficácia e efeitos a longo prazo. As cirurgias podem ser divididas em três grupos: cirurgias restritivas,

cirurgias disabsortivas e cirurgias mistas. As cirurgias restritivas são aquelas que diminuem a quantidade de alimentos que o estômago é capaz de receber, como a gastrectomia vertical (Sleeve) e a banda gástrica (pouco usada atualmente). As cirurgias disabsortivas são aquelas que alteram pouco a capacidade de alimentos no estômago, mas que alteram drasticamente a absorção dos alimentos a nível de intestino delgado, como as derivações intestinais (Scopinaro e Duodenal switch). As cirurgias mistas são as mais indicadas atualmente, pois possuem alto nível de satisfação ao paciente, com boa perda de peso a longo prazo e melhora das do-

enças associadas a obesidade, que são o bypass gástrico e Fobi-Capella (pouco utilizada atualmente).

A indicação da cirurgia bariátrica se baseia no IMC (índice de massa corpórea) do paciente e das doenças associadas, porém é essencial que o paciente seja avaliado por uma equipe multiprofissional antes de ser operado, que pode ser composta por nutricionista, psicólogo, endocrinologista, cardiologista, fisioterapeuta, pneumologista, personal trainer, fonoaudiólogo e anestesista.

Para maiores informações procure sempre um especialista.



Dra. Nayara Maeda

Clínica e Cirurgia do Aparelho Digestivo

CRM/GO 21.880 CRM/MG 79.503

Médica Cirurgiã Geral (RQE/GO 11.170 | RQE/MG 45.143) e do Aparelho Digestivo (RQE/GO 13.111 | RQE/MG 45.144)

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)- GO;

Pós Graduada em Cirurgia Minimamente Invasiva pelo Instituto Jacques Perissat de Curitiba-PR;

Membro Adjunto do Colégio Brasileiro de Cirurgiões (CBC);

Membro Titular do Colégio Brasileiro de Cirurgia Digestiva (CBCD);

Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (SBCBM).

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



VANTAGENS DO ULTRASSOM VETERINÁRIO



O amor pelos pets já sabemos que é imenso e com isso a preocupação dos donos em relação à saúde dos animais acompanha a mesma demanda. A medicina veterinária vem se modernizando e aproveitando a tecnologia para atender com mais precisão os problemas de saúde dos animais. O ultrassom veterinário vem sendo destaque nos atendimentos rotineiros e emergenciais nas clínicas de pequenos animais. Considerando uma peça chave na clínica veterinária, o ultrassom possui diversas vantagens e é imprescindível para um bom atendimento.

✓ A utilização do exame ultrassonográfico

O exame ultrassonográfico pode ser indicado para diagnóstico de diversas patologias, desde as mais básicas até as mais complexas, seu resultado é rápido e não invasivo.

Na Villa Pet temos profissionais treinados para lidar com o animal, de forma a deixá-lo tranquilo para que o exame não se comprometa. Saber lidar com essa situação durante o preparo é de grande importância para o sucesso do exame.

✓ Vantagens da utilização do ultrassom veterinário

- Alta precisão;
- Exame em tempo real;
- Capacidade e facilidade de aquisição de imagens multiplanares;
- Excelente resolução de estruturas superficiais;
- Diagnóstico gestacional precoce.

✓ Diagnóstico gestacional precoce

A gestação nas cadelas e gatas dura aproximadamente 2 meses, dependendo do porte. Na maioria dos casos, resulta em mais de 1 filhote, sendo que cadelas podem facilmente ter mais de 10, enquanto a fêmea felina pode ter em torno de 7.

Justamente por se tratar de uma gestação múltipla, as fêmeas demandam cuidados especiais. Principalmente por que há uma demanda muito grande de nutrientes para que o desenvolvimento fetal aconteça da melhor forma possível.

A ultrassonografia veterinária, portanto, é útil para acompanhar o desenvolvimento dos fetos, a saúde dos órgãos reprodutivos e a rotina de atividades do animal. Além disso, dependendo das condições de saúde da mãe pode ser necessário avaliar a necessidade de interrupção da gestação. Isso, principalmente, em casos em que a sua vida está em risco.

Sendo assim, as vantagens da sua utilização para o diagnóstico de gestação em pequenos animais são:

- Detecção da gestação a partir de 30 dias do cruzamento;
- Estimativa da idade do feto (para casos em que não se sabe a data do cruzamento);
- Avaliar o desenvolvimento fetal bem como a formação de órgãos e tecidos;
- Estimar a quantidade de fetos;
- Observar se todos os fetos estão vivos.



☎ (64) 3431-3555 ☎ (64) 9.8112-2461

f villapetitumbiara

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

Dra. Elisa G. O. Guerin

CRMV/GO: 6736

Graduada em Medicina Veterinária em 2014 pela Uniube;

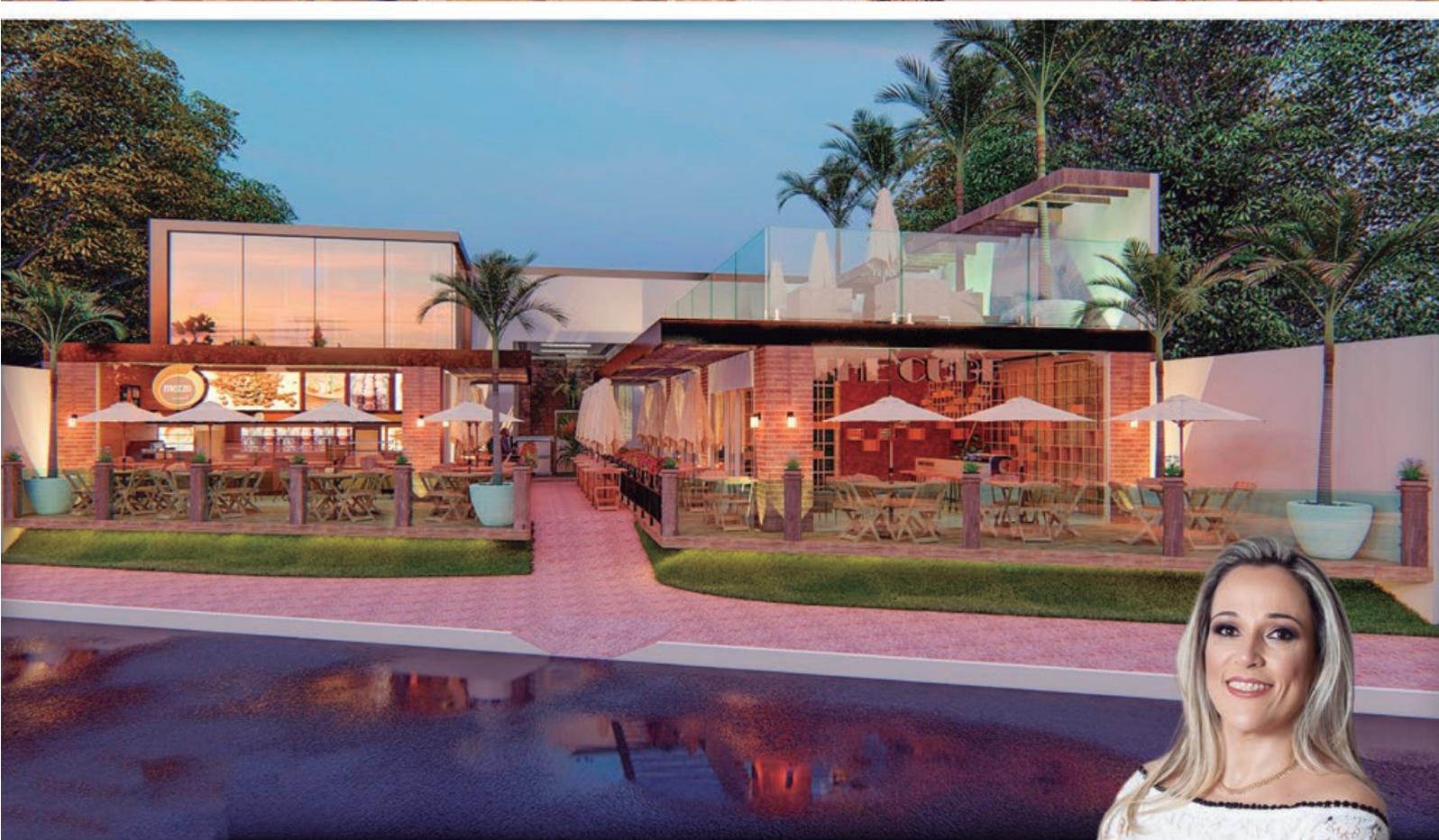
Graduada em Agronomia Illes - ULBRA;

Pós-Graduada em Clínica Médica de Pequenos Animais;

Curso de Ultrassonografia pela Diagnovet e Solvet;

Pós-graduanda em diagnóstico de imagem com ênfase em ultrassonografia e radiologia.





DANIELA CAMPOS
ARQUITETA DESIGNER DE INTERIORES

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





- CONMEBOL -
LIBERTADORES
FINAL DA LIBERTADORES



INCLUSO NO PACOTE:

- Transporte Aéreo (taxas de embarque já inclusas) - São Paulo - Santiago - São Paulo.
- Hospedagem com café da manhã. - (Hospedagem válida de 20/11 a 24/11/2019) Check in: a partir das 14h - Check out: até 12h
- Transfer In / Out – Aeroporto – Hotel / Aeroporto.
- Passeios guiados e exclusivos para passageiros!
- Walking Tour – faremos passeios turísticos pelos principais pontos de Santiago: Plaza de Armas, Cerro de San Cristóbal, entre outros.
- Visita à vinícola Concha Y Toro, com

- acompanhamento de guia e tour. (o ingresso para entrada na vinícola já está incluído no pacote).
- Pub Crawl em uma das noites em Santiago – (rodizio de baladas e bares com shots grátis em cada parada).
- Acompanhamento de guia/monitor no dia da final. Daremos todo o suporte e te acompanharemos até próximo ao estádio no dia da Grande Final.
- Pacotes COM ou SEM Ingressos, conforme escolha.
- Acompanhamento de Monitor especializado.
- Brindes exclusivos



PXTRAVEL

64 9.9909.8484

Agência de viagens especializada em Disney, Caribe e Cruzeiros
igor@pxtravel.com.br | www.pxtravel.com.br



O QUE ACONTECE COM A GORDURA LOCALIZADA TRATADA DURANTE OS PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS?

Essa é uma questão muito frequente nos atendimentos, saber como a gordura é eliminada. Muita gente acredita que ou ela é eliminada através da urina ou pelas fezes. E isso é um mito!

A gordura é um nutriente essencial para o nosso organismo, pois é fonte de energia, e os rins não tem a capacidade de eliminá-la, a não ser que haja uma disfunção renal. A função dos rins é filtrar o sangue, eliminando as toxinas (que são liberadas também durante o tratamento estético) e mantendo dentro do organismo substâncias que são essenciais para o metabolismo, por isso não se “elimina gordura”. Acontece o mesmo no intestino, que tem a função de absorver nutrientes dos alimentos e transferi-los para circulação sanguínea, deixando os nutrientes para o metabolismo. Há uma exceção quando há o uso de medicamentos que impedem essa absorção do intestino, onde aí sim a gordura é eliminada nas fezes. Também quando consumimos regularmente fibras insolúveis, ocorre a eliminação de uma pequena quantidade de gordura.

