

Ano 3. n°31. Janeiro / 2020. Itumbiara - GO. Distribuição Gratuita
www.rmaissaude.com

revista
SAÚDE



Leandro Mendes de Freitas
CRF-GO: 5.810

A SAFRA PROMETE.

TODA LINHA JEEP COM DESCONTOS E CONDIÇÕES ESPECIAIS



Veneza
Premium

Afonso Pena, 1000 - Itumbiara/GO

64 3431-7676

JEEP COMPASS E RENEGADE
COM DESCONTO DE FÁBRICA
PARA PRODUTORES RURAIS,
EMPRESÁRIOS E MÉDICOS.

JEEP.COM.BR
CAC 0800 7037150
facebook.com/jeepdoBrasil



Jeep[®]

MAKE HISTORY

Jeep é marca registrada da FCA US LLC.
No trânsito, dê sentido à vida.



CÂNCER DE ESTÔMAGO

No Brasil, o câncer de estômago, também chamado de câncer gástrico, é o terceiro mais comum entre os homens e o quinto entre as mulheres. O tipo adenocarcinoma é responsável por 95% dos casos de câncer gástrico, sendo os outros 5% composto pelos tipos linfoma, sarcoma e tumor estromal gastrointestinal (GIST).

O adenocarcinoma acomete mais comumente homens entre 60-70 anos.

Alguns fatores são responsáveis por aumentar o risco de câncer de estômago, como:

- Excesso de peso e obesidade;
- Consumo de álcool;
- Consumo excessivo de sal, alimentos salgados ou conservados no sal;

- Tabagismo;
- Infecções pela bactéria *Helicobacter pylori* (*H. pylori*);
- Ter parentes de primeiro grau com câncer de estômago;
- Exposição a radiações ionizantes, como raios X e gama;
- Exposição a agrotóxicos.

O paciente com câncer gástrico geralmente é assintomático e, quando apresenta sintomas, estes podem ser: dor abdominal, sensação de plenitude gástrica, má digestão, perda de peso, perda de apetite, vômitos com sangue ou sangue escuro nas fezes.

O diagnóstico é feito por endoscopia digestiva alta, no qual ao se encontrar lesões suspeitas, estas são biopsiadas.

Após o diagnóstico de câncer de estômago, são necessários exames, como tomografia de tórax e abdome, marcadores tumorais e em alguns casos ecoendoscopia, com a finalidade de se fazer um estadiamento da doença, o qual irá

guiar a conduta e estabelecer um prognóstico ao paciente.

O tratamento pode ser constituído por cirurgia, quimioterapia e/ou radioterapia, o que irá depender do estadiamento do paciente.

Na dúvida, 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 Graduada em Cirurgia Minimamente Invasiva pelo Instituto Jacques Perissat de Curitiba-PR;
Membro Adjunto do Colégio Brasileiro de Cirurgiões (CBC);
Membro Titular do Colégio Brasileiro de Cirurgia Digestiva (CBCD);
Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (SBCBM).





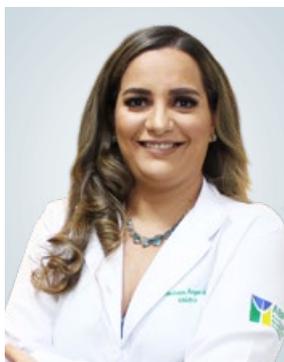
Dra. Ana Maria Cintra
Dermatologista
CRM/GO: 4.280 | RQE: 12.399

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



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



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

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



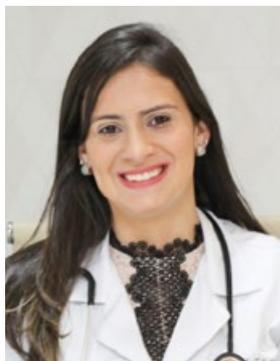
Dr. Eric Maia
Urologista
CRM/GO: 15.684 | RQE: 7.776

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



Dra. Erci Maria Silva Alves
Ginecologista e Obstetra
CRM/GO: 18.841

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



Dra. 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. 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. 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



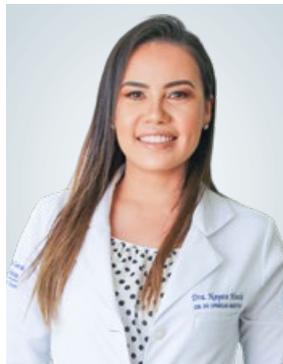
**Dr. Marcos Antônio
Chadu**
Cirurgia do Aparelho Digestivo;
Gastroenterologia;
Endoscopia Digestiva.
CRM/GO: 9.254 | CRM/MG: 62.269

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



Dra 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



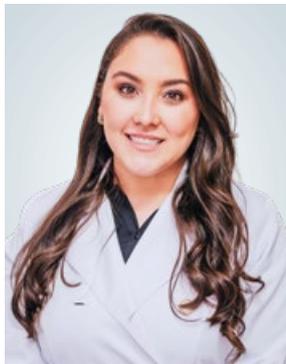
**Dra. Noala Rodrigues
da Cunha Costa**
Pediatra
CRM: 15.753 | RQE: 12438

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. 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

EDITORIAL

Mais um ano se inicia e com ele esperança e perspectivas de um futuro melhor para todos!!!

Nesse mês de janeiro a Revista Mais Saúde chega a sua 31ª edição. Relembrando nossa trajetória agradecemos o carinho e a confiança de nossos leitores e parceiros, e com isso, visionando um futuro próspero que se inicia em 2020, reafirmamos nossos votos de continuar honrando com nosso propósito de trazer mensalmente a região sul de Goiás, editoriais de alto padrão, buscando sempre a excelência.

Temos orgulho de sermos hoje uma das principais Revistas de nossa região, além de ser o principal veículo de comunicação do seguimento SAÚDE da região sul de Goiás, onde nunca deixamos de atingir nosso objetivo principal, que é levar conteúdo que possa melhorar a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas.

Relacionamentos e amizades foram construídos por nós durante esse período, e termos profissionais da nossa região, trazendo informações sobre cuidados, tratamentos e prevenções, foram nosso principal pilar, para conquistarmos a credibilidade e confiança perante aos nossos leitores!!!

Em nome de nossa equipe, desejamos a você e sua família, que 2020 seja o melhor ano da sua vida!!!

Os diretores!!!

