

revista

# + SAÚDE



**Dr. Eric Maia**  
CRM-GO: 7.776

**Dr. Hélio Rezende**  
CRM-GO: 5.262

**Dr. Wender Barbosa**  
CRM-GO: 13.267

**Dr. Cairo Bernardino**  
CRM-GO: 3.666



# PARA VOCÊ QUE GOSTA DE VER SÉRIES, JÁ ESTAMOS NA TERCEIRA TEMPORADA.

Jeep. Pelo 3º ano consecutivo,  
líder em vendas na categoria SUV.



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



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

**Preços e condições especiais para PRODUTOR RURAL,  
EMPRESAS COM CNPJ e MÉDICOS**



— Jeep —  
**LÍDER**  
EM VENDAS  
**SUV**  
— ★ ★ ★ —



VÁ ATÉ A CONCESSIONÁRIA E FAÇA UM TEST DRIVE

**Veneza**  
*Premium*

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

**Jeep**<sup>®</sup>





# SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS

A Síndrome dos Ovários Policísticos (SOP) é um distúrbio endócrino que pode provocar alterações hormonais, levando à formação de cistos nos ovários que fazem com que eles aumentem de tamanho.

É uma doença geralmente caracterizada pela menstruação irregular, alta produção do hormônio masculino (testosterona) e presença de micro cistos nos ovários.

Sua causa ainda não é totalmente esclarecida. A hipótese é que ela tenha uma origem genética e estudos indicam uma possível ligação entre a doença e a resistência à ação da insulina no organismo, gerando um aumento do hormônio na corrente sanguínea, que provocaria o desequilíbrio hormonal.

## PRINCIPAIS SINTOMAS

A falta crônica de ovulação ou a deficiência dela é o principal sinal da síndrome.

Em conjunto, outros sintomas podem ajudar a detectar essa doença, como:

- Atrasos na menstruação;
- Aumento de pelos no rosto, seios e abdômen;
- Obesidade;
- Acne.

Em casos mais graves, pode predispor o desenvolvimento de diabetes, doenças cardiovasculares, infertilidade.

## DIAGNÓSTICO

Para realizar o diagnóstico da síndrome dos ovários policísticos são necessários o exame clí-

nico, o ultrassom ginecológico e exames laboratoriais.

Através do ultrassom, a doença é percebida pelo aparecimento de muitos folículos ao mesmo tempo na superfície de cada ovário. O ideal é que o ultrassom seja feito entre o terceiro e o quinto dia do ciclo menstrual.

É importante definir que esses resultados não se aplicam a mulheres que estejam tomando pílula anticoncepcional. Se houver um folículo dominante ou um corpo lúteo, é importante repetir o ultrassom em outro ciclo menstrual para realizar o diagnóstico corretamente.

## EXAMES

A síndrome de ovário policístico (SOP) é uma doença causada pelo desequilíbrio dos hormônios na mulher. Ela pode alterar o ciclo menstrual, causar problemas de pele e ocasionar pequenos cistos nos ovários que por fim podem gerar dificuldades para engravidar, entre outros problemas, porém algumas vezes pode ser assintomática. As mulheres descobrem a síndrome entre 20 e 30 anos de idade, mas os primeiros sintomas podem aparecer logo nos primeiros ciclos menstruais, ainda na adolescência. Pacientes que apresentam a doença normalmente têm antecedentes da mesma enfermidade em parentes próximos, como mãe e irmãs, o que configura uma pré-disposição genética ao desequilíbrio hormonal e suas consequências.

O médico algumas vezes já consegue diagnosticar a SOP através da história e do exame físico, porém existem diversos exames que auxiliam no diagnóstico da síndrome. O exame de



sangue auxilia na verificação dos níveis de hormônios como estrogênio, folículo estimulante (FSH), luteinizante (LH), testosterona, tireoide e prolactina.

Se você faz parte do grupo de risco da doença ou sente algum tipo de desconforto ginecológico, procure o seu médico para realizar os exames necessários. A síndrome dos ovários policísticos tem tratamento e, quanto antes ele for iniciado, menores são as chances de a doença causar danos graves.

### ETIOLOGIA

A causa exata da síndrome dos ovários policísticos ainda não é totalmente conhecida, uma das hipóteses é que tenha uma origem genética, pois quando há casos de SOP em parentes próximas como mães e irmãs a chance de desenvolver a doença aumenta. Estudos indicam que a SOP está associada com a resistência à ação da insulina no organismo e o aumento desse hormônio na corrente sanguínea é que provocaria o desequilíbrio hormonal que gera a doença.

### TRATAMENTOS E CUIDADOS

A Síndrome dos Ovários Policísticos é uma doença endocrinológica, caracterizada pelo aumento da produção de hormônios masculinos nas mulheres. Após o diagnóstico, o tratamento deve ser realizado combinando dieta, atividade física e medicamentos, para garantir a qualidade

de vida da paciente.

Para conviver bem com a síndrome dos ovários policísticos é fundamental realizar uma mudança no estilo de vida. Uma alimentação equilibrada, rica em vitaminas e minerais, é o primeiro passo. Praticar exercícios físicos com regularidade também é uma ferramenta poderosa para conviver em paz com a SOP, já que a doença pode ser agravada por certos fatores, tais como obesidade, diabetes e colesterol alto.

Perder peso quando se tem a síndrome favorece a queda das taxas dos hormônios masculinos e com isso melhora a função ovariana e a diminuição dos danos à fertilidade feminina causados pela enfermidade. Além disso, ao diminuir a taxa dos hormônios masculinos, os sintomas como acne, pelos no rosto e cólicas também são atenuados.

O tratamento hormonal, entre eles os contraceptivos hormonais orais, também podem ajudar as mulheres a viverem melhor com a SOP. Esses medicamentos ajudam a regular os ciclos menstruais e reduzem o risco do desenvolvimento de câncer do endométrio (tecido que reveste o útero internamente).

Se você tem a síndrome dos ovários policísticos procure o quanto antes o seu ginecologista, pois apenas um especialista poderá analisar seu caso e indicar o melhor tratamento. Afinal, é possível sim conviver bem com a SOP.



## Dra. Erci Maria

CRM/GO: 18.841  
Médica pela Universidade de Uberaba;  
Residência Médica em Ginecologia e  
Obstetrícia pela Universidade Federal de  
Uberlândia.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO  
GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





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

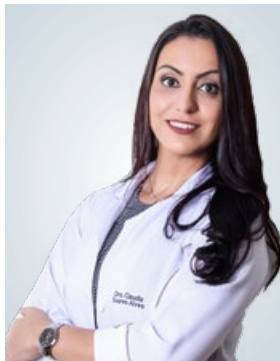
**Self Clínicas**  
Av. Brasília, 207. Bairro: Alto da Boa Vista.  
Itumbiara - GO. **(64) 3433-3000**

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



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

**Nutron - Medicina de  
Emagrecimento e Performance**  
Edifício Executivo.  
4º andar, sala 401.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
**(64) 99992-2021**



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

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

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



**Dr. Elton  
Ferreira Franco**  
Médico do Trabalho  
CRM/GO: 19.608 | RQE: 13.027

**Clínica FERRANCO**  
Praça Sebastião Xavier 443.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
**(64) 3404-4365**



**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. André Marinho**  
Urologista  
CRM/GO: 5.335 | RQE: 3063

**C.A.U.I  
Centro de Atendimento Urológico  
de Itumbiara**  
Praça São Sebastião Xavier, 66.  
Sala 09.  
Itumbiara - GO.  
**(64) 3431-7010 | (64) 3404-5942**



**Cairo Bernardino  
Gomes**  
Ginecologia e Obstetria  
CRM/GO: 3.666 | RQE: 5.018

**Clínica Pro Saúde**  
Pç. Sebastião Xavier, 210.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
**(64) 3431-1114**



**Dr. Eduardo Andréo**  
Oftalmologista  
CRM/GO: 11.6635 | RQE: 5.828

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

**Casa de Saúde São José**  
Rua Piracanjuba 330.  
Goiatuba - GO.  
**(64) 3495-1481 | (64) 3495-7407**



**Dra. Erci Maria Silva  
Alves**

Ginecologista e Obstetra  
CRM/GO: 18.841

**Self Clínicas**  
Av. Brasília, 207.  
Bairro: Alto da Boa Vista.  
Itumbiara - GO.  
**(64) 3433-3008 | (64) 99319-4016**





**Dr. Eric Maia**  
Urologista  
CRM/GO: 15.684 | RQE: 7.776

**C.A.U.I**  
**Centro de Atendimento Urológico de Itumbiara**  
Praça São Sebastião Xavier, 66.  
Sala 09.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3431-7010 | (64) 3404-5942



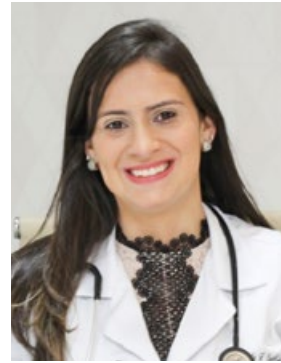
**Dr. Francisco Otavio Maia Santos**  
Anestesiologista e Clínica de Dor  
CRM/GO: 12.368 | RQE: 8.771  
RQE: 8.846

**Clínica FERRANCO**  
Praça Sebastião Xavier 443.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3404-4365



**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



**Graziela Ferreira Custódio**  
Médica.  
CRM/GO: 21.809

**Clínica Redutase**  
Avenida Beira Rio, 304.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3433-7460 | (64) 98101-9946



**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



**Hélio Donizete Rezende**  
Cirurgia Plástica  
CRM/GO: 5.262 | RQE: 3056

**Clínica São José**  
Av. Santos Dumont, 80.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3431-2306



**Dr. Hugo A. C. Araújo**  
Cirurgião Geral e Cirurgião de  
Cabeça e Pescoço.  
CRM/MG: 79.199 | RQE: 44.817 / 44.818  
CRM/GO: 15.899 | RQE: 13.170 / 13.171

**Clin Center**  
R. Jacinto Brandão, 538 - Centro.  
Itumbiara-GO.  
(64) 3433-2828 | (62) 99357-3686  
(64) 99251-1797

**Clínica Neurocor**  
R. Virgílio de Melo Franco, 150 - Centro.  
Araguari-MG.  
(34) 3512-7996



**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. 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. Michelle Daiana**  
Ginecologista e Obstetra  
CRM/GO18.777 | 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



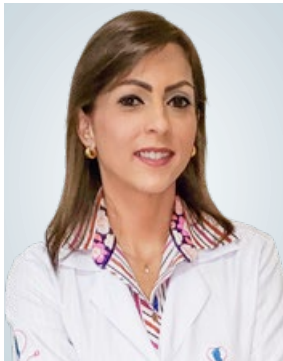
**Dr. Marcelo Chadu**  
Ginecologista e Obstetra  
CRM/GO: 9.605 | RQE:6520

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



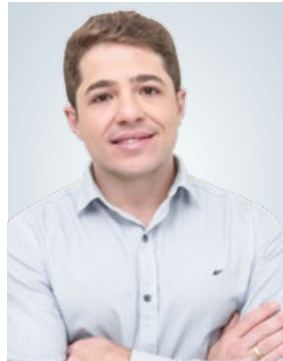
**Dra. Nayara Maeda**  
Cirurgiã Geral e Cirurgiã do  
Aparelho Digestivo  
CRM/GO: 21.880 | RQE/GO: 11.170

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



**Dra. Noala Rodrigues da Cunha Costa**  
Pediatra  
CRM: 15.753 | RQE: 12438

**De Ville Espaço Multiprofissional**  
R. Floriano Peixoto, 245. Sala 4  
Bairro Centro.  
Itumbiara-GO.  
(64) 9.9666-5800



**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



**Dr. Rafael Rocha**  
Urologista  
CRM/GO: 12.023 | RQE: 7986

**C.A.U.I**  
**Centro de Atendimento Urológico de Itumbiara**  
Pç. São Sebastião Xavier, 66. Sala 09.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3431-7010 | (64) 3404-5942



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

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



**Wender Barbosa de Freitas**  
Ortopedia e Traumatologia  
CRM/GO: 13.267 | RQE: 6.523

**Clínica COTI**  
Rua Paranaíba, 710.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3404-7370



**Dr. William Zolcsak**  
Urologista  
CRM/GO: 16.444 | RQE: 8125

**C.A.U.I**  
**Centro de Atendimento Urológico de Itumbiara**  
Praça São Sebastião Xavier, 66.  
Sala 09.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3431-7010 | (64) 3404-5942





# PLÁSTICA DE FACE

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

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

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

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



## Dr. José Humberto Domingues de Faria

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS  
 PÁGINAS 06 E 07





# EDITORIAL

É com muita alegria e satisfação que a OR7 EDITORA E MARKETING chega a 29ª edição da REVISTA MAIS SAÚDE, sempre trazendo em todas suas publicações informações com credibilidade em diversos temas voltados para a saúde e bem-estar de sua família.

Mantendo nosso alto padrão editorial e atendendo as exigências de nossos leitores, chegamos a mais uma edição com foco em informação e entretenimento.

Neste mês é celebrada a campanha novembro azul, um movimento mundial que acontece durante o mês de novembro para reforçar a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de próstata. O Câncer de próstata é o tumor mais comum em homens acima de 50 anos.

Nessa publicação trouxemos em nossa capa a diretoria da Unimed regional sul de Goiás. Os diretores concederam uma entrevista exclusiva à REVISTA MAIS SAÚDE, onde relatam os 30 anos de história da empresa, e principalmente sobre o presente que trouxeram para Itumbiara e região: uma Unidade de Terapia Intensiva (UTI) com 10 leitos individualizados.

Você é nosso convidado especial para folhear nossas páginas e ficar informado através do nosso conteúdo!!!

Os diretores!



Realização

# OR7

Editora e Marketing

revista  
**SAÚDE**

## Expediente

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

29ª Edição



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



04	SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS	71	SÍNDROME DO PESCOÇO DE TEXTO (TEXT NECK): A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA.
06	GUIA MÉDICO		
08	GUIA MÉDICO		
09	PLÁSTICA DE FACE	73	ROUPAS COM PROTEÇÃO SOLAR
12	ENTREVISTA	77	TROMBOFLEBITE DE VEIA SAFENA
17	MIOMAS UTERINOS	79	O ENVELHECIMENTO TE ASSUSTA?
19	O QUE SÃO FACETAS DE PORCELANA	81	PILATES E A DOR NA COLUNA CERVICAL
21	O QUE É OSTEOARTRITE?	83	O QUE É CIRURGIA DE CABEÇA E PESCOÇO?
23	O QUE SÃO ALTERAÇÕES SENSORIAIS E COMO ELAS INTERFEREM NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL?	85	POR QUE OS HOMENS CONSEGUEM RESULTADOS MAIS RÁPIDO QUE AS MULHERES NA ACADEMIA?
25	ANEURISMA DA AORTA ABDOMINAL (AAA)	86	TUMOR DE BAÇO EM CÃES – DOENÇA SILENCIOSA E PERIGOSA
26	ADOLESCENTES: REBELDES SEM CAUSA?	91	COMO PILATES CRIOU UM DOS MÉTODOS DE EXERCÍCIOS MAIS POPULARES DO MUNDO, INSPIRADO EM GATOS E BEBÊS
29	SEGURO DE VIDA TAMBÉM COBRE DOENÇAS GRAVES E DIAGNÓSTICO DE CÂNCER	93	HÉRNIA INGUINAL
31	CÂNCER DE PRÓSTATA	94	IMPORTÂNCIA PERICIAL DOS REGISTROS ODONTOLÓGICOS DECORRENTES DE TRATAMENTO PROTÉTICO
33	VOCÊ SABIA QUE PODE TER DIREITO A REVISÃO DO SEU BENEFÍCIO CONCEDIDO PELO INSS?	98	DORSALGIA
34	ALOPECIA ANDROGENÉTICA	101	CALENDÁRIO VACINAL
37	QUAIS CUIDADOS VOCÊ DEVER TER NA HORA DE CONTRATAR UM PERSONAL TRAINER?	104	ANEMIA EM CÃES: SAIBA MAIS SOBRE ESSE PROBLEMA
39	LICOPENO	107	PASSOS PARA ESCOVAR OS DENTES CORRETAMENTE COM ESCOVA MANUAL
43	MEU BEBÊ ESTÁ ACORDANDO DEMAIS A NOITE, O QUE FAZER? SAIBA O QUE É A REGRESSÃO DO SONO	111	O PIOR VÍCIO DO MUNDO???
45	LEI GERAL DE PROTEÇÃO DE DADOS A NECESSIDADE DE ADEQUAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE	113	HARMONIZAÇÃO FACIAL X CIRURGIA ORTOGNÁTICA
47	VOCÊ CONHECE AS LESÕES OCULARES CAUSADAS PELO DIABETES?	115	XII CONGRESSO BRASILEIRO DE DOENÇAS CEREBROVASCULARES
51	CHOW CHOW	118	SUA GENGIVA DESCEU E O DENTE ALONGOU, SABE POR QUÊ?
55	ENDOMETRIOSE	120	FISSURA ANAL
60	EMPREENDEDOR PREMIUM	123	O ÁLCOOL INTERFERE NOS RESULTADOS ESTÉTICOS? SIM, E BASTANTE!
65	IMUNOTERAPIA: VACINA PARA ALERGIA	124	DR. RESPONDE
67	ANSIEDADE		





# ENTREVISTA

## DIRETORIA UNIMED

**Dr. Eric Maia**

CRM/GO: 7.776

**Dr. Hélio Rezende**

CRM/GO: 5.262

**Dr. Wender Barbosa**

CRM/GO: 13.267

**Dr. Cairo Bernardino**

CRM/GO: 3.666

No dia 8 de novembro, a Unimed Regional Sul Goiás (Unimed RSG) completa 30 anos de fundação e a data será comemorada com a entrega de um grande presente a Itumbiara e região: uma Unidade de Terapia Intensiva (UTI) com dez leitos individualizados para o atendimento de pacientes adultos. O novo serviço vai ampliar o atendimento já prestado pelo Hospital Unimed e beneficiar a população, que passará a contar com essa assistência especializada, trazendo maior segurança, qualidade e resolutividade ao setor de saúde em Itumbiara e evitando a necessidade de deslocamento dos pacientes para outros centros.

Nesta entrevista exclusiva à Revista Mais Saúde, os médicos Wender Barbosa de Freitas – diretor-presidente, Eric Maia da Silva - diretor Administrativo, Cairo Bernardino Gomes - diretor Financeiro e Hélio Donizete Rezende - dire-



tor de Mercado / Serviços e Recursos Próprios, que integram a Diretoria Executiva da Unimed RSG na gestão 2018/2021, falam um pouco sobre a nova UTI.

Revista Mais Saúde – O que levou a Unimed RSG a implantar uma Unidade de Terapia Intensiva?

Diretoria Unimed - *A Unimed Regional Sul Goiás é uma cooperativa que trabalha para ser uma referência regional em saúde com resolutividade e sustentabilidade e a construção desta Unidade de Terapia Intensiva (UTI) faz parte das metas do nosso Planejamento Estratégico. Com a instalação desta UTI com dez leitos para adultos, buscamos suprir uma carência na rede de saúde em Itumbiara e região e ampliar e melhorar os serviços do Hospital Unimed. Com a UTI em funcionamento, nosso hospital passará a oferecer esse suporte de terapia intensiva aos pacientes que são clientes Unimed, beneficiários de outros convênios e particulares, e poderá também ampliar seus serviços, por exemplo, com a realização de procedimentos de alta complexidade que necessitam de apoio intensivo no pós-cirúrgico. Assim, moradores de Itumbiara e municípios vizinhos não precisarão mais se deslocar de suas cidades em busca deste atendimento especializado.*

Revista Mais Saúde – O que os pacientes e médicos vão encontrar nesta nova UTI?

Diretoria Unimed - *Localizada no terceiro pavimento da nova ala do Hospital Unimed, que possui uma área total de 1.742 m<sup>2</sup> distribuídos em quatro andares, a UTI adulto conta com uma estrutura de leitos individualizados, com iluminação natural, que proporcionam um atendimento mais humanizado. Dentre esses leitos, um foi especialmente preparado para pacientes que necessitam de isolamento. Temos ainda uma sala de acolhimento aos familiares. O projeto de arquitetura da UTI foi elaborado por uma empresa especializada em projetos hospitalares, submetido à análise e aprovação dos órgãos de fiscalização competentes e as instalações prediais seguem um padrão compatível ao oferecido em grandes centros.*

*Os médicos vão contar com a infraestrutura presente em todo o Hospital Unimed, que inclui instalações prediais adequadas, equipe multiprofissional capacitada e equipamentos modernos, que contribuem para a prestação de um serviço de excelência. Em maio deste ano, estivemos na Feira Hospitalar, um evento internacional realizado em São Paulo com a participação dos maiores fabricantes e representantes de equipamentos médicos/hospitalares do mundo, e adquirimos os principais aparelhos necessários, lançamentos de marcas renomadas.*







Revista Mais Saúde – Quando a UTI entra em funcionamento?

Diretoria Unimed - *No dia 8 de novembro, data em que a Unimed RSG completa 30 anos, realizaremos o ato inaugural da UTI para a visitação de autoridades, médicos, empresas parceiras e convidados. Nossa expectativa é que no dia 18 de novembro, a UTI já possa iniciar os atendimentos, pois ainda dependemos da entrega do alvará sanitário do novo serviço que será emitido pela Suvisa – Departamento de Vigilância Sanitária Estadual e a vistoria oficial dos fiscais ocorrerá na semana da inauguração.*

Revista Mais Saúde – Quem terá acesso aos serviços da UTI?

Diretoria Unimed – *Inicialmente, serão atendidos os beneficiários da Unimed e particulares. Para o atendimento aos demais usuários de convênios credenciados ao Hospital Unimed (Ipasgo e Cassi), aguardamos a autorização através de formalização de aditivo, com a inclusão do serviço de UTI Adulto no contrato vigente. A administração do Hospital Unimed já encaminhou formalmente aos convênios credenciados o pedido de inclusão deste novo serviço e esperamos logo poder atender o maior número de pessoas.*





# UTI UNIMED

Estrutura Moderna e Humanizada



Revista Mais Saúde – A ampliação do Hospital Unimed inclui outros serviços além da UTI, não é mesmo?