Então como a gordura é eliminada? Nossa prin-

cipal fonte de energia é a glicose. Quando falta glicose no sangue, a gordura é usada de forma triturada em partes de oxigênio, carbono e hidrogênio. O oxigênio é queimado e vira energia, em um processo que tem dois subprodutos: gás carbônico que é eliminado pelos pulmões e a água que sai pelo suor e urina. Por isso que quem emagrece rápido costuma ir diversas vezes ao banheiro urinar, e os exercícios que fazem você respirar mais rápido são aqueles que fazem você perder peso.

E no tratamento estético, temos a liberação da gordura que vai para o sangue, onde ela é metabolizada pelo fígado e rins (importante manter sempre o organismo hidratado durante o tratamento). E é importante uma atividade física durante o tratamento estético, caso não houver, qualquer procedimento com finalidade de “perder gordura localizada” é em vão, pois a gordura circula pela sua corrente sanguínea, e se aloja novamente no tecido adiposo. Além disso, não pode esquecer-se de manter bons hábitos alimentares.



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





(64) 3404-2300 | Av. Bejamin Constante esq. c/ Marechal Deodoro, 640A

**Completa linha
de tintas imobiliárias,
automotivas e
industriais**

**Faça na hora
mais de 20 mil
cores em tintas
spray automotivo.**



redecasadastintas.com.br



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 1992, o AVC é uma síndrome clínica caracterizada por sintomas/sinais neurológicos focais e de rápida evolução, com duração de mais de 24 horas ou que levem à morte sem outra causa aparente que não a vascular. Podemos dizer que esta definição já é um tanto antiga, uma vez que exames de imagens, tão fundamentais para auxiliar no diagnóstico correto, não eram realizados na época em que a definição foi elaborada. O AVC pode acontecer proveniente de dois processos: a isquemia ou a hemorragia.

A isquemia é a causa mais comum. É quando ocorre uma obstrução em uma das artérias cerebrais ou em suas ramificações. Ela pode tanto ser ocasionada por placas ateroscleróticas que bloqueiam o fluxo sanguíneo causando a isquemia de determinada região ou por êmbolos secundários provenientes do coração ou de outros locais, e também causando esse processo. Menos comum, porém com sequelas geralmente muito mais graves e incapacitantes do que as ocasionadas por um acidente vascular cerebral isquêmico (AVCi), é o acidente vascular cerebral causado por uma hemorragia. A hipertensão, o aneurisma e malformação arteriovenosa podem causar este tipo de AVC. A hemorragia hipertensiva é dita uma das causas mais comuns de coma.



Laís Oliveira Miranda

Fisioterapeuta
CREFITO 11/165526-F
Formação em Pilates básico, intermediário e avançado;
Formação em Power Pilates;
Formação em Pilates no tratamento das disfunções da Coluna Vertebral;
Formação em Pilates aplicado ao idoso;
Formação em Pilates aplicado à gestantes.
Pós-graduada em Fisioterapia Dermatofuncional.



☎ (64) 34332828

☎ (64) 992318093

📷 @laismiranda_pilates

👤 Laís Miranda

✉ lais_fisio21@hotmail.com

🏠 Rua Jacinto Brandão Centro, 538, Itumbiara-GO

BENEFÍCIOS DO PILATES NO TRATAMENTO DO AVC

Benefícios do Pilates para o tratamento

Traçando os objetivos

Depois da avaliação, independente de qual seja feita, podemos traçar os objetivos a serem alcançados para posteriormente traçarmos uma conduta a ser seguida.

Objetivos do paciente: Minimizar os efeitos das alterações de tônus muscular; Manutenção da amplitude de movimento (ADM) em articulações preservadas e ganho de ADM nas articulações necessitadas; Prevenção de deformidades; Melhora da consciência corporal; Melhora do alinhamento postural; Facilitação nas trocas posturais; Melhora do equilíbrio estático e dinâmico em pé; Melhorar a função nas AVDs.

Pilates como forma de intervenção

O Pilates favorece o fortalecimento e alongamento dos músculos aumentando a mobilidade das articulações com movimentos realizados sem pressão e com controle. O método ganha cada vez mais novos adeptos, interessados na prevenção e tratamento de problemas da coluna. Entretanto, seus benefícios podem ir muito mais além. Para pessoas que sofreram Acidente Vascular Cerebral (AVC), por exemplo, sua prática contribui para a recuperação dos movimentos, melhora a respiração, postura e coordenação motora.

Através dos exercícios o equilíbrio é restabelecido e permite que as conexões responsáveis pela sensação de segurança sejam refeitas e as atividades cotidianas possam novamente retornar ao normal. Além de trabalhar o corpo, é bom também para a mente do praticante. O Pilates trabalha o corpo todo, treinando áreas corporais de maneira isolada ou em conjunto por meio da aplicação dos princípios de movimento e estabilidade, buscando assim um equilíbrio muscular.



COMO FUNCIONA A CONTABILIDADE NO LUCRO REAL?

Vantagens da contabilidade no lucro real

De todas as tributações que existem, a do lucro real é uma das mais justas, porque vai ao encontro da realidade de faturamento da empresa, levando em consideração assim, a situação do **balanço contábil entre lucros e prejuízos**.

Outro ponto é que há chances de se poder **compensar prejuízos fiscais**, podendo ter **acesso assim, aos créditos fiscais**, reduzindo e até mesmo suspendendo os **recolhimentos da CSLL e do IRPJ**, por exemplo, o que traz grandes vantagens, concorda?

No sentido do planejamento tributário existe também maior flexibilidade, do que nos demais regimes.

Quem pode optar pelo Lucro Real?

- Toda empresa que possuir receita bruta anual maior do que 78 milhões é obrigada a adotar o Lucro Real como regime de tributação;
- Bancos comerciais, empresas de crédito, de investimentos ou financiamentos;
- Sociedades de crédito imobiliário;
- Sociedades corretoras de títulos, de câmbio ou ainda de valores mobiliários;
- Empresas de arrendamento mercantil;
- Cooperativas de créditos;
- Empresas de seguro privados;
- Entidades privadas da previdência aberta;
- Empresas e negócios que possuem rendimentos, lucros ou ganhos que são provenientes do exterior;
- Empresas que possuem benefícios fiscais ou são isentas de impostos e ainda que possuem redução de impostos;
- Empresas que exploram atividades de prestação cumulativas ou ainda com serviços creditício, mercadológico, de gestão de crédito, seleção e risco, administração de contas a pagar e receber, de compras de direitos creditórios, entre outros;
- Além de todas essas empresas, qualquer outra que deseje optar pelo lucro real, pode optar por esse regime, já que ele é um dos mais justos concernente à realidade

do negócio.

- Certamente é necessário e se faz jus, contar com um planejamento tributário, para que assim, a empresa esteja segura e resguardada de quaisquer problemas e infortúnios por má gestão e desconhecimentos do sistema tributário.

Quais são os impostos a pagar com o lucro real?

IRPJ no lucro real – se trata do imposto de renda de pessoa jurídica, que tem alíquota de 15% sobre o valor real do lucro líquido, e que nos casos de haver excedência de 20 mil ou 60 mil no trimestre, se deverá adicionar mais 10%.

CSLL no lucro real – que se trata da contribuição social sobre o lucro líquido, onde a alíquota é de 9% sobre o lucro líquido da empresa.

PIS no lucro real – se trata do programa de integração social, onde não é cumulativo e possui alíquota de 1,6%.

ISS no lucro real – pode haver variação de acordo com o município e se trata do imposto sobre serviço, podendo ter de 2 a 5% de acordo com o serviço prestado e não com o faturamento.

COFINS no lucro real – se trata da contribuição para financiamento da seguridade social e não é cumulativa, tendo a alíquota de 7,6%. No entanto, é bom destacar aqui que ambos PIS e COFINS possuem possibilidade de serem deduzidos de algumas despesas, a depender de regras e situações, é por isso que é bom poder contar com uma contabilidade que realmente entenda desse assunto.

ICMS no lucro real, não é aplicado em todos os tipos de empresas e deverá seguir as normas de apuração de acordo com o Estado.

INSS no lucro real por sua vez, é recolhido por meio do pró-labore e da folha de pagamento da empresa.

Assim sendo, fica evidente as vantagens e diferenciais de se fazer uso da contabilidade no Lucro Real.

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

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



CUIDADOS COM AS UNHAS

72, | As unhas podem ser cortadas com tesoura e/ou aparadas com lixas, de preferência de uso pessoal ou descartáveis. O melhor formato é o arredondado nas mãos e quadrado nos pés. O tamanho das unhas das mãos deve levar em conta

algumas particularidades, como profissão, hábitos e hobbies. Nos pés deve-se evitar unhas muito compridas porque podem gerar mecanismo de alavanca e descolar as unhas do leito. Isso deixa um aspecto feio e amarelado nas unhas e pode

levar ao acúmulo de sujeira e detritos.

A cutícula não deve ser retirada, pois isso deixa a unha desprotegida e facilita a entrada de fungos e bactérias.

No mercado de cosméticos há inúmeros produtos destinados às unhas, como esmaltes, brilhos, bases, hidratantes, fortificantes, etc. Alguns, no entanto, podem provocar alergia. Em caso de surgimento de coceira na pele, lesões avermelhadas ou outras complicações, interromper o uso e procurar um dermatologista. A alergia ao esmalte costuma dar vermelhidão e coceira na face, pescoço e pálpebras.

Atenção: é preciso deixar as unhas sem esmalte uma semana por mês, no mínimo.

O uso ininterrupto de esmalte causa ressecamento e enfraquecimento das unhas, por isso a necessidade dessa pausa. Durante o intervalo, deve haver a aplicação de hidratantes próprios para evitar o ressecamento. Na impossibilidade dessa pausa sem esmalte, deixe pelo menos dois

a três dias de intervalo entre as esmaltações.

O hábito de lixar a parte de cima da unha pode ser prejudicial, pois retira camadas de queratina e deixa as unhas mais frágeis e finas. O uso de acetona pode tornar as unhas mais frágeis e quebradiças. Se no salão de beleza a profissional fizer esse tipo de sugestão, recuse. Prefira os remove-dores de esmalte que não contêm acetona.

Muitos problemas nas unhas, aliás, são causados por procedimentos de manicure ou higiene feitos incorretamente. Se você percebe que as suas unhas são mais frágeis ou sensíveis, pergunte ao seu dermatologista quais procedimentos estão mais indicados para o seu caso.

Se a pessoa tiver o hábito de mexer muito com água e/ou produtos de limpeza, o uso de luvas é fundamental! O indicado é usar uma luva de algodão por baixo e de borracha por cima, para evitar que a cutícula se degenere em contato frequente com essas substâncias.



Dra. Samantha B. R. Guimarães

CRM-GO 13664





VOCÊ SENTE DOR NO DENTE AO INGERIR ALIMENTOS E BEBIDAS GELADAS E/OU DOCES?

Quer desconforto maior do que beber cerveja gelada no fim de semana, ou comer açaí com os amigos e sentir dor nos dentes? Pois é, isso se chama hipersensibilidade dentinária e está presente, em aproximadamente metade da população brasileira com mais de 25 anos de idade.

O que causa essa sensibilidade?

Esta dor é originária da exposição de uma das estruturas do dente, chamada de dentina. O dente humano não consegue distinguir o que é quente, gelado ou doce, então, a única sensação capaz de ser definida é a dor. Assim, todo tipo de estímulo com essa estrutura do dente será identificado como dor.

Existe tratamento para esta situação clínica?