Revista Mais Saúde



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

31ª Edição



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



04	CÂNCER DE ESTÔMAGO	71	ANEURISMA CEREBRAL: DOENÇA SILENCIOSA
06	GUIA MÉDICO	73	NOSSOS DENTES - SOB PERIGO POR TODOS OS LADOS
10	ENTREVISTA	78	CUIDADOS BÁSICOS PARA PASSEAR COM SEU CÃO
14	DIABETES NA GESTAÇÃO	84	PILATES PAR A PORTADORES DE FIBROMIALGIA
16	O USO DE OMEPRAZOL E SIMILARES É SEGURO?	85	A "LABIRINTITE" QUE TEM CURA - CONHEÇA O QUE É VPPB E SEU TRATAMENTO
19	A IMPORTÂNCIA DO SEGURO VIAGEM	87	ASSISTÊNCIA AO PRÉ-NATAL
20	TEMPO DE AMADURECER	91	SERÁ ESSE O ANO?
23	POLIFARMÁCIA EM IDOSOS	94	EMAGRECIMENTO ALIADO A TRATAMENTOS ESTÉTICOS PARA REDUÇÃO DE GORDURA LOCALIZADA.
25	QUAL O IMPACTO DA DEPRESSÃO?	99	ENURESE - UM PROBLEMA DA INFÂNCIA
29	O QUE É PROSTATITE E POR QUE INCOMODA TANTO OS HOMENS?	102	CERTIFICADO DIGITAL: VOCÊ SABE O QUE É E ONDE FAZER?
30	COMO O MÉTODO PILATES PODE AUXILIAR NO TRATAMENTO DA CAPSULITE ADESIVA	105	PLANEJAMENTO VIRTUAL EM CIRURGIA ORTOGNÁTICA
34	ACANTOSE	109	OCCLUSÃO VENOSA DA RETINA
36	SANGRAMENTO NA GENGIVA DURANTE A GRAVIDEZ	113	ULTRAFORME III
41	SÍNDROME MÃO-PÉ-BOCA	117	FACETA DE RESINA
47	ANO NOVO, VIDA NOVA: A CONTRIBUIÇÃO DO PSICÓLOGO NOS OBJETIVOS DA VIRADA DE ANO.	119	IMPLANTES MÚLTIPLOS - PROTOCOLO SOBRE IMPLANTE
49	MEDICINA DO TRABALHO	120	DR. RESPONDE
53	PLÁSTICA DE FACE		
55	CONSUMIDOR, FIQUE ATENTO AOS SEUS DIREITOS!		
60	EMPREENDEDOR PREMIUM		
63	NÓDULOS CERVICAIS		
67	JÁ OUVIU FALAR EM SIRINGOMA, XANTELASMA E GRÃO DE MILIUM?		



ENTREVISTA

LEANDRO MENDES DE FREITAS

CRF/GO: 5.810

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

A Revista Mais Saúde traz em sua primeira capa de 2020 o farmacêutico Leandro Mendes de Freitas. Ele concedeu uma entrevista exclusiva a Revista Mais Saúde onde nos relata um pouco de sua trajetória.

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

Leandro Mendes de Freitas – Comecei em farmácia de manipulação com 16 anos. Aos 18 anos, fui promovido o gerente mais jovem da empresa. Lá fiquei por cinco anos, onde aprendi os primeiros conhecimentos de processos de produção, controles de qualidade, atendimento e marketing, mas principalmente o amor à profissão de farmacêutico, pois lá trabalhei com uma profissional que me ensinou que temos que ser o melhor em tudo o que fazemos.

Após eu já ter definido a profissão que queria, me inscrevi no vestibular para farmácia na cidade de Uberlândia, visto que na minha cidade não tinha esse curso. Me mudei para Uberlândia, deixando a minha família e a Simone, pois já namorávamos nessa época.





Arquivo pessoal 2016

Morei na casa de uns familiares, e após um tempo residi na casa da minha cunhada que me acolheu como irmão. Nesse período eu contei com a ajuda de muitas pessoas, mas não foi fácil. Na época, meu antigo patrão, hoje meu grande amigo, me permitiu estudar em horários alternativos, visto que o curso de farmácia já era integral. Nesse período todo tempo que eu tinha para estudar, valia ouro.

Então, foram 4 anos de muita luta, mas muitas glórias, pois eu venci. Tornei-me gerente geral de umas das maiores empresas de manipulação de Uberlândia, na época.

Em sequência, voltei para minha cidade e fui trabalhar na Vigilância Sanitária. Lá absorvi experiência com legislação sanitária, cujo assunto já tinha apreço e foi o tema do meu estudo de conclusão de curso. Após 1 ano, a Simone passou em um processo seletivo em uma empresa de Itumbiara e se mudou para cá. Com a vinda dela, nós começamos a planejar que eu viria também. Passados alguns meses, eu vim e fui trabalhar como farmacêutico em Itumbiara, onde atuei aqui por 10 anos. Sempre com foco em fazer o meu melhor, eu busquei me qualificar mais, fiz vários cursos de especializações, fiz o mestrado e hoje estou concluindo meu doutorado, com defesa agendada para fevereiro deste ano.

No decorrer do meu mestrado, fomos presenteados com o nascimento da minha filha. Simone cursando o mestrado dela e eu o meu, mas sabíamos que a Dudinha viria para mudar a nossa vida, muito para melhor. E, assim aconteceu.

Minha princesinha nasceu em julho de 2014 e com o nascimento dela eu sabia que eu tinha a obrigação de deixar um legado para ela, então, pensei, vou deixar o meu exemplo como pai amoroso e como um profissional humano, que tenta ser melhor a cada dia. Portanto, hoje tenho o privilégio de ter a minha

Dudinha brincando de atender pacientes comigo aqui na Ravenna, e é a minha maior paixão, um amor que não se mede.

Após 1 ano e 6 meses do nascimento da minha filha, eu prestei o concurso do Exército e fui aprovado para assumir a vaga de oficial farmacêutico no 41 BIMTz de Jataí-GO. Definimos que eu iria, e a Simone ficaria em Itumbiara com a Dudinha, até que eu me estabelecesse em Jataí, para em seguida, mudarmos toda a família, o que acabou não ocorrendo, pois fui transferido para o Hospital das Forças Armadas em



Brasília, onde prestei alguns trabalhos lá. Após 1 ano, meu amigo, Marcello Gomes, presidente da Câmara Municipal de Itumbiara, me convidou para voltar para cá e assumir junto com ele o maior desafio do seu governo, ser seu Secretário de Governo. Lembro que o convite aconteceu no final do mês de dezembro, com ele reunido com a sua esposa, eu e a Simone, e nós todos muito felizes. Estive com ele durante 2 anos, meu presidente Dr. Marcello Gomes, meu amigo, que hoje, infelizmente, não está entre nós, e o qual me ensinou que sempre devemos ser humildes, e que é um exemplo de homem público e digno para mim.

Ainda durante o primeiro ano de seu Governo surgiu a oportunidade de abrir a Ravenna, um sonho que já tínhamos há bastante tempo. Não tive dúvidas, que para abrir a minha farmácia eu precisava contar com a melhor equipe, uma vez que mesmo eu possuindo mais de 20 anos de experiência, eu não conseguiria fazer nada sozinho. Foi então que eu liguei para as 3 melhores profissionais do mercado de manipulação em Itumbiara, Patrícia, Elizangela e Maria, e fiz o convite para elas abraçarem esse sonho junto conosco, e para nossa alegria, elas aceitaram e hoje somam com a nossa equipe cerca de 12 colaboradores, os melhores no que fazem.

Revista Mais Saúde - O mercado farmacêutico oferece um grande leque de opções. Por qual motivo você escolheu a área que trabalha hoje?

Leandro Mendes de Freitas – Escolhi o mercado farmacêutico, pois ele é desafiador, e exige que estude cada vez mais, cujo propósito eu carrego até hoje e levo para o dia a dia da Ravenna. É tão importante essa meta para mim, que através da minha formação em farmácia eu busquei outras áreas que agregassem ao meu currículo. Fiz mestrado em genética e toxi-

cologia, continuei me profissionalizando e estou a um pequeno passo de me tornar doutor em biologia molecular e celular, título muito difícil, mas que tenho a certeza que vai me possibilitar ajudar cada vez mais as pessoas, deixar o empirismo de lado e fazer ciência de verdade. Digo que minha vida é feita de desafios, os quais vejo que acontecem para me tornar uma pessoa melhor, mais resiliente. Todos os dias quando coloco os pés no chão, agradeço a oportunidade de acordar; tenho a certeza da ignorância diante do que ainda devo aprender e tenho a plena convicção que somos apenas instrumentos nas mãos de Deus, e sou muito grato a Ele por essa vontade enorme de aprender, de vencer novos desafios e de poder transformar a vida de outras pessoas.