Diretoria Unimed – *Sim. Essa ampliação contou com investimento de R\$ 7,2 milhões em infraestrutura e mais R\$ 2 milhões para aquisição de equipamentos, materiais e mobiliários e gerou mais de 40 postos de trabalho diretos, incluindo equipe assistencial altamente qualificada de médicos, fisioterapeutas, enfermeiros, farmacêuticos, psicólogos e nutricionista. No primeiro pavimento, temos a ampliação de áreas de apoio aos colaboradores e aumento da capacidade de*

*abastecimento do hospital; no segundo pavimento, a ampliação da área técnica do laboratório de análises clínicas e as instalações físicas que receberá o serviço de hemodinâmica, cujo lançamento está previsto para o segundo semestre de 2020; no terceiro pavimento, temos a UTI; e no quarto, um moderno sistema de instalação elétrica, que oferece segurança elétrica aos equipamentos de suporte a vida, redução no consumo de energia e uma melhor relação com o meio ambiente, pois não prejudica a camada de ozônio, além possuir um rigoroso sistema de filtragem do ar com utilização de filtros bacteriológicos.*



Médicos Cooperados visitando a construção da UTI.



Você médico  
tenha sua agenda  
aqui conosco!

 64. 99966 2472

 @doctorsapp

 Doctors APP

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

**BAIXE,**  
CADASTRE-SE E  
GANHE DESCONTOS.  
TUDO ISSO  
**É GRATUITO!**

DISPONÍVEL NA  
 **App Store**

DISPONÍVEL NO  
 **Google Play**

### ACESSO A REDE MÉDICA

Seja atendido pelos  
melhores médicos  
sem complicação.



### DESCONTOS

Proporcionamos  
acesso a consulta  
médica qualificada  
com valores  
acessíveis.



### AGENDAMENTO FÁCIL E ÁGIL

Marque e tenha acesso  
a suas consultas  
ou exames pelo seu  
celular, tudo de forma  
simples e prática.





# MIOMAS UTERINOS

Miomas são tumores uterinos benignos formados por tecido muscular. Acometem as mulheres principalmente na fase reprodutiva da vida, isto é, na fase em que menstruam e podem engravidar. A causa é desconhecida, mas sabe-se que seu crescimento depende de fatores hormonais, diminuindo de tamanho após a menopausa. Podem ser únicos ou múltiplos e desde bem pequenos até atingir enormes volumes.

## Sintomas:

A grande maioria dos miomas não provoca sintomas, porém, alguns provocam aumento do fluxo menstrual, muitas vezes com coágulos, podendo resultar em anemia. Outro sintoma importante é o aumento do volume abdominal. Às vezes, mulheres magras parecem grávidas por causa do aumento do abdômen provocado pelo crescimento do mioma; dor pélvica é mais um sintoma frequente; alguns sintomas compressivos podem ocorrer, tais como aumento

da frequência urinária, retenção de urina, constipação e compressão dos vasos pélvicos, causando varizes e inchaços nas pernas e numa proporção muito pequena o mioma pode causar infertilidade.

Os miomas podem ocupar qualquer posição no útero e, quanto mais perto da parte central eles se desenvolverem, maior a probabilidade de provocarem sangramento e de dificultarem uma gravidez, levando a quadros de abortamento.

## Diagnóstico:

O diagnóstico pode ser realizado pelo exame físico, mas a ecografia pélvica transvaginal confirma o diagnóstico e exclui outras patologias.

## Tratamento:

O tratamento deve ser individualizado, dependendo da presença ou não de sintomas importantes e da idade da paciente. Na conduta, deve-se controlar o crescimento do mioma. O tratamento pode ser medicamentoso ou através de cirurgia: miomectomia (retirada só do mioma) ou histerectomia (retirada de todo o útero).

Fonte: <http://bvsmis.saude.gov.br/dicas-em-saude/2201-miomas-uterinos>



## Dr. Marcelo Chadu

CRM/GO: 9.605 RQE: 6520

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

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

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



GRAPHENE

CONECTAMOS  
VOCÊ AO  
ESPORTE,  
COM ESTILO,  
CONFORTO E  
QUALIDADE  
DAS MELHORES  
MARCAS!!

**DP**  
di paula  
FITNESS



selene



liberta



**KIPASSO**

Av. Modesto de Carvalho, 1421 - Itumbiara-GO

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





## O QUE SÃO FACETAS DE PORCELANA

Não faltam opções na odontologia estética para ter um sorriso perfeito. Uma alternativa é a **faceta de porcelana**. Tratam-se de finas próteses fixadas na parte externa dos dentes. Em apenas duas sessões, de duas horas cada, você poderá ter um novo sorriso e um novo visual. As facetas são lâminas bem finas que cobrem a parte visível dos dentes, como uma espécie de revestimento, proporcionando uma aparência bem natural. Elas são usadas também para corrigir falhas e trincados, dentes desalinhados, desgastados, manchados ou com espaçamento. Esta é a melhor alternativa para correção de posição dos dentes. Com as facetas é possível, também, aumentar o tamanho dos dentes.

### Como é feita a faceta de porcelana

Inicialmente é feito um estudo da face do paciente para que o resultado tenha harmonia, então os moldes são enviados para o laboratório onde são confeccionadas as facetas em porcelana e cimentadas como qualquer tipo de restauração. O trabalho precisa de reavaliações constantes, contudo, sua manutenção consiste apenas em uma higienização adequada. As facetas imitam perfeitamente a cor, textura e transparência natural dos dentes, muitas vezes é impossível identificar a diferença entre os dentes naturais e os com facetas. Elas são muito duráveis e resistentes, não perdem a cor mesmo depois de anos.

### De que material são as facetas de Porcelana

Os materiais utilizados na fabricação das facetas dentárias são resina e porcelana, ambos podem ser fabricados por protéticos em laboratório de próteses dentárias ou com aplicação direta de resina no consul-

tório. As facetas em porcelana são minimamente invasivas, ou seja, muitas vezes nem é preciso desgastar os dentes para sua instalação. As facetas podem ser fabricadas com diversos materiais, existem inúmeros tipos de cerâmicas odontológicas que agregam diferentes tecnologias produzidas especialmente para a confecção de dentes, preocupando-se cada vez mais com a estética e o aspecto natural.

### Porcelana e.max

Outra opção são as facetas de cerâmicas feldspáticas que tem melhor translucidez, mas não a mesma resistência. Ainda, a **e.max** é uma marca patenteada de uma cerâmica reforçada com dissilicato de lítio – Ivoclar Vivadent. E tem as facetas do tipo lentes de contato, que não representam nenhum desgaste dos dentes envolvidos, mas não são muito indicados quando o paciente quer alterar a cor dos dentes, pois sua fina espessura não é capaz de esconder o escurecimento dos dentes. Para fixar as facetas ao dente é utilizado cimento resinoso que faz com que a porcelana se torne forte e durável. Lembrando que a porcelana é um material frágil, mas se bem colada e fixada torna-se muito resistente.



## Marcelo Mateus

CRO-GO 4279

Cirurgião dentista;

Especialista em Prótese Dentária;

Especialista em Implantes Osseointegrados;

Pós-graduado na Universidade Gutemberg – Suécia.







# Mundo de Sonhos


Os **inaladores e nebulizadores G-Tech** ajudam a aliviar as crises respiratórias, proporcionando maior fluxo de medicamento e de partículas que atingem diretamente os pulmões, garantindo que o medicamento está sendo corretamente absorvido no organismo.

No  você encontra além desse aparelho, várias outras novidades voltadas para a saúde e bem-estar da sua família!! Venha conferir!!



Av. Afonso Pena, 59 | Centro Tels: (64) 3433-9300  98158-0017

Siga-nos nas redes sociais:

 /MundoDeSonhosBrinquedos

 @mundodesonhosbrinquedos



# O QUE É OSTEOARTRITE?

Osteoartrite, no conjunto das doenças agrupadas sob a designação de “reumatismos”, é a mais frequente, representando cerca de 30 a 40% das consultas em ambulatórios de Reumatologia. Além deste fato, sua importância pode ser demonstrada através dos dados da previdência social no Brasil, pois é responsável por 7,5% de todos os afastamentos do trabalho; é a segunda doença entre as que justificam o auxílio-inicial, com 7,5% do total; é a segunda também em relação ao auxílio-doença (em prorrogação) com 10,5% e a quarta a determinar aposentadoria (6,2%).

A osteoartrite (artrose), em conjunto, tem maior ocorrência em mulheres, ocorrendo com maior frequência nas mãos e joelhos. No sexo masculino, tem maior ocorrência na articulação coxofemoral (do fêmur com a bacia). Ela aumenta com o passar dos anos, sendo pouco comum antes dos 40 e mais frequente após os 60 anos.

A osteoartrite (artrose) é uma doença que se caracteriza pelo desgaste da cartilagem articular e por alterações ósseas, entre elas os osteófitos, conhecidos, vulgarmente, como “bicos de papagaio”. Pode ser dividida em sem causa conhecida (dita primária) ou com causa conhecida (dita secundária). As causas desta última forma são inúmeras, desde defeitos das articulações, como os joelhos com desvios de direção (valgo ou varo), até alterações do metabolismo. A participação da hereditariedade é importante, principalmente em certas apresentações clínicas, como os nódulos dos dedos das mãos, chamados de nódulos de Heberden (na junta da ponta dos dedos) ou Bouchard (na junta do meio dos dedos).

## Mitos sobre a Osteoartrite

Muitos mitos sobre osteoartrite permanecem. Por exemplo, há o mito de ela ser parte inevitável do envelhecimento, como os cabelos grisalhos e as modificações na pele, e resultar em pouca deficiência e o mito de o tratamento não ser eficaz.

A osteoartrite se torna mais comum com o envelhecimento. Por exemplo, conforme a idade, ocorre o seguinte:

- A cartilagem que reveste as articulações tende a diminuir;
- As superfícies de uma articulação podem não deslizar bem umas sobre as outras como antes;
- A articulação pode ser ligeiramente mais suscetível a lesões.

No entanto, a osteoartrite não é uma parte inevitável do envelhecimento. Ela não é causada simplesmente pelo desgaste que ocorre com os anos de utilização da articulação. Outros fatores podem incluir lesão única ou repetida, movimento anormal, distúrbios metabólicos, infecção articular ou outro distúrbio da articulação.

Além disso, a osteoartrite geralmente provoca deficiência na vida adulta, porém, tratamentos eficazes, como medicamentos para dor (analgésicos), exercícios, fisioterapia e, em alguns casos, cirurgia, estão disponíveis.

Dessa forma, é muito importante fazer consultas frequentes com seu ortopedista e realizar sempre alguns exames de prevenção.

## 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





CHOCOLATES  
**BRASIL CACAU**

**SEU PANETTONE  
É MAIS SABOROSO  
COM BRASIL CACAU**



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

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

# O QUE SÃO ALTERAÇÕES SENSORIAIS E COMO ELAS INTERFEREM NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL?

Os sentidos são os meios pelos quais nosso corpo se localiza e se situa no ambiente, recebendo informações através de diferentes estímulos e processando-as no cérebro para a tomada de decisões. Essas informações são percebidas através de 7 sentidos: visão, audição, olfato, gustação, tato, vestibular (que permite nos mover com eficácia) e proprioceptivo (responsável pela expressão corporal e os movimentos do corpo). É através desses sentidos que se aprende a compreender o ambiente com respostas adequadas e adaptativas ao meio.

Ao longo do dia processamos diversas informações sensoriais do nosso corpo e do mundo a nossa volta: sensações de fome e sede, a movimentação do corpo e o que entra em contato com ele, as imagens, os sons, os cheiros e os gostos. Todas essas informações juntas nos permitem dar sentido e interpretar o mundo a nossa volta, nos tornando capazes de interagir com objetos, pessoas, ambientes e, principalmente, estabelecer relações.

Conforme a criança se desenvolve, ela experimenta novas sensações, obtém aprendizados através delas e aprende como funciona o mundo. Mas quando existe uma dificuldade em organizar, compreender e interpretar as informações sensoriais, o equilíbrio, a fala, a motricidade fina e grossa, a alimentação, o controle postural, o manuseio dos objetos, o desempenho nas atividades de vida diária, a imaturidade no brincar, a compreensão de figuras e sons e a interação social ficam prejudicados, causando o que chamamos de “Transtorno do Processamento Sensorial” e pode ainda estar associado aos prejuízos nas atividades escolares, aos problemas de atenção, além de ser risco para as dificuldades de aprendizagem.

Os sinais relacionados as dificuldades no processamento sensorial podem aparecer muito cedo, logo na primeira infância. Porém, não podemos dizer que as crianças que possuem algum atraso no desenvolvimento têm dificuldades sensoriais, mas inúmeros estudos relacionados ao processamento sensorial discorrem sobre o fato de que alterações sensoriais comprometeram, em graus variados, o desenvolvimento e a aprendizagem.

A avaliação do transtorno do processamento sensorial pode ser realizada por meio de questionários para crianças e seus cuidadores, por meio dos testes normativos das habilidades do processamento sensorial, assim como pelas observações clínicas.

Alguns sinais e sintomas importantes a serem observados quando se tem alteração sensorial:

- Dificuldades com atividades de cuidado pessoal: escovar os dentes, cortar e/ou lavar cabelos e corpo, cortar unhas;
- Seletividade alimentar;
- Dificuldade em sujar-se;
- Não gosta de brincar com areia, respingos de água, certos tipos de texturas;
- Dificuldade em permanecer sentado por longos períodos de tempo;
- Escalar/pular/cair constantemente a ponto de a criança ter dificuldade de ficar parada para completar atividades próprias de sua idade;
- Dificuldade com o sono também pode ter relação com processamento sensorial ineficiente.



CRFa 5-10013  
Fonoaudióloga;  
Enfermeira;  
Pós-graduação em Auditoria dos Serviços de Saúde;  
Aprimoramento Fala e linguagem (Cefac GO);  
Aperfeiçoamento Disfagia (Nepneuro GO);  
Aperfeiçoamento Afasia e Disartria (Nepneuro GO);  
Aprimoramento no Modelo TEACCH - Educação para Autistas;  
Sistema de Comunicação por troca de figuras (Pecs);  
Pós-graduanda em Análise do Comportamento Aplicada (ABA).

🏠 Av Paranaíba nº 586 - Centro - Medical Clean  
📷 @allinefernandes\_fono 📞 Alline Duda  
☎️ (62) 99154-7565



Crefito 11/7569 TO  
Terapeuta Ocupacional com Formação em Integração Sensorial, Libras e Auriculoterapia;  
Reikiana e Thetahealer  
Especialista em Neuropsicopedagogia.

☎️ (64) 9 9992-1729  
📷 eliandrato 📺 Eliandra Donato  
✉️ eliandramdonato@gmail.com  
🏠 Rua Guarani, 35. Setor Rodoviário





Farma & Farma  
**POPULAR**

Farma & Farma  
**POPULAR**



*NOVEMBRO AZUL*

O mês e a cor mudaram,  
o objetivo ainda é o  
mesmo: prevenção.

**Farma & Farma**

Rua Paranaíba, 401 - Centro - Itumbiara-GO

Acesse nossas Redes Sociais:   @farmaefarmapopulariub

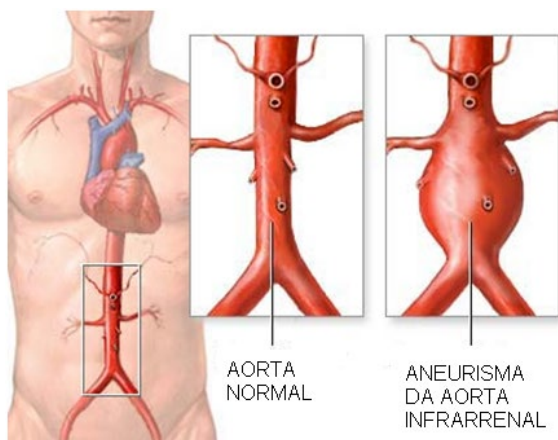
**TELE-ENTREGA GRÁTIS**

(64) 3430-4010 /  99667-4010

(64) 3430-1040 / 99665-4010

# ANEURISMA DA AORTA ABDOMINAL (AAA)

A aorta é uma artéria que leva o sangue para o corpo todo através de seus ramos. No segmento localizado no abdome pode ocorrer a presença do aneurisma. A localização abaixo das artérias renais conta com 80% dos casos. O aneurisma é caracterizado por um aumento localizado do diâmetro do vaso acima de 50% do normal (figura 1).



**Figura 1 – local de ocorrência mais frequente do aneurisma verdadeiro da aorta.**

Ocorre mais frequentemente em adultos acima de 65 anos de idade e normalmente sem manifestações (sintomas, queixas) pela sua presença. Pessoas magras podem sentir a presença de uma “bola pulsátil” ao nível do umbigo ao se ensaboar durante o banho. Com o passar dos anos, ocorre o crescimento em geral assintomático do aneurisma. A mais temida complicação desta moléstia é a rotura do mesmo provocando sangramento dentro do abdome. Esta eventualidade está relacionada com o aumento do diâmetro do aneurisma. Fatores que também contribuem para este evento é a presença da hipertensão arterial (pressão alta) e do tabagismo (provocando doença pulmonar obstrutiva crônica). A referida rotura pode ser prenunciada por dor de intensidade variável no abdome ou nas costas, frequentemente confundida com outras doenças como gastrite, pancreatite, calculose renal, lombalgia (dor relacionada a coluna vertebral), etc.

A pesquisa da presença do aneurisma da aorta abdominal é feita inicialmente pelo exame físico realizado por um especialista na área e em seguida confirmado pelo exame de ultrassonografia em pessoas acima dos 65 anos. A incidência gira em torno de 5% dos casos sem outra doença associada, pode chegar a 12% em portadores de hipertensão arterial e tabagismo. Quando o aneurisma já foi diagnosticado em membros da família próximos (pai, mãe, irmãos) o risco pode aumentar em exponencialmente e a incidência chega a 25%. Em boa parte dos casos o diagnóstico é incidental ao realizar exame para outra especialidade como em doença da próstata, do útero e ovários, dos rins, em doenças abdominais, etc; ou incidental através de exames de imagem pedidos para outras finalidades ou num check-up de rotina como através da ultrassonografia, da tomografia computadorizada ou da ressonância magnética.

Uma vez diagnosticado se impõe o seguimento com exame de ultrassonografia para monitorar o crescimento do aneurisma. Como já foi dito, o risco de rotura muito alto está relacionado com o diâmetro do aneurisma, acima de 5,5 cm no homem e 4,5 na mulher. A chance é de 19,5% para estes casos e para diâmetros acima

de 6 cm é de 43% ao ano.

O tratamento consiste em operação que abre o abdome e através de manobras cirúrgicas implanta uma prótese de plástico entre os segmentos normais da aorta abdominal e as artérias ilíacas ou femorais que levam o sangue para os membros inferiores. Com isso o aneurisma é excluído da circulação e é evitada a sua rotura. A operação feita eletivamente tem evolução totalmente diferente da realizada na urgência em consequência da rotura. Nesta a mortalidade chega a 80% dos casos.

Outra opção de tratamento é o endovascular. Neste, o procedimento é feito por incisão nas duas regiões inguinais para através das artérias femorais introduzir uma prótese em direção da aorta abdominal. A prótese está acondicionada em um cateter condutor e é liberada abaixo das artérias renais em porção não dilatada da aorta. Esta prótese tem conformação bifurcada e outro ramo é introduzido pelo lado contralateral completando o procedimento. Do ponto de vista técnico esta prótese atende medidas que foram tomadas pelo exame de tomografia computadorizada. Em todo caso, a indicação do tratamento endovascular ainda é reservada para pacientes com gravidade clínica avançada e que tolerariam mal a operação aberta convencional.

Tanto a operação aberta quanto a endovascular não são isentas de complicações.

Podem ocorrer problemas com as incisões como hematomas, infecções e deiscência. Intercorrências clínicas como pneumonia, hemorragia digestiva, infarto do miocárdio, embolia pulmonar, infecção urinária, entre outras. O pós-operatório é feito em centro de terapia intensiva visando diminuir ou evitar estas complicações. Os avanços na anestesia, nos cuidados pós-operatórios e treinamento das equipes cirúrgicas fizeram diminuir estas complicações e a mortalidade nos pacientes portadores de aneurisma da aorta abdominal tratados.

Fonte: Sociedade Brasileira De Angiologia e Cirurgia Vascular, Regional São Paulo



Curso de atualização em cirurgia vascular aberta de aneurisma torácico e toracoabdominal no Hospital Israelita Albert Einstein



## Dr. Gledson de Oliveira Machado

CRM/GO: 13886 | CRM/MG: 49122

Angiologia e Cirurgia Vascular;

Doppler Vascular;

Cirurgia Geral;

Residência Médica em Cirurgia Geral pelo Hospital Ana

Nery – Salvador-BA, reconhecido pelo MEC;

Residência Médica em Cirurgia Vascular pela

Universidade Federal de Uberlândia, reconhecido pelo MEC;

Doppler Vascular – Especialização pela FATESA e INRAD – USP (SP).



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





## ADOLESCENTES: REBELDES SEM CAUSA?

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), a adolescência vai do período dos 10 aos 19 anos. A adolescência é um período que demarca a transição da infância para a vida adulta; incertezas e indagações giram em torno do jovem em saber quem se é e o que virá a ser no futuro. É nesse período que os adolescentes experimentam sensações diferentes, é a fase da construção de sua identidade, seus valores de vida, ele tende ao maior convívio social, busca de autonomia com relação aos pais, buscas por relacionamentos, surgem novas regras e responsabilidades, e desenvolvem suas habilidades e competências.

Surgem conflitos em torno da escolha vocacional, dos grupos em que frequenta, de suas metas para o futuro, da escolha do par, e etc. Surge também conflito entre os jovens e seus pais, sobre estilo de roupa, gostos musicais, ta-

tuagens e piercings. Estas mudanças podem ser permeadas por estados emocionais negativos, ocasionando angústia, dúvidas, crises de identidade, oscilação de humor, baixa autoestima, sentimentos de vergonha em relação ao corpo, ansiedade e depressão.

### Como a psicoterapia pode ajudar?

A psicoterapia pode ajudá-los a compreender e ressignificar suas angústias, esclarecer dúvidas sobre si, o outro e o mundo. Ela também se faz importante quando conflitos intensos fazem parte da rotina dos adolescentes, como transtorno de conduta, isolamento social, fobias, dependência química, anorexia, bulimia, sexualidade, agressividade, problemas depressivos e ansiosos e etc.

“Muitas vezes ele não quer ser rebelde, ele apenas quer ser entendido, ouvido e acolhido!”

## Jéssica Almeida Miranda

CRP 09/9176

Psicóloga

Terapia Cognitivo-Comportamental;

Atendimento: Crianças, adolescentes e adultos.



☎ (64) 3430 6317

☎ (64) 99209 4838

🏠 Rua Clepino Antônio Araújo, 485,

Alto da Boa Vista, Itumbiara-GO



# Nosso ensino **bilíngue** mudará a vida do seu filho.

Bilinguismo é mais que dominar uma segunda língua. Significa aprender a pensar em dois idiomas. As crianças se tornam bilíngues de verdade, sendo capazes de navegar com conforto e naturalidade em ambientes onde, tanto o Inglês quanto o Português são utilizados.