Todo tratamento se inicia pela eliminação da causa, ou seja, é necessário entender porque essa área do dente foi exposta (a gengiva desceu). Existe uma tríade composta de abfração, biocorrosão e tensão, na qual podemos identificar os fatores desta exposição. Entre esses seriam: sobrecargas nos dentes, refluxos e ingestão de alimentos muito ácidos, utilização de cremes dentais clareadores ou muito abrasivos e escovas de dentes com cerdas muito duras. Após ou durante a remoção do fator causal deve-se restaurar os dentes com lesão e/ou realizar recobrimento radicular, e se não houver lesões é necessário utilizar produtos dessensibilizantes, de uso profissional, que possam diminuir a dor do paciente.



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



Prof. Ms. Pedro Henrique Rezende Spini

(Cirurgião Dentista-UFU) CRO-GO 13.978
 Professor no Centro Universitário UNICERRADO na disciplina de Dentística;
 Mestre em Clínica Integrada - UFU;
 Especialista em Dentística Restauradora - USP;
 Membro da Equipe Clínica Multiprofissional Zion;
 Co-Autor do Livro de Lesões Cervicais Não Cariosas e Hipersensibilidade Dentinária.

CONCURSO DE BOLSAS

06 DE OUTUBRO

BOLSAS DE ATÉ 100%

6º AO 9º ANO - FUNDAMENTAL II

1ª A 3ª SÉRIE - ENSINO MÉDIO

Ensino que desenvolve
princípios e valores

INSCRIÇÕES
ABERTAS



GABARITO

(64) 3432-1211

(64) 99246-7909 



4º Arraiá Solidário Gabarito-Itumbiara



Parabéns aos alunos aprovados na UFU/2019



Venha fazer parte
desse time de campeões

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





DOENÇA ARTERIAL OBSTRUTIVA PERIFÉRICA (DAOP)

A doença arterial periférica é uma situação que ocorre em virtude do estreitamento ou obstrução dos vasos sanguíneos arteriais, responsáveis por levar o sangue para nutrir as extremidades como braços e pernas, sendo mais comum o acometimento nos membros inferiores do que nos superiores.

A causa mais comum desta doença é a aterosclerose, fenômeno em que ocorre o acúmulo de placas de ateroma (gordura, proteínas, cálcio e células da inflamação) na parede dos vasos sanguíneos, sendo estas que causam os estreitamentos e obstruções, levando a dificuldade da progressão do sangue, oxigênio e nutrientes para os tecidos dos membros como músculos, nervos, ossos e pele.

Os principais fatores de risco associados a esta condição são:

- Colesterol elevado;
- Diabetes;
- Doença cardíaca (doença arterial coronária);
- Pressão arterial alta (hipertensão arterial sistêmica);
- Doença renal que envolve hemodiálise;
- Fumo;
- Derrame (doença cerebrovascular);
- Histórico familiar;
- Sedentarismo;
- Obesidade;
- Avanço da idade.

Os principal sintoma é a dificuldade para caminhar manifestando dor no pé e panturrilha (batata da perna), eventualmente na coxa e glúteo (nádega) do membro acometido, e que cessa depois de alguns minutos de repouso (este sintoma é chamado de claudicação intermitente).

Nos casos mais avançados pode ocorrer impotência sexual (disfunção erétil), dor nas pernas mesmo quando em repouso, redução da temperatura das pernas, formigamentos e eventualmente aparecimento de feridas ou gangrena nos pés pela condição de extrema falta de circulação.

O ultrassom com Doppler auxilia no diagnóstico dando informações, principalmente sobre as características da

passagem de sangue nos diferentes territórios vasculares que são estudados. É um exame não invasivo, ou seja, não utiliza radiação e não provoca dor, e que ajuda a dar respostas iniciais sobre a doença.

As principais medidas preventivas são:

- A doença arterial periférica quando presente pode ser considerada como um sinal da doença vascular coronariana (marcador de presença da aterosclerose nas artérias do coração). Assim o coração e as artérias carótidas devem também ser examinadas em pacientes com doença arterial periférica.
- Controle adequado da pressão arterial;
- Não fumar;
- Controle rigoroso do diabetes quando presente;
- Realizar exames periódicos dos níveis sanguíneos de colesterol e triglicérides;
- Atividades físicas regulares - caminhadas regulares ajudam a controlar melhor os outros fatores de risco citados e estimula a circulação arterial das pernas;
- Alimentação saudável rica em frutas, verduras e leguminosas.

Prognóstico

Na maioria dos casos diagnosticados de pacientes com uma doença arterial periférica, os sintomas das pernas permanecem estáveis ou melhoram. Cerca de 15 a 20% dos doentes podem piorar e necessitarem de medidas de tratamento mais invasivas como as intervenções cirúrgicas. O resultado é melhor nas pessoas que são capazes de continuar sem fumar, de ingerir uma dieta saudável, de manter o seu colesterol sob controle, controlar a pressão arterial e os níveis de açúcar e de praticar exercício físico regularmente.



**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).

78,



LINHA COMPLETA DE MATERIAIS



Médico, Hospitalar,
Ortopédicos em
geral e CPAP



**MESMO PEQUENOS ACIDENTES PODEM
PROVOCAR LESÕES, LUXAÇÕES,
TRAUMAS E ATÉ FRATURAS.**

**Nosso material pode
auxiliar na sua recuperação.**



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



VISTA
ESTILO,
VISTA
PRAIA,
VISTA
PÔR DO SOL.

Loja 1:

Rua Paranaíba, 422
CENTRO – ITUMBIARA-GO

(64) 3432-0708

 **(64) 99326-5402**

Loja 2:

Rua 20 com a 13 e a 15, 1.025
CENTRO – ITUIUTABA-MG

(34) 3261-2126

 **(34) 99894-1373**





POSTUROLOGIA: CORRIGIR DESIQUILÍBRIOS POSTURAIS DE FORMA EFICAZ

O método denominado Posturologia foi desenvolvido pelo cirurgião-ortopedista francês, Dr. Bernard Bricot, que procura estudar a relação entre a postura e outras patologias crônicas.

É uma abordagem nova na área da saúde, que reúne várias especialidades para o tratamento da postura corporal, como fisioterapia, podologia, odontologia, oftalmologia, fonoaudiologia, ortopedia, clínica geral, entre outros. O que esse método tem de diferente dos restantes é que a posturologia procura tratar as causas dos desequilíbrios posturais, não apenas os sintomas.

A posturologia age na prevenção e no tratamento de várias doenças que estão relacionadas com diversos desequilíbrios posturais, como o estrabismo, bruxismo, zumbidos, hérnias de disco, dores musculares ou das articulações, desvios da coluna, entre outros.

Esta especialidade ao longo dos anos vem desenvolvendo e ganhando outras vertentes. Pierre-Marie Gagey e Philippe Villeneuve são alguns exemplos de posturologos que alargaram as suas linhas de ação nesta área.

Diagnóstico

O diagnóstico é feito através da avaliação minuciosa dos olhos, da boca, de cicatrizes e dos pés, diagnosticando onde estão os problemas. Através dos captadores dos olhos, dentes, pele e dos pés são envia-

das informações para o nosso sistema tônico postural, e são eles que nos auxiliam a manter o equilíbrio corporal, porém, estes captadores desregulam com facilidade, segundo o Dr. Bernard Bricot.

Para que tenha uma ideia, um pequeno desequilíbrio nos olhos representa grandes consequências na postura da cabeça até aos pés. Os pés vão sempre adaptar-se a esse desequilíbrio, o que resulta em assimetrias das cadeias musculares e bloqueios, com rotações e inclinações prejudiciais ao nosso corpo. A curto prazo surgem patologias como cifoses, hiperlordoses, escolioses, bloqueio da cervical e do quadril, e dores crônicas variadas.

Posturologia, como é o tratamento?

Ela trata os desequilíbrios posturais recorrendo a palmilhas especiais, desenvolvidas especificamente para cada paciente. No interior de cada palmilha, existem elementos que dão estímulos sensitivos nos pés corrigindo a postura corporal.

A palmilha é estruturada atuando através de repulsão ou propulsão dos ombros, corrigindo a postura do corpo mais para frente ou mais para trás, conforme for necessário.

A nível dos olhos, a posturologia utiliza técnicas que podem ser independentes ou complementares. Inicia com tratamentos que alteram a tensão do músculo dos olhos e são realizados exercícios específicos

que permitem corrigir estes músculos e quando se faz necessário o fisioterapeuta encaminha para avaliação com o oftalmologista.

A nível da boca, a posturologia utiliza técnicas que trata músculos e disfunções mandibulares e quando necessário o paciente é encaminhado para dentistas para corrigir o desequilíbrio dento-oclusal.

A nível da pele, qualquer perda de deslizamento entre as camadas teciduais pode sobrecarregar ou dificultar o movimento, por exemplo, as cicatrizes, na posturologia o fisioterapeuta utiliza técnicas específicas para tratar cicatrizes de acordo com avaliação prévia de cada paciente.

A nível dos pés que é uma das principais vias de entrada posturais responsável pela propriocepção do corpo em relação ao solo e é um conjunto proprioceptivo e exteroceptivo excepcional, que recebe in-

formações dos músculos, das articulações e da pele, na posturologia o fisioterapeuta atua na confecção de palmilhas individuais e personalizadas para cada alteração que o paciente apresentar.

Quando o tratamento é seguido corretamente, os resultados são com frequência, excelentes. A utilização das palmilhas de reprogramação simples ou mistas permite uma correção suave e permanente do sistema tônico postural, tanto em posição de pé, sentada, quanto na posição deitada. As palmilhas corrigem os distúrbios causativos e adaptativos; agem em sinergia com a correção dos outros captadores do sistema tônico postural.

O tempo de uso das palmilhas vai depender de cada paciente e suas disfunções. Lembrando que as palmilhas são indicadas a partir dos 7 anos de idade.



Studio Alinhar

Pilates & Fisioterapia

64 3404-1516

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

Dra. Waldiana Barcelos de Almeida

CREFITO - 11/134048-F

Fisioterapeuta

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

Dra. Camila Cassemiro Paiva

CREFITO - 11/12.9486-F

Fisioterapeuta

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



Feminino | Masculino
Teen | Infantil

Colares; Brincos;
Anéis; Cintos;
Lenços; Pulseiras;
Carteiras; Bolsas.

Preço, 
 Único
R\$ **10,00**

 **Meninabiju**®
BIJUTERIAS E ACESSÓRIOS

R. Dona Clarinda, 3 - Sala 1
Itumbiara-GO
(64) 9.9999-4941

 @meninabiju_itumbiara
 Menina Biju Itumbiara-GO



FLORENCE



MODA BRANCA

by Reila Amaro

UM NOVO
CONCEITO
DE MODA.

 @florence_modabranca

 /Florence - Moda Branca

 **(64)99660-9944**

Rua Dona Clarinda, 3 - Sala 2 - Centro - Itumbiara-GO

**QUALIDADE E PREÇO JUSTO!
COBRIMOS QUALQUER ORÇAMENTO
DOCUMENTADO E COMPROVADO!**



 **ANTÔNIO RIBAS**
LABORATÓRIO
RESULTADO DE CONFIANÇA

Dr. Alberto Miranda Neto

CRBM-3 nº 566

Biomédico;

Especialista em Análises Clínicas;

Pós-graduado em Hematologia.



O DR. VAI NA SUA CASA FAZER SUA COLETA AGENDE PELO

WHATSAPP  (64) 9.9664-4737

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

 (64) 3431-6677

 labantonioribas



LEISHMANIOSE CANINA

A Leishmaniose canina é uma infecção parasitária causada por protozoários que atacam o sistema imunológico do animal.