Revista Mais Saúde - Como é o dia a dia de trabalho do farmacêutico de manipulação, e agora do gestor Leandro, e quais são os diferenciais da Ravenna Manipulação no mercado?

Leandro Mendes de Freitas – No meu dia a dia eu estudo muito, posso dizer que passo mais de 14 horas por dia estudando, fazendo atenção farmacêutica, elaborando protocolos e realizando o atendimento humanizado dos nossos pacientes, visto que aqui na Ravenna nós consideramos que um paciente é o amor da vida de alguém, é o filho, é o pai, é o irmão, é uma pessoa muito importante para outra pessoa, sendo assim, disponibilizo, juntamente com a minha equipe, uma atenção especial para ele, de forma que se sinta acolhido, e é assim que toda a minha equipe trabalha também, acolhendo as pessoas que aqui estão, de forma que se sintam únicas e especiais, como elas realmente são para nós, o que nestes 2 anos de atendimento da Ravenna tem sido nosso grande diferencial.





DIABETES NA GESTAÇÃO

Diabetes mellitus gestacional (DMG) é definido como qualquer nível de intolerância a carboidratos, resultando em hiperglicemia de gravidade variável, com início ou diagnóstico durante a gestação.

As recentes diretrizes da Organização Mundial de Saúde (OMS) e dos principais protocolos de manejo de DM recomendam que a hiperglicemia inicialmente detectada em qualquer momento da gravidez deva ser categorizada e diferenciada em DM diagnosticado na gestação (do inglês overt diabetes) ou em DMG. Pode-se, portanto, definir:

- Diabetes mellitus gestacional (DMG): mulher com hiperglicemia detectada pela primeira vez durante a gravidez, com níveis glicêmicos sanguíneos que não atingem os critérios diagnósticos para DM;

- Diabetes mellitus diagnosticado na gestação (overt diabetes): mulher sem diagnóstico prévio de DM, com hiperglicemia detectada na gravidez e com níveis glicêmicos sanguíneos que atingem os critérios da OMS para o DM em não gestantes;

A gestação se caracteriza por ser estado de resistência à insulina. Essa condição, aliada à intensa mudança nos mecanismos

de controle da glicemia, em função do consumo de glicose pelo embrião e feto, pode contribuir para a ocorrência de alterações glicêmicas, favorecendo o desenvolvimento de DMG nessa fase. Durante a gravidez ocorrem adaptações na produção hormonal materna para permitir o desenvolvimento do bebê. A placenta é uma fonte importante de hormônios que reduzem a ação da insulina, responsável pela captação e utilização da glicose pelo corpo. O pâncreas materno, conseqüentemente, aumenta a produção de insulina para compensar este quadro de resistência à sua ação. Em algumas mulheres, entretanto, este processo não ocorre e elas desenvolvem quadro de diabetes gestacional, caracterizado pelo aumento do nível de glicose no sangue.

O diabetes gestacional pode ocorrer em qualquer mulher. Não é comum a presença de sintomas. Por isso, recomenda-se que todas as gestantes pesquisem, a partir da 24ª semana (início do 6º mês) de gravidez, como está a glicose em jejum e, mais importante ainda, a glicemia após estímulo da ingestão de glicose, o chamado teste oral de tolerância a glicose.

A gestante portadora de DMG não tratada tem maior risco de rotura prematura de mem-

branas, parto pré-termo, feto macrossômico (maior risco de crescimento fetal excessivo). Com relação ao feto, além da macrossomia, o risco para o desenvolvimento de síndrome de angústia respiratória, cardiomiopatia, icterícia, hipoglicemia, e, conseqüentemente, partos traumáticos, hipoglicemia neonatal e até de obesidade e diabetes na vida adulta.

Algumas mulheres tem maior risco de desenvolver a doença e devem estar mais atentas. São considerados fatores de risco para o diabetes gestacional: Idade materna mais avançada, ganho de peso excessivo durante a gestação, sobrepeso ou obesidade, Síndrome dos ovários policísticos, história prévia de bebês grandes (mais de 4 kg) ou de diabetes gestacional, história familiar de diabetes em parentes de 1º grau, história de diabetes gestacional na mãe da gestante, hipertensão arterial sistêmica na gestação e gestação múltipla (gravidez de gêmeos).

O controle do diabetes gestacional é feito na maioria das vezes através de uma orientação nutricional adequada. A gestante necessita ajustar para cada período da gravidez

as quantidades dos nutrientes. A prática de atividade física é uma medida de grande eficácia para redução dos níveis glicêmicos.

A atividade deve ser feita somente depois de avaliada se existe alguma contraindicação, como por exemplo, risco de trabalho de parto prematuro.

Aquelas gestantes que não chegam a um controle adequado com dieta e atividade física tem indicação de associar uso de insulino-terapia. O uso da insulina é seguro durante a gestação. É importante destacar que a maioria das gestações complicadas pelo diabetes, quando tratada de maneira adequada, irá ter um excelente desfecho e os bebês nascerão saudáveis.

Ainda que a tolerância à glicose se normalize rapidamente após o parto na maioria das mulheres que desenvolveram DMG, o risco de desenvolvimento de DM do tipo 2 ou intolerância à glicose é significativo. Devido aos riscos maternos e fetais é importante o controle e seguimento de pré-natal e pós-parto com obstetra em conjunto com endocrinologista.



SELF
CLÍNICAS

Dra. Erci Maria

CRM/GO: 18.841

Médica pela Universidade de Uberaba;
Residência Médica em Ginecologia e
Obstetrícia pela Universidade Federal de
Uberlândia;

Membro Titular da Sociedade de Ginecologia e
Mastologia do Estado do Rio de Janeiro;
Pós Graduanda em Ginecologia Endocrinológica
pela Sociedade de Ginecologia e Obstetrícia do
Estado do Rio de Janeiro.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO
GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



O USO DE OMEPRAZOL E SIMILARES É SEGURO?

O desenvolvimento do Omeprazol deu início a uma nova classe de medicamentos, chamados inibidores da bomba de prótons (IBPs), que revolucionou o tratamento das doenças cloridropépticas, transformando-as em patologias de tratamento eminentemente clínico.

Milhões de pessoas fazem uso cotidiano destas drogas, com ou sem prescrição médica. Recentemente uma pesquisa realizada durante oito anos com mais de 60 mil pessoas em Hong Kong apontou um aumento de 2,4 vezes no risco de câncer de estômago relacionado ao uso de IBPs, que poderia ser até cinco vezes maior no caso de uso prolongado. Apesar de ter causado grande impacto na comunidade médica e na população leiga, não se pode tomar uma decisão definitiva a partir dessa pesquisa, por ser impossível estabelecer relação causa e efeito com este tipo de estudo. O desenvolvimento de câncer de estômago apareceu em 0,25% dos pacientes, mas essa região já tem uma alta incidência de câncer gástrico, e outros fatores de risco (como obesidade, tabagismo ou histórico familiar) não foram analisados. Além disso, pes-

soas que fazem uso prolongado dessa classe de medicamentos (com ou sem prescrição médica) já possuem alguma sintomatologia gástrica, o que nos leva a considerar que poderia já ser portador de gastropatias, gastrites crônicas, *Helicobacter pylori*, lesões pré-neoplásicas ou até mesmo neoplasias gástricas. A população analisada no estudo foi tratada para combater infecção por *H. pylori*. e essa bactéria é por si só um fator de risco para o câncer de estômago.