Rua Tiradentes nº 87, Centro Itumbiara-GO - 64 3404 9291

64 98439 9778







NOSSO MUITO OBRIGADO AOS MAIS DE 5.500 CLIENTES QUE CONFIAM EM NOSSO TRABALHO. É PELA SATISFAÇÃO DE VOCÊS QUE NOS ESFORÇAMOS PARA FAZER NOSSO MELHOR SEMPRE. GRAÇAS A VOCÊS A ROSA TAVARES CORRETORA DE SEGUROS RECEBE O PRÊMIO MÉRITO LOGISTA.



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

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

☎ 64 3431 5900





## SEGURO DE VIDA TAMBÉM COBRE DOENÇAS GRAVES E DIAGNÓSTICO DE CÂNCER

O seguro de vida é um contrato que você faz com uma seguradora para garantir proteção financeira aos seus familiares e/ou pessoas que dependem de você no caso de sua falta. Você também pode utilizá-lo em caso de invalidez permanente ou doença grave.

Ele é calculado de acordo com a idade. A maioria das seguradoras faz restrições a pessoas com mais de 65 anos, sendo que algumas impõem limitações a partir dos 60 anos para a contratação da primeira apólice. No caso de renovação, há ligeira tolerância para o avanço da idade do segurado.

Você pode escolher livremente as pessoas que quer nomear como beneficiários. A substituição deles por outros também poderá ser feita quantas vezes você quiser. Na falta de indicação de beneficiários, metade do capital segurado será pago ao cônjuge não separado judicialmente e o restante aos herdeiros do segurado, obedecida a ordem de vocação hereditária. Uma exceção é o seguro de vida contratado como garantia de pagamento de dívidas, como, por exemplo, um financiamento imobiliário ou um empréstimo pessoal, que trataremos em outra oportunidade.

Assim que você contrata um seguro de vida, tanto você quanto a sua família devem saber o que fazer para resgatar a indenização. Aqui, insta reiterar, dependendo da cobertura, o seguro não cobre somente a morte do segurado, mas pode ser resgatado em situações como invalidez temporária ou permanente, do titular ou cônjuge e ainda podem cobrir também situações em que existe o diagnóstico médico de doença grave ou câncer.

A Cobertura por Doenças Graves assegura o pagamento de indenização em caso de diagnóstico de câncer primário, infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC), cirurgia coronariana a céu aberto, insuficiência renal crônica (em hemodiálise) e transplante de órgãos vitais (coração, fígado, medula óssea, pâncreas, pulmão e rim), quando não preexistentes.

O benefício do seguro pode ser utilizado para diversos fins ou tratamentos que eventualmente não possam ser custeados pelo Sistema Único de Saúde (SUS) ou não sejam cobertos pelos planos de saúde. É um valor que dá suporte

em um momento muito sensível na vida da pessoa, que possibilita salvar, prolongar a vida ou ainda mitigar os danos causados pela enfermidade.

O valor da indenização, quando contratada a cobertura, pode ser utilizado para suprir as mais diversas necessidades. Seja para cobrir os custos da casa, uma vez que o segurado não é capaz de trabalhar, até a compra de remédios, alimentação especial, consulta a médicos renomados, deslocamento para o tratamento em outra cidade e hospedagem. Também pode cobrir os custos de procedimentos de fertilização, como por exemplo, o congelamento de óvulos, caso o diagnóstico ou tratamento de doença grave impossibilite a mulher de ter filhos naturalmente no futuro.

Normalmente quem contrata um seguro de vida está se protegendo financeiramente caso fique inválido por um período ou não possa mais trabalhar. Se isso acontecer, é você que precisa contatar a seguradora e pedir a indenização. Já nos casos de morte natural ou acidental deste segurado, algum parente próximo, que tenha os dados do seguro, precisa entrar com o pedido de resgate para receber a indenização.

*Quando o segurado ou a família precisam pegar esse dinheiro, é necessário ligar para a seguradora, preencher o aviso de sinistro e enviar documentos.*

Esse papel é fornecido pela seguradora, e você vai escrever ali os dados do segurado e o motivo pelo qual você está pedindo a indenização. Por exemplo, no formulário de morte acidental, é necessário escrever qual foi o acidente e como o segurado faleceu.

No final desta etapa, a seguradora vai pedir alguns documentos para liberar o dinheiro, sendo que esse valor foi previsto na apólice.



**ROSA TAVARES**  
CORRETORA DE SEGUROS

O SEGURO MAIS SEGURO

**VALGMAR  
JUNIOR**

(64) 98139.5600







# NOVEMBRO AZUL

## *Campanha Laboratório SÃO JUDAS TADEU*

*Durante o mês de novembro, a campanha visa orientar os HOMENS, para ATENÇÃO e PREVENÇÃO da saúde, especialmente do CÂNCER DE PRÓSTATA. O LABORATÓRIO SÃO JUDAS TADEU participa ativamente desta campanha com PREÇOS ESPECIAIS nos exames relacionados á saúde do homem.*

### **P R E V I N A - S E**

#### **▶ Campanha I**

<u>Exame</u>	<u>Indicação</u>	<u>Valor</u>
PSA Total e Livre	Câncer de Próstata	R\$ 22,00

#### **▶ Campanha II**

<u>Exame</u>	<u>Indicação</u>	<u>Valor</u>
PSA Total e Livre Hemograma Ácido úrico Glicemia	Câncer de Próstata Avaliação Geral Gota Diabetes	R\$ 58,00

#### **▶ Campanha III**

<u>Exame</u>	<u>Indicação</u>	<u>Valor</u>
PSA Total e Livre Hemograma Ácido Úrico Glicemia Lipidograma Gama GT	Câncer de Próstata Avaliação Geral Gota Diabetes Gordura no Sangue Avaliação do Fígado	R\$ 99,00



## CÂNCER DE PRÓSTATA

A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino, que armazena e produz 70% do fluido seminal. Localiza-se na região pélvica, abaixo da bexiga e envolve a uretra, canal que liga a bexiga ao orifício externo do pênis. O Câncer de próstata é o tumor mais comum em homens acima de 50 anos. Ocorre principalmente na maturidade, e 75% dos casos são diagnosticados em homens de mais de 65 anos. Estima-se que, a partir dos 50 anos de idade, 30% dos homens desenvolvem câncer de próstata. Depois dos 80 anos, o índice aumenta para 50%.

Os fatores de risco incluem idade avançada (acima de 50 anos), histórico familiar da doença, fatores hormonais e ambientais e certos hábitos alimentares (dieta rica em gorduras e pobre em verduras, vegetais e frutas), sedentarismo e excesso de peso. Os negros constituem um grupo de maior risco para desenvolver a doença. A maioria dos cânceres de próstata cresce lentamente e não causa sintomas. Tumores em estágio mais avançado podem ocasionar dificuldade para urinar, sensação de não conseguir esvaziar completamente a bexiga e hematúria (presença de sangue na urina).

O câncer de próstata não pode ser evitado, mas é possível minimizar seus riscos com a adoção de alguns hábitos. A Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) recomenda a realização do toque retal e da dosagem do PSA a todos os homens acima de 50 anos. Para aqueles com história familiar de câncer de próstata (pai, irmão, tio, avô), recomenda-se realizar esses exames a partir dos 45 anos, pois os fatores genéticos aumentam em média três a quatro vezes os riscos de ocorrência da doença.

O câncer de próstata pode ser diagnosticado através da análise do histórico clínico e dos antecedentes familiares, além de exame físico (toque retal) e laboratorial (dosagem do PSA). Caso sejam constatados alterações da glândula ao exame e/ou PSA alterado, deve ser realizada uma biópsia para averiguar a presença de um tumor e se ele é maligno. Se for, o paciente precisa ser submetido a outros exames laboratoriais para se determinar seu tamanho e a presença ou não de metástases.

O tratamento depende do tamanho e da classificação do tumor, assim como da idade do paciente e pode incluir prostatectomia radical (remoção cirúrgica completa da próstata), radioterapia, hormonioterapia e uso de medicamentos. Para os pacientes idosos com tumor de evolução lenta o acompanhamento clínico menos invasivo é uma opção que deve ser considerada.

\* Para maiores esclarecimentos e orientações, consulte seu Urologista.



### C.A.U.I.

CENTRO DE ATENDIMENTO UROLÓGICO DE ITUMBIARA

**Dr. Rafael Rocha**

Urologia  
CRM/GO: 12.023  
RQE: 7986

**Dr. André Marinho**

Urologia  
CRM/GO: 5.335  
RQE: 3063

**Dr. William Zolcsak**

Urologia  
CRM/GO: 16.444  
RQE: 8125

**Dr. Eric Maia**

Urologia  
CRM/GO: 15.684  
RQE: 7776



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





# *Carmen Steffens*

SUMMER 2020

R. PADRE FLORENTINO, 25 | ITUMBIARA

CALÇADOS, ROUPAS E ACESSÓRIOS

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



## VOCÊ SABIA QUE PODE TER DIREITO A REVISÃO DO SEU BENEFÍCIO CONCEDIDO PELO INSS?

A revisão que trataremos é a “Revisão do Teto”, ou “Revisão de Adequação ao Teto”. Essa revisão já foi pacificada pelo STF no Recurso Extraordinário 564.534, julgamento em 2010, que decidiu favoravelmente aos segurados.

Vejam os trechos do informativo 599 do STF a respeito deste caso: “É possível a aplicação imediata do novo teto previdenciário trazido pela EC 20/98 e pela EC 41/2003 aos benefícios pagos com base em limitador anterior, considerados os salários de contribuição utilizados para os cálculos iniciais.”

### Do que se trata essa revisão?

Começaremos definindo o teto previdenciário, que é o valor máximo que as pessoas podem receber de benefício do INSS. O INSS está obrigado a cumprir o teto em vários momentos no cálculo do valor do benefício previdenciário. Somente como demonstração, o teto atualmente encontra-se em R\$ 5.839,45 (cinco mil, oitocentos e trinta e nove reais e quarenta e cinco centavos), que se aplica ao salário de benefício e também ao de contribuição.

A revisão é aplicável aos benefícios concedidos em momento anterior à vigência das emendas, nas quais o salário de benefício real ficou acima do teto previdenciário vigente na data de início do benefício.

### O que de fato ocorreu?

Em dois momentos houve o aumento do teto acima

da inflação, ou seja, um aumento real. Esses momentos ocorreram em decorrência das Emendas Constitucionais 20/1998 e 41/2003.

Esse aumento real não foi repassado para os benefícios que estavam limitados pelo teto.

### Qual o meu direito?

Assim, existe a possibilidade de dobrar o valor do benefício do segurado e pode gerar valores altíssimos de “atrasados”.

### Qual o meu prazo?

Tal revisão não está sujeita à decadência do art. 103 da Lei 8.213/91, conforme Instrução Normativa 77/2015 do INSS. Portanto, ainda é possível buscar o seu direito.

Importante esclarecer que existem outros tipos de revisões para os benefícios do INSS, como a “Revisão do Buraco Negro”, “Revisão do Buraco Verde”, Índice de Reajuste do Salário Mínimo e a constante do Artigo 29 da Lei 8.213/1991.

Porém, cada situação é única e deve ser analisada com as suas particularidades. Todas as revisões requerem um estudo detalhado e específico para cada caso concreto, pois não são todas as pessoas que têm direito a revisão.

Procure um advogado que terá as orientações necessárias para que tudo ocorra dentro dos ditames legais e da forma mais adequada.

(Referências: <http://www.planalto.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







# ALOPECIA ANDROGENÉTICA

A queda excessiva dos cabelos tem impacto significativo na aparência, e pode ser fonte de preocupação para homens e mulheres. A alopecia androgenética, também conhecida como calvície, é um problema que pode levar à perda total ou parcial dos cabelos. Embora seja mais comum entre o sexo masculino – estima-se que 80% dos homens com mais de 80 anos sofram do problema – a alopecia androgenética também pode afetar as mulheres. Nos homens, a perda de cabelo tende a se concentrar no topo do couro cabeludo. Nas mulheres, é mais difusa.

## Sintomas

A queixa mais frequente na alopecia androgenética é a de afinamento dos fios. Os cabelos ficam ralos e, progressivamente, o couro cabelu-

do mais aberto. Nas mulheres, a região central é mais acometida, pode haver associação com irregularidade menstrual, acne, obesidade e aumento de pelos no corpo. Porém, em geral, são sintomas discretos. Nos homens, as áreas mais abertas são a coroa e a região frontal (entradas).

## Tratamentos

Tanto no homem como na mulher, a AAG pode ser tratada de maneira tópica, sistêmica e/ou cirúrgica. Existem situações mais graves que podem exigir uma terapia combinada de ativos orais, tópicos e intradérmicos para maximizar seu resultado.

O minoxidil tópico (solução a 2 e 5%) é a única medicação aprovada pelo FDA para o padrão feminino de perda de cabelos.

O 17 alfa-estradiol parece agir estimulando a aromatase e inibindo a enzima 5 alfa-redutase no folículo piloso, sendo utilizado em aplicações locais diárias.

No homem, o tratamento sistêmico é feito com a finasterida, inibidor específico da 5 alfa-redutase tipo 2, na dose de 1 mg/dia.

Na mulher, dá-se preferência à terapêutica tópica. A finasterida deve ser usada na dose de 2,5 a 5 mg/dia.

Antiandrógenos sistêmicos, como a espirolactona, o acetato de ciproterona (isolado ou combinado com estrógenos) e a flutamida, têm tido bons resultados.

A intradermoterapia capilar também é hoje considerada um excelente tratamento para esse tipo de alopecia!

A principal vantagem no uso da intradermoterapia capilar se deve à ação farmacológica dos medicamentos utilizados, associada ao efeito estimulante das picadas da agulha. A gota injetada

exerce ação mecânica que estimula a vasodilatação reflexa.

### Prevenção

Alopecia androgenética é uma doença genética, mas alguns fatores podem piorar o problema, como, por exemplo, a menopausa e o uso de suplementação de hormônios masculinos. Exames genéticos podem identificar os pacientes com maior risco de desenvolver a doença. Entretanto, não há como evitar totalmente o desenvolvimento da alopecia sem o tratamento adequado.

**Atenção:** Não se automedique para tratar a perda de cabelo, pois poderá colocar sua saúde e sua beleza em risco. Para saber o tratamento mais indicado, procure um dermatologista, o médico especialista em pele, cabelos e unhas!



*Dra. Samantha B. R. Guimarães*

CRM-GO 13664





# Laboratório IDESG



**A confiança dos  
nossos pacientes  
é o resultado de**

  
**20 anos**

*com um atendimento humanizado  
e uma equipe comprometida  
com a qualidade dos resultados.*



*Instituto de Diagnóstico Especializado de Goiatuba*  
**PATOLOGIA CLÍNICA E CITOPATOLOGIA.**

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

- 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!!!



## QUAIS CUIDADOS VOCÊ DEVER TER NA HORA DE CONTRATAR UM PERSONAL TRAINER?

Cresce cada vez mais a consciência coletiva de que é fundamental que se tenha cuidados com a saúde para melhorar a qualidade de vida. Dentre as esferas da saúde está a saúde física. Ter atenção à alimentação e praticar uma atividade regular já se tornou um clichê em todos os programas que abordam o assunto, ressaltando a importância para alcançar uma vida mais longa e ativa. Profissionais da área da saúde, especialistas em envelhecimento, médicos e fisioterapeutas estão sempre alertando sobre os benefícios que hábitos saudáveis proporcionam para o ser humano, que vão desde disposição no dia a dia até regressão de patologias degenerativas, metabólicas e cardíacas.

Os profissionais especialistas em aprimorar a sua capacidade física são os Educadores Físicos. Pelo fato dos cuidados com a saúde física estarem em alta, todos os dias novos profissionais entram no mercado para poder competir pelos clientes e conseguir o seu lugar de destaque na área. No momento de contratar um *Personal Trainer*, você deve ter alguns cuidados na hora de escolher entre um ou outro profissional:

### ➤ Registro no CREF – Conselho Regional de Educação Física

Um profissional registrado no CREF é um profissional regularizado e liberado pelo conselho para atuar como Educador Físico. Contratar um profissional regularizado dá segurança ao cliente, pois só pode tirar o CREF aquele profissional que cursou uma faculdade e conseguiu a graduação. Pessoas que não tem o CREF, ou ainda são estudantes e não concluíram o curso ou não estão em dia com o conselho ou ainda podem estar atuando ilegalmente. Vale lembrar que é importante que o cliente procure saber qual a área de atuação do profissional que pode variar entre Bacharelado e Licenciatura. O profissional que possui licenciatura pode atuar apenas em sala de aula, como professor de escola, não tendo permissão nem conhecimento para atuar como *Personal Trainer*. Existem ainda alguns casos especiais, onde um ex-atleta com notória capacidade técnica no esporte praticado consegue um registro

especial para atuar apenas naquela modalidade.

### ➤ Conhecimento Técnico

A área do treinamento físico é uma área em constante evolução. Todos os dias surgem artigos científicos com informações novas a respeito de técnicas novas, métodos mais eficientes para um determinado objetivo e modelos de treino diferentes. Por isso é importante que o profissional esteja atualizado com o que há de mais moderno e eficiente no mundo fitness. Porém existem leis e princípios do treinamento que devem ser respeitadas, não importa a técnica que seja utilizada. Logo, conhecimento técnico consiste também em não ser um adepto fugaz de modismos e sempre estar oferecendo técnicas mirabolantes com a promessa de que agora possui a solução para todos os seus problemas. O treinamento físico eficiente é o que respeita a ciência e é embasado cientificamente com fatos que comprovam essa efetividade.

### ➤ Profissional bom x profissional ruim

Um *personal trainer* qualificado pode trazer benefícios para o resto de sua vida. Apenas, tome cuidado para não contratar qualquer um. Existem casos onde o cliente, para reverter um quadro lesivo causado por um mau profissional, teve que gastar mais dinheiro com sua recuperação do que se tivesse contratado um instrutor físico sério e de qualidade.

## Igor Bispo

Cref: GO-007805  
Bacharel e Licenciatura em Educação física;  
Personal Trainer.

☎ 981598194

📷 @Igor\_bispo

📘 Igor bispo







*Massoterapeuta Ana Cláudia Doroteu Mesquita.*



*Depilação método espanhol e tradicional, profissional Bethânia Arantes.*



*Manicures e Pedicures. Alongamento de unhas, reconstrução de unhas e blindagens.*



*Designer sobrancelhas, micropigmentação, maquiagens e alongamento de cílios.*



*Cabeleireiras especialistas em química, loiros e Colorimetria.*



*Cabeleireiras Especialista em mechas técnicas papel e desenho minha touca. Cortes, colorações, escovas e penteados.*

  
**ESPAÇO**  
**RÊNIA COELHO**

Fone: 64 3431-7955 / 64 99664-9216

Rua Jorge Simões de Lima, 405 - Santa Inês - Itumbiara-GO  
(entre as ruas Goiás e Tiradentes)



*Espaço Herbalife.*



## LICOPENO

Licopeno é um pigmento natural carotenóide encontrado em frutos maduros, especialmente nos tomates. Apresenta propriedades antioxidantes, prevenindo danos oxidativos nos componentes subcelulares, protegendo-os de alterações degenerativas e da carcinogênese (diminuem reações de oxidação e formação de quinonas). Sua suplementação tem demonstrado efeitos positivos na proteção contra a degeneração macular senil, aterosclerose, e em vários tipos de câncer, em particular o câncer de próstata.

O licopeno tem se mostrado uma substância de muita importância na nutrição humana. Estudos sobre este elemento têm demonstrado que ele exerce efeito positivo na resistência aos raios ultravioletas e prevenção de doenças do coração e do câncer, principalmente o de próstata, pulmão e estômago. Dessa forma, ele é um importante carotenóide de cadeia aberta e atua como anticancerígeno, agente quimiopreventivo, especialmente para uso em câncer de próstata, induzindo respostas em células epiteliais da próstata humana, pois são anti-proliferativos, antioxidantes e anti-inflamatórios, assim como alvos na via de sinalização do receptor de androgênio.

Outros estudos que vêm sendo realizados em vários

centros de pesquisa sugerem que o licopeno pode, ainda, reduzir o risco de degeneração macular e de oxidação de lipídios séricos.

### Aplicações:

- \*Ação eficaz na desintoxicação de pessoas que fumam, bebem e com dieta rica em gordura;
- \*Melhora a regeneração epitelial;
- \*Previne o envelhecimento celular;
- \*Previne o aparecimento de câncer;
- \*Preventivo contra a displasia prostática;
- \*Protetor sistêmico contra radiação UV;
- \*Seu efeito antioxidante também protege o sistema cardiovascular de danos causados por radicais livres.

O Licopeno, assim como alguns nutracêuticos comercializados, são provenientes do isolamento de ativos derivados de produtos naturais e estão disponíveis na forma diluída com concentrações variáveis. O licopeno é geralmente considerado seguro e seu consumo usualmente não provoca reações adversas.

### Leandro Mendes de Freitas

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

### Simone Medeiros Camargos

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

🏠 Rua Padre Félix, 200 - Centro - Itumbiara-GO

☎ (64) 3431-5566

📞 (64) 99666-5566

🌐 [www.ravenna.ind.br](http://www.ravenna.ind.br)







## CLINICA ODONTO DESIGN CONTA COM ATENDIMENTO NAS ÁREAS:

- Ortodontia;
- Periodontia;
- Pediatria;
- Próteses;
- Implante;
- Limpeza;
- Cirurgia;
- Endodontia;
- Bichectomia;
- Facetas em resinas;
- Lentes de contato;
- Restaurações;
- Harmonização facial;
- Visagismo dental.





# ODONTO DESIGN

AGENDE SUA CONSULTA!

☎ (64) 3403-5726

☎ (64) 9.9966-2025

📷 @odontodesign\_iub

Rua Doutor Valdivino Vaz nº 60, Centro, Itumbiara - Goiás



## DRA. LAILA NEONIDES FERNANDES HOTTINGER

CRO: 15.534

Clínico Geral e Ortodontista;

Graduação Universidade de Uberaba (Uniube);

Especialização em Ortodontia - Faculdade Funort Uberaba;

Atualização em Dobras e alças - IQO;

Botox e preenchimento facial - Faculdade Funort Uberaba.

## MARCELA VILELA DE OLIVEIRA

CRO: 16.884

Clínico Geral;

Atualização em periodontia – IQO;

Atualização em endodontia -DENTALHALL;

Curso de resinas estéticas -Instituto Relancer;

Curso de visagismos dental- Instituto Visage.



## RAFAELA AKEMI MANO SHIMOHIRA

CRO: 16.745

Clínico Geral;

Especialista em Ortodontia;

Pós-graduando em ortodontia;

Atualizando em restaurações estéticas.