Há dois tipos de leishmaniose: a *cutânea* e a *visceral*. Mas é importante saber que a maioria das vezes é da leishmaniose visceral canina que se trata.

A leishmaniose visceral canina é uma doença que pode ser transmitida de animais para humanos e vice-versa, sendo uma grave zoonose que pode levar a óbito tanto o humano quanto o animal. Essa enfermidade é uma questão de saúde pública.

No Brasil, a transmissão da leishmaniose canina ocorre somente através da picada do mosquito conhecido como mosquito-palha. Embora sítios ou locais sem limpeza abram caminhos para a proliferação do mosquito, as ocorrências já ultrapassaram essas barreiras, com o aumento dos casos em vários estados brasileiros.

Sintomas

Sinais dermatológicos, unhas em formato de garras, problemas oculares e nódulos. Pode ocorrer alterações em vários órgãos. Dentre os sinais clínicos estão vômito, diarreia, sangramento nas fezes, perda de apetite, desidratação e anemia.

Diagnóstico para leishmaniose canina

Além da observação clínica do veterinário, a forma mais confiável é a de observação do parasita, feita por biopsia, possível ser feita também por citologia aspirativa. Em ambas as formas, o diagnóstico de leishmaniose em cães é conclusivo quando o parasita é visualizado.

Outro método para diagnosticar leishmaniose canina é pela coleta de sangue e testes sorológicos. Quando seus níveis são altos, temos a comprovação.

Há testes rápidos, como se fossem testes de gravidez, utilizados como triagem. Outra forma de diagnóstico é a detecção do DNA da *Leishmania* no sangue ou em um fragmento de órgão.

O diagnóstico da leishmaniose canina é complexo e nenhum exame é totalmente confiável. O veterinário vai avaliar o quadro clínico para escolher a técnica mais conveniente.

Tratamento e Prevenção

Por se tratar de uma questão de saúde pública, o diagnóstico da leishmaniose canina era praticamente uma sentença de morte. O Ministério da Saúde não autorizava o tratamento, pois a doença não tem cura. É zoonose, com possibilidade de contagiar animais e humanos.

Com o tratamento o cachorro não apresentará sinais de estar doente. Ainda é uma cura parcial, pois o parasita continua vivendo no cachorro. Porém, é um tratamento caro, longo. Possivelmente, o cachorro infectado terá de repetir o tratamento e realizar exames para acompanhamento ao longo da vida.

A limpeza de ambientes, instalação de telas de proteção em casa, coleira repelente e vacinação são formas de prevenção da Leishmaniose Canina.



☎ 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;
Membro da Anlivepa Goiás (Associação de Clínicos Veterinários de Pequenos Animais).





♻️
*Para Ele
Para Ela
Juntos numa
perfeita sintonia...*
♻️



☎️ (64) 3431 2106

☎️ (64) 9 9950 0341

📘 Alquimia Ling

📷 @alquimialing



“SONHO, FOCO E SATISFAÇÃO... É ESSE O CICLO”.

Ser uma pessoa bem sucedida, seja nos estudos, na profissão ou na vida pessoal é, sobretudo, uma questão de foco. As pessoas que tem foco revelam uma maior capacidade de fazer escolhas e tomar decisões desenvolvendo, assim, atitudes mais adequadas e produtivas em direção aos seus objetivos. A ausência de foco é uma das principais causas da baixa produtividade e pode refletir em prejuízos na aprendizagem escolar, no trabalho e na vida de modo geral.

Vale aqui enumerar os três tipos de foco que fazem parte da demanda de solicitações que cercam o indivíduo: o “foco interno” que nos conecta com o eu e representa a capacidade de ter ciência de nós mesmos, buscando estar em sintonia com sinais e valores internos, através do autoconhecimento. O “foco no outro” que norteia nossos modelos de relacionamentos e nos possibilita interagir com as pessoas eficazmente. Temos ainda o “foco externo” que nos faz participantes ativos do universo ao nosso redor, respondendo às demandas e solicitações do mundo moderno de forma sensata e coerente.

Manter o equilíbrio que esse foco triplo exige é a prova maior do uso correto e otimizado de nosso potencial produtivo e demanda o uso adequado de uma das mais importantes habilidades cognitivas do ser humano: a atenção. Sabemos que o nível de competência com que realizamos certas tarefas é determinado, em grande parte, pela nossa capacidade atencional. Esta, por sua vez, funciona em sintonia com outras operações mentais como memória operacional, planejamento, tomada

de decisão e controle inibitório. A atenção nos coloca em contato com o mundo, sustenta nossa consciência em relação a ele e regula nossos pensamentos e sentimentos, ao mesmo tempo em que molda e define nossas experiências ao longo da vida.

Vivemos atualmente um momento especial com o desenvolvimento crescente da ciência e da tecnologia onde a quantidade de informações que recebemos tem nos tornado cada vez mais desatentos. Exercitar a atenção e garantir o foco é, sem dúvida, o grande desafio do mundo moderno. Algumas ferramentas, no entanto, podem ajudar a enfrentar esse cenário atual de forma mais produtiva, como é o caso do Programa de Enriquecimento Instrumental – PEI. Trata-se de uma ferramenta de treino de habilidades cognitivas que pode ser utilizado nos contextos clínico, escolar e empresarial e tem como objetivo principal produzir modificações nas estruturas cognitivas dos indivíduos para aprimorar seu desempenho atencional, dentre outros.

Sabemos que muitos dos nossos sonhos, tanto na esfera pessoal quanto profissional foram perdidos por falta de foco. É através dele que concentramos a energia, inteligência e atenção necessárias à realização de qualquer projeto. Vale, então, um olhar analítico sobre essa simples e profunda citação de Israel Ziller que inspirou o título desse texto: “sonho, foco e satisfação, é esse o ciclo”.

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



ARGOLINHAS DE MILHO
SABOR FRUTAS CÍTRICAS.

Disponível em:
200g, 500g e 1kg.

Uma porção de 30 gramas fornece:

Valor Energético 17 kcal 69 kJ	Carboidrato 27 g	Fibra Alimentar 0,4 g	Gordura Saturada 0 g	Sódio 74 mg
6%	9%	2%	0%	3%

*Valores diários com base em dieta de 2.000 kcal / 8.400 kJ

Cereal da Família

Embalagem Econômica
Rende 33 Porções

FRUIT RINGS

Argolinhas de milho sabor frutas cítricas

1kg Peso Líquido
Indústria Brasileira

AlcaFoods
Cereais Matinais

Colorido artificialmente.
Contém aromatizante sintético idêntico ao natural.

64 2103 4222
www.alcafoods.com

AlcaFoods
Cereais Matinais

NA HORA DAS COMPRAS,
LEVE A LINHA DE CEREAIS MATINAIS
MAIS COMPLETA DO BRASIL!

Você sabe quais os procedimentos
compõem uma

Harmonização facial?



A Harmonização Facial compõe procedimentos estéticos que proporcionam harmonia, simetria e rejuvenescimento facial. Uma vez identificado o desejo e necessidade de cada paciente, é iniciado uma série de tratamentos em busca do melhor resultado. Entre os procedimentos utilizados para alcançar formas mais harmônicas na face estão a Bichectomia, Botox, Escultura Labial, Preenchimento, entre outros.

A Análise Facial Digital é uma das inovações da Clínica Redutase. Ela auxilia e garante a assertividade da Harmonização Facial através da previsão do resultado final com base nas medidas e características da face do paciente. Todas as simetrias, imperfeições, assimetrias, qualidade da pele, estrutura óssea, entre outros fatores, são parte da base para a harmonização ideal.

Quer saber mais? Agende a sua avaliação com o Dr. Álvaro Machado e venha contar com um atendimento 100% personalizado e com foco no resultado.



Av. Beira Rio, 304, Centro, Itumbiara
(64) 3433-7460 / 98101-9946

@redutase | @dralvaromachado

A qualidade que sua
família merece

Laboratório
IDESG



Instituto de Diagnóstico Especializado de Goiatuba
PATOLOGIA CLÍNICA E CITOPATOLOGIA.

Dr. Luiz César Martins Neves

Citopatologista - Especialista em Análises Clínicas
CRB - 16337-4

Laboratório

IDESG

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



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!!!

Vacina Pentavalente é recolhida pela Anvisa devido a interdição da vacina

Conforme o Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde os resultados foram insatisfatórios nos requisitos de qualidade, sendo detectada a formação de grumos em lotes do produto

Desde a publicação no Diário Oficial da União da resolução que interdita a vacina pentavalente líquida, produzida pelo laboratório indiano Biologicals E. Limited, acendeu-se a preocupação na rede pública. Em todas as cidades brasileiras, a vacina já foi recolhida e corre o risco de Postos de Saúde sofrerem com o desabastecimento com a pentavalente.

A determinação partiu da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), na segunda quinzena de julho e também suspende a importação da pentavalente. Essa vacina, na rede pública protege contra difteria, tétano, coqueluche, hepatite B e a

bactéria haemophilus tipo B, vacinas que são recomendadas principalmente nos primeiros anos de vida.

De acordo com a resolução, publicada no Diário Oficial da União, laudos emitidos pelo Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde obtiveram resultados insatisfatórios nos requisitos de qualidade, sendo detectada a formação de grumos em lotes do produto.

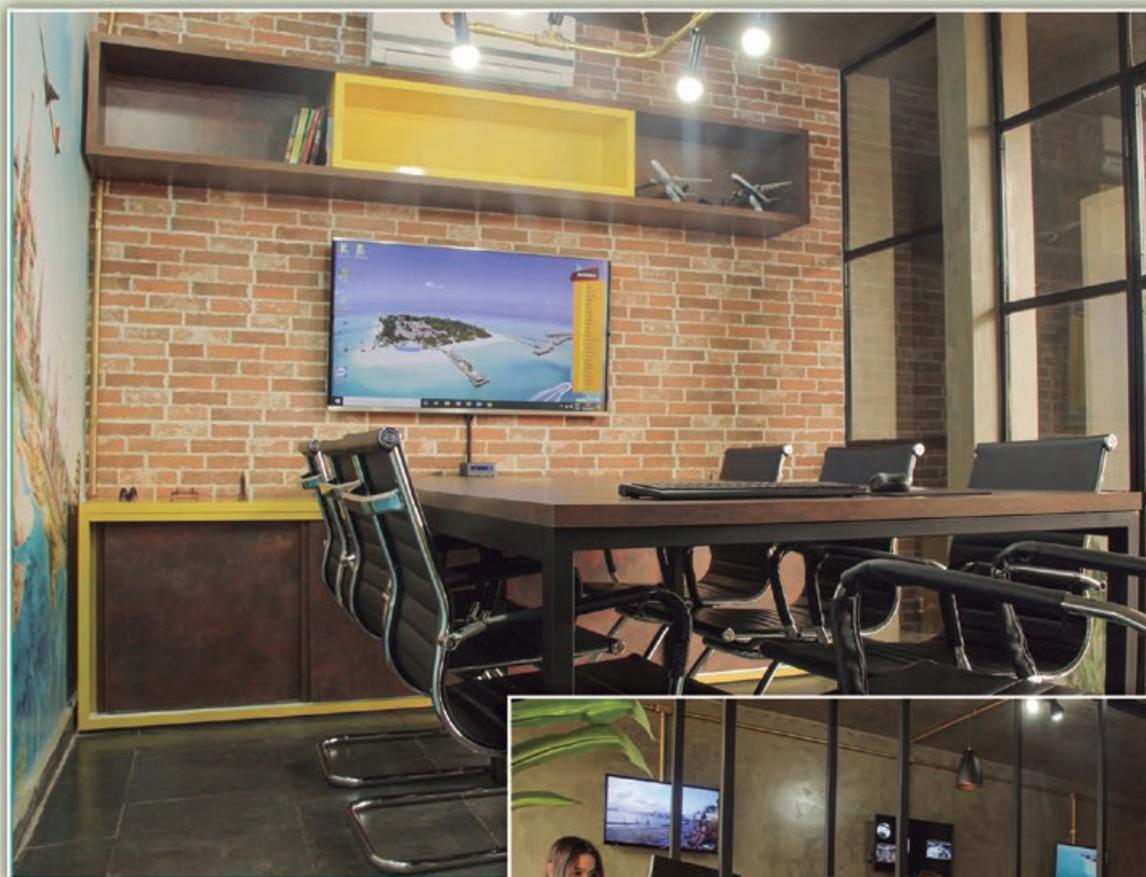
Apesar do Ministério da Saúde ter suspenso a importação da vacina do laboratório indiano, na rede privada a vacina continua sendo oferecida. Isso, porque o laboratório é diferente, assim como explica o