Ainda assim, a pesquisa não deixa de ter sua importância, já que o medicamento ainda não chegou a completar uma geração inteira desde o seu surgimento e estudos sobre ele são importantes. Mas é cedo e precipitado condená-lo. É um artigo impactante sim, mas por outro lado, existem muitos outros artigos com resultados favoráveis aos IBPs.

Alertamos para que se tome Omeprazol e derivados apenas quando orientado pelo seu médico, que deve considerar a necessidade de exames periódicos para acompanhamento, caso necessário.



Dr. Marcos Antônio

CRM/GO 9.254 | CRM/MG: 62.269

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

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

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

Título de Especialista em Gastroenterologia pela Federação Brasileira de Gastroenterologia (www.fbg.org.br);

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

International Member da American Society for Gastrointestinal Endoscopy (www.asge.org).



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

 SAÚDE PARA SUA FAMÍLIA
SEM PESAR EM SEU BOLSO.



TENHA ACESSO A **MUITOS BENEFÍCIOS E DESCONTOS** QUE
PODEM CHEGAR ATÉ **60% DE ECONOMIA** PARA VOCÊ.

Tenha saúde de qualidade com economia de verdade!!! Com o nosso CARTÃO você tem descontos em hospitais, clínicas, consultas, consultórios e muito mais vantagens em saúde para você e sua família!!! Não perca tempo. Com o nosso CARTÃO DE DESCONTOS você pode proteger a saúde de toda a família, são até 6 dependentes com acesso aos nossos benefícios e vantagens sem carência alguma!!!! Entre em contato e saiba mais!!!



Fone 64 3432-1112
WhatsApp 64 99677-1116
<http://www.brasilmedsaude.com.br>

* Brasil Med Saúde não é plano ou seguro de saúde, trata-se de cartão de desconto em serviços de saúde.

Garanta a tranquilidade da sua viagem.
SEGURO VIAGEM
Seja qual for o destino, viaje com segurança.



ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS

O SEGURO MAIS SEGURO

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

☎ 64 3431 5900



A IMPORTÂNCIA DO SEGURO VIAGEM

No período de férias os viajantes muitas vezes não imaginam os imprevistos que podem ocorrer durante uma viagem e desconhecem as vantagens da contratação de um seguro que os proteja de possíveis acidentes ou inconvenientes durante o passeio.

Malas prontas, passagens aéreas em mãos, hotel reservado. Tudo parece perfeito para a viagem dos sonhos, certo? Errado. Se a preparação não incluir um seguro viagem, ou se incluir, mas você não sabe quais são as coberturas, as férias podem se revelar um verdadeiro fiasco.

É comum as pessoas evitarem pensar em coisas desagradáveis que podem acontecer durante as férias e até acabam se esquecendo desse importante componente para uma viagem tranquila. O seguro é a melhor forma de prevenir e diminuir os transtornos que podem acontecer com qualquer um, como por exemplo, o extravio de bagagens ou algum acidente ou problema de saúde.

Na Europa, muitos países exigem que o turista tenha uma cobertura mínima de 30 mil euros para despesas médico-hospitalares. Nos Estados Unidos, um simples primeiro atendimento médico pode custar centenas de dólares, caso o viajante não tenha um seguro.

Pesquisas apontam que apenas um, em cada três turistas brasileiros contratam um seguro. Este é um número ainda muito baixo considerando que este tipo de produto é muito importante em qualquer viagem.

Algumas dicas devem ser observadas para a contratação de um seguro viagem, tais como: – Contrate antes de viajar para não perder nenhum benefício do produto, programe-se com antecedência para adquirir o serviço (para quem esqueceu de contratar vale fazer no dia da viagem, antes do embarque); – Verifique a cobertura e valores discriminados, se algo acontecer, os gastos com problemas ocorridos no exterior podem extrapolar, e muito, o orçamento da viagem, por isso, o ponto mais importante a ser avaliado no momento da contratação do serviço é o tipo de cobertura incluído no produto adquirido. Para a contratação do valor mais adequado, o turista deve pesquisar os custos de alguns procedimentos médicos no país de destino, como o custo de um pronto atendimento, de uma diária

no hospital ou de uma intervenção cirúrgica simples; – Verifique o contrato antes de assinar, certifique se o plano contratado está de acordo com as informações das condições gerais do produto e os limites estão descritos nas condições particulares. Lembre-se: o cliente deve exigir o recebimento dos documentos referentes ao produto, que especifique de maneira clara todos os benefícios aos quais ele tem direito. Leve esses documentos durante a viagem e não esqueça as instruções para o atendimento; – Contrate também em viagens nacionais, pois, é um erro pensar que coisas desagradáveis acontecem apenas em roteiros internacionais e que o plano de saúde é o responsável pelo atendimento em todo território nacional.

Por fim, é preciso estar atento ao roteiro da viagem para se precaver em relação a possíveis acidentes em decorrência de atividades programadas. As características de cada viagem impactam diretamente o formato do serviço que deve ser contratado.

Se o destino incluir passeios ou esportes radicais, como rafting, surfe, balonismo, entre outros, torna-se fundamental a contratação de uma cobertura específica para essas atividades.

Sempre fazemos seguro viagem pensando em não utilizar, mas caso precisemos, devemos ter a certeza de contar com uma cobertura que atenda às nossas necessidades.

Tudo acertado é só aproveitar a viagem de férias para, além de um bom descanso, conhecer outras regiões ou países e cuidar para que a volta seja tão proveitosa quanto a ida. Boas férias!!!



ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS
O SEGURO MAIS SEGURO

VALGMAR JUNIOR
(64) 98139.5600





TEMPO DE AMADURECER

Helen Keller em seu livro “A história de minha vida” traz um profundo e belíssimo relato de autossuperação. Bem pequena contraiu uma doença que causou uma deficiência visual e auditiva permanente. Keller relata que o dia mais inesquecível de sua vida foi a chegada da professora Annie Mansfield Sullivan que a presenteou com uma nova percepção da vida. Com ela aprendeu a se comunicar, ler e escrever, chegando posteriormente à universidade com a ajuda da professora. Através desse acompanhamento ao longo do seu desenvolvimento relata que potencializou uma nova reconexão íntima com sua alma.

Diante dessa narrativa podemos extrair uma reflexão: o amadurecimento demanda tempo. E, nesse tempo, em determinadas circunstâncias surge a necessidade de alguém que possa acompanhar, permitindo a ter como Helen Keller, uma nova percepção e uma nova forma de ação diante do que foi considerado como desafio. Em momentos aflitivos, de profunda dor, surge a necessidade de resgatar o equilíbrio emocional e espiritual.

A vida necessita de afeto, emoção.

Verena Kast (2019) ressalta que toda lembrança está ligada à emoção e que mesmo aqueles momentos de dor e/ou stress requer cuidados que possam promover novas formas de autopercepção

e ações no cotidiano de cada um.

A saúde psíquica demanda em determinadas situações a busca de um acompanhamento psicoterápico. Da mesma forma que a cura física necessita de tempo para seu reequilíbrio, a alma também precisa de tempo para que um processo de cura inicie, mesmo sabendo que o tempo não cura todas as feridas.

Nesse sentido, a psicoterapia seja no âmbito individual ou grupal favorecerá um lócus acolhedor onde o respeito ao tempo de cada um e uma escuta, mesmo nos momentos de silêncio, gere naquele que busca ajuda uma esperança de recomeço e possibilidade em seu caminho de autoconhecimento.