LEVANDO A TI DA  
**SUA CLÍNICA**  
PARA O PRÓXIMO  
NÍVEL

**NEXT**  
TECNOLOGIA



## **SOBRE A NEXT:**

A Next Tecnologia, atua no ramo de serviços especializados no mercado B2B, realizando o gerenciamento e suporte em todos os segmentos da TI, utilizando para isso, metodologias ágeis de atendimento e padrão MSP (Managed Service Provider). O foco da Next Tecnologia está no conhecimento profundo sobre o workflow de toda a empresa, não se limitando ao departamento de TI, tornando possível a gestão integrada de todos os setores e potencializando o desempenho, produtividade e lucratividade de nossos clientes.



mariele.melo@nexttecnologiadainformacao.com.br  
alisson.oliveira@nexttecnologiadainformacao.com.br



(64) 9 9284-8442 | (64) 9290-7117



Rua Magnólia, 293, Jardim Morumbi,  
Itumbiara/GO, 75503-970



**ABF**

ASSOCIAÇÃO  
BRASILEIRA DE  
FRANCHISING

# MEU BEBÊ ESTÁ ACORDANDO DEMAIS A NOITE, O QUE FAZER? SAIBA O QUE É A REGRESSÃO DO SONO

**Essa fase tem nome?** Sim, e se chama **regressão do sono!** Você olha para o seu bebê e pensa: sei que meu filho pode dormir melhor! Ele já dormiu melhor, o que está acontecendo? Essa mudança brusca de comportamento surpreende os pais e os deixa sem saber o que fazer.

**Por que a regressão do sono acontece?** Pois bem, vamos aos fatos: aos 3 meses de idade o bebê sai daquele período que chamamos de “**extergestação**” ou quarto trimestre, o período em que o bebê deixa de ser um recém-nascido, e passa a perceber, e muito, o mundo ao seu redor. O bebê começa a se perceber separado da mãe, e literalmente descobre o mundo! Novas sensações, novos sons, cores, estímulos, tudo tem um novo significado. Nessa fase o bebê tem um grande salto de desenvolvimento, e todas essas novas sensações são processadas pelo cérebro, que está “**bombando**” com cada informação nova a cada segundo! Imagina isso para um bebê! Obviamente isso tem impacto direto no sono, pois um bebê que “**não quer perder nada**” e na qual o mundo está mais interessante, terá dificuldades em dormir. Mais do que isso, seu cérebro não quer “**desligar**” de tudo que está aprendendo. Por isso a regressão de sono costuma acontecer nesses períodos de intenso aprendizado.

**Como lidar?** A chave mágica para essa fase, que o transforma de momento crítico para momento estável, é a forma como você se apresenta e age. Muitos pais demoram a perceber, mas muitas vezes o bebê pode não ter acordado ainda, e estar naquela fase de transição do sono, na qual com os olhos ainda fechados chora e resmunga. Antes de pegá-lo apressadamente ou simplesmente colocá-lo no colo, apenas se certifique que está de fato acordado chorando, ou se apenas está ainda naquela transição do sono. Se



estiver, você pode tentar fazê-lo ingressar novamente no soninho, apenas fazer um barulho de shhh, balançando-o suavemente, ou dando leves tapinhas ritmadas no bumbum. Além disso, algumas dicas são valiosas:

**Rotina:** quanto mais bem estabelecida melhor seu bebê passará por esses períodos, pois de fato isso dá segurança ao bebê para saber o que esperar. Se você tem tido problemas de sono com seu bebê, tente começar pelo ajuste da rotina.

**Tente usar um swaddle, cueiro ou manta para enrolar o bebê,** de forma que ele se sinta mais contido, como num casulo. Isso fará com que durma melhor e tenha menos despertares. Apenas certifique-se de fazê-lo de forma segura, sem risco do pano ou manta vir para o rosto do bebê, e a perna deve estar solta, permitindo movimento do quadril.

**Use os chamados barulhos brancos (white noises), ou outras músicas de ninar,** e movimentos como um balanço suave para o bebê embalar no sono.

**Tente antecipar os momentos da mamada do seu bebê,** observando os seus horários de despertares, e antecipe as mamadas antes dele despertar completamente. Isso também é conhecido como “**mamada dos sonhos**”.

**Retire qualquer luz do quarto.** Mesmo um abajur pequeno, ou até a luz da babá eletrônica pode ser o motivo pelo qual seu bebê está despertando mais a noite. Evite luzes como telas e luz branca após às 18h, principalmente após o sol se pôr. Os bebês precisam entender que é hora de dormir!




**É uma fase cansativa?** Demais! Mas prometo que passa! Alguns bebês demoram mais, outros menos, mas eles voltam a dormir. Tente aplicar as dicas daqui e procurem ajuda se necessário. Boa noite de sono para vocês!

Fonte: <https://pediatriadescomplicada.com.br>



  
**Dra. Noala Rodrigues da Cunha Costa**  
pediatra

CRM: 15753 | RQE: 12438  
Médica formada pela Universidade Presidente Antônio Carlos;  
Especialização em Pediatria no Hospital Infantil São Camilo de Belo Horizonte-MG;  
Título de Especialista em Pediatria pela Sociedade Brasileira de Pediatria - AMB.

 [www.pediatraitumbiara.com](http://www.pediatraitumbiara.com)  
 [pediatranoala](https://www.instagram.com/pediatranoala)  
 [pediatraitumbiara](https://www.facebook.com/pediatraitumbiara)

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



# Parfums



Como é bom deixar nossa marca por onde passamos, não é? Por isso, usar um perfume importado com fragrâncias duradouras e aromas que combinam com a sua pessoa é muito importante.


Temos vários perfumes importados de várias fragrâncias femininas e masculinas como: Chanel, Lancôme, Paco Rabanne, Boss, Carolina Herrera, Ralph Lauren, dior, Armani, elas são ideais para quem deseja destaque e a satisfação de serem lembrados por onde passam.

Venham conhecer nossa loja, a Parfums fica no Center Plaza, contamos com o maior estoque em perfumes da cidade e o menor preço.




Até **5X** no cartão

# Parfums

 @muriloparfums

 @parfumsperfumaria

 64 9 8143-7009

Shopping Center Plaza | Sala 34 - Centro - Itumbiara-GO - 64 3433-2100

Selo ADIPEC



Perfumes Importados  
com garantia  
de originalidade.



## LEI GERAL DE PROTEÇÃO DE DADOS A NECESSIDADE DE ADEQUAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Você já ouviu falar da Lei Geral de Proteção de Dados – LGPD? Você está preparado? Você tem autorização para utilizar dados de seus pacientes?

A Lei Geral de Proteção de Dados - “LGPD”, Lei nº 13.709/2018, publicada em 15/08/2018, regulamenta a forma pela qual pessoas físicas, jurídicas e órgãos públicos passarão a utilizar os dados pessoais relacionados a pessoas naturais (CPF).

A referida lei entrará em vigor em agosto de 2020, após um período de 18 meses para adaptação, com previsão de aplicação de multas altíssimas, sendo seu objetivo principal a proteção dos direitos fundamentais do indivíduo e uma forma legal de evitar o uso abusivo de seus dados pessoais.

Os prestadores de serviço na área da saúde precisam se adequar às novas exigências, pois em sua rotina de trabalho há atividades que envolvem grandes quantidades de dados digitalizados, que são considerados como dados sensíveis pela nova legislação, tais como:

- Prontuários eletrônicos de dados de pacientes;

- Geolocalização: Exigência de informações dos últimos locais visitados pelo paciente;
- Checagem de dados do plano de saúde;
- Placa de Identificação dos quartos;
- Troca de fichas de pacientes;
- Laudos, exames, debates de diagnósticos, dentre outros.

Ou seja, uma infinidade de atividades na rotina do profissional deverão ser adequadas para atendimento a nova legislação, sendo que outro desafio a ser cumprido é treinar e engajar os profissionais que manipulam tais dados.

Neste cenário, tanto clínicas, hospitais, laboratórios, profissional da saúde, técnicos e gestores terão que avaliar o ciclo de vida de todos os dados coletados no atendimento ao paciente, em busca de aprimorar seus processos de segurança da informação e compliance digital para que a proteção de dados seja garantida.

Quer saber mais?

Vem pra CENARIUM!

### Fernanda Miranda

CRC: MG-095796/O-6

Contadora;

Advogada, Especialista em Direito Tributário.

### Luciana Pinheiro

CRC: MG-097979/T-5

Contadora;

Advogada, Especialista em Gestão de Pessoas.



🏠 MATRIZ UBERLÂNDIA-MG

☎ (34) 3254-2895

Rua John Carneiro 380 - Lídice

🏠 FILIAL ITUMBIARA-GO

☎ (64) 3404-4478

Rua Floriano Peixoto, 212,  
Sala 4 - Centro



**MATRÍCULAS  
ABERTAS**



**AMBIENTE REFORMULADO PARA 2020**

EM COMEMORAÇÃO AOS

**25** Anos

**COLÉGIO ZÊNITE**

### ALUNOS ZÊNITE

20% de desconto na rematrícula +  
parcelas escolares mensais sem reajuste.  
(Valores de 2019)

(Acredita somente parcela do Projeto Bilingue para os alunos da Educação Infantil e Ensino Fundamental I.)

### NOVOS ALUNOS

Matrícula + parcelas escolares  
mensais com valodes de 2019

**05 a 29 de novembro de 2019**

**UNIDADE 01**

**Educação Infantil ao 5º ano**

**PROJETO BILÍNGUE**

**NOVAS TURMAS  
EDUCAÇÃO INFANTIL I e II  
(PERÍODO MATUTINO)**

**UNIDADE 02**

**Ensino fundamental II e Médio**

**#VEMPROZENITE**  
**(64) 3431-8286 | 3431-7914**  
**www.colegiozenite.com**

**DESCOBRIR  
CONHECER**

**CONQUISTAR**  
ESTUDAR PARA IR MAIS LONGE

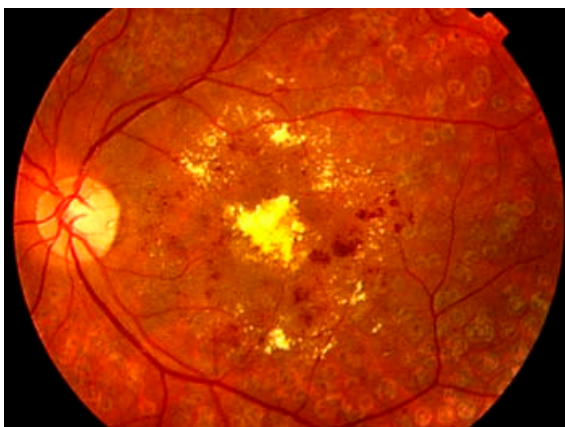
**#QueTal  
JUNTOS?**



# VOCÊ CONHECE AS LESÕES OCULARES CAUSADAS PELO DIABETES?

Todo diabético deve ter uma atenção especial à saúde de seus olhos, pois as altas concentrações de glicose no sangue podem levar a diversas doenças oculares. Uma das mais frequentes complicações da diabetes é a retinopatia diabética, uma lesão no olho que pode levar à cegueira permanente. Outras doenças oculares causadas pela diabetes são: glaucoma e catarata, que também podem evoluir para cegueira, embora existam formas de tratamento eficazes que podem controlar a doença.

Estas complicações se desenvolvem mais facilmente nas pessoas com diabetes tipo 1, sendo que o controle da glicose e o acompanhamento frequente dos diabéticos é a forma mais eficiente de evitar estas consequências. Dessa forma, é muito importante fazer consultas frequentes com seu oftalmologista e realizar sempre alguns exames de prevenção, para evitar problemas futuros.



CRM-GO: 11.6635 RQE: 5.828  
Oftalmologista;  
Médico pela Universidade Federal de Uberlândia;  
Residência Médica em Oftalmologia e Fellowship em Retina Clínica pela Universidade Federal de Uberlândia;  
Título de Especialista em Oftalmologia pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia – Associação Médica Brasileira.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE  
NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



ATENDIMENTO:





# Exercício Físico e a Diabetes

A diabetes é caracterizada como uma síndrome que afeta o metabolismo dos carboidratos, proteínas e gorduras, ocasionado pela ausência de secreção de insulina ou pela diminuição da sensibilidade dos tecidos a insulina. A Organização Mundial de Saúde (OMS), relata que a existência da diabetes tem se agravado cada vez mais devido ao grande índice de obesidade em adultos e crianças no Brasil, que hoje está entre os sete países com maior índice de diabéticos, comprometendo assim, a longevidade de uma parte da população. De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, pessoas portadoras da DM (diabetes mellitus), podem responder ao tratamento com a associação de dieta e exercício físico, sendo que em alguns casos particulares, pode haver necessidade do uso de insulina ou medicação oral, no entanto, em alguns casos o tratamento pode ser concretizado com uma simples transformação de hábitos. Mudar o estilo de vida é de extrema importância, pois como consequência do aparecimento da diabetes, ocorre uma piora progressiva do controle glicêmico, e esta piora, pode ser reduzida e até mesmo evitada através de alterações no estilo de vida, controle alimentar, execução da atividade física e perda de peso.

Pesquisas e estudos realizados comprovaram que com as mudanças de hábitos e prática de atividade física houve melhora na glicemia de jejum, diminuição de triglicerídios e aumento do colesterol HDL, redução da frequência cardíaca de repouso, causando assim uma melhora na eficiência cardíaca. Fatores estes que comprovam que o exercício físico é de suma importância no tratamento dos portadores de diabetes tratando ou não com insulina, pois promove o controle glicêmico do indivíduo, diminuindo a glicemia e a hemoglobina.

A prática do exercício físico regularmente é de extrema importância para:

- Retardar o envelhecimento,
- Manter o controle do açúcar sanguíneo
- Aperfeiçoar a sensibilidade à insulina
- Reduzir risco de complicações diabéticas
- Suavizar os fatores de risco cardiovascular com aumento de HDL e diminuição do LDL
- Aumento de massa muscular/diminuição de gordura
- Melhoria na condição psicológica associada ao diabetes

Possuir uma rotina com a presença da prática do exercício físico associada à uma alimentação balanceada é prevenção para várias doenças e tratamento para, não só a diabetes, mas como muitas outras. Procure orientação de um Profissional de Educação Física e dê início a uma rotina saudável o mais rápido possível, mais um ano está chegando ao fim e ainda dá tempo de se cuidar. Daqui a um tempo, você vai desejar ter começado hoje. Não espere ter que mudar de hábitos pela dor (tratamento de doenças), vá pelo AMOR! O amor a você e a sua vida.

**MOVA-SE**

## Camila Gomes

Profissional de Educação Física  
Personal Trainer  
CREF 008949-G/GO

 @camilagomess  
 (64) 99288-6545





# AULAS COLETIVAS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00 SALA 1	LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYBALANCE		
07:00 SALA 2	POWER JUMP	LES MILLS BODYPUMP	POWER JUMP	LES MILLS BODYPUMP	
07:45 SALA 2			fit dance.		fit dance.
08:30 SALA 2			LES MILLS GRIT		
19:00 SALA 1	BALLET FIT		BALLET FIT		
19:00 SALA 2	POWER JUMP	fit dance.	POWER JUMP	fit dance.	
19:45 SALA 1	LES MILLS BODYBALANCE		LES MILLS BODYBALANCE		
19:45 SALA 2	LES MILLS GRIT	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS GRIT	LES MILLS BODYPUMP	
<b>Pilates</b>	Segunda a Sexta				
<b>Low Pressure</b>	Consultar horários na recepção				
VALÊNCIAS TRABALHADAS	AULAS CARDIOVASCULARES		AULAS NEUROMUSCULARES		AULAS DE DANÇA

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

**ritmo**  
ACADEMIA



# Crie seus próprios caminhos.

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

## Conheça os cursos da Una Itumbiara<sup>1</sup>:

- Administração de Empresas
- Agronomia **NOVO CURSO**
- Biomedicina
- Ciências Contábeis
- Engenharia Civil
- Engenharia de Produção
- Engenharia Elétrica
- Engenharia Mecânica
- Estética e Cosmética
- Farmácia
- Gestão de Recursos Humanos 4.0
- Marketing 4.0
- Nutrição
- Processos Gerenciais 4.0

### VISITA GUIADA

Viva antes sua  
experiência universitária



### CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA EMPRESAS PARCEIRAS

Saiba mais na unidade mais  
próxima de você

### CONHEÇA TAMBÉM NOSSOS CURSOS DE PÓS-GRADUAÇÃO E DE CURTA DURAÇÃO

Inscreva-se em:

**una.br/vestibular**  
**4005-9310**

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

*Patrícia Miranda*  
 MASTER GROOMER



# CHOW CHOW

Hoje vamos falar sobre a raça Chow Chow, que se destaca pela semelhança a um urso de pelúcia. Para ilustrar nossa matéria contamos com a participação ilustre de Romeu e Nero. Chow Chow são cães primitivos, grupo 5, que são mais reservados e independentes.

O adestramento é de suma importância para a sua socialização, devendo ser incluído em sua rotina os salões de banho e tosa. Nero, o de cor preta, quando nos foi confiado para banho e tosa, já era um cão adulto e com suspeita de **alopecia\*** pós tosa. Seu tutor, Dr. Luiz Patrício, nos disse que a pelagem de Nero não estava desenvolvendo a contento. Diante do que nos foi narrado, orientamos o mesmo para que levasse Nero a um profissional da área de veterinária para avaliação. Feita avaliação, traçamos um cronograma capilar. Decorridos alguns meses, cumprido todo o cronograma capilar e outras técnicas peculiares do nosso salão, dentre elas a tosa com tesoura, obtivemos o resultado almejado. A prova disso está aí, estampada no rosto de seu tutor.

Salientamos que a manutenção é seguida à risca com banhos e cronograma capilar semanalmente.

Não procedem as informações de que cães da



raça Chow Chow não precisam de cuidados frequentes. Romeu e Nero estão aí para provarem.

Finalizando, reitero aos tutores de Chow Chow que socializem seus pet's, preferencialmente desde bebês, em um salão de referência, com banhos, tosas apenas com tesoura, escovações e cronograma capilar.

**\* Alopecia é o termo médico usado para designar a ausência de pelos, que pode ser localizada ou generalizada, temporária ou permanente. Alopecia pós tosa, portanto, refere-se a perda de pelos ou ausência de recrescimento, que ocorre após o cão ser tosado.**



Nos primeiros meses de cronograma capilar, observa que Romeu ainda é um bebê.



Após alguns meses de cronograma capilar e o seu primeiro trimming na tesoura.

f Belasracascatrina



*Belas Raças*  
 Centro de estética canina

@belas.racas

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

Av. Washington Luís 1403 Itumbiara - GO





*ALL NEW*  
**COROLLA**  
**2020**  
*SEMPRE À FRENTE*

**COROLLA GLI**  
2019/2020

A PARTIR DE  
R\$ **99.990,00**



**UMUARAMA**  
CONCESSIONÁRIAS

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

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

COROLLA GLI 2019/2020 a vista de R\$ 99.990,00 (Noventa e nove mil novecentos e noventa Reais) para pintura sólida, à vista, com frete incluso. Pinturas metálica e perolizada disponíveis com custo adicional. Preço sujeito a alteração sem aviso prévio, prevalecendo o que estiver em vigor na data do faturamento do veículo. Imagens meramente ilustrativas. A Toyota do Brasil Ltda. garante seus veículos em condições normais de utilização contra defeitos de fabricação de peças ou de montagem, desde que todas as manutenções (preventivas, corretivas e emergenciais) sejam realizadas na sua rede de concessionárias autorizadas Toyota, por um período total de cobertura básica de 60 (sessenta) meses contados a partir da data de entrega do veículo zero-quilômetro, tendo por destinatário o primeiro



**FAÇA UM  
TEST DRIVE**



 No trânsito, dê sentido a vida

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



**TOYOTA**

proprietário. Essa cobertura aplica-se exclusivamente aos veículos utilizados para fins particulares, cuja emissão da respectiva nota fiscal tenha como destinatário uma pessoa física. Condição de garantia: a cobertura mencionada não será aplicada para veículos utilizados para fins comerciais (locação de veículos, compartilhamento de veículos, táxis, uso por motoristas de aplicativos ou frotistas) ou para veículos cuja nota fiscal tenha como destinatário uma pessoa jurídica. Nesses casos, a garantia ficará limitada ao período de 60 (sessenta) meses ou 100.000 km (cem mil quilômetros), prevalecendo o que primeiro ocorrer. Motor Dynamic Force 2.0L Flex disponível nas versões GLi, XEi e Altis Premium. Motor Hybrid Synergy disponível em Altis Hybrid e Altis Hybrid Premium. No trânsito, dê sentido à vida.



# Newlife

Clínicas Itumbiara

Nós apoiamos esta causa!  
**NOVEMBRO  
AZUL**



*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

Dra. Raíza Santana Ferreira  
Farmacêutica Esteta

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

Laboratório Fleming  
Posto de Coleta 1

Ana Angélica C. do Nascimento  
Psicologia | Hipnoterapia

Dra. Michelle Daiana  
Ginecologia Obstétrica

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

**CONFIRA AS PROMOÇÕES PARA  
OS HOMENS NESTE MÊS!**

**Horário de atendimento:**

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

 [newlifeiub@gmail.com](mailto:newlifeiub@gmail.com)

64 3433-3839  64 99665-3839  @newlife\_clinicasiub

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



# ENDOMETRIOSE

Endometriose é caracterizada pelo crescimento estrogênio-dependente de tecido endometrial fora da cavidade uterina. A prevalência exata é desconhecida, porém estima-se uma taxa de 2 a 10% das mulheres em idade reprodutiva.

As principais queixas são dor pélvica e infertilidade. Está presente em 70-90% das mulheres com queixa de dor pélvica e em 50% dos casos de infertilidade.

O tratamento pode ser cirúrgico ou medicamentoso e o principal objetivo é o controle da dor e impedir o crescimento das lesões.

As principais opções terapêuticas são:

Anti-inflamatórios não hormonais (AINH): tratamento no controle da dor.

Contraceptivos hormonais combinados: São muito utilizados devido ao baixo custo, fácil administração, boa tolerabilidade e efeito contraceptivo.

Progestagênios: Disponíveis em diferentes vias de administração, como oral, transdérmica e intrauterina, na maioria das vezes eficazes. São a medroxiprogesterona, acetato de noretindrona e didrogesterona, demonstrando uma redução na dor em torno de 70 a 100%.

O dienogeste tem boa eficácia e é bem tolerado. Os efeitos como sangramento irregular melhoram com o tempo de uso.

O sistema intrauterino liberador de levonorgestrel (SIU- LNG) é outra abordagem terapêutica para endometriose e apresenta bom resultado no controle da dor e altas taxas de satisfação das pacientes. Também são eficazes em pacientes com adenomiose e endometriose profunda retovaginal.

Agonistas de GnRH: Resultados promissores no tratamento de endometriose como alívio dos sintomas e redução dos implantes visualizados em laparoscopia.