gestor da Clínica de Vacinas Santa Clara, em Itumbiara, Carlos Henrique Junqueira. "Algumas vacinas oferecidas na rede privada são de laboratórios diferentes. Na Clínica de Vacinas Santa Clara sempre levamos em conta os testes de qualidades realizados com os produtos. A nossa pentavalente, por exemplo, é produzida pelo laboratório GSK ou do Sanofi Pasteur, que são laboratórios estrangeiros renomados. Essa vacina previne contra a difteria, tétano, coqueluche, paralisia infantil (1, 2 e 3) e a haemophilus tipo B. Já a hexavalente, além de prevenir contra todas essas doenças, também imuniza contra a Hepatite B", informa.

vacinas
combinadas

Pentavalente e Hexavalente
Proteção contra várias doenças de uma só vez!

A MAIS DE 30 ANOS NO MERCADO



PROJETO EXECUTADO
PARA

zarpei
Magens

PAMAQ
— PLANEJADOS —
ESPECIALIZADA EM MÓVEIS PLANEJADOS

FAZENDO DOS DETALHES TODA A DIFERENÇA EM SUA VIDA

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

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



08 DE SETEMBRO: DIA MUNDIAL DA ALFABETIZAÇÃO

CID-10: F81 - TRANSTORNOS ESPECÍFICOS DO DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES ESCOLARES - O QUE SÃO? COMO TRATAR?

Trata-se da classificação médica e psicológica para os comprometimentos ou atrasos no desenvolvimento, estreitamente ligadas à maturação biológica do sistema nervoso central na infância. São de evolução contínua, ou seja, sem intervalos entre os sintomas. **A alfabetização é - geralmente - o período em que pais e professores constataam as dificuldades de aprendizagem e precisam encaminhar a criança para o tratamento adequado.**

As funções cognitivas atingidas podem se referir ao desenvolvimento de:

- Expressão de linguagens (afasia de Broca e disfasia expressivos);
- Compreensão de linguagens (afasia de Wernicke ou receptiva);
- Compreensão de aritmética (acalculia e discalculia);
- Leitura (alexia, dislexia e agrafia)
- Habilidades espaço-visuais (Síndrome de Gerstmann);
- Coordenação motora (dispraxia e hipercinesia);
- Globais (Autismo, Síndrome de Asperger, Síndrome de Heller e Síndrome de Rett);
- Outros (Agnosia desenvolvimental, TDAH - transtorno déficit de atenção e hiperatividade, etc).

Portanto, faz-se necessária avaliação detalhada, exames complementares e afastar diagnósticos diferenciais. Um déficit de aprendizagem por si só não significa doença mental. Segundo a Classificação Internacional de Doenças usada atualmente pela OMS, CID-10 Capítulo V: Transtornos mentais e comportamentais, os transtornos específicos do desenvolvimento das habilidades escolares podem ser classificados em:

- (F81.0) Transtorno específico de leitura;
- (F81.1) Transtorno específico da soletração;

- (F81.2) Transtorno específico da habilidade em aritmética;
- (F81.3) Transtorno misto de habilidades escolares;
- (F81.8) Outros transtornos do desenvolvimento das habilidades escolares;
- (F81.9) Transtorno não especificado do desenvolvimento das habilidades escolares.

Habitualmente o atraso ou a deficiência já estava presente mesmo antes de ser evidenciada. Com o tratamento adequado, os déficits podem diminuir progressivamente com a idade. Quanto antes é estabelecido o diagnóstico, melhores as oportunidades para a criança aprender, evita o estigma de incapacidade, melhora a autoestima da criança e colabora para o acompanhamento de pais e professores. O tratamento é multidisciplinar, com acompanhamento médico, psicológico, fonoterapia, terapia ocupacional e apoio pedagógico.

O dia mundial da alfabetização é uma importante data para conscientização dos transtornos do desenvolvimento das atividades escolares.

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



T O D A L I N H A V O L K S W A G E N

SEM ENTRADA

1ª PARCELA SÓ NO

13º SALÁRIO

VOCÊ COMPRA O SEU VOLKSWAGEN SEM ENTRADA EM AGOSTO E SÓ COMEÇA A PAGAR EM DEZEMBRO.

T-Cross 200 TSI
AUTOMÁTICA 2020

COM ATÉ
R\$ 7.000
DE BÔNUS



250 TSI Automatic



VW Connect



Active Info Display



Drive Mode Selection

grupoumuarama.com.br [umuaravamvolkswagengo](https://www.instagram.com/umuaravamvolkswagengo)

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

Ofertas válidas exclusivamente para as cidades de Araguaína e Palmas, estado de Tocantins, para veículos comercializados e faturados no período de: 01/08/2019 a 31/08/2019. Veículo: T-CROSS TSI AUTOMÁTICA modelo/ano: 2019/2020, cor: branca, combustível: flex. Preço à vista: DE R\$96.670,00. Exclusivo para clientes: pessoa física. Consulte estoque atual. Chassi: 9BWBH6BF8L4005360. Consulte condições de financiamento Bônus de R\$7.000,00, as três primeiras revisões grátis, emplacamento, película mais tanque cheio. Umuarama Volks Araguaína e Palmas. Os custos de registro de contrato serão aplicados de acordo com o DETRAN de cada Estado ou autoridade estadual competente para realização do registro. Estas ofertas não são válidas para utilização na CVVE (Central de Vendas de Veículos a Empregados) ou para negócios realizados através do canal de Vendas. Crédito sujeito à análise e aprovação. SAC: 0800 770 1926. Acesso às pessoas com deficiência auditiva ou de fala: 0800 770 1935.



REVISÃO DE SÉRIE
3 revisões gratuitas.

With
Watson™
Manual Cognitivo com
Inteligência Artificial



No trânsito a vida é mais importante. 

Ouvidoria: 0800 701 2834. Antes de contratar o crédito, escolha o tipo mais adequado ao seu objetivo. Garantia total de 3 anos válida para os modelos vendidos a partir de 1º de Janeiro de 2014. É necessário, para a sua utilização, o cumprimento do plano de manutenção. Para mais informações, acesse: www.vw.com.br/revisão. Garantia de 3 anos para Linha Volkswagen 2017/2018 para defeitos de fabricação e montagem em componentes internos de motor e transmissão. Central de Relacionamento ao cliente (CRC): 0800-0195775. Imagens meramente ilustrativas. Para mais informações sobre as ofertas anunciadas, consulte as concessionárias autorizadas Volkswagen do Grupo Umuarama, Estado de Tocantins.

DR. LUIZ JR.

CIRURGIA MAXILO FACIAL - ORTOGNÁTICA



- 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 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 para problemas bucomaxilo faciais e implantodontia oral.

Agende sua Consulta:

 (64) 3608-1227

 (64) 9.9281-8584

 Plantão: (64) 98146-9492

Dr. Jairo Rosa diretor técnico do BioCEL Laboratório Clínico fala a respeito do atendimento humanizado “a menina dos olhos do seu empreendimento”



+ Saúde: Dr. Jairo em que consiste este atendimento humanizado tão comentado pelos clientes e que tem sido realmente seu diferencial?

Dr Jairo: Atendimento humanizado não é só considerar que você está atendendo um ser humano, trata-se de muito mais: É necessário ter carisma, cordialidade, paciência para ouvir e entender a necessidade do cliente, isso também caracteriza um atendimento personalizado, ou seja, respeitar a integridade física, emocional e econômica do mesmo.

+ Saúde: Mas, de que maneira isso acontece na realidade?

Dr Jairo: Chamamos isso no nosso serviço de “momento verdade”, aquele em que há interação entre nossos colaboradores e o cliente. Claro, há necessidade de treinamento, capacitação interna, motivação para que o atendimento ocorra com eficiência, com sigilo profissional e respeito à condição do paciente.

+ Saúde: Como assim?

Dr Jairo: Por exemplo, se vamos atender um paciente com câncer. Estamos preparados para entender que essa doença não só afeta o

corpo como também o psicológico, influenciando no comportamento social e espiritual da pessoa, tornando-a as vezes depressiva e ansiosa.

Por isso temos o cuidado no trato com essa pessoa, nas palavras, evitando perguntas inoportunas como: Nossa! Seu cabelo caiu? Vixe, meu avô morreu com esse tipo de câncer. Nossa! Como você emagreceu... e etc. Pelo contrário ensino-os a receitar o melhor remédio para estes casos: O AMOR, se não funcionar, aumente a dose. Com certeza terá mais efeito do que palavras soltas.

+ Saúde: Dr. Jairo como é o feedback dos clientes?

Dr Jairo: Incentivamos a participação deles através de sugestões, avaliações, opiniões, insatisfações e reclamações. Tudo é anotado, registrado, homologado e discutido, para que sejam tomadas medidas corretivas de imediato ou planejadas imprimindo o aperfeiçoamento do nossos serviços visando a melhoria contínua do Laboratório.

Matriz: Av. Rio Verde, nº 97, Centro

 (64) 3404-1833  (64) 98436-0079

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

 (64) 9 9661-1811



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

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

Rey do Vidro

A solução em Vidros

64 3431-9288 | 64 3431-9488

AVENIDA JK, 840 BAIRRO ALTO DA BOA VISTA- ITUMBIARA - GO



Vamos falar hoje com o Oficial e Tabelião Carlos Henrique sobre o Provimento 82 do Conselho Nacional de Justiça que trata sobre retificações feitas diretamente nos cartórios de Registro Civil no País.

Revista Mais Saúde - Quais as mudanças trazidas pelo CNJ com a publicação do provimento 82?

Carlos Henrique - *Primeiro o provimento visa padronizar nacionalmente alguns procedimentos relativos ao nome. Por exemplo, não mais será necessário pedir autorização judicial para: Alteração do nome da pessoa no registro de nascimento, no de casamento e dos filhos nas alterações de patronímico dos genitores em decorrência de casamento, separação e divórcio; Averbação no registro de nascimento dos filhos, referente a acréscimo do apelido de família de genitor quando este tiver sido registrado apenas com o patronímico do outro genitor e Averbação do retorno ao nome de solteira pela pessoa que ficar viúva.*

Revista Mais Saúde - Que motivos levam a mudança nos nomes e sua repercussão na vida civil dessas pessoas?