📷 @clinicazion

📘 /clinicamultiprofissionalzion

☎️ (64) 3431-9229

📞 (64) 98145-1111

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

Marta Rezende Spini

CRP-GO 1.308

Psicóloga com especialização em atendimento individual, grupal, família e casal;
Mestre em Direitos Humanos (UFG);
Especializanda em Psicologia Analítica.





VIGOR[®]
ENGENHARIA E CONSTRUÇÕES

Na chegada de mais um ano, o que mais desejamos é prosperidade, realizações e trabalhos, mas não podemos iniciar um período sem antes olhar para trás e refletir sobre como chegamos até aqui. Sendo assim, a **Vigor Engenharia** vem agradecer a todos os clientes, parceiros e amigos pela confiança em nos permitir construir, juntos, sonhos e, ao mesmo tempo, fazer parte da nossa história.



2020

Sucesso e Prosperidade

🏠 Rua Guimarães Natal, 587-B
Centro - Itumbiara - GO

☎ (64) 3431-3430 📷 @vigorengenharia

🏠 Rua Paranaíba, nº 990 - Centro
Goiatuba - GO

☎ (64) 3495-2343 📷 /vigorengenharia

Vitor Araújo

CREA: 5063785837/D-SP

Diretor;

Engenheiro Civil;

Graduação: Universidade Estadual Paulista (UNESP)

Campus Ilha Solteira.

☎ (64) 99677-1656

✉ vitor@vigoreng.com.br



Bem-Vindo 2020

Dia 1º de janeiro, o primeiro dos próximos 365. Momento ideal para refletir sobre os novos sonhos e os aprendizados do ano que passou.

Saúde, paz e amor são os nossos votos para clientes, parceiros e colaboradores em 2020.

#farmaefarma
#feliz2020



Farma & Farma

● Rua Paranaíba,
401 | Centro
Itumbiara-GO

● 64 3430-4010

● @farmaefarmapopulariub

POLIFARMÁCIA EM IDOSOS



A polifarmácia, definida como o uso de cinco ou mais medicamentos, aumentou de modo importante nos últimos anos, apesar de não ser uma questão contemporânea. A magnitude deste fenômeno evidenciou-se nos Estados Unidos, quando esta prática passou a configurar como um dos problemas de segurança relacionado ao uso de medicamento. Sua etiologia é multifatorial. Todavia, as doenças crônicas e as manifestações clínicas decorrentes do envelhecimento apresentam-se como os principais elementos.

No Brasil, cujo número de medicamentos disponíveis no mercado aumentou em 500% nos últimos anos, apresentando cerca de 17.000 nomes genéricos/comerciais, o consumo de múltiplos medicamentos ocorre em distintas cidades. No Estudo SABE verificou-se a polifarmácia em 31,5% da amostra. Na cidade de Fortaleza observou-se que 13,6% dos idosos usava cinco ou mais medicamentos prescritos.

A polifarmácia está associada ao aumento do risco e da gravidade das RAM (reações adversas a medicação), de precipitar IM (interação medicamentosa), de causar toxicidade cumulativa, de ocasionar erros de medicação, de reduzir a adesão ao tratamento e elevar a morbimortalidade. Assim, essa prática relaciona-se diretamente aos custos assistenciais, que incluem medicamentos e as repercussões advindas desse uso.

O risco de RAM aumenta de três a quatro vezes em pacientes submetidos a polifarmácia, podendo imitar síndromes geriátricas ou precipitar quadros de confusão, incontinências e quedas. É frequente o idoso apresentar de duas a seis receitas médicas e utilizar a automedicação com dois ou mais medicamentos, especialmente para aliviar sintomas como dor e constipação intestinal.

Muitos medicamentos comumente usados por idosos como, por exemplo, anti-inflamatórios não esteroidais (AINE), beta-bloqueadores, inibidores da enzima conversora de angiotensina (IECA), diuréticos, digoxina, antilipídêmicos e depressores do sistema nervoso central, são potencialmente interativos. Há, ainda, os indutores (fenitoína, carbamazepina) e inibidores enzimáticos como, por exemplo, cimetidina e omeprazol que, frequentemente, encontram-se envolvidos nas IM, que ameaçam a saúde do idoso.

Em resumo, a polifarmácia é considerada um importante marcador de risco. Quanto maior o número de medicamentos utilizado pelo indivíduo, independente do cenário de saúde ou grupo etário, maior deve ser a prioridade na realização de estratégias individuais e coletivas para prevenção e busca ativa de danos associados ao uso de medicamentos.

Alguns medicamentos e classes terapêuticas associadas a reações adversas em idosos:

CLASSE TERAPÊUTICA/ MEDICAMENTOS	REAÇÕES ADVERSAS	CONSEQUÊNCIA CLÍNICA
Antiinflamatórios não esteroidais	Irritação e ulcera gástrica, nefrotoxicidade.	Hemorragia, anemia, insuficiência renal, retenção de sódio.
Anticolinérgicos	Redução da motilidade do TGI, boca seca, hipotonia vesical, sedação, hipotensão ortostática, visão borrada	Constipação, retenção urinária, confusão, quedas.
Benzodiazepínicos	Hipotensão, fadiga, náusea, visão borrada, rash cutâneo.	Fratura de quadril, quedas, prejuízo na memória, confusão.
Beta-bloqueadores	Redução da contratilidade miocárdica, da condução elétrica e da frequência cardíaca, sedação leve, hipotensão ortostática.	Bradicardia, insuficiência cardíaca, confusão, quedas.
Digoxina	Redução da condução elétrica cardíaca, distúrbios no TGI.	Arritmias, náusea, anorexia.
Neurolépticos	Sedação, discinesia tardia, redução dos efeitos anticolinérgicos, distonia.	Quedas, fratura de quadril, confusão, isolamento social.

TGI: trato gastrointestinal.

Quadro I. Medicamentos e classes terapêuticas associadas a reações adversas em idosos.

Dra. Graziela Ferreira Custódio

CRM/GO: 21.809
Médica.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



The advertisement features a vibrant orange background. At the top, a dark brown rectangle contains the brand name 'CHOCOLATES BRASILCACAU' in white and orange text. Below this, a chocolate swirl is shown dripping from a wafer cone. The central text 'REFRESCANTE CREMOSO DELICIOSO' is prominently displayed in white and dark brown. The bottom of the image is dominated by three large soft-serve cones: one with white vanilla, one with alternating white and chocolate swirls, and one with solid chocolate. The word 'SORVETES' is written in large white letters at the bottom. The footer on a pink background provides the address, phone number, and Instagram handle.

CHOCOLATES
BRASILCACAU

REFRESCANTE
CREMOSO
DELICIOSO

SORVETES

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

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



QUAL O IMPACTO DA DEPRESSÃO?

A Depressão hoje é considerada a doença do milênio, mas por quê? Será que as pessoas resolveram falar mais sobre seus sentimentos, seu humor, suas aflições, ou será modismo? A resposta é não, a depressão não é um modismo, ou uma frescura, ela causa sim um grande impacto na vida das pessoas em todo o mundo.

