

Ano 3. nº30. Dezembro / 2019. Itumbiara - GO. Distribuição Gratuita

www.rmaissaude.com

revista

SAÚDE



Dr. Gledson Machado
CRM-GO: 13.886

*Que neste final de ano, todos os seus
sonhos sejam concretizados!*

*Este ano para a Veneza, foram 365 dias de grandes
realizações. Agradecemos a você por estar sempre
conosco fazendo parte de nossas conquistas.*

*Desejamos a todos os nossos clientes um 2020
repleto de alegria.*

Boas festas e um próspero ano novo!



WWW.VENEZAVEICULOS.COM.BR

Itumbiara-GO

Av. Afonso Pena nº 1028 - Centro

(64) 3431-8600

Goiatuba-GO

Rod. GO 320 - km1 nº 30 | Setor Dergo

(64) 3495-7300



Jeep

Veneza

Realizando Sonhos
Desde 1977



DEZEMBRO LARANJA CAMPANHA NACIONAL DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DA PELE

Desde 2014, a Sociedade Brasileira de Dermatologia promove o Dezembro Laranja. A ação faz parte da Campanha Nacional de Prevenção ao Câncer da Pele. Desde então, sempre no último mês do ano, são realizadas diferentes ações em parceria com instituições públicas e privadas para informar a população sobre as principais formas de prevenção e a procurar um médico especializado para diagnóstico e tratamento. O câncer da pele é o tipo da doença mais incidente no Brasil, com cerca de 180 mil novos casos ao ano. Quando descoberto no início, tem mais de 90% de chances de cura.

Todo ano o tema da campanha é renovado para atrair um maior número de pessoas nessa grande ação de conscientização. Em 2019, serão enfocados os principais sinais do câncer de pele para o diagnóstico e tratamento precoces e todos estão convidados a participar conosco desse movimento de conscientização, publicando nas redes sociais uma foto vestindo uma peça de roupa laranja com a hashtag #dezembrolaranja e #sinaisdocâncerdepele e, com isso, contribuir para espalhar atitudes de fotoproteção.

Neste ano uma das ações que assume maior relevância ocorrerá no dia 7 de de-

zembro, quando cerca de quatro mil médicos dermatologistas e voluntários prestarão atendimento gratuito para diagnóstico do câncer de pele. As consultas serão realizadas em cerca de 130 postos espalhados pelo Brasil. Vale lembrar que o mutirão de consulta é realizado desde 1999 e já beneficiou mais de 600 mil pessoas. Este ano, na 21ª Campanha Nacional de Prevenção do Câncer da Pele da SBD, a previsão é de que 30 mil pessoas sejam beneficiadas pela iniciativa.

Este tipo de câncer é provocado pelo crescimento anormal das células que compõem a pele. Existem diferentes tipos de câncer da pele que podem se manifestar de formas distintas, sendo os mais comuns denominados carcinoma basocelular e carcinoma espinocelular – chamados de câncer não melanoma – e que apresentam altos percentuais de cura se diagnosticados e tratados precocemente. Um terceiro tipo, o melanoma, apesar de não ser o mais incidente, é o mais agressivo e potencialmente letal. Quando descoberta no início, a doença tem mais de 90% de chance de cura.

A exposição excessiva e sem proteção ao sol é o principal fator de risco que pode

desencadear a doença, que pode se manifestar como uma pinta ou mancha, geralmente acastanhada ou enegrecida; como uma pápula ou nódulo avermelhado, cor da pele e perolado (brilhoso); ou como uma ferida que não cicatriza.

A Sociedade Brasileira de Dermatologia orienta que as pessoas se examinem com regularidade, consultando um dermatologista em caso de suspeita. Também é importante que se examine familiares, pois muitas vezes os cânceres podem aparecer em regiões que não é possível reconhecer sozinho. Ao se expor ao sol, é importante que as áreas descobertas estejam protegidas, mesmo em dias frios e nublados.



Dra. Samantha B. R. Guimarães

CRM-GO 13664



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



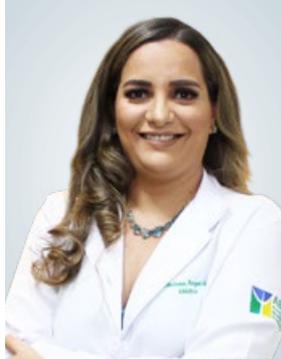
Dra. Ana Maria Cintra
Dermatologista
CRM/GO: 4.280 | RQE: 12.399

Clínica Dermoestética Climed
Rua Padre Florentino, 75.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3431-2653



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



Dra. Andressa Borges de Faria
Médica
CRM/GO: 22.022

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



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



Dr. Augusto Treme
Oftalmologista
CRM/GO: 15.698

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



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

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

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



Dr. 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. Emília Maria Guimarães de Napoli
Infectologista
CRM/GO: 18.935-GO

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



Dr. Emílio Carlos Oliveira
Pneumologia e Medicina Interna
CRM/MG: 23.460-T | CRM/GO: 20.667

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

Pulmo Care
Av. Princesa Isabel, 478.
Bairro: Centro. Uberlândia - MG.
(34) 3255-8219 | (34) 99180-0017



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. Goiátuba- GO.
(64) 3495-1481 | 3495-7404 | 3495-1241
Ambulatório Unimed
R. Duque de Caxias, 151. Bom Jesus-GO.
(64) 3608-3024



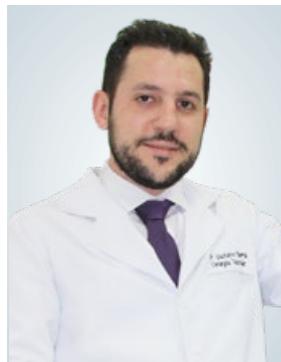
Dr. Gleisson Pantaleão
Oftalmologista
CRM/GO: 13.493

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



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



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

Clín 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



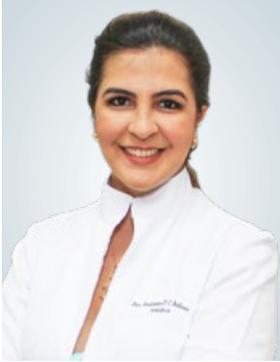
Dr. José Humberto Domingues de Faria
Cirurgião Plástico
CRM/GO: 6.257 | RQE/GO: 1212

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. Marianne Duarte
Costa Balliana**
Médica
CRM/GO: 17.976

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



Dra. Mariluce Chadu
Pediatra
CRM/GO: 10.646

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



Dra. Michelle Daiana
Ginecologista e Obstetra
CRM/GO 18.777 | CRM/MG 63.979
RQE: 12.120

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



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

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



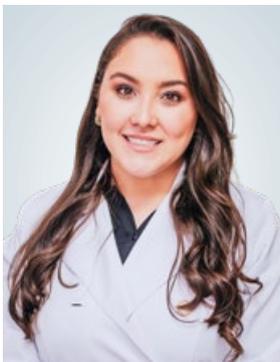
**Dra. Noala Rodrigues
da Cunha Costa**
Pediatra
CRM: 15.753 | RQE: 12438

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



Dr. Rafael 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



Dr. Valdemiro Fukuhara
Oftalmologista
CRM/GO: 2.975

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



Dr. Wilian Vinhadelli
Oftalmologista
CRM/GO: 10.250

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



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



PNEUMONIA

Pneumonia é uma infecção que se instala nos pulmões, órgãos duplos localizados um de cada lado da caixa torácica. Pode acometer a região dos alvéolos pulmonares onde desembocam as ramificações terminais dos brônquios e, às vezes, os interstícios (espaço entre um alvéolo e outro). Basicamente, pneumonias são provocadas pela penetração de um agente infeccioso ou irritante (bactérias, vírus, fungos e por reações alérgicas) no espaço alveolar, onde ocorre a troca gasosa. Esse local deve estar sempre muito limpo, livre de substâncias que possam impedir o contato do ar com o sangue. Diferentes do vírus da gripe, que é altamente infectante, os agentes infecciosos da pneumonia não costumam ser transmitidos facilmente.

Sintomas

- Febre alta;
- Tosse;
- Dor no tórax;
- Alterações da pressão arterial;
- Confusão mental;
- Mal-estar generalizado;
- Falta de ar;
- Secreção de muco purulento de cor amarelada ou esverdeada;
- Toxemia (danos provocados pelas toxinas carregadas pelo sangue);
- Prostração (fraqueza).

Fatores de risco

- Fumo: provoca reação inflamatória que facilita a penetração de agentes infecciosos;
- Álcool: interfere no sistema imunológico e na capacidade de defesa do aparelho respiratório;
- Ar-condicionado: deixa o ar muito seco, facilitando a infecção por vírus e bactérias;

tando a infecção por vírus e bactérias;

- Resfriados mal cuidados;
- Mudanças bruscas de temperatura.

Diagnóstico

Exame clínico, auscultação dos pulmões e radiografias de tórax são recursos essenciais para o diagnóstico das pneumonias.

Tratamento

O tratamento das pneumonias requer o uso de antibióticos e a melhora costuma ocorrer em três ou quatro dias. A internação hospitalar pode fazer-se necessária quando a pessoa é idosa, tem febre alta ou apresenta alterações clínicas decorrentes da própria pneumonia, tais como: comprometimento da função dos rins e da pressão arterial, dificuldade respiratória caracterizada pela baixa oxigenação do sangue porque o alvéolo está cheio de secreção e não funciona para a troca de gases.

Recomendações

- Não fume e não beba exageradamente;
- Observe as instruções do fabricante para a manutenção do ar-condicionado em condições adequadas;
- Não se exponha a mudanças bruscas de temperatura;
- Procure atendimento médico para diagnóstico precoce de pneumonia, para diminuir a probabilidade de complicações.



Dra. Mariluce Chadu

CRM/GO: 10.646

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

Pediatria Geral pela UFTM – Universidade Federal do Triângulo Mineiro;

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

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



EDITORIAL

AO FIM DE MAIS UM ANO...

Encerramos mais um ano de edições mensais ininterruptas da Revista Mais Saúde, com a sensação de dever cumprido! O nosso objetivo durante o ano de 2019 foi encantar e surpreender vocês leitores com edições de alto padrão e conteúdo confiável para toda família, levando saúde e bem-estar aos lares da região sul de Goiás.

Em nossa capa trouxemos o médico Angiologista e Cirurgião Vascular Dr. Gledson de Oliveira Machado, que em uma entrevista exclusiva responde várias dúvidas dos leitores sobre essa especialidade.

Temos também uma homenagem a empresária e pedagoga Rejane de Menezes Paula Cestari, líder da Escola Impacto, com 30 anos de mercado.

Além disso, a Revista com maior conteúdo da região honra esse título e chega nessa edição repleta de artigos dos melhores profissionais da área da saúde do Sul de Goiás.

Nesse ano que se encerra agradecemos primeiramente a Deus, e também aos nossos clientes, parceiros e leitores pela confiança em nosso trabalho.

Um feliz Natal a todos e um Próspero ano novo!!!
Boas Festas!!!



Realização

OR7

Editora e Marketing

revista
SAÚDE

Expediente

Diretor Administrativo: Renato Martins
Diretor Comercial: Onofre Neto
Fotos: Nathia Fathiely e Roover Almeida
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

30ª Edição



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



04	DEZEMBRO LARANJA CAMPANHA NACIONAL DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DA PELE	71	QUANTO TEMPO DEMORA PARA OS RESULTADOS DOS TREINOS NA ACADEMIA?
06	GUIA MÉDICO	72	O PILATES NO TRATAMENTO DA HIPERCIFOSE
09	PNEUMONIA	75	ÚLTIMO RECADO
12	ENTREVISTA	77	CONJUNTIVITE ALÉRGICA
17	VASECTOMIA	83	DOR ABDOMINAL CRÔNICA NA INFÂNCIA
19	O QUE É ESTÉTICA OROFACIAL E QUAIS TRATAMENTOS ELA OFERECE?	86	REVISÃO TRIBUTÁRIA 2020
23	RECUSA E SELETIVIDADE ALIMENTAR NA CRIANÇA	91	REABILITAÇÃO DO OMBRO COMO TRATAR COM O MÉTODO PILATES
25	DESVENDANDO A DOR CRÔNICA	96	HEPATITES VIRAIS – FAÇA O TESTE!
27	NÓDULOS DE TIREOIDE	101	SEU BEBÊ TEM CÓLICAS?
29	SEGURO DE RESPONSABILIDADE CIVIL PARA OS MÉDICOS	103	PREVENÇÃO: OS OBJETIVOS DO TRATAMENTO QUIROPRÁTICO.
33	FÍSTULA ANAL	107	DICAS PARA UM SORRISO JOVEM E SAUDÁVEL
35	APARELHOS AUTOLIGADOS	111	VASCULITES
39	A EPIDEMIA CHAMADA DPOC	113	CIRURGIA ORTOGNÁTICA
41	ÚLCERAS VENOSAS	115	DEPRESSÃO APONTADA COMO O MAL DO SÉCULO
43	QUEDAS: UMA QUESTÃO DE PREVENÇÃO	119	O QUE É A ODONTOLOGIA DIGITAL E PARA QUE ELA SERVE?
45	CARTEIRA DE TRABALHO DIGITAL	121	ESTÉTICA ÍNTIMA
47	DEGENERAÇÃO MACULAR (DMRI)	125	ABDOMINOPLASTIA
55	HPV	128	DR. RESPONDE
58	LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE		
60	EMPREENDEDOR PREMIUM		
65	URTICÁRIA: SINTOMAS, TRATAMENTOS E CAUSAS		
67	SEU BENEFÍCIO FOI CESSADO OU NEGADO PELO INSS? SAIBA O QUE FAZER!		

DR. GLEDSON DE OLIVEIRA MACHADO

CRM/GO: 13.886

CRM/MG: 49.122

RQE: 11.525

RQE: 13.150

*Angiologia e Cirurgia Vasculare; Doppler Vasculare; Cirurgia Geral;

*Graduado em Medicina pela Universidade Federal do Acre;

*Residência Médica em Cirurgia Geral pelo Hospital Ana Nery – Salvador-BA, reconhecido pelo MEC;

*Residência Médica em Cirurgia Vasculare pela Universidade Federal de Uberlândia, reconhecido pelo MEC;

* Especialização em Angiorradiologia e Cirurgia Endovascular, pela Irmandade da Santa Casa Misericórdia de São Paulo – São Paulo;

* Pós-graduação em Terapia Intensiva, UNIMED – BH

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

ENTREVISTA

Dr. Gledson de Oliveira Machado, Médico, é natural de Itumbiara - GO. Graduado em Medicina pela Universidade Federal do Acre - AC, com Especialidade em Angiologia, Cirurgia Vasculare, Doppler Vasculare e Cirurgia Geral, possuindo vasta experiência em Clínica Médica, Emergências Médicas em Trauma e Cirurgia do Trauma. Foi estudante / pesquisador (PIBIC / UFAC); membro fundador e presidente da liga de Geriatria e Gerontologia do Acre. Filho de Ireni Machado e Dalma de Oliveira Machado, se casou com Elaine de Oliveira Silva Machado e dessa união adveio seu bem mais precioso o filho Joaquim Oliveira Machado. Ele concedeu uma entrevista exclusiva a Revista Mais Saúde onde nos relata um pouco de toda sua trajetória.

Revista Mais Saúde - Há quanto tempo exerce a medicina e o que ela lhe proporcionou neste período?

Dr. Gledson Machado – *Exerço a profissão há quase 13 anos. A medicina permitiu e permite exercer conhecimentos e experiências adquiridas no dia a dia. Sempre há algo novo e único (seja diagnósti-*

co e/ou paciente) a nos surpreender diariamente. E nada se compara ao bem-estar, melhora e reconhecimento de cada paciente que cuidamos.

Revista Mais Saúde - Fale um pouco sobre o que é a especialidade de cirurgia vasculare e o que o levou a escolher essa área.

Dr. Gledson Machado – *A angiologia e cirurgia vasculare trata não somente do conhecimento da maioria de varizes e/ou “aplicação de vasinhos - estética”, como também das seguintes patologias vasculares:*

* *Trombose Venosa Profunda (TVP): conhecida como flebite ou tromboflebite profunda, é a doença causada pela coagulação do sangue no interior das veias.*

* *Doença das artérias carótidas: uma das principais causas de derrame no mundo moderno, consiste em uma placa de aterosclerose que se forma na artéria carótida (vaso sanguíneo situado no pescoço e que leva sangue ao cérebro) e eventualmente se rompe, lançando fragmentos de sangue coagulado,*





cálcio e colesterol na direção dos vasos cerebrais.

**Linfedema: é uma doença crônica que se manifesta pelo acúmulo de líquido intersticial e alterações teciduais ocasionados por uma insuficiência da circulação linfática.*

**Varizes: são veias superficiais anormais, dilatadas, cilíndricas ou saculares, tortuosas e alongadas, caracterizando uma alteração funcional da circulação venosa do organismo, com maior incidência no sexo feminino.*

**Pé diabético: O nível elevado de açúcar no sangue pode afetar nervos e a circulação sanguínea das pernas. A lesão dos nervos pode causar formigamentos, agulhadas, queimação e até insensibilidade dos pés. Desta forma, o diabético não sente as lesões e estas pioram, podendo se infectar, o que pode levar a amputação de pés e pernas.*

**Doença arterial periférica: consiste no estreitamento ou obstrução dos vasos sanguíneos arteriais, responsáveis por levar o sangue para nutrir as extremidades como braços e pernas, sendo mais comum o acometimento nos membros inferiores do que nos superiores.*

**Aneurisma de aorta abdominal: consiste por um aumento localizado do diâmetro do vaso acima de 50% do normal.*

A escolha pela especialidade foi, não somente pelo contato em módulo obrigatório a ser realizado durante a residência da cirurgia geral, como também contribuir para a cidade de Itumbiara ao integrar a equipe de cirurgias vasculares já composta pelos seguintes colegas e amigos: Dr. Vinandemar, Dr. Luciano Lucas e Dr. Gustavo Barra.

Revista Mais Saúde – Quais os sintomas são observados em pacientes com doenças vasculares?

Dr. Gledson Machado – Os sintomas, resumidamente, presentes nas seguintes patologias vasculares são:

**Trombose Venosa Profunda (TVP): inchaço, dor no músculo, musculatura endurecida, diferença de volume de uma perna em relação à outra, pé um pouco arroxeadado e, às vezes, perna mais quente.*

**Doença das artérias carótidas: A obstrução dessas artérias causará o acidente vascular cerebral, cujo quadro clínico dependerá da localização da isquemia e do tempo de duração, podendo se manifestar com perturbações visuais, paralisias transitórias e desmaios na evolução crônica ou o derrame (acidente vascular encefálico) na evolução aguda.*



**Linfedema: Inchaço (edema) e dor.*

**Varizes: As principais queixas clínicas dos pacientes são: dor tipo "queimação" ou "cansaço", sensação das pernas estarem pesadas ou ardendo, edema (inchaço) das pernas, principalmente ao redor do tornozelo, que, frequentemente, melhoram com a elevação dos membros inferiores e agravam-se no fim do dia, quando se permanece por longo tempo em pé ou sentado, no calor; nos períodos próximos ou durante a menstruação e também durante a gravidez.*

**Pé diabético: dores nas pernas, principalmente com exercícios, feridas que não curam, pés inchados, azulados e ressecados.*

**Doença arterial periférica: dificuldade para caminhar manifestando dor no pé e, panturrilha (bata da perna), eventualmente na coxa e glúteo (nádega) do membro acometido, e que cessa depois de alguns minutos de repouso (este sintoma é chamado de claudicação intermitente). Nos casos mais avançados pode ocorrer impotência sexual (disfunção erétil), dor nas pernas mesmo quando em repouso, redução da temperatura das pernas, formigamentos e eventualmente aparecimento de feridas ou gangrena nos pés pela condição de extrema falta de circulação.*

**Aneurisma de aorta abdominal: consiste em dor abdominal com irradiação para flanco (costa), azia, massa pulsátil em abdome.*

Revista Mais Saúde – Como podemos prevenir doenças vasculares?

Dr. Gledson Machado – *As principais medidas preventivas são:*

**A doença arterial periférica quando presente pode ser considerada como um sinal da doença vascular coronariana (marcador de presença da aterosclerose nas artérias do coração). Assim o coração e*

as artérias carótidas devem também ser examinadas em pacientes com doença arterial periférica;

**Controle adequado da pressão arterial;*

**Não fumar;*

**Controle rigoroso do diabetes quando presente;*

**Realizar exames periódicos dos níveis sanguíneos de colesterol e triglicérides;*

**Atividades físicas regulares - caminhadas regulares ajudam a controlar melhor os outros fatores de risco citados e estimula a circulação arterial das pernas;*

**Alimentação saudável rica em frutas, verduras e leguminosas.*

Revista Mais Saúde - Qual é a grande lição que a profissão lhe proporcionou?

Dr. Gledson Machado – *Não sabemos tudo sobre todas as coisas, mas devemos ter SERENIDADE para ouvir os pacientes e saber qual o seu anseio, que nem sempre é o que pensamos ser. Precisamos ter INTERESSE em resolver o problema com BONDADE no CORAÇÃO. Pode ser que não consigamos salvar um membro ou uma vida, mas temos a obrigação de amenizar o sofrimento do doente. Para isso, a ATUALIZAÇÃO permanente dos conhecimentos, o BOM SENSO e a VIDA ASSOCIATIVA são fundamentais.*

Gosto sempre de lembrar desta frase: "O saber a gente aprende com os mestres e os livros. A sabedoria se aprende com a vida e os humildes".

Gostaria de agradecer, primeiramente, a Deus, meu pai Ireni (in memorian), a minha mãe Dalma, minha irmã Patrícia (meu braço direito na profissão), meu cunhado Romes e, principalmente, à minha esposa Elaine que sempre acreditou, me apoiou em todos os momentos desta jornada, além de, receber o nosso lindo filho Joaquim.