Danazol: Efetivo no tratamento da dor, porém é pouco tolerado, pois causa sintomas de hiperandrogenismo como hirsutismo, acne e ganho de peso.

Outros tratamentos demonstraram melhora da dor como, reabilitação pélvica, psicoterapia, analgesia com drogas neurolépticas, acupuntura, entre outros, e podem ser usados como tratamentos coadjuvantes.

A combinação da laparoscopia e a análise histológica das lesões é o padrão ouro do diagnóstico.

O tratamento cirúrgico seguido de medicação proporciona um maior tempo de alívio dos sintomas do que apenas a cirurgia.

A endometriose é uma doença crônica que interfere negativamente na qualidade de vida da mulher, necessita de um tratamento contínuo e possui altas taxas de recorrência.

Portanto, converse com seu ginecologista sobre o melhor tratamento para o seu caso. Endometriose tem controle!



CRM/GO: 18.777 CRM/MG: 63.979 RQE: 12.120

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;

Pós-Graduada em Ginecologia Endócrina pela Sociedade de Ginecologia e Mastologia do Estado do Rio de Janeiro;

Atendimento em Ginecologia geral, Climatério, Pré-natal e Parto Humanizado em consultório particular;

Plantonista de Ginecologia e Obstetria em Pronto atendimento;

Membro titular da sociedade de ginecologia e mastologia do estado Rio de Janeiro.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





# **TRIBUTÁRIA, CONTÁBIL, SOCIETÁRIA, TRABALHISTA E FINANCEIRA**

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





## **CONTAR** CONTABILIDADE

Consultoria Empresarial

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

## **CONTAR** INVEST

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

## OfficeContar

Escritórios Virtuais

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

## **RH**CONTAR

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

## **CONTAR** DIGITAL CONTABILIDADE

### Contar Digital Contabilidade

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

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

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



# Lançamento 28ª Edição Revista Mais Saúde

LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE



58,





# Lançamento 28ª Edição Revista Mais Saúde



LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE





Nesse mês de novembro a Revista Mais Saúde homenageia uma tradicional empresaria da cidade de Itumbiara. Rita de Cássia Silva Oliveira, casada com Luis Marques de Oliveira, mãe de Caroline Silva Oliveira e Camila Silva Oliveira. Com mais de 35 anos de experiência no ramo optico ela construiu uma carreira sólida e admiravel. Em uma entrevista exclusiva ela nos relata um pouco de sua trajetória e da Uniótica.

Revista Mais Saúde - Conte-nos um pouco da sua história.

Rita de Cássia Silva Oliveira - *Comecei a trabalhar no comércio com 16 anos, em uma loja de móveis em Teodoro Sampaio-SP, onde morei por dois anos. Após este tempo, voltei para Itumbiara e comecei no ramo óptico, trabalhando nessa empresa por 07 anos, na qual me apaixonei pelo ramo, pois aprendi muito com a pessoa que me liderava. Logo em seguida fui para outra empresa, em que fiquei por 17 anos,*

*que me agregou muito. Nessa empresa eu exerci diversos cargos, passando por vendedora a subgerente e, por fim, fui gerente geral dessa loja, cuja experiência de gestora eu levo para toda a minha vida. Hoje estou na empresa, a Uniótica, onde Deus me permite estar há exatos 11 anos.*

Revista Mais Saúde - Quais os diferenciais da Uniótica no mercado?

Rita de Cássia Silva Oliveira - *Considero que os diferenciais da Uniótica são atender às necessidades de cada cliente, e também oferecer produtos com excelente qualidade e que consigam atender às tendências do mercado óptico, com foco inovador em produtos e serviços.*

Revista Mais Saúde - Quais são as áreas em que você gosta de se concentrar?

Rita de Cássia Silva Oliveira - *Em pessoas, e em inovação. Gosto de me concentrar em pessoas por que sou do pensamento que não se vive só, e adoro poder proporcionar o bem.*

*Também não posso deixar de dizer que amo*

*inovação, porque adoro buscar coisas novas e amo muito aprender, pois acredito que nunca devemos ficar parados, uma vez que sempre temos algo para buscar e para assimilar, sendo assim, este é meu foco, e tento buscar muito isso, a cada dia.*

Revista Mais Saúde - Você vê as coisas de forma diferente, mudou seu estilo de gerenciamento, desde que fundou a empresa?

Rita de Cássia Silva Oliveira - *Sim, totalmente. Hoje sou mais polida, sei diferenciar as necessidades individualizadas da minha equipe, assim como aplicar metodologias diversificadas para gerenciar a minha empresa. Mas, sem sombra de dúvidas, eu reitero que mesmo com tanta tecnologia, ainda gerencio meu negócio com afinco e dedicação, dando muita atenção aos meus clientes internos e aos externos também.*

Revista Mais Saúde - Qual foi o maior desafio encontrado até hoje como empreendedora?

Rita de Cássia Silva Oliveira - *Acredito que o empreendedor encontra desafios diariamente, uma vez que o mercado é incerto. Porém, acredito que meu maior desafio é conseguir acompanhar a inovação a que meu mercado é tão sujeito, sem perder a capacidade de manter a tradição que conquistamos ao longo dessa década.*



Revista Mais Saúde - Qual o principal ponto forte da Uniótica, para se manter competitiva em um mercado tão concorrido?

Rita de Cássia Silva Oliveira - *Nós amamos o que fazemos, e assim, atendemos a cada um*







*dos nossos clientes com muito zelo e dedicação, de forma que nós trabalhamos para que a melhor propaganda seja a do nosso cliente, através da sua satisfação com nosso produto e serviço. Também gostaria de dizer que nós nos reinventamos continuamente através da participação de toda a minha equipe em treinamentos, para que consigamos acompanhar as tendências do mercado e prestarmos um serviço com a excelência que nosso cliente merece.*





A BELEZA DA JOIA ATRAI OS  
OLHARES E ENCANTA A ALMA!



**CORDEIRO**<sup>®</sup>

*Folheados em Ouro 24k*  
*Sofisticação em Jóias*

ANEL DISPONÍVEL PARA VENDA  
COM PREÇO PROMOCIONAL

🏠 Rua Prefeito Antônio Joaquim Silva, 149 - Centro

☎ (64) 3404-1888

📷 @cordeiro24k

📘 @cordeirofolheados24k

Modelo: Giovanna Antoneli


📷 @giov\_antonieli



**CHEGOU A HORA DE COMPRAR SEU CARRO**



**O MEGA FEIRÃO VIROU BLACK FEIRÃO**  
**NOVA VEÍCULOS E PICK UPS**

Realização:  Santander Financiamentos

**AV. MODESTO DE CARVALHO, 2490 - 64 3433-3700 - ITUMBIARA-GO**

**[WWW.NOVAVEICULOSITUMBIARA.COM.BR](http://WWW.NOVAVEICULOSITUMBIARA.COM.BR)**



## IMUNOTERAPIA: VACINA PARA ALERGIA

A imunoterapia comumente chamada de vacina para alergia é uma modalidade terapêutica utilizada em doenças alérgicas há mais de um século. Trata-se da introdução por via injetável (subcutânea) ou sublingual de volumes e concentrações crescentes da substância causadora da reação alérgica (alérgeno) com o intuito de se atingir um estado de tolerância, levando a redução dos sintomas por anos. É o único tratamento capaz de alterar o curso de uma doença alérgica.

As principais doenças para as quais as vacinas de alergia estão indicadas são: alergia respiratória (asma e rinite alérgica), alergia ocular (conjuntivite

alérgica) e alergia a picadas de insetos, especialmente abelhas, marimbondos, vespas e formigas. Um dos quadros em que apresenta maior eficácia é a alergia a ácaros, tão comum em nosso meio. Vale lembrar que não há indicação da realização de tal tratamento nos casos de urticária e alergia alimentar.

A Imunoterapia tradicional é realizada em duas etapas. A fase de indução consiste em injeções de doses diluídas e crescentes do extrato, que pode ser administrada em vários esquemas geralmente uma vez por semana, até se atingir determinada dose. A partir daí tem início a fase de manutenção, onde a dose máxima atingida na primeira etapa é injetada mensalmente.

É importante lembrar que a eficácia da imunoterapia depende do diagnóstico e da indicação adequados. Por isso, é essencial que sejam feitos por profissional habilitado e experiente, especialista na área de Alergia e Imunologia.



### 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).

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS  
PÁGINAS 06 E 07

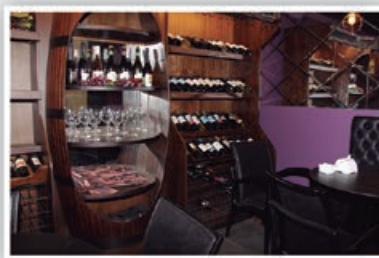




TODA SEMANA, DELICIOSAS OPÇÕES.



ALMOCE COM CONFORTO, QUALIDADE  
E PREÇO JUSTO!!!



COMIDA POR QUILO COM CHURRASCO.



**Bileu's**



R. JOÃO RODRIGUES JOTA, 110  
ST. ANHANGUERA, ITUMBIARA - GO  
(64) 3431-5714





# ANSIEDADE

*Os problemas a seguir são familiares?*

- Medo de perder o controle;
- Falta de ar;
- Dores de cabeça e no peito;
- Seu coração dispara sem motivo aparente;
- Insônia e noites mal dormidas.

## O que é transtorno de ansiedade generalizada

O transtorno de ansiedade generalizada se desenvolve lentamente. Ele frequentemente começa durante o período entre a infância e a meia idade. Os sintomas podem melhorar ou piorar em épocas diferentes, e frequentemente são mais fortes durante períodos de estresse.

Todas as pessoas têm preocupações com coisas como saúde, dinheiro ou problemas familiares uma vez ou outra. Porém, pessoas com transtorno de ansiedade generalizada são extremamente preocupadas com essas e muitas outras coisas, mesmo que exista pouca ou nenhuma razão para preocupação. Indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada podem ser muito ansiosos sobre apenas ter que viver o dia. Eles pensam que as coisas sempre vão ser ruins. Algumas vezes as preocupações impedem pessoas com transtorno de ansiedade generalizada de realizar atividades corriqueiras. As pessoas sentem-se ansiosas por não saber lidar com o grau de exigência pessoal, por não conseguir organizar-se dentro do tempo necessário para as coisas e também pela preocupação excessiva com o futuro. Quem perde o foco no agora, pode ficar mais preocupado e ansioso. Pode parecer um pouco difícil tratar e se livrar de vez da ansiedade, mas com um pouco de disciplina, autopercepção e tratamento especializado, você poderá se curar e sentir-se bem melhor com isso tudo. Algumas pessoas aprendem esse comportamento, por exemplo, com os pais, sem perceber que essa não é a melhor resposta a ser dada. Quando se está com medo, também há uma resposta de ansiedade.

A ansiedade é a resposta a sentimentos e pensamentos que acompanham as pessoas ao longo da vida, e a forma na qual as pessoas se cobram dentro do contexto social, ou seja, é algo normal, mas pode estar intensificado, causando mal estar e grande desconforto. É natural sentirmos ansiedade em determinados momentos, por exemplo, numa experiência nova, como uma prova, um teste, ou algo em que temos que expor uma ideia ou apresentação. A ansiedade pode causar muitos sintomas físicos, além dos emocionais.

**Sintomas de transtorno de ansiedade generalizada é um distúrbio caracterizado por sintomas, como:**

Mente agitada; preocupação excessiva com o futuro; coração acelerado; tremor nas mãos; tremor nas pernas; tremor no corpo; expectativa negativa sobre algo; angústia e apreensão; dificuldade de controlar pensamentos acelerados; cansaço excessivo; dificuldade de concentração; humor alterado; irritação (falta de paciência); agressividade; náusea; suor excessivo; tensão muscular; dificuldade de relaxar; ações compulsivas e impensadas; ganho ou perda de peso.

## Tratamento para transtorno de ansiedade generalizada

O ideal é você entender quais pontos lhe causam maior preocupação. Como você lida com a ansiedade do seu dia a dia? Como você tem organizado suas ações para que possa combater a tensão?

Para alívio e cura dos sintomas, sugiro técnicas de relaxamento corporal, respiração, atividade física, hipnose, meditação, psicoterapia e uma boa avaliação com um médico ou psicólogo que será capaz de indicar um tratamento qualificado para você. Em alguns casos, o uso de medicamento é necessário. Uma dessas técnicas ou mais combinadas e indicadas por um profissional qualificado surtirá efeito na cura e bem estar. A cura virá e os benefícios serão rapidamente sentidos. A resposta está dentro de você, isso porque o tratamento realmente acontece quando feito de dentro para fora, por ser necessário encontrar o controle de suas emoções descontroladas. A sua elaboração só é possível quando você passa a se conhecer e com paciência e amor vai gerando as mudanças internas necessárias para o controle das suas emoções e alívio da sua ansiedade. As terapias dão suporte para acelerar e fortalecer o processo de recuperação.



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

☎ (64) 3404-3233

## TERESINHA APARECIDA DE SOUZA

CRP 09/7007

Psicóloga Clínica;

Graduada pelo Instituto Luterano de Ensino Superior - ULBRA; Psicoterapeuta; Pré Adolescência, Adolescência /Adulto, Casais, Dependência Química;

Avaliação Psicológica, Psicossocial e Vocacional.

## ANA BEATRIZ ANDRADE OLIVEIRA

CRP 09/7407

Psicóloga;

Pós-graduanda em Neuropsicopedagogia Clínica;

Psicoterapeuta Infantil/Adulto;

Avaliação Psicológica: Laqueadura, Vasectomia, Bariátrica, Psicossocial e Vocacional.





PROJETO EXECUTADO PARA



**PAMAQ**

— PLANEJADOS —

ESPECIALIZADA EM MÓVEIS PLANEJADOS

A MAIS DE 30  
ANOS NO  
MERCADO

FAZENDO DOS DETALHES TODA A DIFERENÇA EM SUA VIDA

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

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





Reinauguração do nosso novo espaço Closet D' Maria. Uma loja criada para vocês com os mais belos vestidos moda festa. Venha conhecer !



CLOSET  
D' Maria

Riênia Almeida  @Closet\_DMaria  Closet d' Maria



 (64) 9 9999-3016  
 contato@closetdmaria.com.br  
 Rua João Emanuel de Souza,  
Centro - Itumbiara-GO





# PRODUTOS DA DIETA ENTERAL DA NESTLÉ



## isosource®



A LINHA ISOSOURCE FOI CRIADA ESPECIALMENTE PARA ATENDER AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS NA MANUTENÇÃO E RECUPERAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E NA ALIMENTAÇÃO DE TRANSIÇÃO.

## NOVASOURCE®



NOVASOURCE® É UMA FAMÍLIA ESPECIALIZADA EM NUTRIÇÃO ENTERAL.



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

# SÍNDROME DO PESCOÇO DE TEXTO (TEXT NECK): A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA.

Cerca de 70% das pessoas sofrem de alguma dor na coluna (Dados OMS). E o tipo que mais tem crescido é a dor cervical, sobretudo pelo uso excessivo de celulares e tablets. De tão comum, o problema ganhou até nome. É o “pescoço de texto” ou “pescoço tecnológico”, empregado para descrever a postura curvada comum entre usuários de celular que se debruçam sobre as suas telas.

Nossa cabeça pesa um pouco mais de 5 kg. Quando inclinamos o pescoço para frente e para baixo o peso sobre a coluna cervical aumenta gradativamente, pelo deslocamento do centro de gravidade. Quanto mais inclinado, maior o peso. Em um ângulo de 15 graus este peso é de cerca de 12 kg, e a 60 graus pode chegar a 27 kg. É como se nossa cabeça passasse a pesar 27 kg quando mexemos no celular!

Com o tempo, os maus hábitos posturais alteram o sistema de distribuição de peso e estrutura do corpo. A lordose cervical (curvatura natural do pescoço para trás) vai dando lugar à cifose (o abaulamento das costas). Em cifose, o abdômen não contrai como deveria e o quadril não permanece estabilizado, podendo ocasionar retroversão da pelve, o que a longo prazo pode afetar a região lombar. Pode causar flacidez abaixo do queixo, a famosa “papada”. Alguns estudos dizem inclusive, que os efeitos dessa má postura podem reduzir a capacidade pulmonar em 30%. Parece difícil de acreditar, não é mesmo? Mas o Text Neck já vem sendo considerado uma epidemia.

Tal situação pode causar os seguintes sintomas:

- Dor de cabeça;
- Dor nas costas e espasmos musculares na região cervical e torácica;

## 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



→ Dor nos ombros e rigidez muscular, podendo ocorrer o aparecimento de formigamento e dormência nos braços e mãos, por compressão nervosa;

Prevenir-se procurando não inclinar tanto a cabeça para frente, e elevando o celular o mais alto possível, ficando na linha do rosto, já reduz os prejuízos.



Em caso de aparecimento dos sintomas mencionados, o ideal seria procurar um fisioterapeuta para tratamento mais específico. Técnicas de liberação manual, dry needling, quiropraxia, taping funcional, alongamentos e fortalecimentos posturais evitam o uso de medicamentos, que podem ocasionar efeitos colaterais em alguns pacientes. E, inclusive, traz bons resultados em curto espaço de tempo e previne outros tipos de dores, proporcionando ao paciente um funcionamento normal do organismo, sem dores ou incômodos que poderiam atrapalhar seu dia a dia.





UV.  
LINE

Roupas e  
acessórios que  
bloqueiam  
98% da  
radiação UV.



FATOR DE PROTEÇÃO  
ULTRAVIOLETA

FPU  
5+

UV.LINE  
FPU 5+

Roupas com proteção Solar



Você encontra produtos UV.LINE na Bela Formula

**belaf**  **rmula**

farmácia de manipulação

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



# ROUPAS COM PROTEÇÃO SOLAR REALMENTE FUNCIONAM?

*Muitas vezes ouvimos falar em roupas com proteção solar e muitas pessoas acabam ficando na dúvida se este tipo de produto realmente funciona:*

\* **Tecidos com proteção solar bloqueiam realmente os raios solares?**

\* **O tecido perde sua eficácia com as lavagens?**

\* **Eu preciso aplicar filtros solares nas regiões da pele cobertas pelo tecido?**

Estas são as principais dúvidas quanto a este tipo de produto. Primeiramente é importante adquirirmos roupas e acessórios com proteção solar de marcas referências no mercado e que possuam selos de certificação. O principal deles é a ARPANSA, órgão australiano que mede o fator de proteção UV dos tecidos. O maior fator de proteção é o FPU50+, que bloqueia 98% dos raios UV. A marca UV.LINE possui em todos os seus produtos o fator máximo de proteção comprovado.

Os tecidos UV.LINE não perdem a proteção com as lavadas pois as tramas dos tecidos

recebem tratamento específico que garante 98% de proteção UV.

Não é necessário a aplicação de filtros solares nas regiões cobertas pelos tecidos UV.LINE pois seu efeito é permanente e não sai na água nem com a umidade natural da transpiração.

Invista neste tipo de produto, garanta maior proteção ao maior órgão do seu corpo, com isso você diminui o risco de câncer de pele e queimaduras causadas pelo sol, assegurando momentos de lazer mais agradáveis.

**belaf**  **rmula**  
farmácia de manipulação

## Thiago Figueiredo

CRF-GO: 5587  
Farmacêutico proprietário da  
Belafórmula Farmácia de Manipulação





O DINIZ SOCIAL É A PLATAFORMA  
DE AÇÕES SOCIAIS DAS ÓTICAS DINIZ.  
DESDE 2016 JÁ FORAM:

MAIS DE

**20 MIL**

ÓCULOS COMPLETOS DOADOS

CERCA DE

**75 MIL**

CRIANÇAS ATENDIDAS NO BRASIL

MAIS DE

**300**

CIDADES PARTICIPANTES

**EM 2019 FAÇA PARTE VOCÊ TAMBÉM**

Tire uma foto dos seus óculos e poste  
no Instagram ou Facebook com a  
#enxerguecomocoração

A CADA **5** POSTAGENS

**1** ÓCULOS SERÁ DOADO

Apoio:



**DINIZ  
SOCIAL**







#

**ENXERGUE  
COM O  
CORAÇÃO**



Rua Paranaíba n. 422 Centro Itumbiara GO  
☎ (64) 3432-0708    📞 (64) 99326-5402  
Rua 20 c/ 13 e 15, 1025 - Centro - Ituiutaba-MG  
☎ (34) 3261-2126    📞 (34) 99894-1373



OS MELHORES  
EQUIPAMENTOS E  
ACESSÓRIOS

PARA VOCÊ,  
SUA FAMÍLIA E  
CLÍNICAS.



**+** Saúde e Qualidade de vida  
PRODUTOS ODONTOLÓGICOS, MÉDICOS E HOSPITALARES.



Rua Padre Félix, 200, centro | 64 3431-0900  
Itumbiara-GO  64 9.9661-2443

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



# TROMBOFLEBITE DE VEIA SAFENA

A Veia Safena Magna (VSM) é a principal veia do sistema venoso superficial dos membros inferiores sendo responsável pelo retorno de 20% do sangue das pernas para o coração. Em algumas situações pode ocorrer a formação de um coágulo dentro dessa veia levando ao quadro de tromboflebite ou trombose venosa superficial.

A presença desse coágulo promove a inflamação da parede venosa e dos tecidos ao redor levando ao quadro de dor, hiperemia no trajeto venoso e aumento da temperatura local. Os sinais e sintomas são de início geralmente agudo podendo persistir por 1 a 3 semanas, sendo observado na palpação um cordão endurecido e doloroso.

O diagnóstico é realizado com base na história clínica e no exame físico. O USG com Doppler é extremamente útil na confirmação do diagnósti-

co avaliando a extensão do trombo e a presença ou não de Trombose Venosa Profunda associada. Além disso, serve para realizar o acompanhamento e evolução do processo trombótico.

A evolução geralmente é benigna, ocorrendo a regressão da reação inflamatória em um período de 7 a 18 dias. No entanto, o trombo pode progredir para as veias profundas em até 30% dos casos levando ao quadro de trombose venosa profunda e embolia pulmonar.

O tratamento consiste no uso de analgésicos, anti-inflamatórios, repouso, elevação dos membros e pomadas à base de heparina. Em alguns casos o uso de anticoagulante pode ser necessário, principalmente em trombozes extensas e localizadas na terço superior da coxa próximo a veia femoral.

## 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**





DR. ÁLVARO MACHADO É DESTAQUE  
PELO CONSELHO REGIONAL DE FARMÁCIA  
DO ESTADO DE GOIÁS.



O corpo clínico da Redutase parabeniza o nosso diretor Dr. Álvaro Machado pela Menção Honrosa recebida no dia 17 de outubro pelo CRF-GO por sua brilhante trajetória como Farmacêutico Esteta.