De acordo com a OMS a Depressão é uma doença comum que atinge 1 em cada 10 pessoas, dependendo da estatística, sendo homens e mulheres; atinge mais de 300 milhões de pessoas no mundo, sendo muito prevalente o Brasil, que foi considerado campeão da América Latina em Depressão, ou seja, o país que tem mais casos de Depressão na América Latina, cerca de 5,8% da população, o que é equivalente a mais de 2 milhões de brasileiros sofrendo com a Depressão; já é a maior causa de incapacidade para o trabalho no mundo, ultrapassando as doenças cardiovasculares segundo dados da OMS, causando impacto econômico; a vida produtiva das pessoas está diminuindo; é uma das principais causas de suicídio, sendo 800 mil pessoas por ano no mundo, e a depressão é um dos principais transtornos associados ao suicídio; menos de 50% das pessoas que tem depressão tem um trata-

mento efetivo, ou seja, menos da metade das pessoas com depressão no mundo estão em tratamento, seja por preconceito, por falta de acesso, informação ou falta de profissionais especializados.

A depressão é uma doença tratável e cerca de 70 a 80% dos casos conseguem remissão dos sintomas, o restante consegue ter uma melhora importante na qualidade de vida.

Precisamos investir mais no diagnóstico, em tratamento e em informações para que esses anos de perda de trabalho sejam atenuado, para que o suicídio possa diminuir e para que aumente o número de pessoas tratadas.



**Dra. Andressa
Borges de Faria**

CRM/GO: 22.022

Médica – Saúde Mental

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07





1ª Corrida Unimed reúne cerca de 500 pessoas em Itumbiara

Itumbiara recebeu na manhã do domingo, 24 de novembro, corredores profissionais e amadores de várias cidades da região para a 1ª Corrida Unimed, promovida pela Unimed Regional Sul Goiás (Unimed RSG). No Espaço Arraiá, localizado na Avenida Beira Rio, o principal cartão-postal da cidade, foi montada a arena de concentração para os participantes, que começaram a chegar cedo, já a partir das 7 horas, e logo foram se aquecer para a largada, que aconteceu às 8 horas.

Realizada ao ar livre, com trajeto na Avenida Beira Rio, a corrida incluiu duas categorias: 10 quilômetros e 5 quilômetros, além de uma categoria exclusiva para médicos e de uma caminhada com percurso de 5 quilômetros. A 1ª Corrida Unimed contou com 300 inscritos e a presença de diversos parceiros e do público em geral.

Estima-se que mais de 500 pessoas passaram pela arena de concentração e aproveitaram as atrações nas diversas tendas de parceiros da Unimed RSG, que disponibilizaram serviços, como aferição de pressão arterial, dispenser de protetor solar, degustação de alimentos saudáveis, além da Tenda Unimed, que concentrou um espaço para massagens e testes rápidos.

Uma das parceiras da Unimed RSG, o Grupo Décio, externou sua satisfação em participar de um evento como este. “Foi um evento com superação total. Parabéns a toda a equipe envolvida pelo carisma, atenção e parceria. Com certeza, estaremos juntos novamente”, disse Valéria Oliveira, do Grupo Décio.

A Prefeitura Municipal de Itumbiara também apoiou o evento e o prefeito José Antônio da Silva Netto compareceu à corrida, que foi marcada por momentos emocionantes, como a largada e chegada, depoimentos de superação e premiação, que proporcionou a todos os presentes muitos motivos para comemorar.

Essa corrida faz parte da campanha Mude 1Hábito, promovida pela Unimed com o objetivo de sensibilizar a população sobre a importância e a necessidade da prática de atividades físicas, incentivando aqueles que ainda não aderiram às atividades a buscarem um esporte e estimulando os que já praticam a continuarem firmes com suas atividades, sempre buscando e superando novos desafios.

Para Géssica Santos, uma das organizadoras da corrida, o evento foi o início de um ciclo de mobilização da população de Itumbiara e região para a prática de atividades e mudanças voltadas para a adoção de hábitos saudáveis de vida. A expectativa, segundo ela, é que a corrida do próximo ano, já programada para o segundo semestre de 2020, reúna um público ainda maior. Uma das integrantes da equipe organizadora da 1ª Corrida Unimed, Diene Linhares também ressaltou o sucesso do evento deste ano. “Tivemos uma grande conquista e mobilização”, disse.



PARA VER MAIS FOTOS, ACESSE:
www.unimeditumbiara.com.br/corridaunimed



ANS - Nº 305472



MUDE HÁBITO



O NOSSO FOCO
É A SUA
SATISFAÇÃO

Hugo
Oliveira
BARBEARIA
☆☆☆☆

☎ (64) 99667-9440

📘 Hugo Oliveira

📷 hugooliveira_barber

R. 105 - Jardim Leonora, Itumbiara-GO



O QUE É PROSTATITE E POR QUE INCOMODA TANTO OS HOMENS?

A prostatite é a inflamação da próstata que acomete, preferencialmente, homens entre 30 e 50 anos e manifesta-se tanto de forma aguda como crônica. Lembramos que a próstata é uma glândula, de aproximadamente 25 gramas no homem jovem, e está situada abaixo da bexiga e acima do reto (porção terminal do intestino). Pela próstata passa a uretra, estrutura anatômica que conduz a urina da bexiga para o meio externo. A próstata tem como função principal a produção do líquido seminal e a nutrição dos espermatozoides (reprodução), além de outras funções como controle miccional; orgasmo e defesa nas infecções.

A prostatite aguda é a forma mais preocupante e os sintomas se manifestam de modo bastante rápido. Muitas vezes é desencadeada por uma bactéria e o tratamento deve ser imediato. Os sintomas são exuberantes e refletem uma doença grave. O paciente pode referir ardor na uretra, urgência miccional, sangue na urina, secreção uretral e febre, além de dor dentro ou em volta do pênis, testículos, ânus e abdome inferior. Essa infecção pode evoluir para retenção urinária aguda e necessitar de sondagem (drenagem da urina) e hospitalização. É causada pela bactéria *Escherichia Coli*; porém outras bactérias, como *Proteus*, *Klebsiella*, *Enterobacter*, *Pseudomonas* e *Serratia*, também podem desencadear os mesmos sintomas e gravidade. Existem formas menos frequentes de Prostatite que estão relacionadas à tuberculose (*Mycobacterium tuberculosis*); prostatite micótica causada por fungos e também ao ato sexual (*Neisseria gonorrhoeae*).

Os fatores de risco para prostatite aguda incluem: diabetes, problemas intestinais, uso de imunossuppressores como corticoides e quimioterápicos, passado recente de infecção urinária, uso de sonda urinária de demora, biópsia de próstata (para o diagnóstico de câncer de próstata), infecção sexualmente transmissível (DST), ser soropositivo para o HIV ou ter realizado sexo anal sem preservativo.

Na prostatite crônica, os sintomas surgem e desaparecem por um período de vários meses e geralmente não é causada por uma infecção bacteriana. Os pacientes relatam dor dentro e ao redor do seu pênis, testículos, ânus, parte inferior do abdome ou parte inferior das costas, sem febre.

Os fatores de risco para prostatite crônica incluem pas-



sado de prostatite aguda, condições abdominais dolorosas, como síndrome do cólon irritável, má formação anatômica no trato urinário ou porção terminal do intestino.

O tratamento da prostatite aguda (em que os sintomas são súbitos e graves) inclui analgésicos e um ciclo de antibióticos de duas a quatro semanas; e em algumas situações, o tratamento hospitalar também pode ser necessário. As principais complicações são raras quando o início do tratamento é precoce e o curso recomendado de antibiótico é utilizado adequadamente, mas podemos observar, em algumas situações: retenção urinária aguda; abscesso prostático e até seps (infecção generalizada).