Carlos Henrique - *A razão para que sejam feitas essas correções seja no registro dos filhos, seja nos casamentos é que o Registro Civil é dinâmico e serve*

para a vida toda. Assim, se um casal contrair núpcias e alterar os seus sobrenomes, mas já tinham filhos antes do casamento, podem averbar essa alteração do sobrenome no registro de nascimento dos filhos, até para demonstrar que são eles mesmos os genitores da criança. Caso contrário, terão sempre que apresentar provas para demonstrar este fato.

Supondo que o mesmo casal se divorcia e volta a assinar o nome de solteiros, podem alterar novamente seus sobrenomes no registro de nascimento dos seus filhos administrativamente.

Revista Mais Saúde - Quem tem legitimidade para requerer?

Carlos Henrique - *O próprio interessado (se maior e capaz) ou seu representante legal (se menor ou incapaz) ou procurador constituído pelo interessado ou representante legal (instrumento público ou particular com firma reconhecida) com apresentação legal que comprove as alterações.*



Carlos Henrique Santos do Amaral

Oficial/ Tabelião



☎ (64) 3431-5151

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

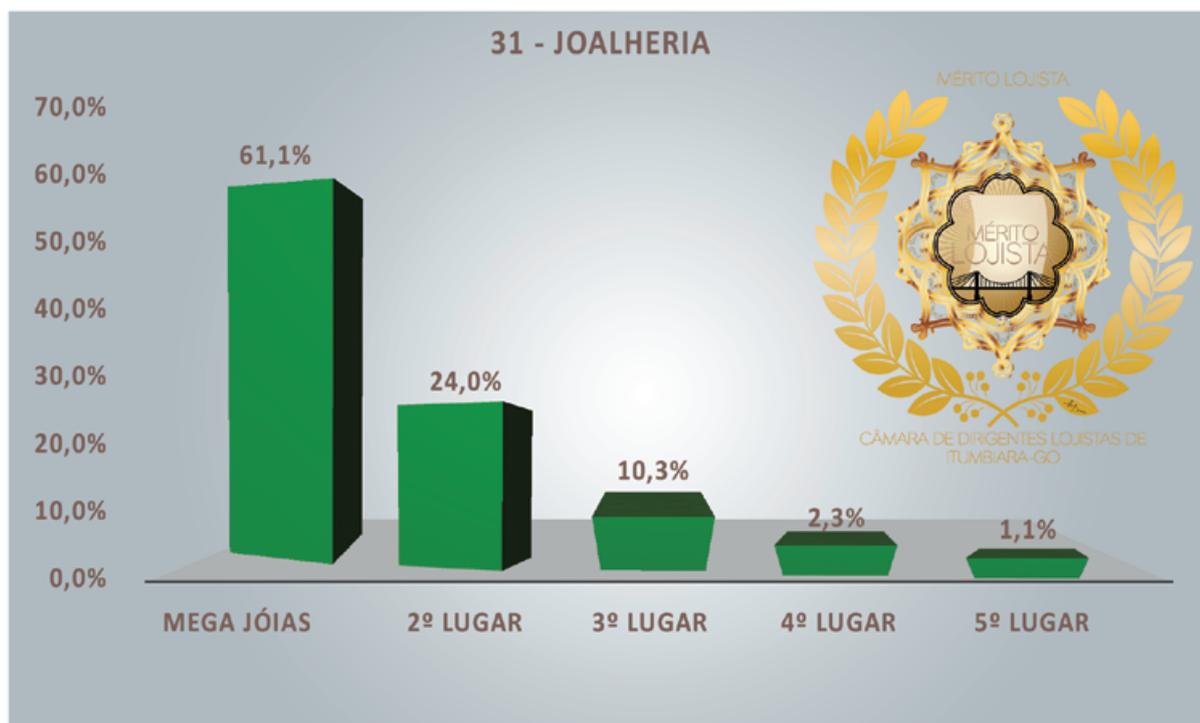


☎ (64) 3431-6993

☎ (64)99999-3993

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

✉ trioforte@trioforte.com.br



Mais uma vez a MEGA JÓIAS foi eleita a melhor joalheria de Itumbiara com 61,1% dos votos. Agradecemos a população Itumbiarenses pela preferência e confiança depositada em nosso trabalho.

Para nós este prêmio é mais do que um reconhecimento, é a certeza de que nossa dedicação em satisfazer nossos clientes e a credibilidade de nossos produtos e serviços fazem a diferença.



 64. 99661 1316 | 3431 5535

Rua Marechal Deodoro, 279 - Centro | Itumbiara-GO



VAMOS FALAR SOBRE A DIFERENÇA ENTRE PSICÓLOGO, PSIQUIATRA, PSICANALISTA E TERAPEUTA?

Atualmente se fala bastante em fazer terapia, análise, psicoterapia, psicólogos, psiquiatras, terapeutas, mas muita gente confunde esses termos e acaba sem saber direito o que cada um faz.

Psicólogo é um profissional formado em Psicologia, que busca entender os comportamentos e as funções mentais do ser humano. Ele aplica métodos científicos para compreender a psiquê humana e atuar no tratamento e prevenção de doenças mentais e melhorar sua qualidade de vida, ou seja, esse profissional é apto a tratar de problemas, questões emocionais e psicológicas e a nos ajudar na resolução e remoção dos conflitos, obstáculos e dificuldades que muitas vezes temos em nossas vidas.

Psiquiatra é um profissional formado em Medicina com especialização em psiquiatria, apto a tratar das causas orgânicas que causam transtornos psiquiátricos e que devem ser tratadas com medicamentos, os quais só o médico pode prescrever. O tratamento psiquiátrico pode ser feito em conjunto com acompanhamento psicológico.

Psicanalista é uma especialização numa linha de pen-

samento. O trabalho do psicanalista envolve uma análise bem próxima ao que é feito pelo psicólogo, com a diferença que incluem em sua técnica, um estudo do inconsciente, por acreditarem que seres humanos não possuem controle total dos pensamentos.

Terapeuta não é necessariamente um psicólogo ou um psiquiatra, é alguém que através de um curso de formação em uma técnica terapêutica específica se torna apto a exercer aquela técnica. Como, por exemplo, terapeutas de florais de Bach, de constelações familiares, entre outros.

O psicólogo e o psiquiatra podem também ser terapeutas quando cursam uma especialização. Por isso, é preciso estar atento ao profissional que você escolheu, se ele é psicólogo, psiquiatra ou terapeuta, se ele tem boas referências, se tem a formação necessária para prestar o atendimento que você necessita e principalmente se deixa claro desde o início da terapia como é o trabalho dele.

Clínica Psicológica Acolher
27 de Agosto dia do Psicólogo!



**Ana Beatriz
Andrade
Oliveira**

CRP 09/7407

Psicóloga



**Lorena Beatriz
Cândida de
Paula**

CRP 09/012018

Psicóloga



**Silvana Vieira
de Carvalho
Paiva**

CRP 09/6981

Psicóloga



**Vânia
Panont**

CRP 09/006491

Psicóloga



**Dalilla
Gregório
de Paula**

CRP 09/011228

Psicóloga



**Ronan
Vasques**

CRP 09/012361

Psicólogo



**Teresinha
Aparecida
de Souza**

CRP 09/7007

Psicóloga



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

☎ (64) 3404-3233

Mais sabor
para a sua vida!



O Seu Verdurão

O melhor para sua família!

 64. 99999 0833

 O seu verdureão

 @oseuverdurao

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

64. 3404 1442 Av. Equador, 300 | Bairro Dona Marolina | Itumbiara - GO



RETRAÇÃO GENGIVAL TAMBÉM PODE AFETAR BOCAS SAUDÁVEIS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(Fonte: Colgate)



64 3431 3589

drasamararesende@yahoo.com

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

Convênio: UNIODONTO

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



Lucro Real \times Lucro Presumido

CONTAR
CONTABILIDADE
Consultoria Empresarial



LUCRO REAL X LUCRO PRESUMIDO

LUCRO PRESUMIDO - No lucro presumido trabalhamos por meio de estimativa, como o nome diz. São aplicadas as alíquotas de presunção com base nas estimativas que são mencionadas, elaboradas pelo fisco. Essa alíquota varia de acordo com o ramo da empresa: 32% sobre o faturamento para o cálculo do IRPJ e CSLL de prestadores de serviço, 8% IRPJ e 12% CSLL no caso do comércio. O lucro presumido exige um nível de detalhamento menor das contas, já que o fisco realiza uma estimativa.

LUCRO REAL - No lucro real devemos apurar as receitas e deduzir custos e despesas para chegarmos ao montante final. Para comprovar as apurações, a Receita Federal exige algumas obrigações acessórias, como o SPED CONTÁBIL. Ele possui um tratamento próprio para receita e despesas, que serão discriminados pelo LALUR (Livro de Apuração do Lucro Real) onde o tributo será descontado.

Edvanio Junio

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

CONTAR
CONTABILIDADE
Consultoria Empresarial

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





3º JANTAR DANÇANTE PASTORAL FAMILIAR

EM COMEMORAÇÃO DO ENCERRAMENTO DA SEMANA DA FAMÍLIA.





RAVENNA
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO



ATENDIMENTO HUMANIZADO

*Um paciente não é só
um paciente.*

Ele é o amor de alguém.

O pai de alguém.

A mãe de alguém.

O filho de alguém.

Avô, Avó de alguém.

O melhor amigo de alguém.

O amor da vida de alguém.

*Nossa missão é a todo instante,
cuidar e fazer de tudo pelo amor
da vida de alguém!*



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

*Aqui, o cliente
vem sempre em*

dim

PRIMEIRO

*lugar. Aliás,
em segundo, terceiro
e quarto também.*

No Dia do Cliente,
a gente vai continuar
fazendo o que já faz
todos os dias: priorizar
a saúde e o bem-estar
dos nossos clientes.
Por isso, conte
sempre conosco.

*15 de setembro.
Dia do Cliente.*

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 

somos
COOP 



DIABETES ESTÁ NA MODA?

Bom, vamos lá, essas são 5 DICAS INFALÍVEIS para você adquirir diabetes tipo 2.

1 - O ganho de peso é fundamental, talvez o fator mais importante. Consuma mais calorias do que o necessário sempre, coma tudo que achar gostoso sem se preocupar com o “dia de amanhã”, acumule gordura no fígado e em outros órgãos, e comemore a cada centímetro somado em sua circunferência abdominal.

2 - Não se preocupe com os carboidratos, exagere, e coma várias porções por dia, principalmente os açúcares e farinha branca. Refrigerantes e sucos estão liberados a vontade durante as refeições. Sempre coma um “docinho” após as refeições principais. E comer de 3 em 3 horas vai te ajudar muito nesse processo.

3 - Não pratique atividade física em hipótese alguma, nem as mais leves como a caminhada, você não deve gastar energia, apenas estocar o quanto conseguir na forma de gordura. Afinal, você não gosta de se exercitar e “não tem tempo” para isso.

4 - Durma mal, durma pouco, e não descanse, acorde todos os dias com mais cansaço, preguiça e estresse. O estresse é essencial nesse processo.

5 - Tenha a convicção de que o diabetes tipo 2 é causado apenas por sua genética e que você não pode fazer nada para evitá-lo. Muitos na sua família têm e talvez você esteja na “parte ruim” da família e isso é normal.

Brincadeira a parte, CUIDADO! Diabetes é uma doença muito séria.

O diabetes tipo 2 caracteriza-se pela produção insuficiente de insulina pelo pâncreas ou pela incapacidade do organismo de utilizar a insulina produzida (resistên-

cia à insulina), mais comum em paciente sedentários, obesos, e sem hábitos alimentares saudáveis.