PORQUE ESPERAR?

Agende sua consulta

de forma simples, organizada e rápida.



DOCTORS
app

BAIXE E
CADASTRE-SE
É GRATUITO!



DISPONÍVEL NA

App Store



DISPONÍVEL NO

Google Play



ACESSO A
REDE MÉDICA



DESCONTOS



AGENDAMENTO
FÁCIL E ÁGIL

📞 64. 99966 2472 📱 Doctors APP 📷 @doctorsapp

www.doctorsapp.com.br



VASECTOMIA

Trata-se de uma cirurgia simples que interrompe a passagem dos espermatozoides do saco escrotal para o líquido ejaculado. Após anestesia local, é feito um pequeno corte no saco para localizar os canais por onde passa o sêmen com os espermatozoides. Esses canais são cortados e depois amarrados. Por fim, o médico fecha o pequeno corte.

O procedimento costuma ser rápido, pouco invasivo e pode ser realizado até em ambulatório, sem necessidade de centro cirúrgico. Em menos de 30 minutos, o homem está liberado e pode ir para casa tranquilamente.

Pós-cirúrgico

É importante manter um método anticoncepcional durante os 60 dias após o procedimento porque alguns espermatozoides permanecem vivos no canal que chega ao pênis. E depois da cirurgia deve-se realizar um espermograma para constatar a ausência dos espermatozoides.

Recomenda-se a aplicação de bolsas com gelo no local e repouso no dia da cirurgia. Também é interessante fazer uso de suspensório escrotal para evitar dores e complicações.

A vasectomia não afeta o desempenho sexual. Os nervos e vasos sanguíneos envolvidos na ereção não são atingidos na cirurgia. O procedimento apenas interrompe a passagem dos espermatozoides dos testículos para o pênis. O líquido seminal produzido pela próstata continua sendo ejaculado, mas sem o sêmen.

Mudando de ideia

A vasectomia é um procedimento reversível, mas a taxa de sucesso da cirurgia de reconexão entre os canais varia de homem para homem. Por isso, a opção pela cirurgia precisa ser muito clara para o paciente e para a companheira.



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



**É TEMPO DE UNIÃO,
PAZ E REFLEXÃO...
É TEMPO DE
ACREDITAR E
TRANSFORMAR O
MUNDO NUM
LUGAR ONDE TODOS
OS NOSSOS SONHOS SE
TORNEM REALIDADE.
DESEJAMOS A VOCÊ E
SUA FAMÍLIA UM
FELIZ NATAL E
UM ANO NOVO
CHEIO DE REALIZAÇÕES.**



MODELO
LABORATÓRIO

(64) 3431-9080 / 99677-9080
Rua Padre Félix, 280, Centro - Itumbiara - GO
www.laboratoriomodelo.med.br

O QUE É ESTÉTICA OROFACIAL E QUAIS TRATAMENTOS ELA OFERECE?

A estética orofacial, (também conhecida como harmonização orofacial), tornou-se uma das realidades em relação à estética no consultório dos dentistas que passaram por uma capacitação, deixando-os aptos para que eles possam tornar os traços da face mais equilibrados sem interferir nas funções básicas da cavidade oral. Afinal, nos dias de hoje muitas pessoas desejam e buscam, além de um sorriso bonito e branquinho, ter um rosto mais harmônico, e a harmonização orofacial tem essa função.

O objetivo dessa especialidade odontológica junto com a estética é:

Restauração da mastigação; Diminuir as dores de cabeça e na articulação da mandíbula; Estimular a respiração pelo nariz; Melhorar as alergias e a apneia do sono; Corrigir a mordida e a posição dos dentes; Aumentar o sucesso da colocação de implantes.

A harmonização proporciona um equilíbrio entre a relação estética e funcional tanto do sorriso, quanto do rosto do paciente. É um procedimento que corrige a assimetria e melhora as proporções faciais, garantindo um aspecto rejuvenescido da região. Além de cuidar do bem-estar e saúde, também aumenta a autoestima do paciente.

Mas antes do procedimento ser realizado, o cirurgião dentista faz uma avaliação das estruturas do rosto, do sorriso, das arcadas dentárias e também das principais queixas do paciente. Sendo assim, com todas essas informações, o dentista consegue propor ao paciente um plano mais personalizado que engloba tratamentos dentários e faciais, proporcionando mais comodidade à pessoa em questão.

Como é feito o procedimento de harmonização orofacial?

O procedimento de harmonização orofacial depende

muito da preferência de cada pessoa e a partir disso, a dúvida de muitas delas é se o procedimento pode ser feito apenas com toxina botulínica. Porém, a resposta é não.

Mas por quê?

É que apesar da toxina botulínica ser a substância mais usada na harmonização orofacial, ela não é a única alternativa de utilização, já que também podem ser utilizados ácido hialurônico, bioestimuladores, plasma rico em plaquetas, fios de sustentação e fios PDO.

No entanto, a toxina vai muito além da estética, pois proporciona muitos benefícios para a saúde bucal. Ela é frequentemente utilizada, a fim de suavizar rugas e linhas de expressão e com o grande avanço dos estudos clínicos, atualmente podemos ter um número maior de indicações com a toxina.

E por fim, a harmonização orofacial. Um procedimento que promove a autoestima e bem-estar dos pacientes, o grande motivo de estar tão em alta. Ainda mais agora que em clínicas odontológicas também prestam serviços estéticos como a harmonização orofacial.

Todos os procedimentos citados são apenas alguns exemplos de harmonização orofacial, mas nos dias de hoje existem muitas novidades no mundo da odontologia e que podem te ajudar a ter mais qualidade de vida, além de elevar o seu bem-estar e autoestima. Basta procurar o seu profissional de confiança e ver qual o melhor procedimento para promover a saúde em você.

Clin Center

☎ (64) 3433-2828

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

Dr. Danilo Silva Borges

CRO-GO 10113

Cirurgião Dentista;

Clínico Geral;

Aparelhos Fixos e Removíveis;

Implantes Osseointegrados.



Dr. Alcides Antônio da Silva Jr.

CRO-GO 8124

Cirurgião Dentista;

Cirurgia Oral Menor;

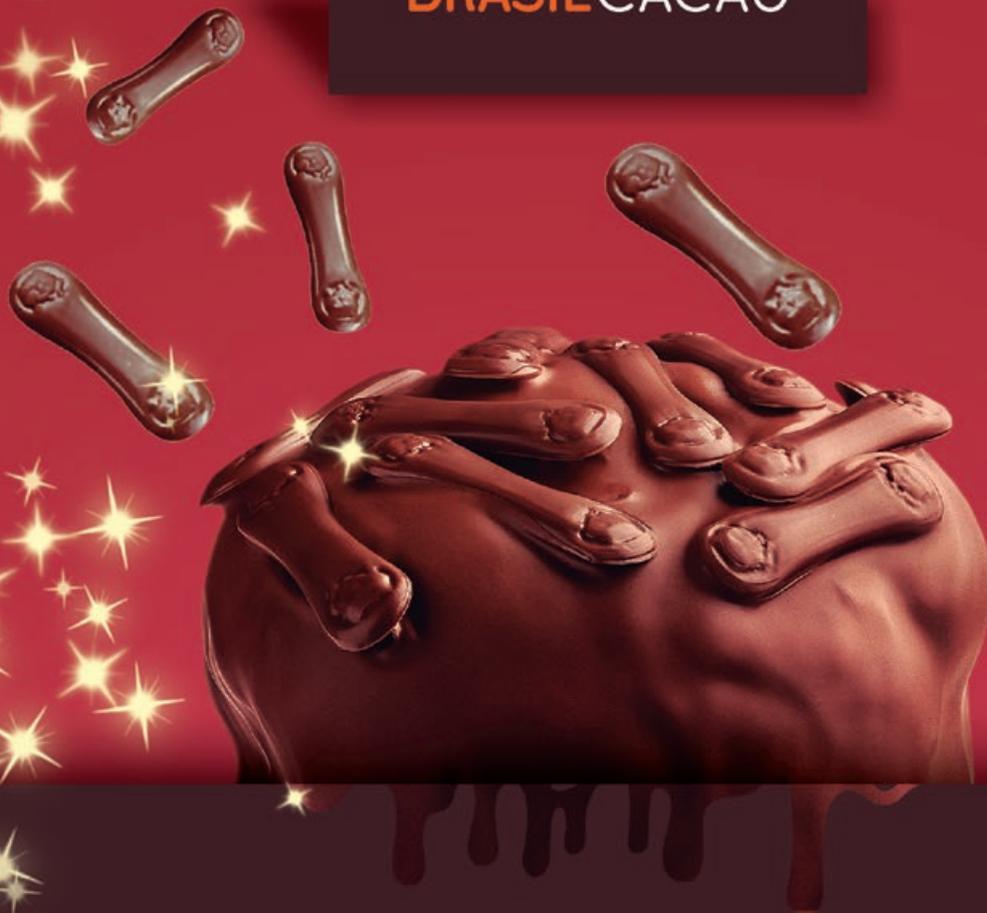
Especialista em Prótese Dentária;

Implantes Osseointegrados;

Prótese sobre Implante.



CHOCOLATES
BRASIL CACAU



SEU NATAL É MELHOR COM
PANETTONE GATO MIA
CHOCOLATES BRASIL CACAU.



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

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



O QUE É ALOPECIA?

Alopecia é a perda de cabelo em áreas em que normalmente ele deveria crescer. É um problema que acomete homens e mulheres, podendo ser causado por influências genéticas, processos inflamatórios locais ou doenças sistêmicas. Ela pode ser dividida em diferentes tipos, os principais são: Alopecia Androgenética, Alopecia Cicatricial, Alopecia Areata, Alopecia Mecânica, Alopecia Devido a Causas Sistêmicas, Alopecia Difusa e Alopecia Fibrosante.

Alopecia Androgenética (calvície)

É um dos principais tipos de alopecia. Os fios ficam cada vez mais finos, pode iniciar na adolescência, mas só fica aparente a partir dos 40 a 50 anos. Nos homens começa normalmente na região frontoparietal (escalpo), onde o cabelo fica mais fino, parecendo com uma pelugem; nas mulheres costuma acometer mais a região central do couro cabeludo ou ser mais difusa. Está relacionada com a idade e também com a predisposição genética.

Alopecia Cicatricial

Queda de cabelo provocada por traumatismo, queimaduras químicas, físicas ou devido à quimioterapia. Pode ainda ser causada por doenças que evoluem para atrofia ou cicatrizes, como piodermite, leishmaniose, tuberculose, herpes zoster, entre outras.

Alopecia Areata

Caracteriza-se por áreas arredondadas ou ovais sem cabelo, de tamanhos variados, podendo ser únicas ou múltiplas, sem grandes alterações na pele. Pode ocorrer no couro cabeludo e/ou em outras regiões com pelos. Em alguns casos, pode evoluir para perda total do cabelo.

Alopecia Mecânica

Queda de cabelo causada por fatores físicos sobre o couro cabeludo. Em casos antigos, em que a ação mecânica fez-se por um longo tempo, a Alopecia pode tornar-se irreversível.

Alopecia Devido a Causas Sistêmicas

Pode ocorrer queda de cabelo difusa em várias doenças que afetam o organismo como um todo, como lúpus eritematoso sistêmico, dermatomiosite, anemia ferropriva, diabetes, hiper e hipotireoidismo, entre outras.

Alopecia Difusa

O processo é mais difuso, principalmente na região central do couro cabeludo e nas áreas frontais, sem uma alopecia completa. Nas mulheres pode estar relacionada com o período da menopausa e climatério devido as mudanças hormonais dessa fase. Também está presente em doenças sistêmicas que causam queda de cabelo.

Alopecia Fibrosante

É uma variação da líquen plano, ou seja, é uma inflamação causada por linfócitos que acontece no folículo piloso (raiz do pelo). Como consequência, há a cicatrização do tecido, que é substituído por um tecido fibroso. Isso faz com que o fio caia e não volte a nascer. Esse processo é crônico, progressivo e pode acontecer nas sobrancelhas e nos cabelos. A maioria dos casos ocorre em mulheres após a menopausa, com média de idade de 66 anos. Homens também podem desenvolver a doença. Pode acometer outras áreas do corpo, como barba e axilas.

Qual é o tratamento para alopecia?

O tratamento da alopecia depende do tipo de alopecia. Pode incluir o uso de medicamentos de aplicação local, medicamentos orais, lasers específicos que estimulam o crescimento do cabelo e transplante capilar e o tratamento com MMP (Microinfusão de Medicamentos na Pele), que é um método capaz de inserir medicamentos ativos diretamente no local em que é necessária essa aplicação. Tudo isso de maneira menos dolorida e mais eficiente, que é eficaz em várias condições da pele e do couro cabeludo.

Durante o tratamento da alopecia, também é importante ter cuidados com a alimentação, que deve ser balanceada e rica em frutas, vegetais, proteínas e ferro. Os alisamentos e as tinturas à base de amônia devem ser evitados, uma vez que esses produtos químicos danificam os cabelos, deixando os fios frágeis e quebradiços, aumentando a queda de cabelo.

Consulte um Médico Dermatologista!



**DERMOESTÉTICA
CLIMED**

Dra. Ana Maria Cintra

CRM - GO: 4.280

RQE: 12.399

Graduada pela Universidade Estadual de Medicina do Pará;
Pós-Graduada em Medicina estética pela Fundação Souza Marques;
Pós-Graduada em Dermatologia pela Universidade Valência;
Pós-Graduada em Dermatologia pela Incisa com apoio do Colégio Brasileiro de Medicina e Cirurgia Estética.





COLEÇÃO FIM DE ANO



OG
OGOCHI

milon

Mundo de Sonhos

AQUI VOCÊ ENCONTRA ROUPAS E SAPATOS
PARA VOCÊ VESTIR SUA CRIANÇA, PARA
AS FESTAS DE NATAL E ANO NOVO.

AV. AFONSO PENA, 59 | CENTRO TELS: (64) 3433-9300  98158-0017

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS:



/MundoDeSonhosBrinquedos



@mundodesonhosbrinquedos



RECUSA E SELETIVIDADE ALIMENTAR NA CRIANÇA

O ato de comer é uma experiência sensorial complexa onde todos os nossos sentidos (olfato, visão, paladar, audição, tato, vestibular e proprioceptivo) influenciam quando saboreamos algum alimento, afetando todas as nossas percepções.

Beber e comer são atividades necessárias para o conhecimento, o desenvolvimento e a manutenção do indivíduo. Além de comer ser uma obrigação natural, habitualmente a ingestão de alimentos constitui uma fonte de prazer. Cada dia, dedicamos grande parte do nosso tempo a nos alimentarmos. Quando tudo vai bem, comer é um prazer, mas para algumas famílias com uma criança que sofre com problemas de alimentação, as comidas constituem frequentemente uma fonte de tensão. A intervenção terapêutica nesta área deve ser com especial respeito e delicadeza.

Muitas crianças se recusam a comer devido a alterações sensoriais que afetam de forma negativa a alimentação em relação a texturas, gostos, cheiros e temperaturas dos alimentos, ocasionando a recusa ou seletividade alimentar e

que muitas vezes são ignoradas ou mal interpretadas como problema comportamental.

Crianças com déficits sensoriais (hiper ou hiposensíveis) podem apresentar: dificuldade na transição para sólidos, dificuldade em aceitar estímulos táteis nas mãos, pés, rosto e boca, evitam a exploração oral, podem levar objetos à boca, mas nunca alimentos, apreciam alimentos com textura única e recusam a higiene orofacial. Algumas apresentam ainda reações negativas em relação a presença de alimentos na boca (náuseas, vômitos), outras percebem apenas sensações fortes (alimento de sabor forte, crocante), sialorreia (baba) é comum. Não existe uma relação positiva com o alimento, sendo percebidos como nojentos, podendo ser uma fonte de sensações desagradáveis na boca.

No caso de crianças com problemas neuromotores, as dificuldades de alimentação não necessariamente são devido a problemas sensoriais mas podem ocorrer devido a pobre coordenação oromotora, levando a recusa de alimentos.



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





f
carmensteffensitumbiara

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



DESVENDANDO A DOR CRÔNICA

Milhões de pessoas no mundo sentem uma dor persistente, prolongada, e que mesmo na ausência de uma causa imediata leva a um profundo sofrimento físico e mental.

Mas, o que seria a dor crônica? Primeiramente, o que a medicina define como dor?

De acordo com a IASP (Associação Internacional para o Estudo da Dor), dor é uma sensação e experiência emocional desagradável associada a lesão tecidual, real, potencial ou descrita em termos dessa lesão.

Dito isso podemos concluir que não **necessariamente** para ocorrer dor tem que haver lesão tecidual.

Por isso alguns pacientes vão a consultórios médicos muitas vezes sofrendo com dor, embora tenham exames de imagens normais.

Estima-se que em torno de 30% da população

mundial tenha algum tipo de dor crônica, que seria aquela dor que persiste após 6 meses do aparecimento, mas também aquela que persiste mesmo após o tempo normal de cicatrização ou recuperação de alguma lesão.

Embora seja um dos maiores desafios da medicina atual, esforços vem sendo feitos para melhorar a qualidade de vida desses pacientes.

Um desses esforços foi a criação de médicos que atuam especificamente nesta área da medicina, chamada por alguns de clínica de dor.

Regulamentada pela AMB (Associação Médica Brasileira) como Área de Atuação em Dor, reúne diversos especialistas que trabalham para diminuir o sofrimento destes pacientes.

Estes especialistas desenvolvem tratamentos que vão desde medicamentos, bloqueios anestésicos, cirurgias, até abordagens de reabilitação e recuperação.

Vale salientar que um tratamento adequado muitas vezes requer uma abordagem com outros especialistas e também com outras profissões (multiprofissional).

Sempre que julgar necessário procure um profissional da Área de Atuação em Dor para um tratamento adequado de seu caso.



FΣRRANCO

SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

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.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

Verão

**SEM MEDO DE
COLOCAR O BIQUÍNI.**

APROVEITE NOSSOS
MODERNÍSSIMOS
TRATAMENTOS PARA SER A
SUA MELHOR VERSÃO!

Ultrassom microfocado ♦

Criofrequência ♦

Microagulhamento Premium ♦

Striort ♦

Peelings e Limpeza de Pele ♦

Massagem modeladora,
relaxante e detox



Agende gratuitamente sua avaliação

☎ 34044433 📞 64 999993078

Av. Adoniro Martins de Andrade, 66 - Itumbiara



NÓDULOS DE TIREOIDE

Nódulos são muito comuns, entenda como são diagnosticados, tratados e o que fazer quando um nódulo for localizado.

O que é a glândula tireoide?

A glândula tireoide é uma estrutura em forma de borboleta localizada na frente de seu pescoço, logo abaixo de suas cordas vocais. Ela produz dois hormônios, a triiodotironina (T3) e tiroxina (T4), que ajudam a regular o seu metabolismo, que é o processo de como o seu corpo usa e armazena energia.

O que são nódulos da tireoide e quem está em risco de tê-los?

Um nódulo de tireoide é uma massa de tecido tireoidiano que cresceu ou um cisto cheio de líquido que se forma na tireoide. Nódulos são muito comuns, cerca de 40 - 60% da população geral as possuem. As chances de desenvolver nódulos aumenta à medida que você envelhece, sendo que há estudos com populações idosas demonstrando mais de 80% de presença de nódulos tireoideanos. Embora os sintomas não sejam comuns, um nódulo grande pode, às vezes, causar dor, rouquidão, atrapalhar a engolir ou respirar.

Os médicos se preocupam com nódulos da tireoide porque às vezes eles podem ser cancerígenos. O câncer de tireoide é encontrado em cerca de 8% dos nódulos nos homens (8 em cada 100) e em 4% dos nódulos em mulheres. Assim, cerca de 90% dos nódulos de tireoide são benignos (não cancerosos).

Como os nódulos de tireoide são diagnosticados?

A maioria dos nódulos da tireoide são encontrados durante um exame físico de rotina. Depois de um nódulo ser encontrado, o médico realizará testes de laboratório para saber se a tireoide é hiperfuncionante (produz mais hormônios que o necessário) ou hipofuncionante (produz menos hormônios que o necessário) além de uma ultrassonografia cervical para detalhar a anatomia do nódulo.

Ultrassonografia da tireoide: é realizada para obter um retrato exato da tireoide e ver se o nódulo é sólido ou

preenchido com fluido (cisto). Embora esse exame não possa dizer se o nódulo é canceroso, é muito útil tanto para demonstrar aqueles com risco aumentado, quanto para guiar uma agulha usada para aspirar as células do nódulo ou amostras de fluido do nódulo. Este procedimento é chamado de "punção aspirativa guiada por agulha fina". Seu resultado é quem define quais nódulos poderão ser acompanhados e quais necessitarão de cirurgia.

Cintilografia de tireoide: utiliza uma pequena quantidade de iodo radioativo e uma câmera especial para obter uma imagem da tireoide e saber se o nódulo é hipo ou hiperfuncionante. O nível de atividade pode fornecer pistas para saber se ele pode ou não ser câncer de tireoide. Este procedimento geralmente é feito quando o seu médico suspeitar que você possa ter um nódulo hiperfuncionante.

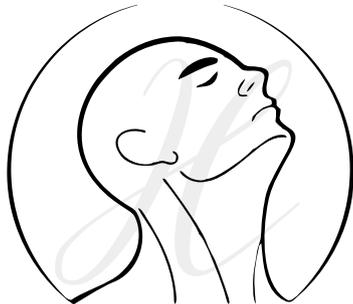
Como os nódulos da tireoide são tratados?

O tratamento depende do tipo de nódulo da tireoide.