**AM**  
Álvaro Machado

  
**Redutase**  
Saúde e Estética

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

 @redutase | @dralvaromachado



## O ENVELHECIMENTO TE ASSUSTA?

O que vem a sua mente quando você ouve a palavra envelhecimento? Você costuma pensar em como será sua velhice? Como médica, atuando junto aos idosos, tenho aprendido que, quanto mais refletirmos sobre o assunto, melhor chegaremos a essa fase da velhice. Sempre que me questionam sobre o “segredo para envelhecer”, respondo sempre que não há mistério, fonte da juventude ou mágica. Para que possamos envelhecer bem, devemos nos preparar para essa etapa da vida. E podem acreditar: a grande expectativa é que a maioria de nós chegue na “terceira idade”. Mas o problema não é só chegar lá. É chegar bem. Os hábitos que realizamos ao longo da vida são responsáveis por 70% do que vamos ser em nossa velhice (positiva ou negativamente). Os 30% restantes são fatores genéticos. Pensando assim o correto é iniciarmos, quando crianças, a cuidar do nosso processo de envelhecimento. Organicamente, é a partir dos 28 anos de idade que o ser humano entra na rota do envelhecimento, onde a pele, cabelos, órgãos e tecidos passam a sentir o que é um caminho natural da vida.

A maior barreira na cabeça das pessoas é o medo de ficar velho, e isso as faz evitar o assunto. Uma pesquisa recente, que ouviu 2 mil brasileiros na casa dos 55 anos de idade, aponta que boa parte das pessoas tem um certo receio em relação ao que as espera no futuro. Ainda é comum associar a velhice a circunstâncias negativas, como solidão, abandono, incapacidade e doença. A maioria associa a velhice a solidão, abandono, incapacidade e doença. Devido a essas associações, as pessoas acabam se distanciando

mais e mais de pensar em como vão envelhecer. Se você tem agido dessa maneira, quero lhe convidar a rever suas percepções.

Há vários anos lutamos por melhorias para aumento da expectativa de vida. Com a evolução da medicina, temos diversas ferramentas e conhecimento para prevenir doenças. Mas, além de conhecer devemos praticar essas recomendações, com alimentação equilibrada, prática de exercícios, controle do estresse, manutenção de uma mente ativa e das relações sociais, vacinação e outros cuidados, juntamente com diversas outras medidas que ajudam a garantir uma maturidade digna e saudável. Vamos iniciar agora nossos cuidados, para chegarmos bem a nossa velhice! E isso sem deixar de lutar pela valorização dos nossos idosos e para romper os paradigmas de “aposentado” ou “inválido” que a sociedade utiliza atualmente!!! Você pode aprender muito com esses homens e mulheres mais experientes!!!

## Graziela Ferreira Custódio

CRM/GO: 21.809  
Médica.





QUALIDADE, CONFORTO



E SENSUALIDADE



*Femme*  
LINGERIE E MULTIMARCAS

FEMME LINGERIE, COM UMA NOVA IDENTIDADE PENSADA TOTALMENTE EM VOCÊ, COM O ESPAÇO E CONFORTO QUE VOCÊ MERECE!

*Vem pra cá!* ❤️

☎ (64) 9.9221-3616 | (64) 9.9293-0486 | 📷 @femmelingerie.iub | 📌 Femme Lingerie Itumbiara

📍 Av. Goiatuba, 53A, Centro - Itumbiara / GO





## PILATES E A DOR NA COLUNA CERVICAL

A dor na cervical é um problema comum que deve afetar cerca de 48% da população de acordo com o *Global Burden of Disease Study*. Na maioria dos casos essas alterações acontecem por causa do processo de envelhecimento natural do corpo, mas também podem surgir por causa de alterações posturais, patologias, traumas e lesões.

A dor na cervical tem afastado muitas pessoas de suas atividades, como trabalho, esporte e lazer. Tarefas simples como digitar, dirigir e assistir à TV tornam-se os momentos sobre os quais os pacientes relatam maiores desconfortos.

Os sintomas se instalam de forma lenta: rigidez nos movimentos, alteração na mobilidade e postura alterada como forma de compensação da dor. Além de a dor se manifestar na região do pescoço também pode se estender ao ombro e ao membro superior (cervicobraquialgia), pode apresentar alterações neurológicas como a modificação da sensibilidade, da força muscular, e nos reflexos em inserções musculares como a do punho, cotovelo e ombro. Normalmente se relaciona com a compressão da raiz nervosa da região cervical subaxilar.

O **Pilates** trabalha a estabilização e a mobilização da coluna, melhorando a função nervosa e vascular do pescoço.

O trabalho postural promove a organização da cabeça e pescoço, melhorando a consciência corporal e



diminuindo o risco de lesões e recidivas. Melhora o ritmo escapulo-umeral, corrigindo movimentos compensatórios, diminuindo assim a sobrecarga na região da cervical.

Os exercícios de **Pilates** são bastante eficazes tanto na estabilização da dor quanto na prevenção e orientação, evitando recidivas.



### 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);
- proprietária do Estúdio Funcionali.

☎ (64) 3432 0122 / (64) 98106 4314

📷 @funcionalpilates    📘 funcionalpilates

🏠 Rua Guimarães Natal Centro, 556, Itumbiara-GO





**A importância do trabalho, da busca pelo sucesso, do empreendedorismo e a otimização de processos só é possível quando cuidamos da nossa saúde.**

**Cuidar de si mesmo é um ato de amor-próprio. Viver o Novembro Azul é lembrar que devemos cuidar de nós diariamente.**

**Cuide do seu bem maior em primeiro lugar, a sua saúde.**

**A Conserve apoia esta causa!**

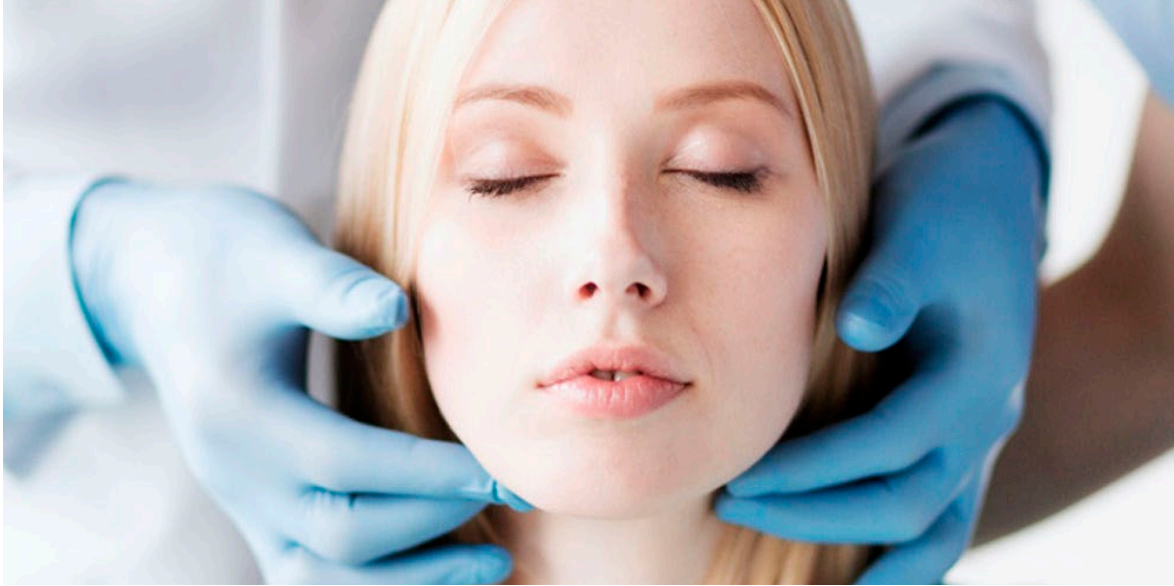
[www.conservarservicos.com.br](http://www.conservarservicos.com.br)

 @conservarservicos

 Conserve Serviços

**Itumbiara-GO      Uberlândia-MG**  
**(64) 3433.1818    (34) 3223-5441**

**Av. Afonso Pena, 1952 / Itumbiara-GO**



## O QUE É CIRURGIA DE CABEÇA E PESCOÇO?

A Cirurgia de Cabeça e Pescoço (conhecida pela sigla CCP) é uma especialidade cirúrgica que trata principalmente dos tumores benignos e malignos da região da face, fossas nasais, seios paranasais, boca, faringe, laringe, tireoide, paratireoides, glândulas salivares, pele e tecidos moles da face, pescoço e couro cabeludo.

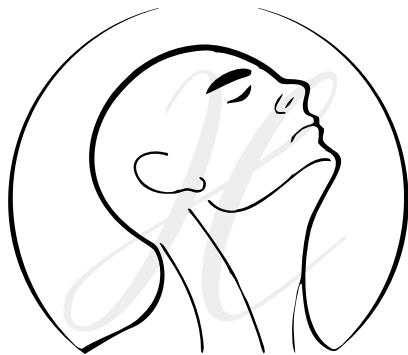
A área de trabalho do cirurgião de cabeça e pescoço não abrange os tumores ou doenças do cérebro e outras áreas do sistema nervoso central nem as da coluna cervical.

A especialidade é regulamentada e reconhecida pela associação médica brasileira e possui uma área de atuação (subespecialidade) denominada cirurgia crânio-maxilo-facial, que trata especificamente das doenças do esqueleto crânio-facial.

Dentre os procedimentos diagnósticos realizados pelo cirurgião de cabeça e pescoço destacamos a faringolaringoscopia, realizada para examinar, avaliar e, eventualmente biopsiar, lesões da laringe e faringe.

Dentre as cirurgias mais comumente realizadas pela especialidade podemos citar as tireoidectomias, traqueostomias, cirurgias de glândulas salivares (parótida, submandibular), tumores da boca e da laringe.

A formação do cirurgião de cabeça e pescoço é realizada em grandes centros formadores, por se tratar de uma especialidade de alta complexidade, tem duração de dois anos, isto após os 6 anos de medicina e os atuais 3 anos de residência em Cirurgia Geral.



DR. HUGO A. C. ARAÚJO

CRM/MG: 79.199 | RQE: 44.817 / 44.818  
CRM/GO: 15.899 | RQE: 13.170 / 13.171  
Médico, Cirurgião Geral e Cirurgião de Cabeça e Pescoço pela Universidade de São Paulo (USP);  
Título de Especialista do Ministério da Educação em Cirurgia Geral e Cirurgia de Cabeça e Pescoço;  
Título de Especialista em Cirurgia de Cabeça e Pescoço pela SBCCP (Sociedade Brasileira de Cirurgia de Cabeça e Pescoço).

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





# 20 anos

# DE VIGOR ENGENHARIA

## CREDIBILIDADE E REFERÊNCIA NO MERCADO

### OBRAS EM ANDAMENTO / EXECUÇÃO



Bairro Jardim América



Condomínio Paraíso - Obra 01



Condomínio Paraíso - Obra 02



Bairro Ernestina Borges



Condomínio Paraíso - Obra 03



Condomínio Paraíso - Obra 04



Condomínio Paraíso - Obra 05



## Igor Abdalla

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



## Vitor Araújo

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



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

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



## POR QUE OS HOMENS CONSEGUEM RESULTADOS MAIS RÁPIDO QUE AS MULHERES NA ACADEMIA?

Pode parecer injusto, mas as mulheres levam uma grande desvantagem em relação aos homens quando o assunto é o corpo. Experimente começar a treinar e fazer uma dieta junto com um parceiro do sexo masculino. Seja qual for o objetivo, tenha certeza: o homem o alcançará em um tempo menor que o seu e com uma facilidade maior.

Isso acontece pelo homem ter testosterona, hormônio anabólico, em abundância. Ela facilita o aumento de massa muscular e os níveis desse hormônio nas mulheres são muito baixos. Além disso, os hormônios femininos (progesterona e estrogênio) atrapalham.

Apesar dos hormônios terem uma enorme força dentro de nosso corpo, não são só eles que atrapalham o desempenho das mulheres, existe outro fator importante: o emocional.

A mulher é mais ansiosa e o homem geralmente não. Ele come porque tem que comer, a mulher não. Ela está nervosa, aconteceu uma situação, ela come um doce e belisca muito. O homem tem mais autocontrole.

Mas a mulherada não precisa ficar preocupada, é só

se dedicar que os resultados aparecem. Se a mulher fizer um treinamento com peso, força e uma atividade física regular, ela vai perder gordura e ganhar massa muscular.

As mulheres geralmente têm mais força nos membros inferiores, porém, também maior acúmulo de gordura no quadril e coxas. A musculação feminina, quando realizada na intensidade correta, propiciará além do ganho de tônus e força, a diminuição da adiposidade nesses locais.

Como não é possível queimar gordura somente em uma região específica do corpo, a queima ocorre de forma global. Porém, quando nos exercitamos adequadamente, tende-se a queimar mais gordura da região onde possuímos mais.

Então, está esperando o que para chamar as amigas e mostrar para os homens que a musculação feminina também tem “força”? Mostre que nós, mulheres, além de força na cabeça, também temos força no muque.



### 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



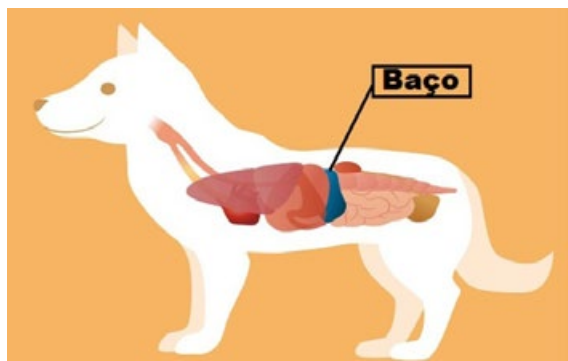


# TUMOR DE BAÇO EM CÃES – DOENÇA SILENCIOSA E PERIGOSA

Na maior parte dos casos o tumor de baço só é descoberto quando ele se rompe, causando hemorragia interna abdominal.

Quando os veterinários falam sobre a importância de fazer consultas e exames preventivos nos animais eles não estão de brincadeira. Boa parte das doenças que atinge os bichinhos de estimação trazem consigo alguns sintomas, mas outras são silenciosas e acabam sendo descobertas quando já estão em um nível muito avançado. Esse é o caso do tumor de baço nos cães.

Podendo ser considerado uma das causas mais comuns de morte de cachorros idosos, o **tumor de baço** é silencioso e quando se rompe causa uma hemorragia interna abdominal que, além de causar muita dor, é difícil de ser controlada. A única forma de descobrir o nódulo antes do rompimento é o exame de prevenção, normalmente o **ultrassom total do abdome**.



O tumor de baço em cães é algo mais comum do que os donos imaginam.

## O baço

Os animais, cães e gatos, podem viver sem esse órgão. De formato longo e tubular, o baço possui diferentes funções no corpo do animal, mas aqueles que não o possuem mais costumam se recuperar e ter uma vida normal.

As principais funções são filtração do sangue (ocorre a remoção de bactérias e células mortas ou velhas do sangue, função que é feita principalmente pelo fígado), reserva de plaquetas (produzidas pela medula óssea elas entram em ação em casos que necessitam coagulação), produção de células vermelhas (trabalho que é apenas secundário, a produção principal fica por conta da medula óssea) e produção de anticorpos (importante para o sistema imunológico, não é algo essencial à vida, o animal fica apenas mais vulnerável).

# Villa Pet

(64) 3431-3555 (64) 9.8112-2461

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.

## Tumor de baço

Problemas no baço geralmente são causados por outros desequilíbrios que ocorrem no organismo do cachorro, mas isso não é uma regra. Normalmente acontece em animais mais velhos, acima de 6 anos de idade.

Só o veterinário será capaz de dizer qual a gravidade do caso, mas os nódulos menores (abaixo de 1 cm) não costumam ser considerados tão preocupantes, já que se houver o rompimento, uma gordura presente no organismo é capaz de impedir a hemorragia. Mesmo assim, é importante saber se os tumores são benignos ou malignos.

## Diagnóstico

Como já foi dito, a doença não possui sintomas específicos. Os nódulos normalmente são descobertos quando outros problemas afetam o animal. Ultrassom abdominal é capaz de apontar o problema diretamente. Exames de sangue que mostram resultados alterados podem indicar algum problema no baço.

Se o tumor se romper e a hemorragia interna iniciar, alguns sintomas serão vistos. Entre eles está a falta de apetite, letargia e vômito ou fezes com presença de sangue.



Imagem de um exame ultrassonográfico, apresentando um nódulo no baço de cão sugerindo neoplasia - o diagnóstico definitivo é com exame histopatológico.

## Tratamento

A melhor opção para cuidar de um cão que sofre com tumor de baço sempre será dada pelo veterinário, mas na maioria dos casos a solução é operar.

Diante disso, não espere seu animal apresentar sintomas para procurar ajuda veterinária, pois poderá ser tarde. Se o seu pet já é idoso, leve-o anualmente para consultas e exames de rotina.







AQUI VOCÊ  
**PODE!**  
DISNEY | 2020



**PXTRAVEL**

**64 9.9909.8484**

Agência de viagens especializada em Disney  
igor@pxtravel.com.br | [www.pxtravel.com.br](http://www.pxtravel.com.br)





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





*“ Vista-se com elegância e conforto! ”*





# COMO PILATES CRIOU UM DOS MÉTODOS DE EXERCÍCIOS MAIS POPULARES DO MUNDO, INSPIRADO EM GATOS E BEBÊS

Por BBC

Joseph H. Pilates, o guru que desenvolveu o Pilates, um dos sistemas de treinamento mais populares do mundo fitness e da atividade física, foi uma criança frágil, que cresceu sendo intimidada, e sofrendo de raquitismo e asma.

Filho de pai ginasta de ascendência grega e de mãe alemã e médica naturopata, Pilates nasceu em Mönchengladbach, na Alemanha, em 1883, e teve interesse desde pequeno por seu corpo e por quais seriam os limites físicos que ele poderia alcançar, tanto em termos de força, quanto de flexibilidade. Seu método de exercício mescla diversas disciplinas como a ginástica e o ioga, mas sua fonte de inspiração foi bem mais simples do que isso.

"Ele chamava de contrologia, essa ideia do controle da mente sobre o corpo para fundir sua força com a flexibilidade", explicou à BBC, Mary Bowen, aluna mais antiga do mundo de Pilates.

"Ele me contou que baseou seu método em um bebê e em um gato, algo que soou estranho para mim, já que eu nunca tive nenhum dos dois", contou Bowen sobre o primeiro dia em que entrou no estúdio do mestre alemão e de sua esposa Clara, em Nova York, no final dos anos 1950. Segundo ela, Pilates estudou os movimentos de um bebê e de um animal, especificamente de um gato, e concluiu que o gato poderia fazer tudo melhor.

"Não necessariamente usando todas as partes do corpo para tudo, mas de uma maneira econômica. Ele consegue descansar completamente e se mover completamente. Isso era justamente o que precisava", afirmou ela, que foi bailarina antes de frequentar as aulas de Pilates.



## 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

### Revolucionário

Antes de chegar a Nova York, Pilates viveu na Inglaterra, onde foi boxeador e artista em um circo até o início da Primeira Guerra Mundial. Ele chegou a ser detido, por sua nacionalidade alemã, na Ilha de Man, onde estava começando a desenvolver seu sistema de exercícios.

Pilates ficou em um campo de detenção e passou três anos e meio trabalhando em um hospital como enfermeiro. Foi lá que ele começou a organizar sessões entre funcionários e prisioneiros para melhorar sua condição física - todos baseados no movimento e na respiração. Foi também nesse período que ele começou a mostrar sua faceta como inventor, aproveitando as molas dos colchões para criar uma máquina que permitia aos feridos que não podiam sair de suas camas participarem das sessões de exercícios. Ali ele descobriu os benefícios de aproveitar a resistência das molas para variar o grau de exigência dos movimentos.

Depois do final da guerra, Pilates se mudou para os Estados Unidos em 1925, onde conheceu sua esposa Clara, e abriu um estúdio dedicado à "Contrologia". Por estar localizado em um prédio junto com outros estúdios de dança e arte, o projeto logo se viu acolhido por bailarinas e acrobatas, que utilizavam o método de Pilates para prevenir lesões. No entanto, o auge do sucesso de sua grande invenção viria apenas após a sua morte, em 1967.

### O que é o pilates?

- Uma forma de exercício que permite desenvolver força, aumentar a flexibilidade e melhorar a postura do corpo.
- É possível conseguir isso com uma série de exercícios de alongamento e condicionamento.
- Com o passar dos anos, o método evoluiu e pode ser realizado usando o conceito de máquinas, inventado por Pilates (uma cadeira, um trapézio...) ou no chão sobre um colchonete.
- O pilates também é recomendado para prevenir lesões.

**Venha fazer uma avaliação e conhecer esse método que vem melhorando a qualidade de vida de seus adeptos.**





Disponível em:  
1 Kg, 250g e 40g.



GRANOLA  
FRUTAS

64 2103 4222  
[www.alcafoods.com](http://www.alcafoods.com)

**AlcaFoods**  
Cereais Matinais

f |  Siga nossas  
redes sociais.



# HÉRNIA INGUINAL

Hérnia é uma protrusão anormal, através de um orifício congênito (“de nascença”) ou adquirido da cobertura do abdome. A hérnia inguinal foi inicialmente descrita pelos gregos em 1500 a.C.

O paciente com hérnia inguinal pode se queixar de dor na região da virilha, que pode ser à esquerda, à direita ou em ambos os lados. Pode referir um inchaço na região ao ficar em pé ou realizar esforços físicos, e que regride espontaneamente ou ao massagear a região. Quando a hérnia não regride de forma alguma, é considerado uma urgência, pois é sinal que pode ter passado alças intestinais ou outros órgãos do abdome no orifício da hérnia, e o tratamento é a cirurgia de herniorrafia inguinal.

O diagnóstico de hérnia inguinal é na grande maioria das vezes clínico, com a história do paciente e o exame físico. Porém, em alguns casos, quando há dúvidas quanto ao diagnóstico, exames como a ultrassonografia, a tomografia e a ressonância magnética podem ajudar a elucidar o quadro.

O tratamento deve ser sempre cirúrgico e em pacientes sintomáticos. Pacientes com hérnia inguinal que não apresentam sintoma algum podem ser observados para que operem apenas quando tiverem sintomas. Existem várias técnicas descritas para o tratamento cirúrgico da hérnia inguinal: herniorrafias (técnicas sem uso de tela), hernioplastias abertas (técnicas de cirurgias abertas com uso de tela) e hernioplastias videolaparoscópicas (técnicas de cirurgias por videolaparoscopia, sempre feitas com uso de tela).

As cirurgias realizadas por videolaparoscopia têm algumas vantagens sobre as cirurgias abertas, como: menor tempo de internação, menor tempo de recuperação, menor chance de infecção da ferida operatória, retorno mais rápido às atividades diárias, cicatriz menor e esteticamente melhor.