O tratamento da prostatite crônica (em que os sintomas surgem e desaparecem por vários meses) geralmente visa controlar os sintomas com analgésicos e anti-inflamatórios, além de remédios que melhoram a dinâmica miccional a partir do relaxamento da musculatura do colo da bexiga e próstata.

O diagnóstico faz-se identificando os sinais e sintomas, além de examinar o paciente e solicitar exames complementares de urina, sangue, esperma e imagem, como ultrassonografia e/ou tomografia. O importante é identificar o problema nas fases iniciais e iniciar o tratamento precocemente, a fim de evitarmos complicações severas e até a morte. Converse com o seu urologista sempre que tiver uma suspeita de prostatite.



C.A.U.I.

CENTRO DE ATENDIMENTO UROLÓGICO DE ITUMBIARA

Dr. Rafael Rocha

Urologia
CRM/GO: 12.023
RQE: 7986

Dr. André Marinho

Urologia
CRM/GO: 5.335
RQE: 3063

Dr. William Zolcsak

Urologia
CRM/GO: 16.444
RQE: 8125

Dr. Eric Maia

Urologia
CRM/GO: 15.684
RQE: 7776



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Ombro normal



Capsulite Adesiva

COMO O MÉTODO PILATES PODE AUXILIAR NO TRATAMENTO DA CAPSULITE ADESIVA

Para explicar o tratamento da capsulite adesiva do ombro, é necessário antes explicar o que é tal patologia.

“Capsulite adesiva, também chamada de ombro congelado, é uma condição dolorosa que leva a uma severa perda de movimento do ombro. Pode ocorrer após uma lesão, um trauma, uma cirurgia de ombro ou surgir gradualmente sem lesões ou outros fatores conhecidos.”

Na capsulite adesiva ou “ombro congelado”, ocorre um processo inflamatório dentro da articulação levando a uma diminuição progressiva do fundo do saco axilar, o que gera um encurtamento de todos os ligamentos, resultando na formação de aderências e um aumento da espessura da cápsula, que perde a sua distensibilidade.

Entende-se por capsulite adesiva um período que gera dor e rigidez da articulação aos movimentos realizados ativamente e passivamente.

Seu início é insidioso, não havendo presença de sintomas, mas com o passar do tempo evolui para dor no ombro que se agrava com movimentos. Leva o indivíduo a perda da movimentação adequada da articulação devido a dor.

A dor torna-se tão incapacitante que está presente mesmo no repouso, podendo se estender até o cotovelo; atrapalha o sono e impede o paciente de se deitar sobre o lado afetado. A redução da mobilidade pode dificultar atividades rotineiras como vestir-se, pentear-se ou comer.

Portanto, deve-se iniciar o tratamento da capsulite adesiva o mais rápido possível.

TRATAMENTO ATRAVES DO METODO PILATES

A literatura dá um suporte extenso para o tratamento cinesioterápico da capsulite adesiva de ombro, sendo assim, o Pilates, por ser um método baseado principalmente no movimento humano, torna-se uma escolha eficaz e segura para o tratamento desta patologia.

O fisioterapeuta poderá basear seu tratamento principalmente no ganho das amplitudes de movimento que são mais comprometidas na evolução da doença (flexão, abdução e rotação externa do ombro).

Assim como na manutenção de força do membro superior acometido, devido à dor e à diminuição da amplitude de movimento, a força e função do membro poderão se comprometer.

E, por ser um método que trabalha o corpo como um todo, os exercícios não precisam e nem devem ser focados apenas para os membros superiores.

Um outro diferencial do Pilates para o tratamento na capsulite adesiva é a presença das molas nos aparelhos, que poderão atuar como resistência quando o objetivo do exercício for o fortalecimento muscular; mas poderão atuar também como auxílio, caso a direção do exercício de ganho de mobilidade seja a favor do repouso das molas.

Por fim, é importante ressaltar o papel da cinesioterapia durante a reabilitação da capsulite adesiva de ombro, pois a dor leva a diminuição de mobilidade e a imobilidade gera dor, tornando assim um ciclo vicioso.

Sendo assim, o Pilates como meio de cinesioterapia visa quebrar este ciclo e recuperar a funcionalidade do membro da forma mais breve possível.



FUNCIONAL I
ESTUDIO DE PILATES

Juliana Vieira

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

☎ (64) 3432 0122 / (64) 98106 4314

📷 @funcionalipilates

📘 funcionalipilates

🏠 Rua Guimarães Natal Centro, 556, Itumbiara-GO

**GABARITO
ITUMBIARA**

NOVIDADES PARA 2020

- ➔ **Google for Education**
- ➔ **Educação Financeira**
- ➔ **Programação**
- ➔ **Cultura Maker**

**MATRÍCULAS
ABERTAS**

(64) 3432-1211

(64) 99246-7909



Fundamental II



Fundamental I



Ensino Médio

ENCERRAMENTO DO ANO COLÉGIO



LETIVO, COLAÇÃO DE GRAU GABARITO 2019





ACANTOSE

Manchas escuras e aveludadas da pele que costumam aparecer nas axilas, na virilha e no pescoço.

O que é?

Doença de pele caracterizada por manchas escuras resultantes de uma hiperacantose (aumento da camada mais superficial da pele) e hiperpigmentação (lesões de cor cinza e engrossadas que dão aspecto verrucoso), podendo afetar pessoas saudáveis ou estar associada a outras doenças como diabetes, obesidade, doenças ovarianas, distúrbios metabólicos, doenças da tireoi-

de e câncer do aparelho digestivo. Existem quatro tipos de acantose:

Síndrome de Miescher - hereditária e benigna;

Síndrome de Gougerot Carteaud - benigna e possivelmente hereditária, acomete mulheres jovens;

Pseudoacantose - benigna e associada à obesidade e alterações endócrinas;

Acantose Maligna - frequentemente associada a cânceres do tubo digestivo e fígado.

Sintomas

Costuma iniciar com um leve escurecimento da pele que vai se tornando espessa e mais escura, com aspecto verrucoso e aveludado; muitas vezes acompanhado de prurido. Evolui lenta e gradualmente durante anos. As dobras e pregas são os locais mais afetados, ocorrendo, geralmente, nas axilas, pescoço e virilha, podendo ainda afetar pés, mãos e lábios. Quando a causa é tratada, a doença costuma regredir.

Tratamentos

O principal objetivo do tratamento é encontrar e corrigir o que está provocando as lesões: obesidade, alterações endócrinas e uso de medicamentos, etc. Se isso for feito, as lesões tendem a desaparecer gradativamente. Quando há suspeita de acantose maligna, uma investigação deve ser feita para a detecção do câncer subjacente, possivelmente do aparelho digestivo. Quando não se encontra a causa, pode-se prescrever despigmentantes e cremes ceratolíticos,

como ácido retinóico, ácido salicílico e ureia, para melhorar o aspecto da pele. Em alguns casos a dermoabrasão e o laser podem ser utilizados. Há casos que se beneficiam com retinóides orais (tretinoína e isotretinoína) e metformina.

Prevenção

Acantoses hereditárias não possuem formas de prevenção, mas as causadas por doenças metabólicas e por aumento de peso corporal se beneficiam com os cuidados de saúde geral, como alimentação saudável e atividades físicas.