É feita a remoção cirúrgica da tireoide para nódulos cancerosos ou suspeitos. Após a cirurgia, terapia com iodo radioativo pode ser usada para destruir quaisquer células tireoideanas remanescentes (até mesmo metástases à distância). Outros tipos de nódulos, mesmo quando eles não são cancerosos, precisam ser removidos quando ficam muito grandes e causam problemas para engolir ou respirar. A cada 6 a 12 meses, seu médico precisa monitorar todos os nódulos de tireoide que não foram removidos. Este acompanhamento pode envolver exame físico, exame de ultrassom da tireoide ou ambos. Se o nódulo crescer, você pode precisar de repetir a biópsia por agulha fina. Mesmo se esta biópsia mostrar que o nódulo é benigno, o médico pode recomendar a remoção cirúrgica de um nódulo que está crescendo.

O que você deve fazer se achar que tem um nódulo de tireoide?

Se você acha que tem um nódulo na tireoide, consulte o seu médico para o diagnóstico e tratamento, mas sempre procure uma avaliação do especialista.



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

Seguro de Responsabilidade Civil
Para Profissionais da Saúde.



Proteja sua carreira, imagem e patrimônio contra processos e riscos decorrentes do seu trabalho.



ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS

O SEGURO MAIS SEGURO

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

☎ 64 3431 5900

SEGURO DE RESPONSABILIDADE CIVIL PARA OS MÉDICOS

Para exercer a profissão com tranquilidade médica, recomenda-se a Contratação do Seguro RCP, nas melhores seguradoras do País, com sigilo absoluto na proteção de seu patrimônio pessoal, proteção da imagem e garantia de reparação do terceiro. Esse seguro, além de ser recomendado aos Médicos, é também para os Dentistas, Enfermeiros, Psicólogos, Fisioterapeutas, Nutricionistas, Fonoaudiólogos e profissões similares e ainda a pessoas jurídicas como hospitais e laboratórios.

Como Corretor de Seguros e bacharel em Direito, farei uma abordagem sucinta do cenário da responsabilidade civil do médico na legislação atual, bem como apresento as medidas preventivas a serem adotadas pelos médicos, a fim de reduzir o risco de sofrer uma demanda dessa natureza e como o risco sempre irá existir, recomendamos **CONTRATAR O SEGURO DE SUA CARREIRA PROFISSIONAL**, que é um de seus maiores patrimônios.

Para adentrar na necessidade de contratação do Seguro de RPC (Responsabilidade Civil Profissional), é preciso dar uma visão panorâmica da responsabilidade civil do médico na legislação atual. Aqui, importante ressaltar, que não se trata de abordar estudos jurídicos, para advogados e estagiários do Direito, e sim abordar o conhecimento essencial aos leitores, para a contratação desse seguro.

Então, para entender a responsabilidade civil do médico, primeiro é preciso firmar algumas premissas básicas (são conceitos eminentemente jurídicos, mas essenciais para a compreensão do tema) inerentes à relação jurídica entre médico e paciente:

a) A relação jurídica entre médico e paciente é, em regra, uma relação de natureza contratual – é regida por um contrato, que confere a cada uma das partes direitos e deveres;

b) A violação desses deveres contratuais pode gerar danos de 3 (três) naturezas:

- b.1) Danos materiais;
- b.2) Danos morais;
- b.3) Danos estéticos.

c) A obrigação do profissional de saúde, como regra, é de meio e não de fim.

d) Regra geral, a responsabilidade civil do médico é de natureza subjetiva, fazendo com que a culpa desse profissional precise ser provada por aquele que alega ter sofrido o dano.

A responsabilidade civil, em regra, é regida por dois sistemas distintos, mas que dialogam constantemente, quais sejam:

- a) O sistema do Código de Defesa do Consumidor – Lei 8.078/90
- b) O sistema do Código Civil – Lei 10406/02.

Esse é o quadro geral, que tem fundamento na legislação em vigor. Nesse sentido, o Código Civil, no art. 951, e o Código de Defesa do Consumidor, no art. 14, § 4º, dispõem que a responsabilidade civil do profissional liberal é de natureza subjetiva, já que exige a prova do elemento subjetivo "culpa".

Essas são as balizas mestras da responsabilidade civil no tocante à atividade médica, e para compreender as novas tendências, é preciso um aprofundamento maior acerca do tema, que interessaria aos advogados e estudiosos do Direito, sendo desnecessário para o nosso intento do momento.

Por seu turno, a doutrina e a jurisprudência pacificaram o entendimento no sentido de que essa relação jurídica possui, em regra, natureza consumerista.

Logo, fica claro que o médico, ao prestar o serviço aos pacientes, o faz na figura de fornecedor de serviços. Como consequência dessa premissa interpretativa, a lei impõe aos médicos um dever de conduta.

É com base nesse valor que a doutrina e a jurisprudência vêm ressaltando que um dos principais deveres do médico é o de transmitir a informação de forma precisa e clara ao paciente acerca da patologia, caso existente, bem como dos tratamentos existentes, e qual tratamento o especialista acredita ser o mais recomendado para aquele caso, além de quais riscos isso acarretará (dever de informação).

A partir dessa informação, caberá ao paciente a escolha pelo tratamento, dando o seu consentimento para qualquer intervenção, porventura, necessária. Essa é a regra geral, pois é certo que em situações de urgência, quando há risco de morte, o profissional de saúde não pode aguardar o consentimento por parte do paciente, tendo o dever profissional de atuar.

A prova de que todas as informações foram devidamente prestadas ao paciente e que este consentiu com o tratamento proposto recai sobre o médico. Por isso, muitos médicos têm optado, ou ao menos deveriam fazê-lo, em entregar aos seus pacientes um documento escrito contendo essas informações, bem como formalizar seu consentimento para os procedimentos a serem adotados.

A isso se dá o nome de "termo de consentimento informado". A maioria já deve ter conhecimento desses termos. Mas o mais impressionante é a resistência do médico em utilizá-lo no dia a dia do consultório.

Porém, é perceptível que aquelas balizas acima dispostas vêm sendo, aos poucos, desfiguradas, com o claro objetivo de colocar o paciente como parte vulnerável da relação jurídica, criando uma série de presunções não prescritas na legislação.

Por consequente, o que transparece é a tendência, ao menos da jurisprudência, em mitigar certas formalidades exigidas pela lei, tal como a necessidade de prova da culpa pelo paciente, a fim da responsabilização civil do médico, sob o fundamento de proteção da parte mais fraca da relação. Como o risco continua a existir, o melhor caminho recomendado é fazer uso do seguro de Responsabilidade Civil Profissional.

A RCP da Área Médica é o seguro para ações judiciais de pacientes (ou seus herdeiros ou representantes) pleiteando indenização por danos materiais, estéticos, corporais e morais, decorrentes de alegados "erros médicos" praticados pelo segurado ou profissionais sob sua responsabilidade.

O segurado é o contratante do seguro, com habilitação reconhecida pelos respectivos conselhos competentes. Tem cobertura para todos os riscos do segurado no período de vigência para os custos de defesa Civil, Criminal e Conselho e cobertura para os acordos judiciais se a Seguradora anuir previamente.

Nós da Rosa Tavares Corretora de Seguros de Itumbiara, estamos prontos para lhe dar as informações e orientações sobre os serviços oferecidos por cada seguradora e seus valores, auxiliando a você, na decisão de escolha para a cobertura de sua necessidade.



ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS
O SEGURO MAIS SEGURO

VALGMAR JUNIOR
(64) 98139.5600





A vida é feita de escolhas, por isso neste mês de dezembro nós da Conservar escolhemos agradecer a todos vocês Clientes, amigos, colaboradores e fornecedores por mais um ano de parceira saudável. Que Deus em sua infinita bondade derrame bençãos na vida de todos vocês, e que possamos Conservar a nossa amizade por muitos e muitos anos.

Feliz natal e um 2020 de muito sucesso!

LGPD

LEI GERAL DE PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS



A Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais – lei 13.709/18 - disciplina a forma como informações são coletadas e tratadas, em meios digitais e físicos, tais como dados pessoais de cadastro ou textos e fotos publicados em redes sociais.

Caso sejam detectadas irregularidades, as empresas podem sofrer sanções bem como multa diária de 2% do faturamento até R\$ 50 milhões por infração.

 @nexttecnologia

 /nexttecnologiainfo

 /nexttecnologia

 nexttecnologiainformacao.com.br/

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

 (64) 9 9284-8442

(64) 9 9290-7117

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

NEXT
TECNOLOGIA

Farma & Farma
POPULAR

Farma & Farma
POPULAR

Farma & Farma

DESCONTOS DE
ATE **90%**

MEDICAMENTOS
DE USO CONTÍNUO
MELHOR PREÇO DA CIDADE



*Desejamos que seu
Natal seja brilhante
de alegria, iluminado
de amor, cheio de
saúde e completo
de paz.*

Feliz Natal

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



FÍSTULA ANAL

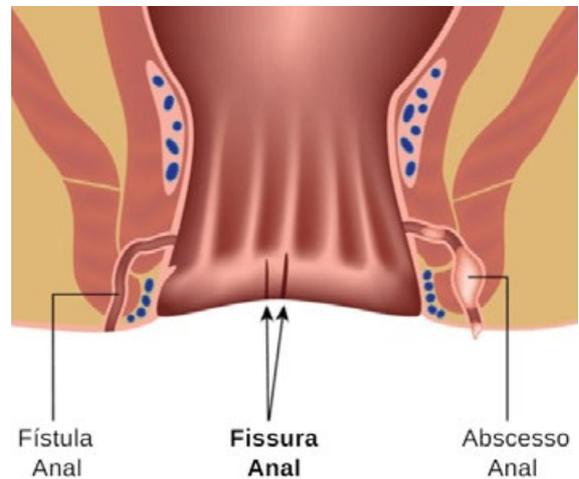
Fístula anal ou fístula anorretal é uma comunicação que se forma entre a pele ao redor do ânus e o interior do canal anal, geralmente após a ocorrência de um abscesso (acúmulo de pus) perianal.

Existem algumas causas para a formação de abscessos perianais e, conseqüentemente, de fístula anal, como obstrução dos canais de drenagem de glândulas do canal anal, tuberculose, retocolite ulcerativa, traumas na região anal, neoplasias do reto ou do canal anal e cirurgias do reto.

O diagnóstico é clínico, com a história do paciente e o exame físico. Porém, em alguns casos, exames como a ultrassonografia, a tomografia e a ressonância magnética podem fornecer informações sobre o trajeto da fístula e doenças associadas.

O tratamento da fístula anal é quase sempre cirúrgico e consiste em desfazer o trajeto fistuloso. Os procedimentos mais comumente utilizados são: fistulectomia, fistulotomia simples e fistulotomia em dois tempos ou com sedenho. A técnica utilizada irá depen-

der de alguns fatores, como o tipo de fístula, o nível de comprometimento do esfíncter anal e a experiência do cirurgião. Por isso, procure sempre um especialista da área.



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-Graduanda 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

QUALIDADE,
CONFORTO
E SENSUALIDADE

Foto: Natália Fehelly

Femme
LINGERIE E MULTIMARCAS

Modelo: Bianca Marques

Vem pra cá! ❤️

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

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

APARELHOS AUTOLIGADOS



O aparelho fixo convencional não é o único modelo possível para o tratamento ortodôntico, apesar de ser um dos mais conhecidos e usados.

Os aparelhos autoligados têm sido apresentados como um diferencial na ortodontia no que diz respeito a aparelhos fixos, pois oferece um tratamento com menos tempo e menos doloroso se comparado com os aparelhos convencionais, trazendo mais conforto ao paciente.

Os aparelhos autoligados foram criados com o intuito de ser um sistema com menor atrito, o que pode proporcionar uma mecânica de deslizamento e alinhamento mais eficiente, tornando o movimento dentário mais rápido.

Com a existência de um menor atrito entre as estruturas do aparelho e a possibilidade de se aplicar a troca adequada para a movimentação dentária a ser obtida, os danos aos tecidos que circundam os dentes serão menores, causando movimentações mais rápidas e eficientes e ao mesmo tempo menos efeitos colaterais que podem ocasionar dor.

Nos aparelhos ortodônticos autoligados não há necessidade do uso das ligaduras elásticas, as famosas “borrachinhas coloridas”, os próprios bráquetes possuem uma estrutura para prender o arco ortodôntico por meio de um clipe que pode

ser metálico ou cerâmico. Para completar, os aparelhos autoligados podem ser ativos ou passivos, metálicos ou estéticos (cerâmicos).

A diferença está na forma como o fio é preso ao bráquete, no passivo, existe uma “porta” ou clip que fecha e prende o fio dentro dele, mas sem tocar o fio, ou melhor, sem fazer força nele, já no modelo ativo, a “porta” ou clip de fechamento toca no fio, atuando como uma mola fazendo pressão. Hoje já existe no mercado marcas que possuem os dois tipos de mecânica, bráquetes ativos e passivos na mesma arcada, onde podemos ter resultados mais satisfatórios.

A indicação de uso desses aparelhos autoligados esta relacionada ao tipo de má oclusão apresentada pelo paciente, sempre atendendo a particularidade de cada um.

A ausência das ligaduras elásticas diminui significativamente o acúmulo de placas bacterianas, evitando cáries, mau hálito e vários outros problemas bucais ao paciente.

Vale ressaltar que o sucesso do aparelho ortodôntico é baseado em um conjunto de requisitos, o que pode estimular uma resposta biológica favorável à biomecânica proposta. A utilização do aparelho autoligado pode favorecer a biocompatibilidade do tratamento, fazendo com que ele seja mais simples e eficaz.



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.



☎ (64) 3403-5726

📞 (64) 9.9966-2025

📷 @odontodesign_iub

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



No último dia 29 de novembro o Restaurante KOMAKI reinaugurou em grande estilo!!! Com um ambiente novo, mais confortável e estiloso, o KOMAKI reabriu suas portas recebendo clientes e amigos em uma noite super especial, e convida a todos a conhecer seu novo espaço!!!





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

SHOPPING CENTER PLAZA, 2º ANDAR

DISK ENTREGA: (64) 3431-6869 | (64) 9.9340-1717



PROJETO
EXECUTADO
PARA



A MAIS DE 30 ANOS NO MERCADO

PAMAQ
— PLANEJADOS —
ESPECIALIZADA EM MÓVEIS PLANEJADOS

FAZENDO DOS DETALHES TODA A DIFERENÇA EM SUA VIDA

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

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



A EPIDEMIA CHAMADA DPOC

A doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), conhecida pela população leiga como enfisema pulmonar ou bronquite crônica, é caracterizada pela inflamação crônica das vias aéreas e destruição progressiva do parênquima pulmonar. Sua incidência vem aumentando sobremaneira ao longo dos anos, a despeito dos avanços da medicina. Vários fatores são responsáveis por este aumento de incidência, como o tabagismo ativo e passivo, uma predisposição familiar, a poluição ambiental e ocupacional e a demora de implementação de políticas públicas eficazes para a sua prevenção.

Os pacientes com DPOC, mesmo após cessar o tabagismo ou a exposição as fumaças em geral, continuam a desenvolver ciclo de inflamação com declínio progressivo da função pulmonar e muscular periférica (logicamente essa inflamação será muito mais severa naqueles que continuam fumando ou expostos a fumaças).

A DPOC é responsável por cerca de 3 milhões de mortes a cada ano (5% de todas as causas de

morte) e com estimativa de aumentos progressivos. Sua prevalência e incidência é maior em homens, especialmente nos idosos acima de 75 anos de idade, mas isso vem mudando devido ao fato de a mulher vir aumentando sua participação na população que fuma.

Este artigo tem como objetivo discutir a importância da doença como epidemia, que se caracteriza pelo aparecimento tardio e deterioração da função pulmonar muito lenta, mas que pode ser controlável por medidas mais rígidas do controle do tabagismo e da poluição ambiental, informação da população sobre a gravidade da situação e a importância do seu engajamento na prevenção e disseminação da informação (sem dúvida a principal arma contra o tabagismo).



PNEUMOLOGIA
MEDICINA DO SONO

Dr. Emílio Carlos Oliveira

CRM/MG: 23.460 | CRM/GO: 20.667

Médico;

Especialista em Pneumologia pela Sociedade Brasileira de Medicina;

Especialista em Medicina do Sono pela Associação Brasileira de Medicina do Sono.



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07



Não há nada mais gratificante para um profissional do que ser reconhecido por seus méritos. O troféu imprensa veio para coroar um trabalho focado na dedicação, comprometimento e muito amor. Agradecemos a confiança de cada cliente, muito obrigado pelo carinho. Nossa imensa gratidão por fazerem da Belas Raças Centro de Estética uma referência no segmento.



☎ 64 3433-4662
9 9663-1179
9 9999-1296



Avenida Washington Luís, 1403, Itumbiara-GO

📍 @bela.racas
📱 belasracascatrina



ÚLCERAS VENOSAS

As úlceras venosas constituem-se em um sério problema de saúde pública, provocando ausência do trabalho ou perda do emprego, além de onerar o sistema de saúde pública e provocar o sofrimento das pessoas e a interferência na sua qualidade de vida. A insuficiência venosa crônica (IVC) é a causa mais comum das úlceras venosas, sendo sua fisiopatologia decorrente da insuficiência das válvulas das veias das pernas e da associação do refluxo de sangue para as veias superficiais. A falha no mecanismo fisiológico do fluxo venoso desencadeia a hipertensão venosa em deambulação, afetando a microcirculação, causando danos às paredes e aumento da permeabilidade das mesmas. Com o aumento da permeabilidade capilar ocorre a liberação de macromoléculas do seu interior para a pele, provocando alterações cutâneas, que culminam com a ulceração do tecido.

Em geral, a úlcera venosa é uma lesão de borda irregular, superficial no início, mas podendo se tornar profunda, com bordas bem definidas e comumente com exsudato amarelado; é rara a presença de tecido necrótico e exposição de tendões. A dor é sintoma frequente e de intensidade variável, não sendo influenciada pelo tamanho da úlcera e piora ao final do dia com a posição ortostática, melhorando com elevação do membro. Pode ocorrer eczema caracterizado por eritema, descamação, prurido e ocasionalmente exsudato.

A limpeza da ferida deve ser feita com soro fisiológico, não sendo usadas soluções antissépticas, pois elas são citotóxicas. Após a limpeza, a ferida deve ser avaliada quanto a

tecidos inviáveis, quantidade de exsudato e sinais de infecção. Se houver a necessidade de desbridamento, deve ser feito com curativo oclusivo com hidrogel ou hidrocolóide sendo este método chamado de autolítico; o método químico é feito através de aplicação de collagenase e papaína e o método mecânico através de instrumento cirúrgico.

A terapia compressiva é usada para diminuir a hipertensão e sua repercussão na macrocirculação e microcirculação. Na primeira aumenta o retorno venoso profundo, diminuindo o refluxo patológico e na segunda diminuem a saída de líquidos e moléculas dos capilares e vênulas. Esta terapia pode ser obtida com o uso de meias de compressão ou bandagens e essas podem ser classificadas em elásticas ou inelásticas e ter uma ou mais camadas.

O tratamento cirúrgico da anormalidade venosa visa eliminar ou diminuir a transmissão da alta pressão venosa para as áreas ulceradas. A indicação de cirurgia para a cura de úlcera venosa depende da conjugação entre a avaliação diagnóstica, exames específicos e estratégia cirúrgica bem definida. Em pacientes com comprometimento do sistema venoso superficial isolado, a cirurgia venosa colabora para a cicatrização da úlcera podendo ser empregadas diversas técnicas seja a cirurgia convencional, escleroterapia com espuma ou ablação por endolaser.

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



**FIM DE ANO,
Sejam Louras ou Morenas**

Vamos Iluminar!!




ESPAÇO
KÊNIA COELHO

Fone: 64 3431-7955 / 64 99664-9216
Rua Jorge Simões de Lima, 405 - Santa Inês - Itumbiara-GO
(entre as ruas Goiás e Tiradentes)



QUEDAS: UMA QUESTÃO DE PREVENÇÃO

É normal cair? “Ele é idoso, tropeçou, aconteceu...” Quando devemos nos preocupar? As quedas matam. Acidentes já se tornaram a sexta principal causa de morte em idosos e grande parte dos acidentes são caracterizados por quedas. Além disso, o custo no cenário da saúde pública é imenso, especialmente quando após a queda o idoso perde sua autonomia e torna-se dependente. A cada ano, aproximadamente 30 a 40% dos idosos caem pelo menos uma vez, e as consequências negativas extrapolam o aspecto físico, sendo também psíquicas e sociais.

Ao contrário do que muitos imaginam, prevenir quedas não se trata apenas de proporcionar um ambiente seguro, amplo, iluminado e com barras de apoio. Na presença de obstáculos simples, as pessoas jovens não caem, pois tem recursos (musculatura, equilíbrio, reflexos) que as protegem. Esses recursos devem ser buscados pelos mais velhos para que também possam evitar possíveis quedas. Geralmente, idosos tem chance maior de cair, uma vez que acumulam uma série de fatores de risco atualmente classificados como intrínsecos ou extrínsecos. Os fatores extrínsecos incluem as dificuldades encontradas no ambiente, como por exemplo, piso escorregadio, calçados inapropriados ou o famoso tapete dobrado. Já os fatores intrínsecos dizem respeito às dificuldades próprias do indivíduo que cai: doenças, medicações, alterações sensoriais (principalmente perda da visão e audição), força muscular e outras. Assim, compreendendo melhor o motivo das quedas, podemos adotar intervenções mais eficazes no âmbito da prevenção.

É papel do médico questionar sobre a ocorrência de quedas e circunstâncias do evento, conferindo atenção especial aos pacientes com mais de 2 quedas

em 6 meses, chamados de “caidores”. Indivíduos que caem de forma recorrente, além do risco de uma fratura mais grave como a de fêmur que acarreta alta mortalidade, podem sofrer também do medo de cair. O medo pode trazer uma espiral negativa que envolve mais imobilidade, atrofia muscular, isolamento social, solidão e até mesmo depressão.

Cabe ao geriatra abordar o problema de forma ampla, realizando uma extensa revisão da história clínica, exame físico e mental, inventário medicamentoso e eventualmente avaliação do ambiente domiciliar, onde as quedas são mais frequentes.