A escolha da melhor técnica deve ser sempre discutida entre o paciente e seu cirurgião, pois irá depender das habilidades e experiência do mesmo.



## Dra. Nayara Maeda

Clínica e Cirurgia do Aparelho Digestivo

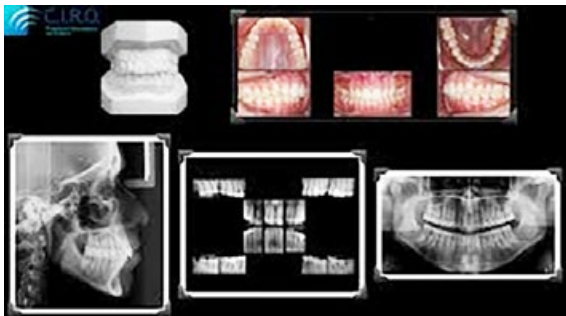
CRM/GO 21.880 CRM/MG 79.503  
Médica Cirurgiã Geral (RQE/GO 11.170 | RQE/MG 45.143) e do Aparelho Digestivo (RQE/GO 13.111 | RQE/MG 45.144)  
Residência Médica em Cirurgia Geral pela Santa Casa de Misericórdia de Ribeirão Preto-SP;  
Residência Médica em Cirurgia do Aparelho Digestivo pelo Hospital Geral 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





# IMPORTÂNCIA PERICIAL DOS REGISTROS ODONTOLÓGICOS DECORRENTES DE TRATAMENTO PROTÉTICO



A documentação odontológica produzida em decorrência das reabilitações protéticas possui caráter primordialmente clínico, pois possibilita a consulta sobre o estágio em que se encontram os procedimentos executados.

Entretanto, em determinadas situações, as informações contidas nesta documentação podem possuir relevante valor legal, possibilitando o esclarecimento de questões judiciais nas diversas áreas do Direito.

Nos casos de identificação de indivíduos totalmente desdentados, o profissional deve ter o cuidado em registrar a maior quantidade de detalhes possíveis sobre as particularidades anatômicas orofaciais do seu paciente e sobre os trabalhos protéticos efetuados, uma vez que os elementos dentários estão ausentes. Neste contexto, o presente tem como objetivo evidenciar a importância pericial dos registros decorrentes de execução de tratamento protético, por meio de um relato de caso, em que é ressaltada a importância sócio-legal de se normatizar a identificação das próteses dentárias.

Enquanto o Conselho Federal de Odontologia não estabelecer normas a serem observadas por cirurgiões-dentistas e técnicos em prótese dentária, estes profissionais da Odontologia devem cumprir suas obrigações éticas e legais relacionadas ao registro de informações acerca dos tratamentos realizados, visando resguardar o exercício profissional e subsidiar adequadamente os exames periciais em casos de pacientes desdentados.

A Odontologia, como grande parte das ciências da saúde,

incorpora e se beneficia com as evoluções tecnológicas e facilidades da informatização. Particularmente, os métodos tradicionais de obtenção de dados que compõem o prontuário estão em constante evolução, já que meios mais rápidos, precisos e confiáveis ficam cada vez mais próximos dos profissionais.

É de suma importância a apresentação de informações pertinentes a respeito do estágio atual, dos procedimentos legais e das questões técnicas envolvidas na assinatura e certificação digital de documentos de origem odontológica.

Atualmente, é possível a produção e manutenção de prontuários digitais, e a resistência dos profissionais frente às inovações tecnológicas ainda é um limitante.

Radiografias, modelos, fichas clínicas, contratos e outros documentos seriam preservados sem ocupação de espaço físico. A incorporação de avanços da tecnologia de armazenamento de documentação pode beneficiar hospitais e clínicas, preservando esse material da ação do tempo. Porém, sistemas de backup deverão ser implantados e devidamente fiscalizados.

São primordiais a discussão e a elaboração de uma legislação que se adéque à realidade brasileira e esteja em comunhão com as regras já existentes para os prontuários convencionais.

Clin Center

☎ (64) 3433-2828

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

## Dr. Danilo Silva Borges

CRO-GO 10113

Cirurgião Dentista;

Clínico Geral;

Aparelhos Fixos e Removíveis;

Implantes Osseointegrados.



## Dr. Alcides Antônio da Silva Jr.

CRO-GO 8124

Cirurgião Dentista;

Cirurgia Oral Menor;

Especialista em Prótese Dentária;

Prótese sobre Implante.





# BioCEL

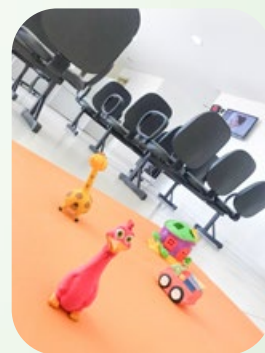
## LABORATÓRIO CLÍNICO



Prevenção do Câncer de  
**PRÓSTATA**  
Homem que é homem Se cuida!

O câncer de próstata é o 2º tipo mais comum entre homens. Porém quando detectado na fase inicial (sem sintomas) há chances de 90% de cura. Já quando diagnosticado em estágio mais avançado o tratamento pode ser complexo gerando vários incômodos.


**Venha participar da nossa campanha NOVEMBRO AZUL!!!**



**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





**Colégio Gabarito**  
**MAIS** que aprovação, **FORMAÇÃO**  
para cidadania.

### Projeto Maker



### Setembro Amarelo



### Aulões Pré-Enem



### Concurso de Bolsas



### Júri Simulado







A semana das crianças no Gabarito  
foi repleto de atividades e surpresas  
para os nossos alunos

## Fundamental I



Matrículas abertas para 2020  
Matutino e Vespertino

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





# DORSALGIA

Dorsalgia, conhecida também como “dor nas costas”, já incomodou quase todo mundo. Estima-se que 80% da população já sofreu ou sofrerá desse mal. A fisioterapia da dorsalgia passa primeiro pela identificação da causa da dor e de que região está vindo. A região dorsal se situa entre a lombar e a região cervical, formada por 12 vértebras. Como as costelas se ligam justamente na região dorsal, o movimento é limitado.

**As dores podem ser causadas por diversos fatores:**

**Traumático:** Distensões musculares, fraturas ou contusões na região dorsal causam dores nas costas. Esforço físico exagerado e atividades em posições anormais ou queda podem originar essas dores;

- **Degenerativas e posturais:** Quando há degeneração dos corpos vertebrais, discos intervertebrais e facetas-articulares, conhecida como espondilose. A escoliose e a hiper cifose são lesões que ocorrem na coluna, devido à má postura;

- **Tumores e metabolismo:** Tumores benignos ou malignos podem causar dorsalgia. A osteoporose é a principal causa metabólica para dores nas costas, pois diminui a massa óssea e aumenta a probabilidade de fraturas.

Quando as dores aparecerem, o ideal é buscar atendimento de um médico especialista em coluna. Após ser examinado e passar por radiografias, ressonâncias magnéticas, etc., será definido se o tratamento deve ser por intervenção cirúrgica ou tratamento conservador (fisioterapia) e em 90% dos casos o problema pode ser sanado pelo fisioterapeuta, a não ser quando há uma fratura. Pilates, acupuntura e RPG são algumas das técnicas da fisioterapia para o tratamento de dorsalgia.

## O Diagnóstico

Antes de iniciar qualquer tratamento o fisioterapeuta precisa fazer um diagnóstico preciso do quadro do paciente. No exame é indispensável a avaliação da coluna inteira, identificando a existência de deformidades, contraturas musculares e possíveis limitações de determinados movimentos. E, a partir dessa primeira etapa, o tratamento a ser empregado deverá levar em consideração o quadro específico daquele paciente e os fatores causais da dorsalgia.

## Tratamento fisioterapêutico para a Dorsalgia

Existem diferentes formas de tratamento para a dorsalgia e a fisioterapia tem se revelado

bastante eficaz na melhora da qualidade de vida dos pacientes com essa patologia, uma delas é a terapia manual. Para o tratamento se utiliza técnicas de terapia manual (sem uso de aparelhos) utilizando apenas as mãos. É uma forma segura com alto grau de aceitação e satisfação por parte dos pacientes e produz um efeito indolor, possibilitando o ganho de mobilidade nas áreas restritas do sistema musculoesquelético, o que contribui para um realinhamento postural e melhora das dores. Depois que toda estrutura estiver alinhada e o paciente sem sintomas de inflamação, passamos para a fase de fortalecimento e estabilização de toda musculatura envolvida na biomecânica do tórax.



## 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.





# VACINE-SE contra o HPV

O HPV (papilomavírus humano) é a infecção sexualmente transmissível mais comum no mundo. Embora o preservativo ofereça boa proteção contra a maioria das DST's, como a Aids, é possível que a transmissão ocorra mesmo com seu uso, uma vez que o parceiro pode ter verrugas na parte externa dos genitais e na área com pelos, regiões que não são cobertas pela camisinha, e acabar transmitindo o vírus. Além do uso do preservativo e do exame de Papanicolau, uma das formas mais eficazes para se proteger da doença é a vacina, que deve ser aplicada tanto em meninas como em meninos.



Clínica de Vacinas  
**Santa Clara**  
Cuida Bem de Você



**UNIDADE ITUMBIARA**

Rua Paranaíba, 937

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



# CALENDÁRIO VACINAL

Oi pessoal! Há alguns meses estamos passando por um desabastecimento da vacina Pentavalente, o que tem gerado várias dúvidas quanto as alternativas disponíveis. À vista disso, vamos abordar de maneira simples sobre o assunto, facilitando o entendimento de todos.

Nesse âmbito temos disponíveis as vacinas Hexavalente, Pentavalente na rede pública e Pentavalente na rede particular.

A vacina Hexavalente existe apenas na rede particular e como o próprio nome diz previne de seis patógenos: Difteria, Tétano, Coqueluche, Hemophilus Influenza B, Hepatite B e Poliomielite, aplicada aos 2 e 6 meses de idade. É uma vacina acelular, ocasionando menos reações adversas.

No caso da vacina Pentavalente, temos duas disponíveis, o que pode causar alguma confusão, então é necessário atenção.

A Pentavalente da rede pública (SUS) protege contra Difteria, Tétano, Coqueluche, Haemophilus Influenza B e Hepatite B. É uma vacina celular que tende a ter mais efeitos adversos, sendo administrada com 2, 4 e 6 meses. Neste caso, será necessário aplicar também a vacina inativada contra Poliomielite (VIP). Então aqui está a grande diferença, pois pelo SUS quando o bebê atinge os 2 meses irá receber 3 vacinas injetáveis: Pentavalente, Pneumocócica e VIP. Lembrando que quando comparada a Hexavalente não há prejuízo para o bebê, pois são as mesmas doenças e a mesma resposta vacinal, o que diferencia são as reações pós vacinais e a picadinha a mais.

A Pentavalente da rede particular possui cobertura para Difteria, Tétano, Coqueluche, Haemophilus

Influenza B e Poliomielite, ofertada aos 4 meses, possuindo reforço. Neste caso, vemos que não tem Hepatite B e esta é recomendada com 2 meses de idade, sendo necessário assim a administração da mesma, caso seja optado por realizar a Pentavalente da rede particular.

Então atenção, caso venha a ocorrer falta da Pentavalente da rede particular pode ser aplicada a Hexavalente aos 6 meses, sem problemas. O lactente apenas irá receber dose extra de Hepatite B, o que não faz mal. Caso falte a Pentavalente do SUS aos 2 meses, a opção seria a Hexavalente na rede particular. Neste caso é só não ofertar a Poliomielite SUS, pois como vimos anteriormente, a Hexavalente já contém. E aos 4 meses se tudo estiver normalizado é só retornar para o calendário do SUS sem receio.

O importante é estar completamente protegido, então fique atento ao calendário vacinal do seu filho. Prevenir sempre é o melhor remédio. E lembre-se, na dúvida procure seu Pediatra para uma melhor orientação. Até a próxima!

## Dra. Julieta Isabel Triana Cansino

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA  
NAS PÁGINAS 06 E 07







O Studio de Pilates São José é um espaço desenvolvido para a saúde e o bem-estar. Possui um ambiente agradável e seguro para quem quer praticar Pilates com eficiência e qualidade.

#### **SERVIÇOS**

Contamos com profissionais altamente capacitados e qualificados. Temos como compromisso manter o bem-estar físico e mental durante a prática do método.

As aulas são ministradas por fisioterapeutas, o que possibilita que

sejam feitas com maior personalização e cuidado.

#### **EXPANSÃO**

Pensando na satisfação de nossos clientes e na excelência de nosso atendimento, estamos realizando a expansão de nosso Studio de Pilates com investimentos em nossa estrutura física e de equipamentos.

Venha fazer uma aula experimental e conhecer os benefícios do Pilates na sua vida!!!



**Clínica de Fisioterapia e Ortopedia**

Praça São Sebastião, nº 260, (64) 3431-7623







TUDO PARA FACILITAR  
O SEU SONHO DE  
CONSTRUIR COM  
TECNOLOGIA E DESIGN.



**DANIELA CAMPOS**  
ARQUITETA DESIGNER DE INTERIORES

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







## ANEMIA EM CÃES: SAIBA MAIS SOBRE ESSE PROBLEMA

Todo tutor adora ver seu pet brincando, animado e cheio de energia! Por isso, é normal que você fique preocupado ao notar que seu amiguinho de quatro patas está abatido. A **anemia em cães** é um problema comum, que além de causar apatia, pode trazer outras complicações.

A anemia é caracterizada pelo baixo número de glóbulos vermelhos no sangue. Isso faz com que o oxigênio não seja transportado corretamente, gerando uma série de complicações.

### Tipos de anemia em cães

Apesar de toda anemia ser a diminuição das células vermelhas e, conseqüentemente, da hemoglobina em circulação, há diferentes tipos e causas da doença:

- **Anemia regenerativa:** Nesse caso, a medula óssea, que produz as células vermelhas, está funcionando perfeitamente e será capaz de repor o estoque, desde que o problema seja contido;

- **Anemia arregenerativa:** nesse caso é a produção de hemácias que está prejudicada por alguma doença.

### Sintomas

Geralmente, associamos a anemia somente a desânimo e cansaço. Esses, realmente, são sintomas clássicos desse problema de saúde. Os principais são:

- Apatia;
- Dificuldade respiratória;
- Taquicardia;
- Dificuldade em realizar exercícios;
- Petéquias (pequenas manchas vermelhas na pele);

- Sangue nas fezes,
- Palidez.

### Diagnóstico e tratamento

Para anemia em cães, o **hemograma** é o principal exame usado para detectar a doença, sendo possível realizar a contagem dos glóbulos vermelhos e classificar a anemia.

O tratamento é sempre feito a partir da causa, corrigindo o problema que está levando à queda dos glóbulos vermelhos do cachorro. Muitas vezes, pessoas recomendam remédios caseiros ou suplemento para cães com anemia. Mas devemos lembrar que a medicação sem prescrição pode levar a problemas graves e mascarar os sintomas.

### Prevenção: sempre a melhor escolha

Se você quer garantir que seu filho de quatro patas tenha uma saúde de ferro, o melhor é prevenir. A realização da medicina preventiva é a melhor forma de evitar a anemia. Práticas como vacinação, controle de ectoparasitas e alimentação adequada são essenciais para o bem-estar do cachorro.

As consultas regulares ao veterinário também são importantes para que pequenas alterações sejam identificadas mais precocemente.

Aqui no Faro Animal Pet Center você encontra uma equipe dedicada e atenciosa, pronta para cuidar do seu amigo do jeito que ele merece.



☎ 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 Anclivepa Goiás (Associação de Clínicos Veterinários de Pequenos Animais).

UM NOVO CONCEITO  
DE CLÍNICA  
ESPECIALIZADA

**DR. FRANCISCO  
OTAVIO MAIA SANTOS**

CRM/GO: 12.368 | RQE: 8.771

RQE: 8.846

Medicina UFMG;

Residência médica em Anestesiologia

na USP de Ribeirão Preto;

Residência médica em Clínica de  
Dor na USP de Ribeirão Preto.

**DR. ELTON  
FERREIRA FRANCO**

CRM/GO: 19.608

RQE: 13.027

Graduação em Medicina pela  
Universidade

de Uberaba em 2014;

Especialista em Medicina do  
Trabalho pela PUC-GO;

Título de Especialista em Medicina  
do Trabalho pela AMB/ANAMT.

**FERRANCO**  
SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

(64) 3404-4365 - Praça Sebastião Xavier 443



O Seu Verdurão



@oseuverdurao



**ACOMPANHE  
NOSSAS  
OFERTAS PELO  
SEU TELEFONE!**



Ofertas exclusivas para os nossos seguidores do Instagram. Acompanhe nosso perfil e fique sempre por dentro.

# 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



## PASSOS PARA ESCOVAR OS DENTES CORRETAMENTE COM ESCOVA MANUAL

### ✓ Como escovar os dentes de forma apropriada

Aprender como escovar os dentes de forma apropriada é o primeiro passo para manter dentes e gengivas saudáveis. Adicionalmente, a escovação ajuda a minimizar o risco de cáries dentais e doença das gengivas, as maiores causas de perda dental.

### ✓ Antes de começar

Embora existam muitos métodos para escovar os dentes com escova manual, sempre peça recomendações a seu odontologista e siga suas instruções. Para começar, use um creme dental com flúor com uma escova de cerdas suaves e não se esqueça de substituí-la a cada três meses.

### ✓ Dois minutos, duas vezes por dia

Para escovar os dentes de forma correta, faça-o durante pelo menos dois minutos usando a técnica recomendada, que inclui 30 segundos de escovação em cada seção da boca (superior direita, superior esquerda, inferior direita, inferior esquerda), tanto de manhã quanto a noite. Como a maioria das escovas manuais não incluem um alarme interno de dois minutos, você poderia ter um relógio perto para ter certeza de se escovar durante o tempo suficiente.

### ✓ A posição da escova dental

A forma de pegar a escova depende da zona dos dentes que esteja escovando.

1. **Passo 1:** comece com as superfícies externas e internas, e escove em um ângulo de 45 graus com

movimentos curtos, do largo da metade dos dentes, em contra da linha das gengivas. Certifique-se de chegar aos dentes posteriores.

2. **Passo 2:** siga com as superfícies de mastigação. Mantenha a escova de forma plana e escove para trás e para frente, ao longo destas superfícies.

3. **Passo 3:** quando chegar às superfícies internas dos dentes anteriores, incline a escova verticalmente e faça movimentos suaves de arriba para cima com a ponta da escova.

4. **Passo 4:** certifique-se de escovar suavemente ao longo da linha das gengivas.

5. **Passo 5:** escove a língua com um movimento de barrido de trás para frente para eliminar as partículas de alimentos e ajudar a eliminar as bactérias que ocasionam mau cheiro e refrescar o hálito.

Agora que você já aprendeu a técnica de escovação apropriada, um pouco de disciplina na prática de todos os dias ajudará a fazê-lo de maneira natural. É uma das coisas mais simples que você pode fazer para manter a saúde dos dentes e gengivas.

Fonte: <https://oralb.com.br/pt-br/artigos-cuidado-bucal/cuidado-bucal/passo-a-passo-de-como-escovar-os-dentes-corretamente>



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.





# ISS – IMPOSTO SOBRE SERVIÇO – O QUE É E COMO FUNCIONA?

## **O que é o ISS e como funciona?**

O ISS (Imposto Sobre Serviço) é um tributo recolhido pelos municípios, incluindo o Distrito Federal, que deve ser pago sempre que existir a realização de algum serviço. As alíquotas e regras variam para cada cidade, por isso, é preciso pesquisar como esse imposto se apresenta no local onde você mora.

É importante frisar que, independente de onde a empresa prestadora de serviços está instalada, o pagamento e alíquota vigente são as da cidade em que o serviço foi prestado. Além disso, empreendedores enquadrados como MEI já fazem o pagamento desse tributo por meio do pagamento mensal da DAS (Documento de Arrecadação do Simples Nacional).

## **Quem deve pagar esse imposto?**

O ISS deve ser pago por qualquer empresa que preste serviços, como negócios na área de veterinária, informática, engenharia, atendimento jurídico, atendimento médico, entre outros. Para verificar se o seu serviço está na lista de obrigatoriedade de pagamento, confira a lista de serviços anexa à Lei Complementar nº 116.

Também existem alguns serviços que estão isentos de pagar esse imposto, como algumas atividades de exportação, por exemplo.

Além dos serviços listados acima, é possível existir outras situações em que a isenção ou redução desse imposto pode ser feita. Para conferir essa possibilidade, é necessário consultar a prefeitura do seu município ou consultar um profissional de contabilidade especializado na área.

## **Como calcular o ISS?**

O cálculo de ISS é bastante simples:

**Valor do serviço X porcentagem da alíquota municipal**

Por exemplo: caso ofereça um serviço no valor de R\$ 6.000,00 com uma alíquota incidente de 2%, o valor a ser recolhido como tributo será de 120 reais.

No caso do MEI, o valor é fixado em 5%, que já será pago pela contribuição mensal realizada por esse tipo de modalidade jurídica, o chamado DAS, um documento no qual unifica diferentes tipos de impostos que precisam ser pagos, como o Cofins, CSLL e o próprio ISS.

Também existe uma particularidade do pagamento feito por autônomos. Nessa situação, o profissional só pagará o imposto por cada serviço que realizar, emitindo uma nota fiscal na qual já é adicionada a porcentagem referente à alíquota municipal.

Outras modalidades jurídicas que se enquadram no regime Simples Nacional fazem o pagamento também por meio do DAS. Entretanto, será calculada uma taxa fixa estipulada pelo rendimento anual daquela instituição.

E então, aprendeu o que é o ISS e como calculá-lo para contribuir corretamente com suas obrigações fiscais? O não pagamento desse tributo poderá ocasionar multas e pagamento adicional por mora.

Precisa de uma contabilidade eficiente para você não ter que se preocupar com todas as suas obrigações fiscais? Então entre em contato conosco!

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

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

Então, venha nos visitar!

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

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



Contabilidade & Consultoria

Sua empresa, nosso negócio.

Av. Trindade, 911 - Centro - Itumbiara-GO | 64 3431-0510

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

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



APOIO:

revista  
**SAÚDE**



»»» —————> 3º Bazar Infantil <————— «««  
**CRIANÇA FELIZ**

REUTILIZAR E AJUDAR

07/12/2019

A partir das 14 horas

É com grande alegria que realizaremos nosso 3º Bazar beneficente CRIANÇA FELIZ.

Para esse bazar novamente ser um sucesso, contamos com doações de roupas, sapatos, brinquedos e acessórios infantis.

Venderemos itens novos e semi novos a preços simbólicos.

Toda a renda será revertida para entidades e projetos com crianças e adolescentes.

Aguardamos sua ajuda.

PONTOS DE COLETA



**CORTEVA**  
agriscience

FAÇA UMA CRIANÇA FELIZ!