Principais sintomas:

- ✓ Fraqueza e sonolência;
- ✓ Fome excessiva;
- ✓ Sede excessiva;
- ✓ Vontade frequente de urinar;
- ✓ Emagrecimento repentino;
- ✓ Nervosismo;
- ✓ Mudanças de humor;
- ✓ Baixa imunidade;
- ✓ Alterações visuais;
- ✓ Formigamento nos pés;
- ✓ Feridas que demoram a cicatrizar.

E você, já apresentou algum desses sintomas? Conhece alguém que esteja seguindo algum dos itens citados? Qual a última vez que fez exames de rotina? Acha que pode fazer mais por sua saúde? Procure um profissional e mude alguns hábitos.

Fique atento, diabetes pode ser prevenido, tratado e controlado. Coloque sua saúde como prioridade, pois todo o resto depende dela. Um grande abraço!



NUTRON

MEDICINA DE EMAGRECIMENTO | PERFORMANCE

✉ nutronclinica@gmail.com

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

Dr. Átila Tavares Abdala

CRM/GO: 18.888

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07

LAVA JATO CENTRAL

Thiago Guerin



LAVAGEM A SECO
INTERIOR VEICULAR



LIMPEZA E
HIDRATAÇÃO PARA
COURO



LAVANDERIA DE
TAPETES



LAVAGEM A SECO
PARA ESTOFADOS



IMPERMEABILIZAÇÃO
PARA ESTOFADOS

RESIDENCIAL & COMERCIAL

Lavada a Seco

Tapetes

Carpets

Impermeabilização

Revitalização de Couro

AUTOMOTIVO

Lavada Prime

Hidratação de Couro

Lavada Super Prime

Polimento Cristalizado

Lavada Exclusive

THIAGO GUERIN

(64) 9 9225-5966



Rua Paranaíba, 636 - Setor Paranaíba - Itumbiara - GO.



TROMBOSE VENOSA DO VIAJANTE

A Trombose Venosa Profunda (TVP) se caracteriza pela formação de um coágulo sanguíneo dentro das veias que pode se desprender e progredir em direção ao pulmão levando a um quadro grave denominado Embolia Pulmonar (EP). Viagens longas sejam de carro, ônibus ou voos prolongados levam a um quadro de imobilidade no qual o passageiro permanece sentado por um longo período. Isso ocasiona uma diminuição do retorno sanguíneo devido à ausência de movimentação da panturrilha favorecendo a formação de coágulos.

Os fatores de risco para o desenvolvimento deste quadro são: pessoas acima de 60 anos, história de Trombose prévia, excesso de peso, gestantes, cirurgias recentes e uso de anticoncepcional ou reposição hormonal.

Algumas dicas preventivas são:

- Uso de meias elásticas de compressão prescritas pelo médico vascular;
- Beba bastante água, pois além de hidratar, estimula a ida ao banheiro;
- Evite ingerir bebidas alcoólicas;
- Faça movimentos com os pés (para frente/para trás e giratórios);
- Não use medicamentos para dormir;
- Sempre que possível levante e faça pequenas caminhadas pelo corredor.

Se você tem varizes, história familiar de trombose, obesidade ou algum outro fator de risco consulte um médico vascular antes de viajar.

Dr. Gustavo Barra Carvalho

CRM-GO: 14.367 RQE: 12466

Graduação em Medicina pela Universidade Federal de Goiás (UFG);

Residência Médica em Cirurgia Geral – HBDF (Hospital de Base do Distrito Federal);

Residência Médica em Cirurgia Vascular- HGG (Hospital Geral de Goiânia);

Residência Médica em Doppler Vascular – HAN (Hospital Ana Nery- Salvador BA);

Membro da SBACV-GO (Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular).



CLÍNICA VASCULAR
**GUSTAVO
CARVALHO**



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



TALENTU'S
Buffet
Locadora

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





DERMATITE ATÓPICA: SAIBA MAIS

É um dos tipos mais comuns de alergia cutânea. É uma doença genética, crônica e que se apresenta com pele seca, erupções que coçam e crostas. Seu surgimento é mais comum nas dobras dos braços e da parte de trás dos joelhos. Não é uma doença contagiosa. A dermatite atópica pode também vir acompanhada de asma ou rinite alérgica. Alguns fatores de risco para o desenvolvimento de dermatite atópica podem incluir: alergia alimentar, exposição a irritantes ambientais, fragrâncias ou corantes de loções ou sabonetes, detergentes e produtos de limpeza em geral, roupas de lã e de tecido sintético, baixa umidade

do ar, frio intenso, calor e transpiração e estresse emocional.

A característica principal da doença é uma pele muito seca com prurido importante que leva a ferimentos, escoriações por coceira, alterações na cor, vermelhidão ou inflamação da pele ao redor das bolhas, áreas espessas ou parecidas com couro, que podem surgir após irritação e coceira prolongadas. Geralmente, trata-se de um quadro inflamatório da pele que vai e volta, podendo haver intervalos de meses ou anos, entre uma crise e outra. A coceira pode levar a lesões da pele pela unha, o que facilita a invasão e contaminação das feridas por bactérias.

O objetivo do tratamento da dermatite atópica visa o controle da coceira, a redução da inflamação da pele e a prevenção das recorrências. É essencial a avaliação do especialista para diagnóstico adequado e precoce reduzindo o comprometimento da qualidade de vida da pessoa.



Dra. Ana Carolina R. Nápolis

CRM/MG: 51.070 RQE: 34.267

CRM/GO: 24.876

Graduação em Medicina pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU);

Residência Médica em Pediatria Geral pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU);

Residência Médica em Alergia e Imunologia pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU);

Mestrado em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU);

Membro da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI);

Título de Especialista em Alergia e Imunologia pela Sociedade Brasileira de Alergia e Imunologia (SBAI);

Fellow da Latin American Immunodeficiencies Society Summer School (LASID);

Estágio em Alergia e Imunologia na Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).





+ Saúde e Qualidade de vida

PRODUTOS ODONTOLÓGICOS, MÉDICOS E HOSPITALARES.



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



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

CIRURGIA DE IMPLANTES GUIADA: SEM CORTES, MAIS RÁPIDA E COM MAIOR CONFORTO.

Implante dental com cirurgia guiada, um novo sorriso, mais rápido e sem traumas.



Muitas pessoas fogem de tratamentos dentários por medo da dor. Uma pesquisa recente realizada pela Associação Americana de Odontologia apontou que 3 entre 10 adultos compartilham esse problema. Pensando nisso, o investimento em tecnologia na área é quase sempre com o objetivo de trazer novas técnicas que aumentarão o conforto dos pacientes durante o tratamento, que deve ser o menos traumático possível.

O método convencional de implante dentário é realizado com o paciente anestesiado, para que ele não sinta dor durante o processo, pois nesse tipo de implante é feita a abertura dos tecidos gengivais (cortes) para que o tecido ósseo seja exposto para a realização da fresagem. O procedimento é seguro, mas requer suturas (pontos) e os tecidos bucais demoram um tempo para cicatrizar completamente. A cirurgia guiada é uma técnica que possibilita o implante com muito mais conforto e rapidez.

Como funciona o implante dentário sem cortes?

O primeiro passo é fazer uma tomografia computadorizada tridimensional de toda a arcada dentária do paciente. Após isso, o profissional poderá fazer uma guia cirúrgica com a imagem obtida através do exame e um programa de computador, com um software específico. O cirurgião-dentista planejará o implante dentário de forma virtual, podendo escolher a posição e a inclinação ideal, além dos locais que serão perfurados, sem precisar fazer isso diretamente na gengiva do paciente. Com o resultado obtido, é confeccionada a guia cirúrgica, que direcionará durante a cirurgia o local exato para instalar o implante. Com a guia cirúrgica posicionada na boca do paciente, o cirurgião terá orifícios apontando onde precisará ser feita a fresagem, ou seja, a única parte que precisará ser removida da gengiva é o ponto onde o implante será instalado.

Vantagens

Sem a necessidade de cortes na gengiva e, consequentemente, sangramento e suturas, o tempo da cirurgia é bastante reduzido, bem como o pós-operatório é muito mais confortável e seguro para os pacientes, com menos inchaço, menos dor e com uma cicatrização muito mais rápida. Até mesmo a quantidade de anestesia necessária é menor. O procedimento cirúrgico é menos invasivo e a probabilidade de erros é reduzida, pois o implante dentário é detalhadamente planejado previamente.

Desvantagens

O custo é mais elevado do que o implante feito através da técnica tradicional e pode acontecer erros na tomografia computadorizada ou na confecção do guia cirúrgico. Apesar disso, esse método apresenta muito mais vantagens do que desvantagens.

Vale lembrar que o implante dentário pode ser feito por qualquer pessoa que tenha perdido um ou vários dentes na arcada, não apenas idosos.



Marcelo Mateus

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



ESTAMPAS DIVERTIDAS
PARA TODA A
CRIANÇAADA.

MALWEE
KIDS!

SEU FILHO MERECE
FICAR NA MODA.



MALWEE
Itumbiara

📍 Pç. da Bandeira, 205 - Centro - Itumbiara-GO
☎ (64) 3404-8200

📷 📺 @malweeitumbiara



O MÉTODO PILATES COMO TRATAMENTO NA REABILITAÇÃO DO QUADRIL

As patologias no quadril são uma série de problemas a que qualquer indivíduo está suscetível. Isso porque essa região do corpo é responsável por aguentar grande parte do peso humano, além de participar também da locomoção em geral.

Desta forma, é importante que o quadril esteja funcionando perfeitamente para que essas lesões sejam evitadas, e assim o ser humano possa estar em dia com sua saúde corporal.

Uma forma de evitar ou tratar as patologias no quadril é através do **Método Pilates**, que é composto por exercícios de precisão que auxiliam tanto na melhora do condicionamento físico quanto na saúde mental.

ANATOMIA DO QUADRIL

O quadril é uma articulação esférica formada pela cabeça do fêmur e o acetábulo, osso do quadril. O acetábulo é formado pela união dos três ossos pélvicos, ilíaco, o ísquio e o púbis.



Essa articulação é recoberta por uma camada de cartilagem, que possibilita o movimento da articulação com pouco atrito, e envolto por uma cápsula articular composta por fortes ligamentos.

Os objetivos dos componentes dessa articulação são diminuir o impacto articular e aumentar a estabilidade do movimento, porém por diversos motivos eles podem perder total ou parcialmente a sua função alterando a biomecânica articular e consequentemente gerar uma patologia como a artrose de quadril.

ALGUMAS PATOLOGIAS NO QUADRIL SÃO:

- **Osteoartrose do quadril** – desgastes das articulações.
- **Bursite** – Uma inflamação que atinge a bursa (pequena bolsa de líquido localizada entre o músculo e o osso com o intuito de diminuir o atrito entre os dois).
- **Pubalgia** – caracteriza-se por ser uma lesão inferior ou superior do ramo púbico.
- **Disfunção sacrílica** – são patologias que envolvem o tecido mole da região causando dores fortes.

APLICAÇÃO DO PILATES NAS PATOLOGIAS NO QUADRIL

O **Pilates** é uma excelente opção para o tratamento de disfunções, pois trata-se de um método que respeita os limites e é atualmente uma das opções de exercícios em que há maior adesão. As pessoas viciam!

Contudo, os exercícios de **Pilates** para tratamento das patologias do quadril devem ser bem orientados por profissionais qualificados e atentos aos movimentos e limitações, levando em consideração o quadro clínico apresentado, queixas do indivíduo, idade e grau de comprometimento da articulação em questão.