Desse modo, o médico será capaz de identificar candidatos a correção de catarata, indicar atividades que estimulem o equilíbrio e/ou aumentem a força muscular, suspender drogas que potencialmente aumentam o risco de quedas, sugerir mudanças estruturais que tornem o ambiente domiciliar menos perigoso, e fazer outras recomendações de forma individualizada. Afinal, mais importante do que tornar a casa segura para o idoso é preparar o idoso para sua casa.

Graziela Ferreira Custódio

CRM/GO: 21.809
Médica.



Unidos somos mais fortes, juntos transformamos
vidas e tornamos sonhos reais! Que o natal seja
cheio de alegria e de gratidão para todos!

*Um Feliz Natal e Próspero Ano Novo
para Todos os Nossos Clientes!*



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.



CARTEIRA DE TRABALHO DIGITAL

Você sabia que desde setembro de 2019 a nova carteira de trabalho é digital e a física está dispensada, salvo casos específicos?

Em 24.09.2019, foi publicada a Portaria SPREV/ME nº 1.065/2019, disciplinando sobre a emissão e habilitação da Carteira de Trabalho Digital – CTPS, que será equivalente à Carteira de Trabalho emitida em meio físico, conforme artigo 2º desta norma.

Em realidade a CTPS digital já existia desde 2017, mas a partir de setembro de 2019 o aplicativo substituiu a carteira impressa. Para a maioria dos casos de contratação não é mais preciso apresentar CTPS física e sim o número do CPF, assim as informações prestadas pelo empregador ao eSocial dispensam os registros na carteira física.

Com efeito, todos os novos contratos de trabalhos, inclusive os antigos ativos, serão alimentados eletronicamente pelos dados do eSocial.

De qualquer maneira, não é aconselhável descartar a CTPS antiga, pois o documento continua

sendo válido para contratação se algum empregador não utilizar o eSocial, além de ser um meio de comprovação do seu histórico de trabalho.

A CTPS Digital está previamente emitida para todos os brasileiros registrados no Cadastro de Pessoa Física - CPF, para habilitá-la é necessário se cadastrar na plataforma acesso.gov.br.

Desde que entrou em vigor há pouco mais de um mês, a nova tecnologia gerou muitas dúvidas. Assim, a Cenarium Contabilidade disponibiliza um Ebook, com o objetivo de levar informações a empregadores e empregados sobre a Carteira de Trabalho Digital.

Nosso ebook contém as principais informações sobre a CTPS Digital, além de um compilado de perguntas e respostas sobre o tema.

O Ebook pode ser acessado no nosso site www.cenariumtributario.com.br

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

A SUA LOJA DE TINTAS OFICIAL DE ITUMBIARA E REGIÃO



TINTAS RESIDENCIAL, INDUSTRIAL E AUTOMOTIVA

  [redecasadastintas.com.br](https://www.redecasadastintas.com.br)

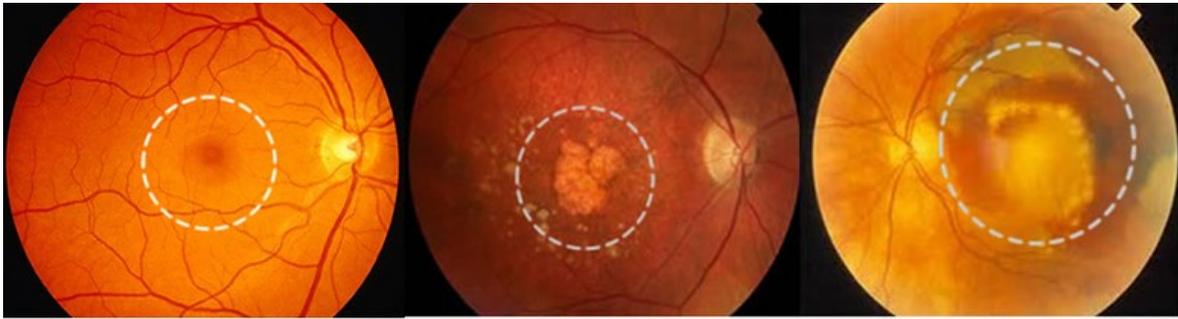

Casa das Tintas
A LOJA DE TINTAS OFICIAL DE ITUMBIARA E REGIÃO

DISTRIBUIDOR


Repintura automotiva

(64) **3404-2300**

Av. Bejamin Constante esq. c/
Marechal Deodoro, 640A



Retina saudável

DMRI Seca

DMRI Úmida

DEGENERÇÃO MACULAR (DMRI)

A degeneração macular relacionada à idade (maculopatia) provoca lesão progressiva da mácula, área central e mais vital da retina, tendo como consequência a perda gradual da visão central.

*A visão central fica debilitada, perdendo detalhes e linhas retas podem parecer onduladas.

*As alterações oculares que caracterizam a degeneração macular podem ser identificadas pelo médico com o uso de instrumentos especializados durante o exame.

*Suplementos dietéticos podem ajudar a retardar a progressão dessa doença.

*Para algumas pessoas podem ser neces-

sárias injeções no olho e tratamentos a laser.

A retina é a estrutura transparente, sensível à luz localizada na parte posterior do olho. A parte central da retina, denominada mácula, contém alta densidade de células fotorreceptoras. Essas células reproduzem as imagens visuais mais nítidas e são responsáveis pela visão central e a visão em cores.

A degeneração macular relacionada à idade (DMRI) é a causa mais comum de perda irreversível da visão central nos idosos. É igualmente comum entre homens e mulheres, porém, mais frequente na raça branca.

Qualquer sintoma, ou dúvida, procure prontamente um oftalmologista!



CRM-GO: 11.6635 RQE: 5.828
Oculista;
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:



DRª LARISSA NASCIMENTO DE SOUSA
Clínico Geral, Periodontia e Endodontia



ATENDIMENTO EM NOVO ENDEREÇO



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

 @redutase | @dralvaromachado



*Neste Natal
dê Presentes da
Kipasso!*



ATRIO     PUMA  ELITE


KIPASSO
VESTINDO O ESPORTE

Que seu natal seja verdadeiro e feliz.

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



Nós, equipe clínica da Clínica Zion desejamos um feliz natal e um próspero ano novo em 2020. Com luz, paz e principalmente saúde! Muito Obrigado!

Dr. Tulio Humberto Spini

(Cirurgião Dentista-UFG) CRO-GO 3.609
Graduado pela Universidade Federal de Goiás (UFG) em 1985;
Especialista em Patologia Bucal USP – SP;
Especialista em Cirurgia Buco Maxilo Facial ABO – Regional de Uberlândia;
Especialista em Pacientes com Necessidades Especiais CFO – DF;
Prof. Do Curso de Especialidade em Pacientes com Necessidades Especiais ABO – GOIÁS (Goiânia) 7ª Turma;
Membro da Equipe Clínica Zion
Sócio e Representante da ABOPE (Associação Brasileira de Odontologia Para Pacientes Especiais) no estado de Goiás.

Prof. Ms. Pedro Henrique Rezende Spini

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

Ms. Marta Rezende Spini

(Psicóloga-UNIUBE) CRP-GO 1.308
Psicóloga com especialização em atendimento individual, grupal, família e casal;
Mestre em Direitos Humanos (UFG);
Especializanda em Psicologia Analítica;
Membro da Equipe Clínica Zion.

Profa. Ms. Valessa Florindo Carvalho

(Cirurgiã Dentista-UFU) CRO-GO 14.745
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.

Dra. Layla de Paula Zago

(Cirurgiã Dentista-UFU) CRO-GO 13.465
Especialista em Endodontia (UNINGÁ-UBERLÂNDIA);
Membro da Equipe Clínica Zion.

Dra. Isabela Cristina Nunes

(Cirurgiã Dentista-UFU) CRO-GO 13.456
Especialista em Ortodontia e Ortopedia Funcional (UNESP-Araquara);
Membro da Equipe Clínica Multiprofissional Zion.

 @clinicazion

 /clinicamultiprofissionalzion

 (64) 3431-9229

 (64) 98145-1111

 Endereço: Rua Guimarães Natal-758 Centro 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.



Happy School

Escola bilíngue



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

64 98439 9778





COROLLA ALTIS HYBRID 2019/2020

A PARTIR DE

R\$ 124.990,00 A VISTA



UMUARAMA
CONCESSIONÁRIAS

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

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

COROLLA ALTIS HYBRID 2020 com preço à vista a partir de R\$ 124.990,00 (Cento e vinte quatro mil novecentos e noventa reais) para pintura sólida, 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. A Toyota do Brasil Ltda., por meio da sua Rede de Concessionárias Autorizadas, oferece garantia a toda a linha Corolla, em condições normais de utilização, contra defeitos de fabricação de peças ou de montagem, por um período total de 60 (sessenta) meses (primeiros 90 dias referem-se à garantia legal prevista no Código de Defesa do Consumidor e, o período subsequente, à garantia contratual), desde que cumpridas todas as revisões periódicas na rede de Concessionárias Toyota. O prazo de garantia é contado a partir da data de entrega do veículo 0km, tendo por destinatário o primeiro proprietário. Esta cobertura aplica-se exclusivamente aos veículos utilizados para fins particulares, cuja emissão da respectiva nota fiscal tenha como destinatário uma pessoa física. A cobertura acima não será aplicada para veículos utilizados para fins comerciais (locação de veículos, compartilhamento de veículos, táxis, uso por motoristas de aplicativos ou frotistas) ou cuja nota fiscal tenha como destinatário uma pessoa jurídica. Nestes casos, a garantia ficará limitada ao período de 60 (sessenta) meses ou 100.000 km (cem mil quilômetros), prevalecendo o que primeiro ocorrer. Além do período de cobertura básica de 60 (sessenta) meses, a Toyota do Brasil oferece a

ALL NEW
COROLLA 2020
SEMPRE À FRENTE

HÍBRIDO

Motor elétrico e combustão



SILENCIOSO

O motor elétrico e o isolamento acústico garantem maior silêncio e conforto para o motorista e ocupantes, emitindo baixo nível de ruído.



8 ANOS DE GARANTIA

O sistema híbrido possui 8 anos de garantia contra defeitos de fabricação e montagem



SEGURANÇA

- Controle de velocidade adaptativo
- Farol alto automático
- Alerta de desvio de faixa
- Sistema Anticolisão



FAÇA UM TEST DRIVE



No trânsito, dê sentido a vida

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



TOYOTA

garantia de 36 (trinta e seis) meses para o Corolla híbridos contra defeitos de fabricação e montagem do sistema híbrido (bateria híbrida, ECU da bateria híbrida, ECU de gerenciamento de energia e inversor com conversor) e desde que realizadas todas as manutenções periódicas na rede de concessionárias autorizadas Toyota. O período de garantia contra defeitos de fabricação ou montagem do sistema híbrido é de oito anos sem limite de quilometragem para veículos cuja nota fiscal tenha sido emitida em nome de pessoa física. O período de garantia contra defeitos de fabricação ou montagem do sistema híbrido é de oito anos com limite de 200.000 quilômetros, o que primeiro ocorrer, para veículos cuja nota fiscal tenha sido emitida em nome de pessoa jurídica. Consulte o Manual do Proprietário para maiores informações ou o site www.toyota.com.br. Na categoria de veículos utilitários grandes, o veículo Corolla Altis Híbrido 1.8L 16V com transmissão CVT possui nota A no Programa Brasileiro de Etiquetagem Veicular (PBEV) entre os veículos da categoria em 2019, apresentando o seguinte consumo – gasolina/urbano: 16,3 km/l; gasolina/estrada: 14,5 km/l; CO2 fóssil não renovável: 84 g/km. Na categoria de veículos utilitários grandes, os veículos Corolla Altis, XEi e GLi 2.0L 16V com transmissão CVT possuem nota B no Programa Brasileiro de Etiquetagem Veicular (PBEV) entre os veículos da categoria em 2019, apresentando o seguinte consumo – gasolina/urbano: 11,6 km/l; gasolina/estrada: 13,9 km/l; CO2 fóssil não renovável: 107 g/km. Tais valores poderão variar de acordo com os hábitos de condução do motorista e a condição das estradas. Valores da etiqueta obtidos em laboratório. Mais detalhes: www.inmetro.gov.br e www.toyota.com.br.



Newlife

Clínicas Itumbiara

Que a magia desta época que traz amor, alegria e esperança aos corações, esteja com todos neste Natal e em todos os dias do Ano Novo que vai começar. Nossa gratidão à todos os amigos e clientes que nos acompanharam em 2019 e que em 2020 possamos continuar juntos e sempre em prosperidade.

Boas Festas!

Horário de atendimento:

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

 newlifeiub@gmail.com

64 3433-3839  64 99665-3839  @newlife_clinicasiub
Avenida JK, 454 - Alto de Boa Vista - Itumbiara - GO

HPV

O HPV (sigla em inglês para Papilomavírus Humano) é um vírus que infecta pele ou mucosas (oral, genital ou anal), tanto de homens quanto de mulheres, provocando verrugas anogenitais (região genital e no ânus) e câncer, dependendo do tipo de vírus. A infecção pelo HPV é uma Infecção Sexualmente Transmissível (IST).

Os HPV são divididos em dois grupos de acordo com o potencial oncogênico: baixo risco são os tipos 6, 11, 40, 42, 43, 54, 61, 70, 72, 81, CP6 108, os quais desenvolvem os condilomas e lesões de baixo grau. Os de alto risco são os tipos 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 68, 73, 82.

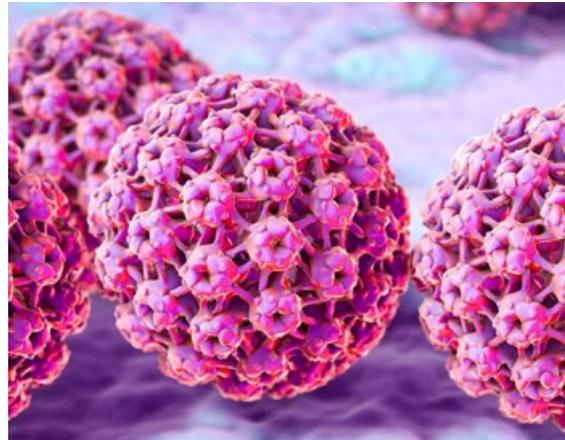
A infecção pelo HPV não apresenta sintomas na maioria das pessoas. Em alguns casos, pode ficar latente de meses a anos, sem manifestar sinais, ou apresentar manifestações subclínicas.

A diminuição da resistência do organismo pode desencadear a multiplicação do HPV e, conseqüentemente, provocar o aparecimento de lesões. A maioria das infecções em mulheres (sobretudo em adolescentes) tem resolução espontânea, em um período aproximado de até 24 meses.

As primeiras manifestações da infecção pelo HPV surgem, aproximadamente, 2 a 8 meses, mas pode demorar até 20 anos para aparecer algum sinal da infecção. As manifestações costumam ser mais comuns em gestantes e em pessoas com imunidade baixa.

As lesões clínicas se apresentam como verrugas na região genital e no ânus (denominadas de condilomas e popularmente conhecidas como "crista de galo", "figueira" ou "cavalo de crista"). Essas verrugas, geralmente, são causadas por tipos de HPV não cancerígenos.

Podem acometer vulva, vagina, colo do útero, região perianal, ânus, pênis (geralmente na glande), bolsa escrotal e/ou região pubiana. Menos frequentemente, podem estar presentes em áreas extragenitais, como conjuntivas, mucosa nasal,



HPV

oral e laringea.

O diagnóstico do HPV é atualmente realizado por meio de exames clínicos e laboratoriais, dependendo do tipo de lesão:

- Lesões clínicas: podem ser diagnosticadas, por meio do exame clínico urológico (pênis), ginecológico (vulva/vagina/colo uterino) e dermatológico (pele).
- Lesões subclínicas: podem ser diagnosticadas por exames laboratoriais, como: o exame preventivo Papanicolaou (citopatologia), colposcopia, peniscopia e anuscopia, e também por meio de biopsias e histopatologia para distinguir as lesões benignas das malignas.

Prevenção

Vacina contra o HPV: é a medida mais eficaz para prevenção contra a infecção. A vacina é distribuída gratuitamente pelo SUS e é indicada para:

- Meninas de 9 a 14 anos e meninos de 11 a 14 anos;
- Pessoas com HIV;
- Pessoas transplantadas na faixa etária de 9 a 26 anos;

Mas, ressalta-se que a vacina não é um tratamento, não sendo eficaz contra infecções ou lesões por HPV já existentes.

Exame preventivo contra o HPV: o Papanicolaou é um exame ginecológico preventivo mais comum para identificar lesões precursoras do câncer do colo do útero.

Quando essas alterações que antecedem o câncer são identificadas e tratadas, é possível prevenir 100% dos casos, por isso é muito importante que as mulheres façam o exame de Papanicolaou regularmente.

Preservativo: o uso do preservativo (camisinha) masculino ou feminino nas relações sexuais é outra importante forma de prevenção do HPV. Contudo, seu uso, apesar de prevenir a maioria das DST, não impede totalmente a infecção pelo HPV, pois, frequentemente as lesões estão presentes em áreas não protegidas pela camisinha (vulva, região pubiana, perineal ou bolsa escrotal). A camisinha feminina, que cobre também a vulva, evita mais eficazmente o contágio se utilizada desde o início da relação sexual.

Consulte seu médico regularmente.



Dra. Michelle Daiana
ginecologia e obstetria

CRM/GO18777 CRM/MG 63979 RQE: 12120

Médica Ginecologista e Obstetra

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

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

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



1,55

VOCÊ, PRODUTOR RURAL, NÃO FIQUE EXPOSTO A RISCOS! PROTEJA O SEU PATRIMÔNIO E REDUZA SEUS IMPOSTOS!



Holding Rural - uma maneira de economizar impostos ao mesmo tempo em que você protege tudo aquilo pelo que sempre lutou!

Sabemos o quão complicado tem sido proteger o seu patrimônio e, acima de tudo, sabemos o quanto é difícil pensar em questões sucessórias quando você tem tantas obrigações.

A holding rural foi pensada para você, produtor rural, que quer reduzir impostos e, acima de tudo e qualquer bem, quer proteger a sua família e garantir um futuro longe de problemas financeiros e riscos.

Para que seja possível diminuir a incidência de gastos e fazer com que seus familiares estejam protegidos, é hora de conhecer uma possibilidade que vem mudando o futuro de milhares de pessoas como você!

O que mais importa para você?

Com a crescente recessão econômica que vem atingindo o país, milhares de produtores rurais têm colocado "na ponta do lápis" as coisas que realmente importam em sua vida. Afinal, você precisa estar ciente do que quer proteger, não é mesmo?

Acima de todas as coisas, quando pensam em segurança e proteção, a primeira coisa que aparece na mente de todas as pessoas é a família. Todos querem que nada complica a vida deles!

A holding rural, além de fazer com que você diminua a quantidade de impostos pagos, ainda vai proporcionar um planejamento de sucessão em vida. Ou seja, você conseguirá ter a segurança que sempre buscou para você e seus entes queridos!

Quais são as vantagens que a Holding Rural pode te oferecer?

Além de todas as possibilidades que já listamos acima, a holding rural vai:

Tornar mais simples o planejamento da sucessão familiar;

Reduzir os impostos da sua atividade rural;

Possibilitar a escolha da distribuição do patrimônio ainda em vida, evitando dores de cabeça aos herdeiros e sucessores;

Evitar problemas familiares. Afinal, já está tudo decidido no documento;

Proteger o seu patrimônio;

Eliminar a necessidade de se preocupar com documento de partilha ou inventário;

E então, o que está esperando para reduzir impostos e garantir o seu futuro e o da sua família? Fale agora mesmo com um de nossos especialistas!

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

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

Então, venha nos visitar!

www.wrcontab.com.br

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



Contabilidade & Consultoria

Sua empresa, nosso negócio.

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

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

falecom@wrcontab.com.br | www.wrcontab.com.br

Lançamento 29ª Edição Revista Mais Saúde

LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE



Lançamento 29ª Edição Revista Mais Saúde

LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE





"Ao olhar para o próximo século, os líderes serão aqueles que capacitam os outros."
Bill Gates



A coluna Empreendedor Premium fecha o ano de 2019 em grande estilo, trazendo uma homenagem especial para uma mulher que há 30 anos vem fazendo a diferença na área da educação. A pedagoga Rejane de Menezes Paula Cestari, referência em seu segmento, dirige com amor, visão de mundo e espírito de inovação a Escola Impacto. Ela concedeu uma entrevista exclusiva contando um pouco de sua história e trajetória de sucesso à Revista Mais Saúde.

Revista Mais Saúde - Por que você resolveu construir uma escola e ir para a área da educação há 30 anos atrás?

Rejane Cestari - *Iniciei a minha vida acadêmica cursando Terapia Ocupacional na PUC Campinas. Ingressei na universidade muito nova e percebi, no último ano, que apesar de gostar da área, não me imaginava atuando neste segmento. Gostava da reabilitação e pesquisa, no entanto, não era feliz.*

Sou movida por aprendizados, sempre quis





entender processos cognitivos, estudar o desenvolvimento humano e o ato de ensinar e aprender. Quando me dei conta, me encontrei no ato de educar e trilhei toda a minha vida acadêmica e profissional na área da educação, construindo a Escola Impacto há 30 anos atrás.

Sou Pedagoga, especialista em Transtornos e Dificuldades de Aprendizagem, possui três pós-graduações, sendo elas: (1) Psicopedagogia, (2) Neuropsicopedagogia, (3) Bilinguismo; além de diversos cursos em Neuroeducação, Gestão Escolar, Gestão de Lideranças... e não vou parar por aí!

Revista Mais Saúde - Fale um pouco sobre o seu perfil empreendedor. De onde vem esta motivação?