Contato: **Marcela Brito 99972 1494**

Associação médica de Itumbiara/R José Martins Correia,  
nº 961 (antiga R 28), Bairro Santa Inês.





# O PIOR VÍCIO DO MUNDO???

Afeta metade da população brasileira segundo a OMS, número maior que dos EUA e muitos países da Europa.

Bom, não estou falando sobre fumar, mas sim do “novo cigarro”, a epidemia mundial que tem se tornado o SEDENTARISMO.

Consequências do estilo de vida sedentário:  
Aumenta as causas de MORTE!

Aumenta os riscos de:

- Impotência sexual;
- Pressão alta;
- Obesidade;
- Diabetes;
- AVC;
- Problemas no coração;
- Osteoporose;
- Colesterol alto;
- Câncer especialmente de mama e cólon;
- Ansiedade;
- Depressão;
- Dores musculares e articulares;
- Insônia.

O pior é que as pessoas, no fundo, sabem da importância da atividade física, mas não a colocam como prioridade, pois afirmam “não gostar, falta de tempo, sentirem dor nos joelhos, nas costas, cansaço...”

Poderia ficar enumerando desculpas o dia todo

**NUTRON**  
MEDICINA DE EMAGRECIMENTO | PERFORMANCE

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

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

**Dr. Átila Tavares  
Abdala**

CRM/GO: 18.888

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS  
PÁGINAS 06 E 07

aqui, por páginas e páginas, mas a grande verdade é que essa não é a prioridade das pessoas.

É preciso entender o quanto poderiam ser melhores e ter dias mais proveitosos se praticassem atividade física regularmente e o quanto isso tornaria as coisas mais fáceis.

Espero que quando perceber isso não seja tarde, e que ainda dê tempo de começar.

O sedentarismo é o novo cigarro, pois tem impactado da mesma forma que o hábito de fumar, e pessoas morrem todos os dias por isso.

Não se torne parte dessa estatística, comece agora com 15 a 20 min por dia que seja, todos os dias, e aumente gradativamente.

Não precisa me agradecer por abrir os olhos, mas seu corpo com certeza vai te agradecer daqui uns anos, se começar agora.

Todos podem praticar alguma forma de atividade física, procure um profissional, faça uma avaliação e acompanhamento. Comece! Não peço que se apaixonone, mas entenda a necessidade disso em sua vida.

Daqui um ano talvez possa se orgulhar por ter começado hoje, ou prefere esperar a próxima segunda?





COOPERADOS SÃO HOMENAGEADOS COM FESTA PELA

# UNIODONTO SUL GOIANO

PELO DIA DO CIRURGIÃO-DENTISTA

FÁBRI  
CA

ANS nº 35.833-9



*Luis Alberto Pereira,  
Álvaro Soares Guimarães,  
Dr. João Batista Pereira Machado,  
Dr. Renerson Gomes dos Santos*

Foi uma verdadeira celebração e um evento inesquecível. A Uniodonto Sul Goiano comemorou o Dia do Cirurgião-Dentista com uma festa que recebeu autoridades estaduais e os protagonistas da noite: os cooperados de Itumbiara, Morrinhos, Catalão, Goiatuba e Caldas Novas - os municípios que formam a área de atuação da Cooperativa.

Cooperados, empresas parceiras e autoridades que são parte importante dos públicos de relacionamento da Uniodonto Sul Goiano participaram da solenidade festiva realizada na noite de 18 de outubro, no Espaço Évora, em Itumbiara, que foi especialmente decorado.

A Uniodonto Sul Goiano recebeu autoridades como o presidente da Organização das Cooperativas Brasileiras no Estado de Goiás (OCB-GO), Luís Alberto Pereira, também representando o Sicoob Engecred-GO; e o deputado estadual Álvaro Guimarães. O governador do Estado de Goiás, Ronaldo Caiado, esteve representado na festa pelo empresário Dione Araújo.

Todos os detalhes como decoração, serviço de buffet e música - impecáveis, deram o toque de importância da comemoração e do prestígio da Uniodonto.

O presidente do Conselho Regional de Odontologia - CRO do Estado de Goiás, Dr. Renerson Gomes dos Santos, foi um dos homenageados da noite, ao lado do coordenador do curso de Odontologia da Unicerrado, Dr. Wander Tamura, e do cirurgião-dentista Dr. Cláudio Borges de Souza, também homenageados.

Um dos momentos altos do evento foi a homenagem prestada pelos diretores da Cooperativa ao anfitrião da noite, o presidente da Uniodonto Sul Goiano, Dr. João Batista Pereira Machado. Dr. João Batista recebeu uma placa em reconhecimento à sua coragem e dedicação em tornar a Uniodonto Sul Goiano como exemplo de eficiência entre as operadoras de saúde bucal em todo o país.



*Dra. Adelaide Azedo Corsi, Álvaro Soares Guimarães,  
Dr. Renerson Gomes dos Santos e  
Dr. João Batista Pereira Machado*



*Dr. Renerson Gomes dos Santos, Luis Alberto Pereira,  
Álvaro Soares Guimarães, Dr. Wander Tamura e  
Dr. João Batista Pereira Machado*



## HARMONIZAÇÃO FACIAL X CIRURGIA ORTOGNÁTICA

Atualmente tem crescido a procura por tratamentos para harmonizar a face utilizando preenchedores, fios de sustentação, toxina botulínica, enzimas e até mesmo cirurgia plástica. Além disso, ocorre muito a utilização de aparelhos ortodônticos por muitos anos, sem a obtenção do resultado esperado em toda a face, mas nem sempre esses procedimentos são corretos para o seu diagnóstico.

Por isso, você paciente com deformidades dentofaciais, cuja principal queixa está relacionada ao mau posicionamento entre as arcadas dentárias e ao mau posicionamento do esqueleto facial, precisa passar por uma ótima avaliação para obter o melhor diagnóstico e o melhor tratamento da queixa como um todo para indicação e objetividade, visando resultados definitivos, com foco na função de cada tecido a ser tratado. Tratamento bem realizado precisa ter diagnóstico perfeito, sem erros. Precisamos ter uma reflexão sobre estética e função e ter um alinhamento entre os mesmos. **COSTUMO DIZER, O QUE FUNCIONA BEM É ESTÉTICO E O QUE É ESTÉTICO É PORQUE**

**FUNCIONA BEM.**

É fundamental ressaltarmos que muitos pacientes que já foram compensados ortodonticamente podem ter satisfação com o posicionamento dos elementos dentários e muitos se queixam de insatisfação com o perfil facial. A Harmonização Facial deve ser utilizada como um tratamento paliativo e não curativo para suas queixas estéticas e funcionais. Já a Cirurgia Ortognática com a indicação correta e com o planejamento virtual alinhado com um bom preparo ortodôntico cirúrgico e com um cirurgião Bucomaxilo Facial com conhecimento de causa para tratar o que consideramos deformidade dento esquelética facial é sem sombra de dúvidas o melhor tratamento escolhido para deixar a face bela (com simetria considerado um rosto belo), com resultados definitivos e sem a necessidade de novas intervenções.

Nós buscamos sempre tratar sem a necessidade de re-tratar, nisso consiste nosso serviço de cirurgia e traumatologia Bucomaxilo Facial.

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 clínico Hospital Regional Unimed - Itumbiara-GO;  
Membro Clínica Faccis- Itumbiara-GO;  
Preceptor da residência em cirurgia e traumatologia buco maxilo facial - ANEO - Brasília DF;  
Membro corpo clínico Hospital Mário Palmério Uberaba-MG;  
Membro corpo clínico hospital Santa Clara - Uberlândia-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.luizjunior







# PATOTINHA

## Boutique Infantil

Moda Bebê, Infantil e Infanto-Juvenil.



(64) 3432-4792

Av. Modesto de Carvalho, 1.758 - Itumbiara-GO  
(Matriz)



(64) 3432-0883

Rua Marechal Deodoro, 279 - Itumbiara-GO  
(ao lado da Mega Jóias)

marisol

MALWEE  
KIDSI

Carinhoso



Acostamento  
kids

colcci

LACOSTE

TOMMY HILFIGER

# DRA. CLAUDIA SOARES ALVES PARTICIPOU DO XII CONGRESSO BRASILEIRO DE DOENÇAS CEREBROVASCULARES

Nos dias 16 a 19 de outubro ocorreu na cidade Goiânia – GO o XII Congresso Brasileiro de Doenças Cerebrovasculares.

O Congresso Brasileiro de Doenças Cerebrovasculares tem se tornado referência internacional em atualização científica na área, graças à excelência das edições anteriores.

A programação contou com profissionais renomados na área, entre eles palestrantes nacionais e internacionais.

Dra. Claudia marcou presença nesse evento e salienta a importância da atenção ao Acidente Vascular Cerebral visto que é a principal causa de incapacidade no Brasil.

## 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







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

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

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

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

Ofertas válidas até 30/11/2019 para veículos básicos e custo de frete incluso. 1- T-Cross CL (cód. BF13B3), ano/modelo 19/20, à vista a partir de R\$ 94.990,00 ou financiado com entrada de R\$ 52.244,00 (55%), mais 24 prestações mensais de R\$ 1.866,44. Taxa de juros: 0% a.m. e 0% a.a. Total da operação: R\$ 97.039,06. CET máximo para esta operação: 1,41% a.a.

*A Black Friday da Nova Volkswagen vale.*

# BLACK FRIDAY Nova Volkswagen



**TAXA ZERO**  
para toda a Linha

Descontos de até  
**R\$ 7.000**

**1ª PARCELA**  
só depois do carnaval





# SUA GENGIVA DESCEU E O DENTE ALCONGOU, SIBE POR QUÊ?



(Recessão gengival)



(Gengiva Fina x Gengiva espessa)

Este efeito da gengiva descer e alongar o tamanho do dente, conhecido como recessão ou retração gengival, é cada vez mais comum entre os pacientes. É presente, principalmente em pessoas com a característica de gengiva fina, de aspecto mais delicado. Juntamente com a qualidade do tecido mole, a causa principal da recessão é devido à algum trauma na região, que irá causar inflamação e perda de nutrição da gengiva. A espessura do tecido gengival tem impacto importante na evolução dessas lesões, portanto, parece lícito afirmar que o desenvolvimento das recessões depende da presença de inflamação gengival, associada à presença de tecido mole e osso delgado.

O processo inflamatório na gengiva pode estar relacionado a vários fatores como: acúmulo de biofilme/ placa devido falta da higienização dos dentes; utilização de escovas dentais de cerdas duras, que irão machucar a gengiva durante a escovação dentária; restaurações dentárias mal adaptadas e com excessos; inserção do freio próximo da margem da gengiva, que é uma “prega” fina de tecido fibroso; dentre outros.

Uma das formas de tratamento da recessão é realizar um procedimento, tipo enxerto gengival, para dar melhor qualidade e mudar a característica de gengiva fina para mais espessa e resistente. Dependendo da situação clínica é possível ainda, cobrir novamente a raiz do dente que foi exposta ao meio oral.

Caso você tenha dúvidas ou se interessar por este conteúdo marque uma consulta, pois estamos sempre disponíveis para orientá-lo (a) e melhor atendê-lo (a)!



Instagram @clinizion

Facebook /clinicamultiprofissionalzion

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

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

## Profa. Ms. Valessa Florindo Carvalho

CRO-GO 14.745

(Cirurgiã Dentista - UFU);

Professora na UniCerrado de Periodontia e Prótese Fixa;

Mestre em Clínica Integrada (UFU);

Doutoranda em Periodontia (USP-Ribeirão Preto);

Especialista em Periodontia (AORP- Ribeirão Preto);

Membro da equipe da Clínica Zion.



Matrículas  
Abertas  
2020

Quando se trata da  
educação do seu filho é  
preciso pensar *grande*.

E pensar grande é ter uma escola que vá além do estabelecido e explore novos horizontes, práticas pedagógicas desafiadoras e ofereça alternativas para quem quer olhar para cima e para frente!

ESCOLA  
**IMPACTO**  
LíderemMim<sup>®</sup>

Rua Dâmaso Marquês, nº 126, Centro, Itumbiara-GO  
Tel.: (64) 3431-6330 | [www.escolaimpactoiub.com.br](http://www.escolaimpactoiub.com.br) | @escolaimpacto





# FISSURA ANAL

A fissura anal é uma pequena úlcera linear, um corte ou ruptura do revestimento do canal anal. Essa doença é comum e atinge mais frequentemente os adultos jovens, podendo ocorrer em qualquer faixa etária. Ambos os sexos são acometidos igualmente. Seus sintomas incluem dor e sangramento e por isto é muitas vezes confundida com os sintomas de hemorroidas.

## Sinais, sintomas e causas

O doente refere dor na região anal, durante e após as evacuações, acompanhado de sangramento que pode ser visível no vaso sanitário. Coceira e inchaço podem surgir com o passar do tempo. A fissura anal pode se manifestar de forma aguda ou crônica. Na fase aguda a dor pode ser intensa e levar a dificuldade para evacuar ou bloqueio da defecação. Outra manifestação possível nas fissuras é a infecção, podendo levar a abscesso anal.

O surgimento da doença pode se dar como

resultado dos seguintes fatores: a) trauma do canal anal, e b) hipertonia do esfíncter do ânus, ambas podendo ocorrer tanto pela defecação de fezes endurecidas, na prisão de ventre (constipação intestinal) quanto na diarreia. O somatório destas condições leva à diminuição do aporte de sangue ao local (hipoperfusão e isquemia) prejudicando as condições necessárias para cicatrização da fissura.

O pós-operatório de cirurgias da região anal (hemorroidas, fistulas, etc) pode também contribuir para o aparecimento de fissura anal, porque provocam mecanismos semelhantes de hipertonia (contratura) muscular e isquemia que dificultam a cicatrização destas cirurgias.

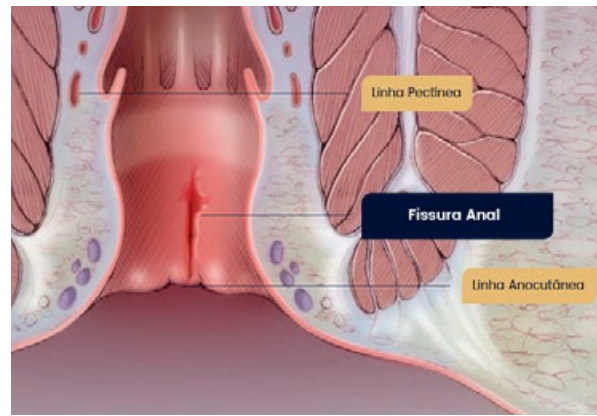
Outras doenças podem estar associadas ao surgimento de uma fissura anal como a retocolite ulcerativa, a doença de Crohn, a tuberculose e doenças sexualmente transmissíveis (sífilis, herpes, linfogranuloma venéreo, cancro mole, Aids, citomegalovirose, etc) assim como o câncer de

canal anal. Por este motivo é de suma importância o exame realizado pelo especialista para a elucidação diagnóstica.

#### Tratamento

O tratamento será escolhido pelo seu coloproctologista, após o exame físico, e poderá ser inicialmente conservador (banhos de assento com água morna, pomadas anestésicas, dieta rica em fibras, etc). Seu médico especialista poderá, ainda, associar a prescrição de medicações tópicas especiais que reduzem temporariamente a contração do esfíncter interno do ânus, promovendo a melhora da vascularização local e conseqüentemente a cicatrização da fissura. Entretanto, em muitos casos essa medicação tópica pode não conseguir ajudar na cicatrização. Em alguns casos a doença pode também retornar (recidivar) mesmo com pleno tratamento clínico.

As fissuras que demoram em cicatrizar precisam ser reavaliadas pelo especialista e alguns casos podem necessitar de cirurgia. O tratamento cirúrgico tem como objetivo diminuir o poder de contração do esfíncter interno anal. Com isto, consegue-se melhorar o fluxo de sangue para o



local da fissura, o que estimula sua cicatrização. Esta cirurgia possui altos índices de cicatrização embora envolva alguns riscos que serão explicados pelo cirurgião. Outros problemas associados à fissura crônica que podem ser tratados através da cirurgia são o plicoma anal e a papila hipertrófica.

A escolha da melhor opção terapêutica deverá ser avaliada pelo seu cirurgião coloproctológico. A grande maioria dos casos responde bem ao tratamento clínico, mas nos casos de sangramento persistente, apesar da boa resposta ao tratamento clínico, podem necessitar de investigação adicional através de colonoscopia.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





# AFS CONNECT

MONITORAMENTO DE FROTA • GESTÃO AGRONÔMICA • GERENCIAMENTO DE DADOS

Uma solução digital integrada que otimiza o monitoramento da sua frota, garante total gestão agronômica e possibilita o gerenciamento de dados de forma simples e intuitiva. Informações conectadas que garantem máxima assertividade na tomada de decisões.



[caseih.com.br](http://caseih.com.br)

CaseIHBrasil

**GESTÃO TOTAL,  
PRODUTIVIDADE MÁXIMA.**

**Goiasmaq**

Itumbiara-GO - (64)3432-5400 - Plantão Peça: (64) 99279-5644 - Plantão Serviço: (64) 99279-5605  
Quirinópolis-GO - (64)3651-5300 - Plantão Peça:(64) 99279-5642 - Plantão Serviço:(64) 99279-5606





## O ÁLCOOL INTERFERE NOS RESULTADOS ESTÉTICOS? SIM, E BASTANTE!

O álcool traz uma série de fatores que interferem nos bons resultados durante os tratamentos estéticos. Interfere tanto na queima de gordura quanto na eliminação da celulite e flacidez. Além de também ser um dos causadores do envelhecimento da pele, por deixar a pele do rosto oleosa, podendo originar manchas e rugas.

Ao ingerir álcool, se eleva o hormônio do stress, o cortisol, que quando elevado é compensado com a baixa da testosterona, reduzindo a capacidade da quebra de gordura. O álcool é transformado automaticamente em gordura pelo fígado. Além disso, é um agente dilatador dos vasos sanguíneos que provocam quadros de retenção de líquidos e assim o surgimento das celulites. Além de alterar as células da pele, cau-

sando flacidez, traz uma série de consequências: envelhecimento precoce, dermatite seborreica e aumento das glândulas sebáceas, resultando no desequilíbrio da oleosidade da pele.

Esse efeito é ainda maior nas mulheres por possuírem menos água no organismo em relação aos homens. A água e o álcool se misturam, e como as mulheres possuem uma porcentagem menor de água no corpo, a concentração e os efeitos do álcool são maiores.

Ingerir uma quantidade elevada de álcool durante os tratamentos com fins estéticos irá dificultar o sucesso do tratamento. É importante manter o organismo hidratado durante os tratamentos! Os resultados dependem muito dos hábitos.



### 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







# DR. RESPONDE

## ENTREVISTA

Na coluna Dr. Responde do mês de novembro o Dr. Gustavo Barra Carvalho vai responder alguns questionamentos de nossos leitores sobre varizes. Ele que é médico formado pela Universidade Federal de Goiás (UFG), com especialização em Cirurgia Vascular pelo Hospital Geral de Goiânia (HGG), doppler vascular pelo Hospital Ana Nery (Salvador-BA) e membro da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV-GO).

Revista Mais Saúde - O que são varizes?

Dr. Gustavo Barra Carvalho - *Varizes são veias dilatadas, tortuosas e alongadas que ocorrem principalmente nos membros inferiores e que podem causar sintomas como dor, inchaço nas pernas e pés, sensação de peso, queimação e até mesmo feridas em casos mais avançados. A prevalência é bastante elevada na população, podendo chegar em até 50 % nas mulheres.*

Revista Mais Saúde - Quais são as principais causas de varizes?

Dr. Gustavo Barra Carvalho - *As varizes são o resultado final de um quadro clínico denominado Insuficiência Venosa que engloba desde quadros leves até quadros avançados da doença. Atualmente os principais fatores de risco responsáveis pelo surgimento de veias varicosas são idade, gênero e história familiar. Quanto mais idoso maior a chance de desenvolver varizes, sendo as mulheres mais acometidas possivelmente pelo fator hormonal. Além disso, a hereditariedade também influencia bastante no surgimento das varizes.*

Revista Mais Saúde - Há algo que pode ser feito para evitar as varizes?

Dr. Gustavo Barra Carvalho - *Se uma pessoa possui histórico familiar de varizes a chance de apresentar algum grau de doença é bastante alta. No entanto existem fatores denominados agravantes que podem piorar o quadro. São eles: Obesidade, Tabagismo, uso de saltos muito altos, ficar longos períodos sentados ou em pé na mesma posição, além do uso de hormônios. Portanto esses fatores devem ser evitados e a adoção de um estilo de vida saudável com o controle do peso, prática de atividades físicas e abstinência do cigarro leva a um controle da doença e evita o agravamento do quadro.*

Revista Mais Saúde - Varizes nos pés são semelhantes às das pernas?

Dr. Gustavo Barra Carvalho - *Comportam-se de forma semelhante sendo mais observado o padrão de microvarizes nos pés. O tratamento possui algumas peculiaridades, devendo a retirada cirúrgica ser feita com bastante cautela devido à proximidade com nervos superficiais do pé, evitando assim uma lesão neurológica. Métodos como a escleroterapia com espuma ou o laser transdérmico podem ser empregados com segurança para o tratamento das varizes nos pés.*

Revista Mais Saúde - Varizes podem causar trombose?

Dr. Gustavo Barra Carvalho - *A dilatação das veias provoca um acúmulo de sangue no seu interior, podendo ocorrer a formação de coágulos*

*num quadro conhecido como trombose superficial ou tromboflebite. Esses coágulos podem progredir para veias mais profundas levando ao quadro de Trombose Venosa Profunda. Portanto varizes podem causar tanto trombose superficial como trombose profunda, no entanto essa condição é rara e observado em casos de varizes calibrosas ou estágios avançados da doença.*



## 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).





UNICRED ALIANÇA.  
A AGÊNCIA DO COOPERADO

# *Premium*

A Unicred oferece uma experiência única para o seu cooperado. Com uma equipe altamente capacitada, conseguimos proporcionar uma excelente assessoria financeira e auxiliar na escolha dos melhores investimentos. Tudo com conforto e exclusividade para quem também é dono do negócio e quer alcançar seus objetivos. Seja você também um cooperado Unicred.

[www.unicred.com.br/alianca](http://www.unicred.com.br/alianca) - 64 3430-6819



**UNICRED** 





CORRIDAS   
**UNIMED**  
Unimed RSG - 2019

Arena com Atrações Especiais

**24** | Concentração: **7h**  
Novembro | Largada: **8h**

Corrida   
**5 e 10km**

Caminhada   
**5km**  Avenida Beira Rio  
Itumbiara/GO



[www.unimeditumbiara.com.br/corrídaunimed](http://www.unimeditumbiara.com.br/corrídaunimed)

Acesse o site