Dessa forma, o **Pilates** proporciona, progressivamente, desde a primeira sessão/ aula:

- Aumento da força nos músculos da coluna vertebral (aumenta o suporte, o equilíbrio corporal);
- Equilíbrio articular (reflete em maior controle sobre o próprio corpo);
- Flexibilidade (melhora a amplitude e dá sensação de leveza).

Apenas esses três benefícios seriam muito bons para você que tem dor ou desconforto no quadril, mas os benefícios são inúmeros!



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

Com as inovações tecnológicas, o futuro é reservado para dois tipos de empresas: a que está acompanhando este mercado e a que não.

A Conservear tem mergulhado em pesquisas para levar o melhor para seu cliente, procurando novidades em segurança, confiabilidade e tranquilidade que estarão disponíveis na palma da mão.



TREINAMENTO FUNCIONAL PARA CRIANÇAS

O que vem em sua mente quando pensa em treinamento funcional? Normalmente, este exercício está ligado ao pensamento de adultos praticando atividades em academias para adquirir um melhor condicionamento físico. Mas, na verdade, além deste treino ser voltado para todos os públicos, incluindo o infantil, também atua de forma mais dinâmica do que a musculação, por meio de movimentos naturais do ser humano, tais como agachar, empurrar, girar, pular e correr.

Para as crianças, o treinamento funcional apresenta uma série de benefícios, tais como o desenvolvimento motor e cognitivo, gasto de energia, consciência corporal e controle mental, regulação do sono e apetite, ampliação da percepção coletiva, e, ao longo do tempo, a prática do exercício auxilia na formação de um adulto forte, seguro e com uma boa qualidade de vida.

O treinamento funcional infantil é um meio de adquirir conhecimentos, desenvolver habilidades e integrar a evolução de corpo e mente. Esta prática pode ser realizada por qualquer criança, mas, por questões de segurança é ideal que o praticante esteja acima de quatro anos. Neste período, os pequenos já apresentam certa independência motora e cognitiva, portanto, aproveitarão mais os movimentos.

A diferença do treinamento infantil para o adulto é o método exercido. As aulas são realizadas de forma lúdica, com a utilização de jogos, músicas e brincadeiras. O funcional deve respeitar a faixa etária do público. Dessa forma, precisam ser criadas e desenvolvidas a fim de

despertar o interesse das crianças. Por isso acabamos usando com frequência, acessórios como bolas e cordas. O treinamento não está distante da realidade das crianças, pois o funcional é qualquer movimento produzido pelo próprio corpo. Então, brincadeiras infantis como corridas, cordas e vivo ou morto são consideradas funcionais. O diferencial desta metodologia para as práticas cotidianas é que nas atividades infantis, apenas uma capacidade física é estimulada, enquanto que no funcional, o corpo é trabalhado de várias maneiras em uma única sessão.

Outro fator de diferenciação do treinamento para as crianças é a possibilidade de realizar os exercícios lúdicos em um ambiente seguro e de acompanhamento personalizado. A frequência ideal de um treinamento funcional realizado tanto em casa como em um espaço específico é relativa à quantidade de brincadeiras que a criança realiza em sua rotina. Porém, os pais devem ficar atentos na alimentação antes e após os treinos. O exercício não exige nenhum cardápio especial, apenas refeições que supram as demandas energéticas da prática.

Com os profissionais certos, as crianças não vão apenas perder peso de forma saudável, mas também aprender a conviver com outras crianças, se desenvolvendo como seres humanos.



Daniessa Arantes

CREF: 2053-G/GO
Professora de Educação Física;
Sócia Proprietária Clube Um.

Thiago Paiva

Administrador de Empresas;
Sócio Proprietário Clube Um.

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

☎ (64) 3431 6900 ☎ (64) 99203 0607



NA CULTURA INGLESA VOCÊ VAI ALÉM DO INGLÊS

EXCELÊNCIA ACADÊMICA

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

TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

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

MATERIAL DIDÁTICO

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

CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL

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

CONEXÃO GLOBAL

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

**MATRÍCULAS
ABERTAS**

*Disponível para os cursos Cultura Express e Plus.

CURSOS ESPECIAIS

BUSINESS ENGLISH

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

CONVERSAÇÃO

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

PREPARATÓRIOS

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

CULT TRIP

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

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



**CULTURA
INGLESA**



CURSOS PARA ADULTOS

**MAIS SEGURANÇA PARA FALAR
INGLÊS EM APENAS 2 ANOS**

VENHA PARA A CULTURA!

culturainglesa.net

Unidade Itumbiara

Rua Doutor Antônio Marques, 184 - Centro
(64) 3432-0035



DR. RESPONDE

ENTREVISTA

Na edição de Setembro da Revista Mais Saúde a coluna Dr. Responde traz respostas para várias dúvidas de nossos leitores sobre algumas doenças Oftalmológicas. Nosso entrevistado foi o Dr. Gleisson Pantaleão, médico graduado pela Faculdade de Medicina de Teresópolis – UNIFESO, com residência médica em Oftalmologia pelo Hospital Regional Homero de Miranda Gomes – São José – SC, Especialista em Transplante de Córnea pela Universidade Federal do Paraná (UFPR), Especialista em Catarata e Cirurgias do Segmento Anterior pelo Hospital de Olhos do Paraná – Curitiba – PR, com Título de especialista em Oftalmologia pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO) e MEC/AMB, Membro da Academia Americana de Oftalmologia (AAO), Membro da Sociedade Brasileira de Catarata e Implantes Intraoculares (SBCII) e Membro da Sociedade Americana de Catarata e Cirurgia Refrativa (ASCRS). Dr. Gleisson Pantaleão é um dos diretores do Centro da Visão Itumbiara, que junto aos demais estabelecimentos de saúde, tornam Itumbiara um centro médico de excelência e qualidade.

Revista Mais Saúde - Fale um pouco sobre Ceratocone.

Dr. Gleisson Pantaleão - *Ceratocone é uma doença não inflamatória da córnea na qual a baixa rigidez do colágeno corneano permite que a área central ou paracentral assumam forma cônica, tornando-se progressivamente mais fina e irregular, causando baixa visão.*

Revista Mais Saúde - Quais são as opções para tratamento?

Dr. Gleisson Pantaleão - *Para melhora da acuidade visual primeiramente é tentado óculos ou lentes de contato especiais. Em casos mais avançados pode ser necessário procedimentos cirúrgicos como implante de anel intra-estromal corneano e transplante de córnea.*

Outra preocupação que temos com o ceratocone é na tentativa de estabilização da progressão da doença e para isso temos o procedimento de Crosslinking Corneano que deve ser realizado em pacientes que estão em risco.

Revista Mais Saúde - Coçar os olhos faz mal? Pode prejudicar minha visão?

Dr. Gleisson Pantaleão - *Sim, a coceira nos olhos deve sempre ser avaliada por um oftalmologista e tratada adequadamente. No caso de paciente com ceratocone, o hábito de coçar os olhos é um fator de risco muito importante na progressão da doença e deve sempre ser evitado.*

Revista Mais Saúde - Como funciona a cirurgia a laser para eliminar o uso de óculos?

Dr. Gleisson Pantaleão - *A Cirurgia Refrativa pode ser realizada nos pacientes que desejam não usar óculos ou lentes de contato. O paciente deve passar por um detalhado exame oftalmológico com exames complementares para estudo da córnea, onde o médico irá avaliar se ele pode ser submetido a cirurgia e qual a melhor técnica cirúrgica.*

Revista Mais Saúde - Doutor vamos falar sobre Catarata. O que é a Catarata e qual a causa da doença?

Dr. Gleisson Pantaleão - *A catarata é o processo de opacificação do cristalino (lente natural do olho), normalmente incolor e transparente, que tem como objetivo focalizar os objetos que enxergamos. Por diversos motivos o cristalino pode se tornar opacificado, causando a alteração denominada catarata. Esse problema acomete milhões de pessoas e é a maior causa de cegueira tratável no mundo.*

A principal causa é a senilidade, ou seja, o envelhecimento normal do ser humano leva a opacificação gradual do cristalino. Outras causas menos frequentes são: congênita (a criança já nasce com catarata); traumatismos na região dos olhos; distúrbios metabólicos como Diabetes; algumas doenças oculares; secundária a uso de alguns medicamentos; e outros.

Revista Mais Saúde - Alguns sintomas também são capazes de alertar para a presença da Catarata? Quais são esses sintomas?

Dr. Gleisson Pantaleão - *Os primeiros sintomas são as flutuações da visão, que se torna mais embaçada em determinados momentos do que em outros. Muitas pessoas notam que sua visão gradualmente começa a piorar. Objetos podem aparecer amarelados, embaçados ou distorcidos. É comum as pessoas notarem que necessitam de mais luz para enxergarem nitidamente. Começam a perceber que mesmo usando óculos, sua visão continua embaçada. A sensação é como se as lentes dos óculos estivessem sujas.*

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

Revista Mais Saúde - Qual o tratamento mais indicado para quem apresenta Catarata?

Dr. Gleisson Pantaleão - *O único tratamento eficaz para a catarata é a cirurgia. Não existe nenhum outro meio cientificamente comprovado de tratamento.*

A cirurgia para remoção da catarata é realizada em Centro Cirúrgico (Hospital-Dia), dispensando-se a necessidade de internações. A anestesia rotineiramente empregada é obtida por meio de colírios e anestesia local, sempre acompanhado de médico anesthesiologista.

Revista Mais Saúde - Terei necessidade de usar óculos depois da operação de catarata?

Dr. Gleisson Pantaleão - *A melhora em qualidade de vida dos pacientes operados de cataratas na atualidade é excelente.*

O procedimento cirúrgico, resumidamente é a remoção do cristalino (lente natural) opacificado e implante de uma Lente Intra-Ocular.

A necessidade de uso de óculos após o procedimento vai depender da Lente Intra-Ocular escolhida para cada paciente. Atualmente temos tecnologia que permite correção do grau tanto para longe quanto para perto que são as lentes Trifocais/Multifocais que permite visão confortável sem óculos.



CENTRO DA VISÃO
Itumbiara

**Dr. Gleisson
Pantaleão**

Oftalmologista
CRM: 13.493/GO | RQE: 15448



*Sujeito à aprovação de cadastro.
Imagem meramente ilustrativa

Participação válida de 1/7/2019 a 8/5/2020 apenas para pessoas jurídicas e pessoas físicas cooperadas afiliadas à Unicred Central Multiregional nos estados de Minas Gerais (exceto Unicred Sete Lagoas), Bahia, Espírito Santo, Goiás, São Paulo e na cidade de Brasília no Distrito Federal.

SER PREMIUM É
conquistar
OBJETIVOS

Conte com a Unicred
e concorra a
uma **BMW 320i.**



UNICRED 

O cooperado deve ser titular de investimentos, cartas de consórcio e/ou apólice em seguros de vida. Para condições de participação do sorteio, consulte o regulamento. Sujeito à aprovação de cadastro. Imagem meramente ilustrativa. Certificado de Autorização SECAP nº 04.003071/2019. Processo nº 17377.002268/2019-29.

Preço,  Único 
R\$ **10,00**

 **MeninaBiju**®
BIJUTERIAS E ACESSÓRIOS

R. Dona Clarinda, 3 - Sala 1
Itumbiara-GO
(64) 9.9999-4941

 @meninabiju_itumbiara
 Menina Biju Itumbiara-GO