Rejane Cestari - Venho de uma família empreendedora, que construiu sua trajetória embasada na determinação, consciência humana, visão de futuro e espírito de inovação, sendo assim, não teria como eu traçar um caminho diferente. Casei-me com uma pessoa também empreendedora e criei filhos empreendedores. Por isso, desenvolver esta competência nos meus alunos é um dos meus propósitos e uma das minhas maiores motivações na educação.

Revista Mais Saúde - Porque o conceito de liderança é tão forte em você e na sua instituição?

Rejane Cestari - Sempre busquei ser líder de mim mesma e, na minha trajetória profissional, acabei liderando muitas pessoas. Muitas delas estão comigo até hoje. Como líder busco, em

mim e na minha equipe, o melhor. Meu lema é nunca se contentar apenas com o possível, temos que ir além para sermos modelos proativos e verdadeiros líderes.

Liderar, de acordo com Cortela, é “assumir a atitude de animar, dar vitalidade a ideias, pessoas e projetos”. Por isso, busco constantemente dar vida a novos projetos e trazer metodologias inovadoras para a escola, dando o meu melhor para oferecer métodos internacionais baseados no desenvolvimento a partir de habilidades guiadas em competências (Soft Skills), adotar técnicas transformadoras e adquirir programas que só existem em grandes centros.

Nas minhas buscas por novidades na área da educação, busco quebrar paradigmas e trazer um novo olhar para os alunos entenderem e interpretar o mundo, foi daí que conheci e me encantei pelo método do Líder em Mim.

Revista Mais Saúde - Explique um pouco sobre o Líder em Mim e tudo o que esse método pode fazer pela vida das crianças.

Rejane Cestari - O Líder em Mim busca desenvolver as competências exigidas no Século XXI ainda na infância, uma vez que o método está embasado dentro dos 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, de Stephen R. Covey.

O programa busca promover mudanças comportamentais através de uma educação socioemocional, por isso, esse método vai de encontro do que acreditamos: desenvolver indivíduos protagonistas de suas vidas.

Além disso, o Líder em Mim é o único programa que recebeu o endosso do CASEL, aten-



...dendo os mais altos padrões de qualidade desta organização internacional que é autoridade no avanço da Aprendizagem Socioemocional.

Revista Mais Saúde - No início desse ano vocês adotaram o programa bilíngue High Five. Conte um pouco sobre o que mudou na escola desde então.

Rejane Cestari - *O bilinguismo é uma exigência da atualidade e o High Five proporciona mais que uma metodologia, mas sim uma real vivência bilíngue, através da exposição diária ao idioma e dos projetos desenvolvidos para que a apropriação da aprendizagem, linguagem e cultura de uma segunda língua seja de forma natural, divertida e, acima de tudo, efetiva.*

Ser bilíngue é conhecer a cultura de um país, seu perfil político-social, aprender seus valores e linguagem, tudo isso feito de forma paralela ao entendimento cultural do seu próprio país. Não é só falar em inglês, é se apropriar de conhecimentos sobre países que utilizam a linguagem, com respeito na equidade de nações.

Revista Mais Saúde - E para 2020, o que a escola trará de novidade dentro da prática de ensino significativo?

Rejane Cestari - *Em 2020, iremos reabrir o Ensino Fundamental II, com a volta do 6º ano para a Escola Impacto. Pensando em atender esses alunos, e também a Educação Infantil e o Ensino Fundamental I, estamos trazendo uma plataforma educacional inovadora, eficiente e significativa, que traz para sala de aula a tecnologia atrelada ao aprendizado: a Apple Education.*

A Apple, há mais de 40 anos, atua na educação oferecendo ferramentas que interligam currículos para criar experiências de aprendizagens mágicas, criativas e com criticidade. Uma tecnologia tão ilimitada quanto a imaginação de uma criança! Não é estar estimulando a ficar em um iPad, mas sim ensinar como se aprende através dele. Atrelados às disciplinas, os e-books e podcasts darão suporte para que a aprendizagem aconteça em um click. Ahhh, quase esqueci de mencionar: os alunos terão iPads em sala de aula fornecidos pela Escola Impacto!!!





No Natal, não há nada
Melhor do que deixar
a Família Protegida.

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

**Financiamento de Autos*
(Porto Seguro)

**VENHA FAZER UM
ORÇAMENTO CONOSCO!!**

**Consórcio em geral*

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



(64) 3431-6993 | 99999-3993

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



NATAL SOLIDÁRIO NOVA VEÍCULOS E PICK UPS

COMPRE SEU CARRO AQUI E DOAREMOS UMA CESTA DE NATAL EM SEU NOME PARA O NATAL SOLIDÁRIO DA DIOCESE DE ITUMBIARA.



PLANTÃO DE VENDAS TODOS OS DOMINGOS DAS 10:00 ÀS 13:00HS.

AV. MODESTO DE CARVALHO, 2490 (AO LADO GINÁSIO ARCO-ÍRIS) - 64 3433-3700 - ITUMBIARA-GO

NOVA VEÍCULOS

Um novo conceito

VISITE NOSSO SITE E CONFIRA NOSSAS OFERTAS DE VEÍCULOS:
WWW.NOVAVEICULOSITUMBIARA.COM.BR
APROVEITE E FAÇA UMA SIMULAÇÃO ON-LINE.

NOVA PICK UPS

Um novo conceito

URTICÁRIA: SINTOMAS, TRATAMENTOS E CAUSAS



A urticária é uma irritação cutânea caracterizada por lesões avermelhadas e levemente inchadas, como vergões, que aparecem na pele e coçam muito. Essas lesões podem surgir em qualquer área do corpo, ser pequenas, isoladas ou se juntarem e formar grandes placas avermelhadas, com desenhos e formas variadas, sempre acompanhadas de coceira. Aparecem em surtos, podendo surgir em qualquer período do dia ou da noite, durando horas e desaparecendo sem deixarem marcas na pele. Embora seja mais comum em adultos jovens (entre 20 e 40 anos), a urticária crônica pode ocorrer em qualquer idade. Ao longo da vida, uma em cada cinco pessoas terá pelo menos um episódio de urticária.

➤ Tipos de urticária

De acordo com o tempo de duração, a urticária pode ser:

→ Urticária aguda: quando os sinais e sintomas desaparecem em menos de seis semanas.

→ Urticária crônica: quando os sintomas duram por seis semanas ou mais.

De acordo com a causa, a urticária é classificada em:

→ Urticária induzida: quando um fator é identificado, como drogas, alimentos, infecções, estímulos físicos (calor, frio, sol, água, pressão).

→ Urticária espontânea: quando a doença ocorre sem

uma causa identificada, também chamada de urticária idio-pática.

➤ Sintomas

Os principais sintomas da urticária incluem:

→ Manchas avermelhadas que ficam inchadas;

→ Manchas que coçam e com bordas bem definidas;

→ Inchaço dos lábios, olhos, garganta.

➤ Tratamentos

O tratamento da urticária é considerado eficaz quando o paciente fica completamente livre dos sinais e sintomas da doença. Para isso, o primeiro passo é determinar o tipo de urticária (crônica ou aguda / espontânea ou induzida). No caso das agudas e induzidas, o ideal é afastar a causa quando possível. Nos casos de urticária crônica espontânea, aproximadamente 25% a 33% dos pacientes não respondem ao tratamento com antialérgicos, mesmo em doses aumentadas. Nesses casos, são avaliadas outras opções de tratamento mais modernas já disponíveis no Brasil.

➤ Prevenção

Mesmo sem se descobrir a causa, a urticária pode ser controlada em mais da metade dos casos entre seis meses até um ano. A melhor forma de evitá-la é a pessoa se afastar, quando possível, daquilo que lhe provoque alergia. Assim, o principal passo é descobrir quais são esses “gatilhos”. Também é indicado evitar calor, bebidas alcoólicas e estresse, pois são fatores que pioram a irritação. Nos casos de urticária, o ideal é que seja feita avaliação especializada a fim de estabelecer tratamento adequado para melhorar a qualidade de vida e evitar medidas terapêuticas excessivas e desnecessárias.



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





CLOSET

D'Maria

ALUGUEL, VENDA E
SOB MEDIDA



@Closet_DMaria



Closet d' Maria

*Riênia
Almeida*



@Closet_DMaria



Closet d' Maria



(64) 9 9999-3016



contato@closetdmaria.com.br



Rua Adoniro Martins Andrade, nº 66,
Loja 01. Centro - Itumbiara-GO

Esse lindo modelo desenvolvido e confeccionado sob medida pelo nosso ateliê Closet Maria.



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

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

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

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

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

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

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

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

CMP | CARDOSO
MELO &
PRADO
ADVOGADOS

**Ledyane Munique
Rosa de Melo**

OAB/GO 38.062

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

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

☎ (64) 98414-2739

ledyane.adv@outlook.com

📱 @cmpadvogados



**COMPRE
ÓCULOS DE GRAU
COMPLETOS
E GANHE**

50%

**DE DESCONTO
NA SEGUNDA
ARMAÇÃO OU
ÓCULOS SOLAR***

Promoção válida de 1º a 31 de dezembro de 2019 ou enquanto durarem os estoques. *Na compra de óculos de grau completos (armação + lentes) ou óculos solar, com valor a partir de R\$ 799,00 (setecentos e noventa e nove reais), o cliente ganha 50% (cinquenta por cento) de desconto na compra do segundo óculos solar ou na segunda armação para óculos de grau. O desconto na segunda peça é válido exclusivamente para armações e solares identificados em balcão separado ou com sinalização da promoção (o desconto não é aplicável para lentes). Desconto válido para o mesmo cliente e somente na mesma compra, mesmo cupom fiscal. O desconto será aplicado, obrigatoriamente, na peça de menor valor. Formas de pagamento: dinheiro ou nos cartões de débito/crédito. Para compras nos cartões de crédito, consulte as bandeiras disponíveis antecipadamente e as possibilidades de parcelamento. Algumas lojas Óticas Diniz, por razões burocráticas, podem não oferecer todas as bandeiras de cartão de crédito. Consulte as lojas participantes. Promoção exclusiva para compras realizadas nas lojas físicas das Óticas Diniz, não sendo aplicada para as compras feitas pelo site. Eventuais erros têm preservado o direito de retificação. Imagens meramente ilustrativas. Promoção não cumulativa com outras promoções da rede Óticas Diniz.



NATAL DINIZ
PRESENTES PARA
TODA A FAMÍLIA.

ÓTICAS
DINIZ

MAIS DE 1.000 LOJAS

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

SEMANA ELEGÂNCIA É ASSIM:

SE LIGA 

TODOS OS DIAS O CLIENTE É ESPECIAL:

DESCONTOS ESPECIAIS

SEGUNDA: PRODUTOS PARA CABELOS

TERÇA: VICTORIA'S SECRET

QUARTA: PERFUMARIA FEMININA

QUINTA: PERFUMARIA MASCULINA

SEXTA: MAQUIAGEM E VINHOS



EQUIPE ELEGÂNCIA



EQUIPE GAVOLA

IARA SOUZA

PROPRIETÁRIA ESPAÇO ELEGÂNCIA.

GILMAR GAVOLA

LOJA 01

 RUA 07, 551 B - SANTOS DUMONT,
ITUMBIARA-GO

 (64) 9.9661-0053  (64) 3431-0019

LOJA 02

 RUA PRESIDENTE DUTRA, 13 - NOVO HORIZONTE,
(DEPOIS DO POSTO VERA CRUZ A DIREITA)

 (64) 9.9661-0053  (64) 3431-0019

NOVA LOJA





QUANTO TEMPO DEMORA PARA OS RESULTADOS DOS TREINOS NA ACADEMIA?

*Em quanto TEMPO consigo definir meu abdômen?

*Em quanto TEMPO meu braço vai crescer?

*Se eu treinar perna dia sim dia não, consigo mais músculos em menos TEMPO?

TEMPO, TEMPO E TEMPO; é tudo que as pessoas costumam se preocupar ao iniciar os treinos na academia. Você provavelmente conhece alguém que já fez alguma dessas perguntas ou, talvez, você mesmo, já tenha a feito. Quando se trata de treino seja para hipertrofia ou emagrecimento, é importante entender que o tempo para que os resultados apareçam na musculação, variam muito, de acordo com muitos fatores.

Primeiro é importante entender O QUE É RESULTADO.

Para algumas pessoas, aumentar o peso em 1 ou 2 kg de massa magra já é um resultado fantástico. Para outros, o objetivo é ficar como um atleta profissional (mesmo que na maioria dos casos a pessoa não faça ideia do que isso signifique).

Portanto fica claro que o tempo para atingir a meta em cada um destes casos, varia bastante. Por isso, para que você compreenda (e não se frustrar) completamente o conceito de tempo para mensurar resultados, é importante ter bem claro que suas metas certamente irão interferir no processo.

Em alguns casos, o tempo para ver os resultados na musculação, é de 3 a 5 meses. Em outros casos, podem levar anos (para atletas ou pessoas que desejam resultados próximos de um atleta, por exemplo). Enxergar o resultado como etapas de evolução dentro de um processo também é necessário para que RESULTADOS NÃO SEJAM APENAS O PRODUTO FINAL, até porque nunca haverá um produto final enquanto houver vida. Todos sempre poderemos evoluir e melhorar resultados gradativamente!

Como exemplo vamos falar de iniciantes, aquelas pessoas que NUNCA treinaram com pesos durante um período mínimo de 3 meses ou mantiveram a consistência nos treinos ao longo dos anos. Atletas são um caso a parte.

Para iniciantes, existem 3 fatores decisivos para obter resultados na musculação. São eles: descanso, dieta e treino.

Os três fatores precisam estar muito bem alinhados para os resultados aparecerem de forma satisfatória e num tempo que favoreça a motivação de novos objetivos traçados e que a busca pelos mesmos seja estimulante. Por isso, é preciso entender que de acordo com seus descansos, dieta e treino, os resultados irão aparecer. Quanto melhor, mais específico e consistente for seu treino e frequência, com as doses certas de intensidade e volume, mais rapidamente os resultados aparecem.

Segundo diretrizes da ACSM (American College of Sports Medicine), um indivíduo é considerado ativo, após 6 meses de atividade física constante e planejada. Então, em termos conceituais, podemos dizer que este é o tempo para começar a ver resultados de verdade no treinamento. Além deste tempo é importante levar em consideração a qualidade dos 3 fatores já citados.

A boa notícia é que só depende de nós mesmos para gerenciar esses fatores. Certamente se você está dando o seu melhor, terá os MELHORES RESULTADOS dentro de um tempo satisfatório.

Tenha persistência, paciência e foco no objetivo que logo você colherá os frutos!



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



O PILATES NO TRATAMENTO DA HIPERCIFOSE

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

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

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

A adesão de uma boa postura

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

O Pilates

Com a técnica do Pilates problemas posturais

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

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

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

O diferencial do Studio Alinhar

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

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





Studio Alinhar

Pilates & Fisioterapia

64 3404-1516

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

Dra. Waldiana Barcelos de Almeida

CREFITO - 11/134048-F

Fisioterapeuta

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

Dra. Camila Cassemiro Paiva

CREFITO - 11/12.9486-F

Fisioterapeuta

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



#Que Tal
JUNTOS?



Unidade II

6º Ano a 3ª Série do Ensino Médio



#VEMPROZENITE

(64) 3431-8286

WWW.COLEGIOZENITE.COM

Av. Adelina Alves Vilela, 19 - Jd. Primavera

Imagens meramente ilustrativas

2019/2020

ÚLTIMO RECADO!

Quero te dizer que você nunca vai ter resultados diferentes com as mesmas atitudes de sempre. Há quanto tempo você diz que vai mudar e nunca muda?

Mas, prefira um exame de sangue bom, do que um corpo sarado e as taxas todas alteradas.

Prefira uma cerveja com os amigos, do que uma neura social.

Prefira uma celulite no bumbum, do que a vergonha de colocar um biquíni.

Prefira comer um salgado no aniversário de uma criança, do que levar uma marmita pra festa.

Prefira você, acima de tudo, se aceite, se goste, tenha orgulho de quem você é. Mas esteja sempre em ação.

Mas, em qualquer coisa na sua vida você não terá êxito se não tentar, se não sair do lugar, se não se esforçar, se não errar e buscar se aperfeiçoar.

Vai esperar mais uma virada de ano pra dizer que tudo vai ser diferente e continuar vivendo a mesma vida de sempre? Assim você não vai mudar!

Você não irá mudar enquanto não parar de olhar para a grama do vizinho, enquanto não parar de ter inveja, enquanto não parar de assistir e admirar a vida alheia achando que a sua não é tão boa. Pare de perder tempo nas redes sociais com coisas que não te façam se sentir melhor.

Pare de arrumar desculpas, pare de se vitimizar, pare de terceirizar a culpa dos acontecimentos em sua vida! Se algo não está dando certo, se acalme, analise, recomece quantas vezes for preciso, insis-

ta (persista) em fazer sua parte da melhor forma!

Alguns questionamentos:

Você pode fazer mais por você nesse momento? Pode fazer um pouco mais ou muito mais? Prefere deixar para a próxima segunda? Para o mês que vem? Ou para o ano que vem (faltam só alguns dias)? E aí? Não tenha pena de você, pois o mundo não terá!

Na verdade você pode muito mais, supere seus limites! E quero deixar o último recado de 2019: Se quiser, VOCÊ pode e vai muito mais longe, e afinal, É SÓ O COMEÇO!

Quero desejar a todos um FELIZ NATAL e um próspero ANO NOVO. Quem sabe 2020 seja o melhor ano de sua vida?!

NUTRON
MEDICINA DE EMAGRECIMENTO | PERFORMANCE

✉ nutronclinica@gmail.com

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

**Dr. Átila Tavares
Abdala**

CRM/GO: 18.888

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07





PROJETO EXECUTADO
NO CONSULTÓRIO DO
 CLÍNICA VASCULAR
GUSTAVO
CARVALHO



MÓVEIS PLANEJADOS,
MODERNOS, PRÁTICOS E
DE EXCELENTE QUALIDADE
QUE SATISFAÇAM AS SUAS
NECESSIDADES E OS SEUS
DESEJOS.



VIA CAF

RUA BENJAMIN CONSTANT, 275
ST. CENTRAL, ITUMBIARA - GO

(64) 3431-2008



CONJUNTIVITE ALÉRGICA

A conjuntivite alérgica, como qualquer tipo de alergia, é resultado de uma reação do sistema imunológico a algo (alérgeno), que julga estranho, produzindo uma resposta inflamatória exagerada. Na maioria das vezes é inofensivo à maioria das pessoas. Neste caso o principal alvo desta reação é a conjuntiva, a membrana transparente que cobre o olho e a parte interna das pálpebras.

O principal sintoma da conjuntivite alérgica é o prurido (coceira) dos olhos. Além disso, são frequentes as queixas de vermelhidão, sensação de corpo estranho (“areia” nos olhos), inchaço das pálpebras, lacrimejamento e fotofobia (sensibilidade à luz).

Existem diferentes formas clínicas de conjuntivite alérgica e, dependendo da causa, os sintomas podem ser intermitentes (horas) ou perenes (dias ou meses). A doença pode ser isolada, mas na maioria das vezes está associada a outros tipos de alergia, como a rinite alérgica, por exemplo, acompanhada de sintomas de coceira (no nariz, garganta e ouvido), espirros e coriza (nariz escorrendo).

Ao afetar a visão, a conjuntivite alérgica pode provocar baixo desempenho da criança na escola, além de restrição das atividades de lazer, acarretando em um importante comprometimento na qualidade de vida, não só das crianças e adolescentes, mas também de suas famílias.

Diferentemente das conjuntivites infecciosas, causadas por vírus e bactérias, a conjuntivite alérgica não é contagiosa e suas principais causas são os alérgenos provenientes de animais de estimação e principalmente dos ácaros presentes na poeira domiciliar.

Em geral, a avaliação e o tratamento da conjuntivite alérgica devem ser realizados pelo médico oftalmologista.

Apesar do incômodo, em sua grande maioria, a conjuntivite alérgica é uma doença benigna, que não deixa sequelas. Entretanto, formas clínicas mais graves e raras

com possível envolvimento da córnea (lente transparente que fica na parte anterior do olho) podem ocorrer. Estes casos devem ser suspeitados principalmente em crianças com alterações da visão e devem ser avaliadas imediatamente ao oftalmologista.

Os medicamentos mais utilizados são os colírios de ação antialérgica, para tratamento a longo prazo, e também os colírios corticoides, estes usados durante os períodos de crises.

Além das medicações, o tratamento da conjuntivite alérgica compreende medidas ambientais (por exemplo: encapar travesseiros e colchões com tecidos impermeáveis, trocar a roupa de cama semanalmente e evitar animais no quarto de dormir), essenciais para diminuir a exposição aos alérgenos presentes nas residências, melhorando assim os sintomas.

É importante reforçar, no entanto, que quaisquer destas medicações devem ser prescritas pelo médico oftalmologista. Nunca use medicamento por conta própria ou sem orientação médica.



CENTRO DA VISÃO
Itumbiara

www.cvi.med.br

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

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

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

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



NATAL EM FAMÍLIA É NO BILEU'S



QUALIDADE NO SABOR E NO ATENDIMENTO!



Bileu's



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

ALVENARIA ESTRUTURAL: ENTENDA COMO FUNCIONA ESSE MÉTODO CONSTRUTIVO QUE CRESCE CADA VEZ MAIS NO MERCADO, ALÉM DAS SUAS VANTAGENS E DESVANTAGENS.



No sistema construtivo de alvenaria estrutural ou autoportante, as paredes possuem função estrutural, ou seja, nesse sistema as paredes suportam os pesos (cargas) da casa toda, incluindo lajes, telhados e esquadrias, e distribuem para as fundações dispensando a construção de vigas e colunas.

Além de suportar as cargas da construção, as paredes da alvenaria estrutural dividem os ambientes da casa, proporcionam o isolamento térmico e acústico e protegem os ambientes internos de chuvas e ventos. Elas podem ser feitas de blocos estruturais cerâmicos ou de concreto.

Em edifícios de até cinco pavimentos o sistema pode gerar economia de até 30% em relação à alvenaria convencional. Já em edificações com mais de dez andares, a economia chega, no máximo, a 10%. Especialistas em alvenaria estrutural não recomendam a construção de prédios com mais de 25 pavimentos. Neste caso, o sistema se torna mais caro que o convencional, mesmo com o uso de ferramentas tecnológicas que ajudam a modelar o projeto. No Brasil, a mais recente edificação em alvenaria estrutural que ultrapassou os 10 andares foi construída em Londrina-PR. O prédio atingiu 19 pavimentos. Neste sistema, o edifício mais alto do mundo é o hotel Excalibur, em Las Vegas, nos Estados Unidos, construído em 1990, e que tem 30 andares.

Nesse sistema, diferente da alvenaria de vedação as instalações

hidráulicas e elétricas são realizadas juntamente com a fase de levantamento das paredes nesse sistema construtivo, pois as tubulações são passadas por dentro dos vazados maiores dos blocos estruturais. A localização das tubulações e os tipos de bloco que serão utilizados para saídas delas são especificados na planta da alvenaria estrutural.

Vantagens da Alvenaria Estrutural

- Economia de até 30% em relação ao sistema convencional, pois evita desperdício de material;
- Menor tempo de execução, já que a tubulação é instalada ao mesmo tempo em que as paredes são erguidas;
- Técnica de execução simples;
- Rapidez no treinamento da mão-de-obra;
- Redução no uso de concreto, aço e madeira;
- Maior organização e planejamento no processo de construção.

Desvantagens da Alvenaria Estrutural

- Arquitetura e design restringidos pelo tamanho e forma dos blocos estruturais.
- Se sua edificação foi construída com alvenaria estrutural e deseja derrubar uma parede, solicite uma avaliação de um engenheiro. A estrutura pode cair se uma parede for retirada sem os devidos cuidados.



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

6 ANOS



6 anos unindo seriedade, saúde e bem-estar para o seu pet.

No último dia 14 de novembro o médico veterinário Dr. Celso Borges, recebeu em sua clínica Faro Animal

Pet Center, amigos, clientes e parceiros para celebrarem o aniversário de 6 anos da clínica em Itumbiara.





☎ 64 3404-1586

☎ Plantão: 64 99290-4500

☎ 64 98148-7015

🏠 Av. Brasília, 85 Centro - Itumbiara-GO



Estética Amanda Lopes

BELEZA E ESTÉTICA



Estética Facial:

Depilação Egípcia;
Designer de Sobrancelhas
e Pigmentação com Hena;
Limpeza de Pele;
Peeling de Diamante;
Radiofrequência.

Estética Corporal:

Corrente Russa;
Drenagem Linfática
Manual;
Endermoterapia;
Radiofrequência;
Ultra-som.

Produção:

Maquiagem e Penteados.



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



DOR ABDOMINAL CRÔNICA NA INFÂNCIA



A dor abdominal crônica é um problema clínico comum na infância e adolescência, sendo responsável por um grande número de atendimentos nos ambulatórios de pediatria. Considera-se a existência de dois picos etários de ocorrência: o primeiro entre 4 e 6 anos e o segundo entre 7 e 12 anos de idade.

A dor abdominal crônica usualmente é funcional, ou seja, não é secundária a uma doença em si. Entretanto, o padrão recorrente do sintoma, assim como a suspeita de uma doença grave, pode causar grande ansiedade na criança e nos pais.

Os fatores associados à dor abdominal funcional podem ser psicológicos, físicos ou uma combinação de ambos, ainda não está totalmente esclarecido.

→ **Fatores psicológicos incluem:**

- Dificuldades com o controle do estresse;
- História de depressão ou ansiedade;
- Personalidade passiva ou dependente;
- História de ter sofrido intimidação;
- Pais com uma história de problemas gastrointestinais;

→ **Fatores físicos podem incluir:**

- Infecção gastrointestinal anterior;
- Lesão abdominal repetida.

A dor abdominal crônica constitui um desafio em sua abordagem diagnóstica. O primeiro passo no processo de investigação é o diagnóstico diferencial dos quadros de etiologia orgânica (doença em si) daqueles funcionais. O diagnóstico será baseado na história clínica detalhada, exame físico minucioso e uso criterioso dos exames complementares.

Os sintomas variam muito em crianças. A dor pode ser intermitente, constante ou crônica. Pode aparecer de repente ou diminuir lentamente ao longo do tempo.

→ **Dor abdominal funcional pode:**

- Estar localizada perto do umbigo;
- Provocar desconforto, indigestão, como uma sensação de queimação sob o esterno que não está associada à ingestão;
- Aparecer como uma sensação de plenitude depois de ter comido algumas mordidas de comida;
- Consiste em dor no abdômen superior que pode ou não estar associada a náuseas ou vômitos;
- Estar associado a movimentos intestinais, mas nem sempre aliviados por evacuação.

Os episódios de dor podem durar minutos a horas, intercalados por períodos de bem-estar. Ocorrem caracteristicamente durante o dia e podem ser de intensidade suficiente para levar ao choro e interromper as atividades habituais. Dor que acorda o paciente à noite deve alertar para uma possível causa orgânica, assim como a dor que interrompe as atividades prazerosas.

Causas orgânicas são responsáveis por apenas 5% a 10% dos quadros de dor abdominal crônica na infância.

Para chegar a uma causa definitiva, o médico pode prescrever medicamentos que reduzem a acidez, laxantes ou antidiarréicos. Esses medicamentos são geralmente usados por um curto período para determinar se reduzem ou eliminam os sintomas.

Também pode ser sugerido que o seu filho faça alterações na dieta, como a eliminação de produtos lácteos ou o aumento da ingestão de frutas, vegetais e grãos integrais.

Finalmente, um diagnóstico pode ser feito com base nos resultados normais do exame, ausência de distúrbios e regularidade da dor abdominal.

Na maioria dos casos, a dor abdominal desaparece com o tempo e a compreensão. O objetivo do tratamento é identificar e tratar os gatilhos da dor abdominal e fazer com que o seu filho retome a atividade normal.

Atualmente, não há diretrizes para prevenir a dor abdominal funcional, porque a causa não é clara.



Dra. Noala Rodrigues da Cunha Costa
pediatra

CRM: 15.753 | RQE: 12.438

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

pediatranoala

pediatraitumbiara

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

Vitalidade no Amanhã

O cuidado com o corpo envolve muito além de fatores estéticos. Atualmente o sedentarismo é considerado um precursor de várias doenças, consistente na redução ou exclusão do exercício físico do cotidiano do indivíduo. O sedentarismo também afeta a qualidade de vida cognitiva e emocional (saúde mental). A Organização Mundial da Saúde (OMS) aponte que quase 25% dos adultos não praticam exercícios físicos regularmente. Entre os adolescentes o índice é superior a 80%.

O ambiente moderno destaca-se por suas renovações constantes, proporcionando facilidades motoras dispensáveis para executar diversas funções e pode ser o elemento responsável por diminuir cada vez mais a saúde da população brasileira. Podemos considerar também que “ser mais ativo não depende exclusivamente de estar participando de práticas regulamentadas / supervisionadas (ex: na academia), mas também de inúmeras outras formas de se movimentar no seu cotidiano com atitudes simples: caminhar ou pedalar ao invés de se deslocar somente de veículos motorizados, cuidar do jardim, trocar o elevador pelas escadas, entre outros” (CORREIA, 2018).

Na análise de CASTRO (et al, 2014) “a atividade física tem sido associada como fator de proteção para a saúde desde a década de 1950. Desde então, estudos tem associado seus benefícios á redução de doenças crônicas, a diminuição do peso em praticantes de atividades aeróbicas ao longo da vida ou ainda a diminuição do risco de morte prematura por doenças cardiovasculares”. Para que possamos mudar estes dados devemos aceitar o fato de que o corpo humano não foi feito para ficar estagnado dentro de uma “zona de conforto”. É de conhecimento geral que o exercício físico pode resultar em importantes benefícios psicológicos e fisiológicos, como minimização de estresse, controle de peso corporal, aprimoramento das capacidades cardiovasculares e metabólicas (THOMPSON, 2009).

. As atividades realizadas devem ser prazerosas e no mínimo com uma frequência de 150min semanais e para casos emocionais (ex: angustia, estresse, ansiedade, depressão) três a cinco vezes por semana. Estimulando aumento no nível de vários neurotransmissores do bem estar (ex. endorfina, serotonina, dopamina (OMS, 2018 e CORREIA, 2018).

O exercício físico aliado a um planejamento alimentar adequado é a ferramenta basilar para o avanço indolgenteno Brasil.

Uma simples mudança de hábitos promoverá a longevidade da população brasileira brasileira.

Alandione Silva Castro

*Graduando Educação Física
Atleta Fisiculturista*

*Consultoria online:
(64) 99262-4095*

 *@alandione_castro*



*Desejamos um Feliz Natal e um
Ano Novo cheio de alegrias!*

2020

ritmo
ACADEMIA



REVISÃO TRIBUTÁRIA 2020

Com o fim do ano se aproximando, as empresas têm a chance de rever a gestão da carga tributária e diminuir o impacto desse custo no orçamento. Para determinar o regime mais vantajoso para as operações, é preciso considerar os resultados obtidos no corrente exercício, desde os dados contábeis até as estatísticas operacionais, tais como

unidades vendidas por produto ou serviço, índice de perdas, aumento de faturamento e perspectiva para o próximo ano, introdução de novas tecnologias que venham a alterar a estrutura de custos, novos modelos de negócios, etc.

A legislação permite a revisão e a mudança de opção tributária, por isso a empresa

não deve renunciar a um comparativo com as diversas opções de regime sem antes avaliar se é possível evitar custos extras de fluxo de caixa. A análise financeira e dos dados operacionais para a tomada de decisão sobre o regime tributário deve ser minuciosa e abranger o plano de negócios, a receita bruta e o lucro projetado para o exercício seguinte.

Vale notar que o planejamento deve ser realizado antes da virada de ano, isso porque alguns impostos, a exemplo do PIS e Cofins, requerem códigos do regime de tributação do imposto de renda a ser escolhido.

A Revisão Tributária pode ajudar bas-

tante uma empresa, isso porque garante o cumprimento da legislação, evitando e reduzindo riscos. Além disso, pode auxiliar na identificação de novos créditos, melhorar os processos gerenciais, auxiliar no planejamento de preços e também na atuação preventiva.

Tem interesse em conhecer a fundo todos os detalhes tributários da sua empresa?

Se a sua resposta é sim, estamos aqui para te ajudar!

CONTAR CONTABILIDADE

Edvanio Junio

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

CONTAR
CONTABILIDADE
Consultoria Empresarial

🏠 Rua Valdivino Vaz, 353 - Itumbiara-GO

☎ (64) 3431-3153

🌐 www.contarcontabilidade.com



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



Dona Cegonha
by Reila Amara

Tudo em
moda gestante



 /donacegonhaiub

 @donacegonhaiub

 (64)99662-9944

 Rua Dona Clarinda, n. 70 C - Centro
Itumbiara - Go CEP 75503-300

“ Vista-se para impressionar
(você mesma!) ”



Modelo: Jéssica Guimarães



 (64) 3431 2106

 Alquimia Ling

 (64) 9 9950 0341

 @alquimialing



REABILITAÇÃO DO OMBRO – COMO TRATAR COM O MÉTODO PILATES

Qualquer pessoa pode desenvolver algum tipo de patologia no ombro. A articulação do ombro é uma das mais complexas do corpo humano, ela é responsável por grande parte em nossas atividades de vida diária e lesões nesta articulação incapacitam as pessoas e é por isso que muitos buscam o Pilates como método de tratamento. Devemos sempre ter o entendimento da lesão para que possamos mostrar à pessoa que é possível sim, fazer aula de pilates mesmo com quadro algíco. Sempre há um jeito, uma maneira de realizar os exercícios de acordo com a tolerância do aluno.

Os tendões do manguito rotador são fundamentais para o funcionamento normal do ombro. Eles estão sujeitos a desgaste ou degeneração toda vez que usamos nossos braços. A ruptura dos tendões do manguito rotador é uma lesão especialmente dolorosa. Esta ruptura (ou rasgado) cria um ombro fraco e doloroso, tornando estes tendões especialmente vulneráveis a degeneração e envelhecimento.

A degeneração comum ao envelhecimento ajuda a explicar por que a ruptura do manguito rotador é uma lesão comum. Esta degeneração pode ser acelerada pelos movimentos repetitivos do ombro, podendo acontecer com atletas, ou até mesmo fazendo tarefas rotineiras como limpeza de janelas, lavar e encerar carros, pintura, dentre outros, podendo causar fadiga do manguito rotador pelo excesso de uso.

A cirurgia raramente é necessária, contudo ela permite a reparação do tendão e sua reinserção no ombro. A cirurgia é igualmente útil para os pacientes cujas queixas não melhoram com o tratamento médico. Após a cirurgia, o ombro deve ficar imobilizado devendo ser definido um plano de fisioterapia, e após o período de fisioterapia o paciente deve ser encaminhado para o Pilates para a reabilitação do ombro.

O Método Pilates traz diversos benefícios para esta articulação e não só em relação ao tratamento, mas também na prevenção. É próprio dos exercícios trabalhar força e

também alongamento, primordiais para uma boa recuperação. Além disso, trabalha-se com exercícios rotacionais, isométricos e descarga de peso, que são protocolos para tratamentos de patologias do ombro, sendo comum o ganho de mobilidade também em indivíduos hígidos.

Não só a musculatura do ombro é trabalhada, mas sim, de toda a cintura escapular quando trabalhamos exercícios posturais, como citados nos tópicos anteriores que estão diretamente ligados ao bom funcionamento do membro superior. Quando há alguma limitação de movimento, proveniente da patologia, o Pilates previne outras complicações, pois permite que estruturas ligadas ao ombro sejam trabalhadas, dando sustentação, evitando encurtamentos e perda de força.

Vale lembrar que, para muitas pessoas, esse momento é na hora da aula quando realizam algum movimento no braço acima de 90°. Várias pessoas passam o dia sentadas, realizando o mesmo movimento, como por exemplo o uso do mouse. Dessa forma, não se dão conta que os benefícios do Pilates vão além de sentir a musculatura, o simples ato de pensar no corpo e o movimento que está sendo realizado já faz toda a diferença no corpo e na articulação.

As pessoas têm por hábito não dar muita importância para a dor ou desconforto logo quando aparece. Principalmente no ombro pois acham que “dormiram de mal jeito” ou “fizeram algum movimento que forçou demais”, porém é fundamental a avaliação por um profissional qualificado.

O Método Pilates, é, sem dúvida um grande aliado na recuperação de pessoas que sofrem com algum tipo de patologia no ombro. Proporciona grandes possibilidades de exercícios, desde a fase inicial do tratamento até o desaparecimento do quadro algíco. Além disso, é possível evitar a recidiva ou ainda o aparecimento de dor em alunos que já sabemos de sua predisposição. Precisamos estar atentos a qualquer sinal e/ou sintoma e iniciar o trabalho com ênfase no ombro o quanto antes.



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





No último dia 13 de novembro, as médicas Dra. Andressa Borges e Dra. Marianne Balliana receberam familiares e amigos em um coquetel onde apresentaram a todos, seus consultórios na Clínica Redutase. Buscando trazer conforto, bem estar e qualidade em seus atendimentos, as duas agora estão atendendo na Clínica Redutase na Avenida Beira Rio.





Redutase
Saúde e Estética

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

Instagram @redutase

**DRA. ANDRESSA
BORGES DE FARIA**

CRM/GO: 22.022
Médica

**DRA. MARIANNE
DUARTE COSTA
BALLIANA**

CRM/GO: 17.976
Médica.



OGM FREE

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, COMEÇA COM INFORMAÇÃO DE QUALIDADE.

VOCÊ SABE
O QUE É?

A tecnologia da engenharia genética permite a transferência de genes de um organismo para outro, o que não seria possível por meio do cruzamento convencional. Como resultado dessa alteração genética, obtém-se um organismo geneticamente modificado (OGM), que irá conter uma ou mais características modificadas geneticamente (BATISTA et al., 2005).

A modificação no genoma de um organismo supõe melhora de suas propriedades e redução no custo de produção, porém os produtos adquirem novas propriedades, incluindo instabilidade e seus efeitos regulatórios nos genes vizinhos. O crescente consumo desses produtos podem levar a eventos indesejáveis e riscos alimentares que podem acarretar algumas consequências a saúde do consumidor (BATISTA et al., 2005).

Os riscos do consumo de alimentos OGM não podem ser previstos em sua totalidade, porém é sugerido que podem trazer efeitos imediatos de proteínas que podem ser tóxicas, alergênicas e ainda levarem a intolerância alimentar, podem trazer riscos mediados pelo acúmulo de Herbicidas nas variedades e espécies resistentes, aumento da resistência aos antibióticos e ainda podem acarretar sérios desequilíbrios ecológicos, afetando a cadeia alimentar de determinado ecossistema (NODARI; GUERRA, 2003).

Levando em consideração que são alarmantes os riscos iminentes do consumo dos OGM a todos os seres vivos e ao meio ambiente, a empresa Alca Foods sempre pensando em primeiro lugar na saúde do seu consumidor, não contém em seus produtos, ingredientes geneticamente modificados, tendo a certificação de OGM FREE.

Referências

Batista R, Nunes D, Carmo M, Cardoso C, São José H, Almeida AB, Manique A, Bento L, Ricardo CP, Oliveira MM. Lack of detectable allergenicity of transgenic maize and soya samples. J Allergy Clin Immunol 2005; 116(2):403-410.

Nodari RO, Guerra MP. Plantas transgênicas e seus produtos: impactos, riscos e segurança alimentar.

64 2103 4222
www.alcafoods.com

AlcaFoods[®]
Cereais Matinais

**VOCÊ ESCOLHE O DESAFIO,
E NÓS TE ENTREGAMOS O RESULTADO!**



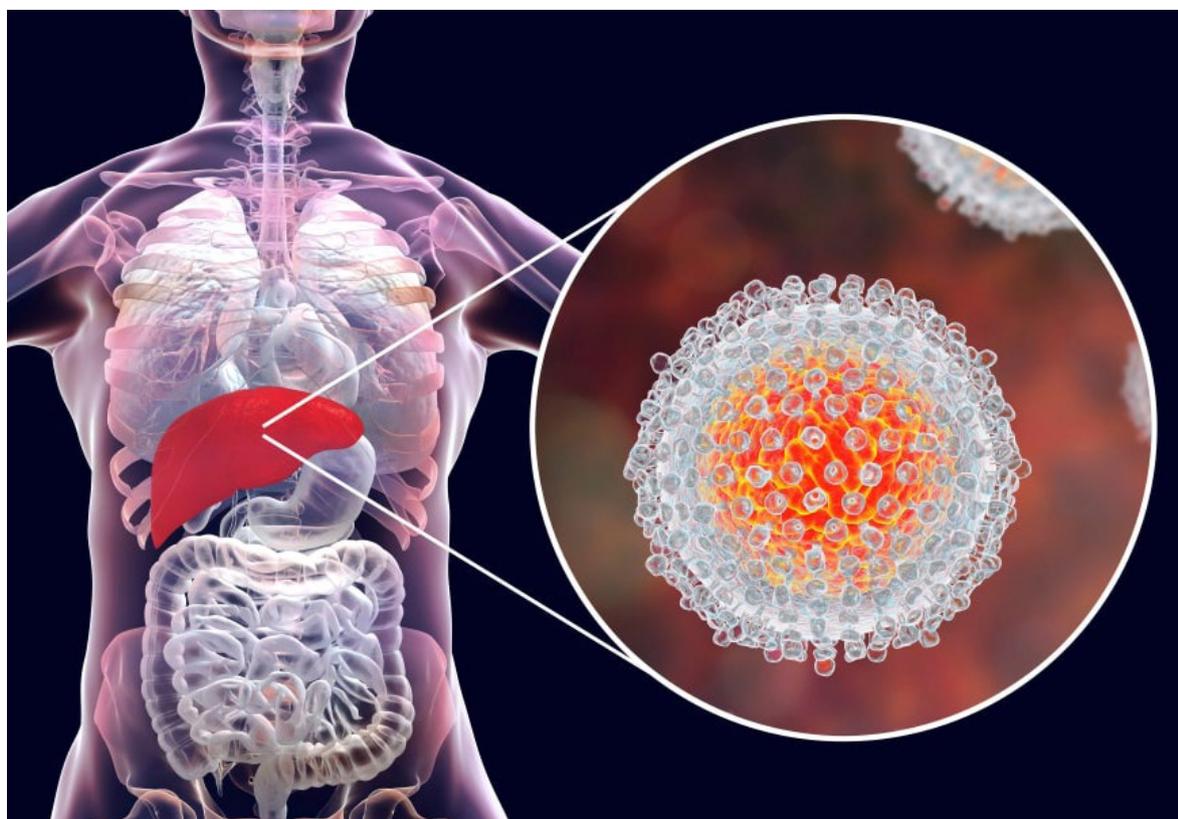
SEU RESULTADO COMEÇA AQUI

#RAVENNATEAM

 **RAVENNA**
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

FARMÁCIA ESPECIALIZADA EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

RUA PADRE FÉLIX, 200 - CENTRO - ITUMBIARA-GO
(64) 3431-5566 | (64) 99665-5566 | www.ravenna.ind.br



HEPATITES VIRAIS FAÇA O TESTE!

As hepatites virais representam um grave problema de Saúde Pública, pois é grande o número de pessoas atingidas e não identificadas.

No Brasil, é causada pelos vírus A, B, C ou D.

Os vírus B e C são os de maior importância no que diz respeito à progressão da doença.

Trata-se de enfermidades silenciosas que provocam inflamação do fígado e nem sempre apresentam sintomas, mas quando aparecem, na fase aguda, manifestam-se por cansaço, febre, mal-estar, tontura, enjoo, vômitos, dor abdominal, pele e olhos amarelados, urina escura e fezes claras. Já na fase crônica (vírus B, C e D), os sintomas são: perda da função do fígado, sangramentos, inchaço, acúmulo de líquidos no abdômen, desorientação e confusão mental, até o coma.

A forma de transmissão varia conforme o

tipo do vírus.

A hepatite A é uma doença viral aguda de transmissão fecal-oral, podendo ser transmitida por contato entre indivíduos, por alimentos contaminados, pela água, por mãos mal lavadas e também por objetos que estejam contaminados pelo vírus. As pessoas que já tiveram hepatite A apresentam imunidade para a doença, mas não estão livres de contrair as outras hepatites virais.

A hepatite B é uma doença sexualmente transmissível, podendo ocorrer também por meio do compartilhamento de seringas e agulhas contaminadas, procedimentos com materiais não esterilizados como tatuagens, colocação de piercing, manicures/pedicures, compartilhamento de utensílios e objetos de higiene contaminados com sangue (escovas de

dente, lâminas de barbear), procedimentos médicos-odontológicos, acupuntura, transfusão de sangue, hemoderivados e hemodiálise sem as adequadas normas de biossegurança. Pode ocorrer também a transmissão vertical (de mãe para filho) do vírus da hepatite B durante o parto, pela exposição do recém-nascido ao sangue. Porém, não há evidências de que o aleitamento materno aumente o risco de transmissão da hepatite B da mãe para o bebê. Por isso, a amamentação não está contraindicada em mães portadoras da doença, desde que seu filho receba a vacina e a imunoglobulina, preferencialmente, nas primeiras 12 horas de vida.

A transmissão da hepatite C ocorre principalmente pelo sangue, sendo a via sexual e a vertical menos frequentes.

O diagnóstico das hepatites virais é feito por meio de exames de sangue específicos e, quando precoce, amplia a eficácia do tratamento, que é

realizado conforme o tipo de vírus e o estágio da doença.

Previna-se:

- ✓ Tome as três doses da vacina para Hepatite B;
- ✓ Use camisinha em todas as relações sexuais e não compartilhe objetos de uso pessoal, como lâminas de barbear e depilar, escovas de dente, material de manicure e pedicure, equipamentos para uso de drogas, confecção de tatuagem e colocação de piercings;
- ✓ Toda mulher grávida precisa fazer, no pré-natal, os exames para hepatites B e C, HIV e Sífilis;
- ✓ Indivíduos portadores de hepatites devem abandonar o uso de bebidas alcoólicas;
- ✓ Procure um serviço médico para a realização de exames específicos para as hepatites virais.



SELF
CLÍNICAS

**Dra. Emília
Maria Guimarães
de Napoli**

Infectologista
* Residência Médica em Infectologia pela
Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto
(FMRP – USP)
CRM: 18935-GO

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO
GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



A Clínica Médica Revitalize deseja a todos um FELIZ e SANTO NATAL, um NOVO ANO em que você consiga enxergar a BELEZA em você, na natureza, na relação com a família, amigos e em DEUS.



(64) 3431-5786 / (64) 99645-8002 / (64)98122-6018 

Rua Dr. Valdivno Vaz, n-67- Centro - CEP 75503-040 / Itumbiara - GO

CORRIDAS
UNIMED

Unimed RSG - 2019

PARTICIPAÇÃO:

belaformula
farmácia de manipulação



belaformula
farmácia de manipulação

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

PARCEIRO

Proteção

**SOLAR
GOLD**



**NATAL É TEMPO DE COMEMORAR A VIDA,
ESPALHAR O AMOR E SEMEAR A ESPERANÇA.**

TENHA UM *Feliz Natal*
E PRÓSPERO
Ano Novo

🏠 RUA RUI DE ALMEIDA, 111 CENTRO - ITUMBIARA. GO

☎ (64) 3404-3233



SEU BEBÊ TEM CÓLICAS?

Oi pessoal, percebo nas consultas de puericultura e até em pronto-socorro mães angustiadas devido às cólicas do bebê. Estas se iniciam por volta do 15º dia de vida e podem permanecer até os 3 meses ou mais. É necessário ter muita paciência e sempre ter em mente que é apenas uma fase e irá passar.

A principal causa mostrada por alguns estudos é o fato do aparelho digestivo ainda ser bem imaturo, o que leva aos movimentos descoordenados e acentuados do trato gastrointestinal, ocasionando assim a terrível dor. É claro que existem outras causas que podem contribuir, como alimentação materna, agitação do bebê, alergia ao leite de vaca, ingestão de ar durante as mamadas e choro. Por esse motivo se torna importante a consulta com o Pediatra para melhor orientação.

Estas são algumas dicas para tentar amenizar as cólicas do bebê:

1) Ao perceber o desconforto, acaricie a barriga do bebê com movimentos circulares no sentido horário. Com as mãos em concha, deslize uma de cada vez pela barriga, partindo da base das costelas em direção ao púbis, exercendo uma pequena pressão. Coloque a criança deitada e dobre lentamente seus joelhos de modo que as coxas pressionem de leve a barriga. Depois estenda novamente as pernas e recomece. O movimento pode ser realizado várias vezes ao dia e não somente na hora da dor.

2) Banho: Regule a temperatura da água entre 36 °C e 37 °C. Cuide para que o ambiente esteja silencioso ou com uma música suave. Diminua a luz do local, converse, cante com o bebê. A percepção de uma atmosfera calma ao seu redor tranquiliza, assim como a

água quente, que proporciona uma sensação semelhante a do útero.

3) Compressa: Passe uma fralda a ferro e coloque-a ainda morna na barriga do bebê ou use uma bolsa térmica com água morna. O calor facilita o fluxo sanguíneo e relaxa a musculatura, diminuindo o desconforto. **LEMBRE-SE DE TESTAR A TEMPERATURA ANTES.**

4) Tire as roupinhas, deixando o bebê apenas de fralda e o coloque deitado de bruços sobre seu peito. O contato pele a pele aconcheja.

5) Envolver o corpo do bebê como se fosse um pacotinho, o que irá proporcionar uma sensação de segurança e aconchejo, diminuindo a irritabilidade e agitação da criança. Faça uma caminhada pela casa, segurando-o de bruços, com a barriga apoiada nas suas mãos, para distraí-lo. Isto aquece o abdome e traz o conforto.

6) Ofereça o seio materno, a estimulação oral que decorre do movimento de sucção é uma fonte de satisfação que ajuda a amenizar a cólica.

Lembre-se, nada substitui a consulta com o Pediatra!

**Dra. Julieta Isabel
Triana Cansino**

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA
NAS PÁGINAS 06 E 07





A VILLA PET DESEJA A TODOS
UM FELIZ NATAL!



QUE TODOS TENHAM MUITA PAZ
E SERENIDADE JUNTO DE SUAS
FAMÍLIAS E SEUS PELUDINHOS!



Villa Pet

SEU PET CADA VEZ MAIS SAUDÁVEL



Dra. Elisa G. O. Guerin

CRMV/GO: 6736

Graduada em Medicina Veterinária em 2014 pela Uniube;

Graduada em Agronomia Iles - ULBRA;

Pós-Graduada em Clínica Médica de Pequenos Animais;

Curso de Ultrassonografia pela Diagnostvet e Solvet;

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

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



Acessórios



Medicamentos



Rações



Banho e Tosa



Vacinas



Consultório Veterinário, Ultrassonografia

 (64) 3431- 3555

 (64) 9.8112-2461

 villapetitumbiara

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



PREVENÇÃO: OS OBJETIVOS DO TRATAMENTO QUIROPRÁTICO.

Quando falamos em quiropraxia, falamos em um novo conceito sobre saúde. O tratamento não se limita apenas na ausência de sintomas, mas sim em elevar o potencial de bem-estar, deixando o seu corpo em máxima harmonia.

Quando um quiropraxista atende pacientes em crise, ele geralmente observa que essas dores não tiveram um início súbito. Ou seja, o corpo já apresentava indícios dessa “instabilidade” que estava por vir.

Vértex subluxadas podem permanecer meses sem causar nenhum sintoma.

O que acontece é que geralmente ignoramos aquele pequeno desconforto no ombro que surge quando estamos em frente ao computador digitando, ou aquela leve dor lombar ocasionada por algum esforço a mais na academia, as dores de cabeça eventuais, etc.

Esses pequenos transtornos, geralmente ignorados, são os sinais que o corpo dá para avisar que está na hora de tomar medidas preventivas. Assim, o tra-

tamento quiroprático se propõe não só a tratar dores isoladas de coluna, ele vai muito além. Os principais objetivos são:

- ✓ Aumentar a qualidade de vida do paciente;
- ✓ Promover o bem-estar atual e potencial;
- ✓ Manter uma atitude positiva frente às dificuldades da vida diária;
- ✓ Remover interferências nervosas através do ajustamento de subluxações;
- ✓ Evitar a dependência de medicamentos;
- ✓ Reduzir as complicações induzidas pela terapia farmacológica;
- ✓ Diminuir a morbidez;
- ✓ Evitar as cirurgias, etc.

Portanto você já sabe, observe os sinais que o corpo te dá. Não espere que os sintomas fiquem fortes para corrigir essas disfunções. A prevenção é a melhor alternativa!

Dra.
Jucciana Pereira
FISIOTERAPEUTA

CREFITO 137629-F

Fisioterapeuta;

Formação em quiropraxia clínica;

Formação quiropraxia instrumental;

Formação em disfunções temporomandibular;

Conceito Iastm (Instrument-Assisted Soft Tissue Mobilization)

Liberção miofascial instrumental;

Impulse Mechanical Manipulation Therapy;

Formação Método Thompson Terminal Point (Drop Table) e

Cox Technique (Técnica de Flexão-distração)



☎ (64) 9.9242-9608

📞 (64) 3432-0122

🏠 Rua Guimarães Natal, 556,
Itumbiara-GO



MENINGITE

A doença provoca sintomas como dor de cabeça e na nuca, rigidez no pescoço, febre e vômito. Pode evoluir rapidamente, em especial entre crianças e adolescentes, e pode levar a óbito ou deixar sequelas.

Meningo B: Disponível somente na rede particular, faz parte do Calendário Nacional de Vacinação da SBIm.

Esquema Vacinal:

- Bebês: uma dose aos 3 e 5 meses. Reforço entre 12 e 15 meses de idade;
- Crianças não vacinadas entre 1 e 2 anos: 2 doses e reforço após 1 ano;
- Crianças e adolescentes nunca vacinados: 2 doses com intervalo de um mês;
- Adultos com até 50 anos: dependendo do risco epidemiológico.

Meningo ACWY: Disponível somente na rede particular, faz parte do Calendário Nacional de Vacinação da SBIm. Protege contra quatro tipos de infecções.

Esquema Vacinal:

- Bebês: uma dose aos 3 e 5 meses, reforço aos 12 meses;
- Crianças e adolescentes de 1 a 20 anos: reforço a cada 5 anos;
- Adultos de 20 a 65 anos: dose única.



Clínica de Vacinas
Santa Clara
Cuida Bem de Você



UNIDADE ITUMBIARA

Rua Paranaíba, 937

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



É TEMPO DE UNIÃO, PAZ E REFLEXÃO... É TEMPO DE ACREDITAR E TRANSFORMAR O MUNDO NUM LUGAR ONDE TODOS OS NOSSOS SONHOS SE TORNEM REALIDADE.



*Desejamos a você um Feliz Natal
e um Ano Novo cheio de Realizações!*



 **UNIÓTICA**
Uma nova visão do mundo!

64 3404.8100
Praça da República, 365
Centro - Itumbiara/GO

64 3433.8900
Av. Santa Cecília, 149
Alto Boa Vista - Itumbiara/GO

**Desejamos à todos
feliz natal e boas festas!**



O Seu Verdurão

O melhor para sua família!

 64. 99999 0833



@oseuverdurao

 O seu verdureão

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

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



DICAS PARA UM SORRISO JOVEM E SAUDÁVEL

Basta olhar as páginas de qualquer revista para encontrar muitos sorrisos deslumbrantes, com dentes de cor de pérola branca, todos bem alinhados. Novamente, se você liga a TV vai ver atores com dentes brancos e brilhantes anunciando produtos de branqueamento dentário. Nossa cultura gira em torno dos sorrisos alegres e a boa notícia é que você também pode conseguir facilmente um sorriso saudável. Primeiramente, você deve compreender que é normal que os dentes tenham sinais de envelhecimento. Levando em conta todo o desgaste (por exemplo, mastigar três refeições por dia), é normal que os dentes percam o brilho. Com alguns cuidados básicos e ajuda profissional você vai poder recuperar um sorriso com aparência jovem e saudável.

➤ Respeite as noções básicas de escovação

Provavelmente já ouviu isso inúmeras vezes, entretanto, o importante é não deixar de escovar! A escovação remove a placa bacteriana que se acumula nas superfícies dos dentes. A tecnologia dental tem grandes avanços nas últimas décadas, mas a escovação duas vezes ao dia e uso do fio dental uma vez ao dia são a melhor defesa contra cáries e problemas de gengiva.

➤ Aprenda os segredos de escovação

É importante que você saiba que a Associação Dental dos Estados Unidos recomenda que você mude sua escova dental a cada três ou quatro meses. Outra dica importante para levar em conta é que a escovação não deve ser demasiado agressiva; pois pressionar sua escova dental fortemente contra seus dentes pode desgastar seu esmalte.

➤ Clareamento

O melhor lugar onde você pode fazer o clareamento é no consultório do seu dentista. Os clareamentos podem trazer resultados maravilhosos e são recomendados pela Associação Dental dos Estados Unidos a cada seis meses. Um creme dental branqueador pode ajudar muito, procure um creme dental que use ação não branqueadora* (o único tipo de creme dental que você pode obter numa loja com o selo de aceitação da Associação Dental dos Estados Unidos).

➤ Investir em mais mudanças permanentes

As alternativas de estética e adesão dentária, revestimento e moldado de esmalte podem ser bem proveitosas.

A adesão pode cobrir manchas e corrigir dentes quebrados. O revestimento atua como uma capa para os dentes, aperfeiçoa espaços interdentais e corrige os dentes com manchas permanentes. O moldado de esmalte rodeia o esmalte dental criando uma linha dental impecável, é uma boa escolha para corrigir dentes irregulares. Outrossim, existem novos produtos e procedimentos menos invasivos. Consulte seu dentista para obter mais informações.

➤ Manter uma dieta saudável

Diariamente, é melhor evitar comer doces e bebidas açucaradas, tais como refrigerantes, já que a placa bacteriana se forma constantemente nos dentes. Os alimentos ou bebidas açucaradas fazem com que as bactérias produzam ácidos que atacam o esmalte do dente que pode causar a cárie dentária. Se você vai comer algo doce, preferivelmente que seja sobremesa e, em seguida, escove os dentes.

➤ Proteja seus lábios

Um sorriso vitorioso não é só dentes saudáveis, não esqueça que os lábios também desempenham um papel importante. Se você se expõe ao sol, os Centros de Controle e Prevenção de Doenças sugerem que proteja seus lábios com protetor solar com proteção mínima de 15. Procure um protetor solar de amplo espectro que abranja raios UVA e UVB.

➤ A prática leva à perfeição

Você não precisa de dentes perfeitos para ter um belo sorriso, muitas vezes uma boa atitude valoriza muito mais. Se tem confiança, você a vai projetar para os outros. Mantenha uma boa postura (em linha reta) e ande com propósito. Dessa forma as pessoas vão olhar para você diretamente nos seus olhos quando você sorrir. Portanto, quanto mais sorrir melhor vai se sentir.

Fonte: <https://oralb.com.br/pt-br/artigos-cuidado-bucal/cuidado-bucal/dicas-para-um-sorriso-jovem-e-saudavel>



64 3431 3589

drasamararesende@yahoo.com

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

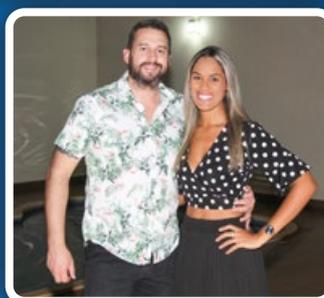
Convênio: UNIODONTO

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





É com sentimento de gratidão
por todos que estiveram conosco que
encerramos mais um ano.
E pedimos a Deus que o próximo ano, seja
repleto de bênçãos, paz, saúde e alegria.



SÃO JOSÉ

Clínica de Fisioterapia e Ortopedia

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



Feliz Natal &
um 2020 repleto de
viagens e bons momentos!



PXTRAVEL

64 9.9909.8484

Agência de viagens especializada em Disney
igor@pxtravel.com.br | www.pxtravel.com.br



NÃO VAI FALTAR BELEZA E REQUINTE AO SEU AMBIENTE.



DANIELA CAMPOS
ARQUITETA DESIGNER DE INTERIORES

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

VASCULITES

O termo vasculite significa, literalmente, inflamação do vaso (vasculum em latim significa vaso sanguíneo ou linfático, e ite, inflamação). O termo é genérico, mas é utilizado para denominar um grupo de entidades anatomoclínicas caracterizadas por inflamação ou necrose da parede do vaso sanguíneo com manifestações clínicas variadas.

Mesmo no meio médico e, em especial, entre os angiologistas, existem muitas controvérsias sobre este tema, razão possivelmente da falta de conhecimentos profundos sobre estas doenças. Uma das causas do conhecimento ainda precário que temos sobre estas doenças é que foram descritas relativamente há pouco tempo e, somente nos últimos anos, com o avanço das técnicas de microscopia eletrônica e o desenvolvimento de exames mais específicos, é que os conhecimentos sobre as vasculites aumentaram.

As vasculites podem ser causadas por vários fatores (ou agentes) sendo muito comuns os agentes infecciosos (bactérias, vírus, protozoários, etc) agindo diretamente na parede do vaso. Ou podem ser drogas os agentes (penicilina, quinina, antibióticos vários, etc). Ultimamente têm sido comum as vasculites, pelo uso de drogas ilícitas (heroína, cocaína, etc). Existe ainda a possibilidade de a vasculite ser causada por reações imunológicas ou, finalmente, por mecanismos desconhecidos, atestando assim que a medicina reconhece não ter total domínio sobre este assunto.

A sintomatologia das vasculites é também muito variável, gerando muitas vezes um quadro clínico pouco característico, como febre de origem desconhecida, perda do apetite, fadiga, mal-estar geral, suores noturnos, hipotensão, dores fortes nas articulações ou nos músculos. Por vezes aparecem lesões na pele (nódulos, enfartamento, púrpura) ou até úlceras cutâneas, geralmente nas pernas ou braços. Considerando que quase todos os vasos do corpo podem ser atingidos pelas vasculites, não é de surpreender a riqueza e va-



riedade do quadro clínico observado nas vasculites.

Outras vezes, o primeiro sintoma é a necrose, que pode acontecer em qualquer parte do corpo, mas é mais frequente nos dedos.

Uma doença que causa necrose nos dedos e braços, com certa frequência, é a tromboangeíte obliterante, conhecida também como Doença de Buerger. Nesta doença, o agente agressor é o tabaco. Geralmente atinge pessoas do sexo masculino, tensas, e na idade dos 30 aos 40 anos. É causado pelo hábito de fumar (cigarros, charutos ou cachimbos) e o tratamento implica na suspensão total do fumo. Mesmo o ambiente com cigarros deve ser evitado. Se a pessoa não abolir o uso do tabaco, a evolução é desfavorável, levando a gangrenas e a amputações.

O tratamento depende, basicamente, da detecção do agente causal, que deverá ser afastado, e do uso de medicamentos anti-inflamatórios, vasodilatadores e analgésicos. Por vezes, está indicado o uso de anticoagulantes e, em certos casos, de tratamento cirúrgico ou endovascular. Mesmo com todos os cuidados, esta é uma doença despicienda e que muitas vezes não responde ao tratamento.



SELF
CLÍNICAS

Dr. Gledson de Oliveira Machado

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





Que a paz e compreensão
reinem em nossos
corações neste
Natal e Ana Novo que se
Aproxima!

Boas Festas



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





CIRURGIA ORTOGNÁTICA

A cirurgia ortognática é indicada para pessoas que possuem uma desarmonia facial, que pode ser mais do que um problema estético. Geralmente são resultado de um crescimento exagerado ou inadequado de algum dos ossos que envolvem a face, como mandíbula, maxilar, queixo (ou mento), nariz ou malar (a maçã do rosto).

A cirurgia ortognática está indicada para pacientes com desarmonias esqueléticas e dentárias, cuja solução não pode ser propiciada apenas pelo tratamento ortodôntico – pois há um

excesso ou falta de crescimento das bases ósseas da face. A cirurgia é indicada para pacientes com retrognatismo, prognatismo ou laterognatismo mandibular, excesso ou deficiência antero-posterior da maxila, excesso ou deficiência vertical da maxila e/ou mandíbula e alterações no plano oclusal.

Outros pacientes podem apresentar também problemas de crescimento na maxila ou até associados na maxila e mandíbula. É importante consultar seu cirurgião 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 Ortoognática , Cirurgia ATM, Cirurgia de Face e Traumatismo Facial e implantodontia oral;
 Residência em Cirurgia e Traumatologia Buco Maxilo Facial no CEDDAR – Campinas-SP;
 Membro corpo clinico Hospital Regional Unimed - Itumbiara-GO;
 Membro Clinica Faccis- Itumbiara-GO;
 Preceptor da residência em cirurgia e traumatologia buco maxilo facial - ANEO - Brasília DF;
 Membro corpo clinico Hospital Mário Palmério Uberaba-MG;
 Membro corpo clinico hospital Santa Clara - Uberlandia-MG.

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



Agende sua Consulta:

☎ (64)3608-1227

📞 (64) 9.9281-8584

📷 dr.luizjunior





O PRESENTE
PERFEITO PARA
O SEU NATAL.



 64. 99661 1316 | 3431 5535
Rua Marechal Deodoro, 279 - Centro | Itumbiara-GO



DEPRESSÃO APONTADA COMO O MAL DO SÉCULO

No último relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS), a depressão se situa entre as principais causas de prejuízos entre todas as doenças e as perspectivas são ainda mais sombrias.

O impacto da depressão vai muito além do individual, a doença pode e deve ser considerada um problema de saúde pública, com consequências socioeconômicas importantes.

A depressão é considerada leve, quando a pessoa sofre com os sintomas e diminui seu rendimento, mas, ainda consegue manter suas atividades sociais e seu trabalho, enquanto na depressão moderada conduz isolamento, evita ocasiões de lazer e contato social, já na forma profunda o paciente abandona qualquer tipo de atividade e se isola totalmente.

A falta de vínculos afetivos deixa as pessoas mais suscetíveis a transtornos mentais, com menos tempo para usufruir do convívio com as pessoas de que gostam, somado a outros problemas naturais como desemprego, falecimento de pessoas próximas, mudanças repentinas, e uma vida cada vez mais exigente, aumentando assim os riscos.

Estima-se que hoje mais de 300 milhões de pessoas são afetadas pela depressão, a OMS calcula que, até 2030, a depressão será primeiro lugar em causas mundiais de invalidez, superando doenças cardíacas, doença pulmonar obstrutiva crônica, problemas neurovasculares e até acidentes de trânsito.

É fato que a depressão é uma doença tratável, já que existem terapias eficazes para ela, porém nem todos os pacientes que possuem sintomas relacionados a depressão são tratados.

É de suma importância que o diagnóstico e tratamento da depressão sejam iniciados o mais precocemente possível tendo em vista que quanto mais precoce ele for diagnosticado melhor serão os resultados.

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.



T-Cross

Comfortline 200 TSI 2019/2020

Versões a partir de
R\$ **97.530,00**



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

ITUMBIARA-GO Av. Modesto de Carvalho, N° 2101, Distr. Agro Industrial **Tel: (64) 3403-0900**

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

volkswagen#vale

Simulação meramente ilustrativa, realizada com base no veículo T-Cross Comfortline 200 TSI (BF13B3) ano 2019/2020. Valor da simulação R\$ 97.530,00. Financiado com entrada de R\$ 53.641,50, em 24 parcelas mensais de R\$ 1.919,30. Primeira prestação com vencimento em 30 dias. Taxa de Juros: 0,00% a.m. e 0,00% a.a. Capitalização de Juros mensal. Total da operação referente ao veículo: R\$ 99.704,70. Valor total da simulação de R\$ 97.530,00. Financiado com entrada de R\$ 3.641,50, em 24 parcelas mensais de R\$ 1.919,30. Primeira prestação com vencimen-



NOVA VW



Aqui, **tecnologia** e **inovação** andam sobre as mesmas rodas.

#VWVALE



REVISÃO DE SÉRIE
3 revisões gratuitas.



UMUARAMA.
CONCESSIONÁRIAS



Trânsito seguro: eu faço a diferença;

to em 30 dias. Despesas de Registro de contrato (de acordo com o DETRAN Estadual TO), IOF e Cadastro inclusos no cálculo das prestações e no CET. Total da operação: R\$ 99.704,70. CET máximo para esta simulação 0,00% a.a. Simulação efetuada em 01/12/2019, com validade até 31/12/2019



*Em todos os detalhes,
sua Festa na
medida certa.*





O QUE É A ODONTOLOGIA DIGITAL E PARA QUE ELA SERVE?

A odontologia digital é a evolução dos métodos para agilizar e otimizar o atendimento ao paciente. Ela trabalha com câmeras, scanners, tomografia computadorizada e softwares que digitalizam as imagens da cavidade bucal, dando uma visão detalhada dos dentes, das raízes, da mandíbula e do maxilar. Dessa forma o dentista consegue planejar e visualizar o resultado de procedimentos e cirurgias, como o tratamento ortodôntico, restaurações e implantes dentários. Além disso, com a tecnologia 3D, o profissional confecciona ossos, próteses, coroas, facetas e peças ortodônticas de forma mais rápida e precisa do que da maneira convencional. Seu objetivo não fica restrito a facilitar o serviço dos dentistas e protéticos, ele também inclui eliminar os desconfortos dos pacientes causados pelas técnicas usuais, diminuir as visitas ao consultório dentário e, conseqüentemente, reduzir o tempo no tratamento.

➤ **Quais são os benefícios dessa tecnologia?** Além das vantagens que citamos, podemos enumerar outros benefícios que a odontologia digital proporciona aos usuários.

■ **Maior precisão:** O molde de gesso das arcadas dentárias, que era feito na moldeira com massa do jeito tradicional, hoje é feito por meio de um scanner apropriado e vai direto para a tela de um computador. Assim, a imagem da boca é mais fiel e o dentista enxerga com muito mais nitidez, dando mais precisão na programação e conclusão dos processos odontológicos.

■ **Sem incômodos:** O produto usado para moldar a arcada dentária é inconveniente e incômodo, além de fazer muita sujeira, tanto na manipulação quanto no próprio paciente. Também pode causar engasgos e sensibilidade nos dentes de quem é suscetível a isso. Com a odontologia digital, esses problemas não ocorrem, já que a ponteira do scanner não causa desconforto nenhum

ao ser colocada na boca do paciente. Ou seja, além do profissional não precisar mexer com massa, moldeira e gesso, ainda é mais confortável para o paciente.

■ **Simulação do tratamento e do resultado:** Por meio dos softwares, o dentista consegue simular como o tratamento será realizado e como ficará o resultado. Dessa forma, ele tem mais recursos para identificar qual é a melhor estratégia a ser utilizada em cada caso. Além do mais, o paciente também poderá visualizar como será o procedimento e como ficarão os seus dentes após o tratamento, ficando ainda mais seguro de todo o processo.

■ **Redução do tempo de espera:** No método convencional de produção de moldes e de peças odontológicas, é necessário algum tempo de espera, que podem levar dias ou semanas, dependendo do que é feito, porque é um processo manual, e isso atrasa o tratamento. Já na odontologia digital, o elemento pode ser produzido na impressora 3D ou na fresadora — uma máquina que esculpe o que é desejado a partir de um bloco maciço de material, que pode ser cerâmica, resina ou outro.

■ **Restauração na cor exata:** Um problema muito comum e que deixa o paciente insatisfeito é a diferença de cor entre a restauração e o dente natural, pois com a técnica convencional é difícil que a coloração fique semelhante entre os dois. Já com o processo digital esse inconveniente não existe porque o software capta exatamente a cor do dente do paciente para confeccionar a prótese da mesma tonalidade. Sendo assim, o paciente fica mais feliz e pode sorrir sem medo das outras pessoas perceberam alguma divergência entre o próprio dente e a prótese.



Marcelo Mateus

CRO-GO 4279

Cirurgião dentista;

Especialista em Prótese Dentária;

Especialista em Implantes Osseointegrados;

Pós-graduado na Universidade Gutemberg – Suécia.



*Que neste próximo ano
tenhamos chuvas de
bençãos e felicidade, que
as sementes de amor
resultem numa ótima
colheita, e que a safra
de paz seja constante
em nossas vidas*

*Feliz Natal e um
Próspero Ano Novo*



Goiasmaq

ITUMBIARA (64) 3432-5400
QUIRINÓPOLIS (64) 3651-5300

CASE IH
AGRICULTURE

RETHINK PRODUCTIVITY



ESTÉTICA ÍNTIMA

Não é novidade a infinidade de tratamentos que existem no mercado para face, corpo e cabelo, porém o que muitas pessoas ainda não conhecem é uma área da estética que vem crescendo muito: A Estética Íntima.

Estética Íntima é a área da estética que cuida da região íntima, a região genital. Os tratamentos buscam melhorar a aparência dessa região com técnicas como clareamento de virilhas e perianal, tratamento para flacidez e melhora do tônus muscular.

Muitas mulheres não se sentem satisfeitas com o aspecto estético da região genital e isso pode refletir na qualidade da vida sexual.

Diversas técnicas podem ser realizadas

na área da estética nessas regiões, como Radiofrequência, LASER e as Luzes de LED, que tem objetivo de clarear, tonificar e melhorar a flacidez.

Outro procedimento bastante usual é o uso de dermocosméticos específicos para essa região, visando clareamento, melhora da flacidez e foliculite. A estética íntima traz uma oportunidade de resgatar a jovialidade da região, melhorando seu aspecto estético, resgatando a autoestima e proporcionando uma melhor qualidade de vida, inclusive da vida sexual.

Agende já uma avaliação e saiba qual o procedimento mais eficaz para você!



Dra. Flávia de Cássia Marques Duarte

Fisioterapeuta

🏠 Rua Jacinto Brandão, 538 - St. Central,

Itumbiara - GO

☎ (64) 3433-2829

📞 (64) 9.9992- 2828



**GABARITO
ITUMBIARA**

NOVIDADES PARA 2020

- ➔ **Google for Education**
- ➔ **Educação Financeira**
- ➔ **Programação (9º Ano)**
- ➔ **Cultura Maker**

**MATRÍCULAS
ABERTAS**

(64) 3432-1211

(64) 99246-7909



Fundamental II



Fundamental I



Ensino Médio

E PARA ENCERRAR O ANO LETIVO EM ALTO NÍVEL...

II SARAU LITERÁRIO GABARITO



ÚLTIMAS APROVAÇÕES

APROVADA

UNIUBE
IMEPAC

ALICE BORGES FLEURY - 3º ANO
MEDICINA

GABARITO

APROVADO

UFU

JOÃO GABRIEL H. OLIVEIRA - 2º ANO
ENG. QUÍMICA

GABARITO

APROVADO

UFU

GUSTAVO MARTIM DE ALMEIDA - 2º ANO
ENG. QUÍMICA

GABARITO

APROVADA

UFU

RAISSA GABRIELLA S. SANTOS - 2º ANO
SIST. DE INFORMAÇÃO

GABARITO

APROVADA

UFU

EDUARDA GOMES R. RIBEIRO - 2º ANO
ENG. QUÍMICA

GABARITO

APROVADO

IMEPAC

MATHEUS MENDES - 3º ANO
MEDICINA

GABARITO

APROVADA

UFU

ANA JULIA MARTINS FIODETTI - 2º ANO
ESTATÍSTICA

GABARITO

APROVADA

UFU

SASHIM RESENDE CARVALHO - 2º ANO
BIOLÓGICA

GABARITO

APROVADA

UFU

VIRGINIA FERREIRA C. COSTA - 2º ANO
ESTATÍSTICA

GABARITO

APROVADA

UFU

MARIA CLARA M. PEREIRA - 3º ANO
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

GABARITO

APROVADA

UFU

GABRIELA REIS GONÇALVES - 3º ANO
NUTRIÇÃO

GABARITO

APROVADO

UFU

MARCELO JOSÉ G. FILHO - 3º ANO
AGRONOMIA

GABARITO

APROVADA

UNIUBE

EDUARDA CARVALHO E SILVA - 3º ANO
AGRONOMIA

GABARITO

APROVADA

UFU

NICOLE SALVADOR - 3º ANO
ENG. QUÍMICA

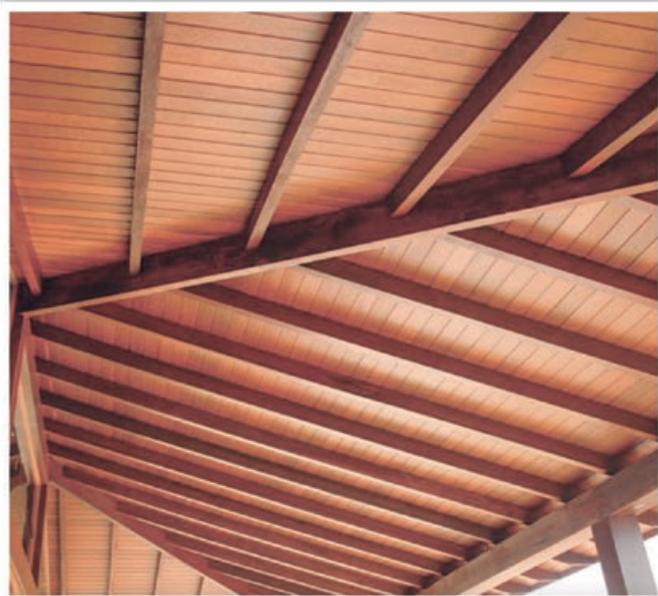
GABARITO



3
ANOS



**VAI CONSTRUIR?
DE MADEIRA A GENTE ENTENDE.
TEMOS TUDO EM MADEIRAS PARA A SUA OBRA.**



*MADEIRAS SERRADAS EM GERAL; *EUCALIPTO TRATADO; *TÁBUAS DE PINUS; *TÁBUAS DE ROXINHO; *MADEIRITE.

64. 3431-0752 | 64. 9.9668.1155

AVENIDA SANTOS DUMONT, 662 - ST. SANTOS DUMONT - CEP: 75530-275 - ITUMBIARA -GO

MELHOR
APARÊNCIA
ABDOMINAL



ABDOMINOPLASTIA

ABDOMINOPLASTIA

A Abdominoplastia é o procedimento em que se remove o excesso de gordura e de pele e, na maioria dos casos, restaura os músculos enfraquecidos ou separados, criando um perfil abdominal mais suave e tonificado. Ter um abdômen liso e tonificado é algo que muitos de nós se esforça para ter através de exercício físico e controle de peso. No entanto, às vezes, exercício físico e controle de peso não são suficientes para que alcancemos nossos objetivos. Mesmo pessoas com peso corporal e proporção normais podem desenvolver um abdômen protruído, frouxo e flácido. As causas mais comuns dessas situações incluem:

- Gravidez;
- Envelhecimento;
- Oscilações significativas no peso;
- Hereditariedade;
- Cirurgia Prévia;

Vale ressaltar que passar por uma consulta prévia com o cirurgião plástico é indispensável; pois, somente ele poderá avaliar seu corpo e indicar o procedimento adequado, uma vez que tal procedimento requer uma indicação precisa.

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



125

ANUNCIE AQUI.

DR. GLEDSON DE OLIVEIRA MACHADO

CRM/GO: 13.886

CRM/MG: 49.122

RQE: 11.525

RQE: 13.150

- *Angiologia e Cirurgia Vascular; Doppler Vascular; Cirurgia Geral;
- *Graduado em Medicina pela Universidade Federal do Acre;
- *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;
- *Especialização em Angiorradiologia e Cirurgia Endovascular, pela Irmandade da Santa Casa Misericórdia de São Paulo - São Paulo;
- *Pós-graduação em Terapia Intensiva, UNIMED - BH
- *Doppler Vascular - Especialização pela FATESA e INRAD - USP (SP).

ENTREVISTA

Dr. Gledson de Oliveira Machado, Médico, é natural de Itambara - GO. Graduado em Medicina pela Universidade Federal do Acre - AC, com Especialidade em Angiologia, Cirurgia Vascular, Doppler Vascular e Cirurgia Geral, possuindo vasta experiência em Clínica Médica, Emergências Médicas em Trauma e Cirurgia do Trauma. Foi estudante / pesquisador (PIBIC / UFAC), membro fundador e presidente da Liga de Geriatria e Gerontologia do Acre. Filho de Ireni Machado e Dalma de Oliveira Machado, se casou com Elaine de Oliveira Silva Machado e dessa união adoeceu seu bem mais precioso o filho Joaquim Oliveira Machado. Ele concedeu uma entrevista exclusiva à Revista Mais Saúde onde nos relata um pouco de toda sua trajetória.

Revista Mais Saúde - Há quanto tempo exerce a medicina e o que ela lhe proporcionou neste período?
Dr. Gledson Machado - Exerço a profissão há quase 15 anos. A medicina permitiu e permitiu exercer conhecimentos e experiências adquiridos ao dia a dia. Sempre há algo novo e único dentro do diagnóstico

em cada paciente e nos surpreender diariamente. E nada se compara ao bem-estar médico e reconhecimento de cada paciente que cuidamos.

Revista Mais Saúde - Fale um pouco sobre o que é a especialidade de cirurgia vascular e o que o levou a escolher essa área.

Dr. Gledson Machado - A angiologia e cirurgia vascular trata não somente do conhecimento da matéria de vascular e sua aplicação de técnicas - estéticas, como também das seguintes patologias vasculares:

* Trombose Venosa Profunda (TVP): coágulo como febre em manifestação profunda, é a doença causada pela coagulação do sangue no interior das veias.

* Distensão dos artérias carótidas: uma das principais causas de derrame no mundo moderno, consiste em uma placa de aterocolesterol que se forma na artéria carótida (vaso responsável de levar o sangue que leva sangue ao cérebro) e eventualmente se rompe, lançando fragmentos de sangue coagulados



...artérias devem também ser examinadas
...artéria periferica;
...do arterial;

REVISTA

12

15

www.rmaissaude.com

64 99275 5299 | 64 99202 4160



www.rmaissaude.com



[rmaissaude](https://www.facebook.com/rmaissaude)



[rmaissaude](https://www.instagram.com/rmaissaude)



revista
SAÚDE



DR. RESPONDE

ENTREVISTA

O Dr. Responde dessa edição esclarece questionamentos dos nossos leitores sobre a doença hemorroidária. E para isso realizamos uma entrevista com o Coloproctologista e Cirurgião geral Dr. Jean Paresoto.

Revista Mais Saúde – Anatomicamente, o que são as hemorroidas?

Dr. Jean Paresoto – *Hemorroidas são formadas por vasos sanguíneos comunicantes situados na parte interna do canal anal. Quando esses vasos aumentam de tamanho, inflamam e produzem sintomas, surge a doença hemorroidária. Ela pode ser interna, situada dentro do canal anal, ou externa, situada na borda do ânus.*

Revista Mais Saúde – Qual a diferença entre hemorroidas internas e externas?

Dr. Jean Paresoto – *As hemorroidas externas se formam no canal anal e região externa, sendo recobertas por uma pele bem sensível. Ao contrário, as internas estão na parte bem interna do ânus e são recobertas pela mucosa intestinal.*

Revista Mais Saúde – Como se formam as hemorroidas? E quais os principais sintomas?

Dr. Jean Paresoto – *A hereditariedade (herança genética) é reconhecida como um fator importante para o desenvolvimento de hemorroidas. A postura ereta característica da raça humana influencia aumentando a pressão nas veias do ânus. Fatores, tais como: defecação difícil, uso crônico de laxativos, longos períodos sentado no banheiro, gravidez, além de rotinas profissionais ou esportivas, podem ainda aumentar mais esta pressão dentro das veias, o que as leva a dilatar.*

Aproximadamente metade das pessoas na idade adulta tem ou já tiveram algum sintoma relacionado à doença hemorroidária.

Os sintomas mais comuns ocorrem durante a defecação: dor, sangramento e prolapso. Algumas vezes, o prolapso é redutível (volta sozinho para dentro após a evacuação). Outras vezes é necessário empurrá-las para dentro. O sangramento pode ter intensidade variável, mas geralmente é vermelho vivo. Um inchaço persistente após defecar pode gerar uma sensação de inflamação, produzindo um desconforto e sendo muito doloroso. A coceira (prurido) ao redor do ânus é também um sintoma comum. Mulheres

grávidas desenvolvem sintomas com frequência ao final da gestação e que acabam melhorando após a gravidez. Contudo, podem continuar apresentando problemas crônicos e devem procurar cuidados médicos.

Revista Mais Saúde – Quais cuidados podemos ter em nosso dia a dia, para evitarmos essa doença?

Dr. Jean Paresoto – *O uso de dieta rica em fibras, com aumento da ingestão de frutas e verduras, associado a ingestão de pelo menos dois litros de água por dia pode regular o hábito intestinal e provocar eliminação de fezes mais macias que diminuem o esforço evacuatório e o trauma provocado pelas fezes ressecadas. A melhor forma de higienização do ânus após as evacuações é o uso de ducha higiênica com jato de água, sem necessidade do uso de sabonetes. O papel higiênico é indicado apenas para secar a região, com o menor atrito possível. Tanto o atrito do papel higiênico quando o uso excessivo de sabonetes pioram os sintomas hemorroidários. Em alguns casos o médico pode indicar uso de medicamentos específicos para as veias hemorroidárias (chamados flebotônicos), anti-inflamatórios e pomadas de uso tópico. Quando as medidas higieno-dietéticas e medicamentosas não surtem efeito pode ser indicado tratamento cirúrgico.*

Revista Mais Saúde – A doença hemorroidária tem cura?

Dr. Jean Paresoto – *Sim, mas é fundamental consultar um especialista para obter um diagnóstico adequado. Além disso, é essencial que o paciente entenda que uma mudança nos padrões comportamentais e dietéticos seja necessária para evitar que os sintomas se tornem persistentes, evoluindo para um tratamento mais agressivo como a cirurgia.*

MAIS INFORMAÇÕES
CONSULTE NOSSO GUIA
NAS PÁGINAS 06 E 07



DR. JEAN PARESOTO

DR. RESPONDE



Previdência

SEGURANÇA E CONFORTO
PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA

Cooperado aqui você se planeja para o futuro, seja para a aposentadoria ou para algum outro projeto de vida. A Unicred oferece para você e sua família o Plano Previdenciário Precaver, o plano de previdência exclusivo do cooperado Unicred.

Contate seu gerente e saiba mais.

WWW.UNICRED.COM.BR/ALIANCA - 64 3430-6819



UNICRED 

*Que o Sorriso
seja a sua expressão
neste Natal*



O pinheiro é o símbolo da Uniodonto e também do Natal.
O pinheiro representa a vida, pois é uma árvore fecunda e duradoura.
Que em 2020, prevaleçam os valores de cooperação, união e solidariedade.

 **UNIODONTO**[®]
SUL GOIANO

www.uniodontosulgo.com.br

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