Dra. Samantha B. R. Guimarães

CRM-GO 13664

SANGRAMENTO NA GENGIVA DURANTE A GRAVIDEZ

A inflamação e o sangramento das gengivas (Gengivite) ao escovar os dentes, é uma situação muito comum durante a gravidez, especialmente devido às alterações hormonais que acontecem após o segundo mês de gestação, que tornam as gengivas mais sensíveis.

No entanto, a gengivite durante a gravidez não é grave e nem é indicativo de má higiene bucal. Normalmente o dentista recomenda que a mulher continue realizando a higienização bucal corretamente e, caso os sintomas continuem a aparecer, pode ser indicado o uso de creme dental para dentes sensíveis, por exemplo.

Os principais sintomas incluem:

- Gengivas vermelhas e inchadas;
- Sangramento fácil das gengivas ao mastigar ou escovar os dentes;
- Dor intensa ou constante nos dentes;
- Mau hálito e sensação de mau gosto na boca.

A gengivite deve ser tratada o mais rápido possível, pois se continuar se desenvolvendo, pode levar ao surgimento de complicações como o risco aumentado de parto prematuro ou de baixo peso, do bebê, à nascença.

Em caso de gengivite durante a gravidez, o mais re-



comendado é manter os bons hábitos de higiene bucal, escovando os dentes pelo menos 2 vezes por dia e com uma escova de cerdas macias, passar fio dental 1 vez por dia e utilizar um enxaguante bucal sem álcool depois de escovar os dentes. Bochechar água oxigenada, diluída em água, também pode ajudar.

Porém, se a gengivite continuar se agravando ou a dor e o sangramento nas gengivas continuarem acontecendo, é aconselhado consultar um dentista, pois também pode ser necessário fazer uma limpeza profissional da placa bacteriana.

Em alguns casos pode ser que o dentista recomende o uso de um creme dental para dentes sensíveis e o uso de um fio dental extremamente fino, para diminuir a irritação e as chances de sangramento da gengiva.

Após o bebê nascer é recomendado que a mulher volte ao dentista para que este veja se a gengivite não voltou ou se não há outros problemas dentários como cáries, necessitando de obturação ou canal.

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.





O fim de ano é sempre uma época feliz. Ocasão perfeita para agradecer o que foi bom, renovar a esperança e se preparar para um novo recomeço.



Nós da BioCEL Laboratório Clínico desejamos um ano novo com muito amor, união e prosperidade a todos os nossos estimados clientes e parceiros.



*** Boas Festas**



Matriz: Av. Rio Verde, nº 97, Centro

 (64) 3404-1833

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

 (64) 9.8436-0079



FILTRO SOLAR TONALIZANTE FPS 55 BASE STICK

O Filtro Solar Tonalizante FPS 55 Base Stick é um protetor solar com cor que une a função de dois produtos em um só: garante cobertura intensa e disfarce imediato de imperfeições da pele do rosto e ainda possui alta proteção solar contra raios UV e luz visível com FPS 55. Indicada para todos os tipos de pele, a Base Stick proporciona toque seco e efeito mate, além de atuar como maquiagem.



FOTOPROTEÇÃO ADCOS

A Adcos conta com uma linha completa para a fotoproteção diária. Com tantas opções, você tem a possibilidade de escolher o produto mais adequado à sua pele.



Use filtro solar diariamente, mesmo quando estiver, chovendo, nublado ou dentro de casa!



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

FELIZ ANO NOVO!!!



A PALAVRA TRANSFORMAÇÃO FOI NOSSO GRANDE MARCO PARA NOSSOS PETS ESSE ANO, EM **2020** NÃO PARA, VAMOS TRAZER MAIS E MAIS, PARA CADA DIA TRANSFORMAR A VIDA DOS NOSSOS PETS.

OBRIGADO A NOSSOS CLIENTE E AMIGOS PELA CONFIANÇA.



f Belasracascatrina



Belas Raças
Centro de estética canina

@belas.racas

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

Av. Washington Luís 1403 Itumbiara - GO

Catrina Miranda
MASTER GROOMER





Fone: 64 3431-7955 / 64 99664-9216

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

**TODO ANO NOVO É HORA DE RENASCER, DE FLORESCER,
DE VIVER DE NOVO. APROVEITE ESTE ANO QUE ESTÁ CHEGANDO
PARA REALIZAR TODOS OS SEUS SONHOS!**

Desejo a Todos um Próspero Ano Novo!





SÍNDROME MÃO-PÉ-BOCA

A doença ou síndrome mão-pé-boca é uma enfermidade de alta contagiosidade, causada pelo vírus Coxsackie. É caracterizada por febre alta, aparecimento de manchas vermelhas na boca, amígdalas e faringe e erupção de pequenas bolhas nas palmas das mãos e plantas dos pés, podendo acometer cotovelos, tornozelos, glúteos e região genital.

Podem aparecer lesões tipo aftas na boca, mas que podem não estar presentes em todos os casos. Quando a sintomatologia típica da doença se instala, a erupção das lesões na orofaringe é antecedida por um período de febre alta e gânglios aumentados, seguido de mal-estar, falta de apetite, vômitos e diarreia. Por causa da dor, surge dificuldade para engolir e muita salivação. Sua transmissão acontece pelo contato direto com outras crianças contaminadas com o vírus, bem como com suas fezes e saliva. Alimentos e objetos contaminados também podem transmitir o vírus. A mão-pé-boca pode surgir o ano todo, mas os casos aumentam ligeiramente no início do outono, quando a temperatura cai e tendemos a ficar em ambientes mais fechados. É por isso que salas de aula de escolas e creches são ambientes perfeitos para a proliferação do vírus. O período de incubação é de três a seis dias. Considera-se a primeira semana após o início dos sintomas como o período de maior transmissibilidade da infecção.

Embora possa acometer também adultos, a doença é mais frequente em crianças, especialmente entre as menores de cinco anos de idade. A doença é, na grande maioria dos acometidos, benigna e autolimitada, com duração de aproximadamente uma semana, em geral, como ocorre com outras infecções por vírus, por isso, na maior parte

dos casos, o tratamento é sintomático com antitérmicos e anti-inflamatórios. Os medicamentos antivirais ficam reservados para os casos mais graves. É preciso redobrar os cuidados para manter a criança bem hidratada e recebendo alimentação adequada.

Em casos com lesões que acometam áreas extensas e muitas lesões na cavidade oral pode ser necessária a internação, devido o risco de desidratação. Ainda não existe vacina contra a doença.

→ Recomendações caso seu filho pegue a doença mão-pé-boca

- Bebidas geladas, como sucos naturais, chás e água, são indispensáveis para manter a boa hidratação do organismo, uma vez que podem ser ingeridos em pequenos goles;
- Opte por alimentos pastosos, como purês e mingaus, assim como gelatina e sorvete, que são mais fáceis de engolir. Evite alimentos ácidos, muito quentes ou condimentados;
- Crianças devem ficar em casa, em repouso, enquanto durar a infecção;
- Lembre sempre de lavar as mãos antes e depois de lidar com a criança doente, ou levá-la ao banheiro. Se ela puder fazer isso sozinha, insista para que adquira e mantenha esse hábito de higiene mesmo depois de curada.
- Devem ser tomadas precauções com desinfecção de superfícies e de objetos, e de utensílios utilizados pelos indivíduos doentes.



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



Fattus Contábeis

Café de Negócios na **FATTUS CONTÁBEIS**

Em primeiro lugar, agradecemos a Deus, pela a oportunidade de estarmos aqui reunidos para celebrarmos esse café de negócios e a todos que aqui estão, gestores, representantes, parceiros, colaboradores, que de uma forma direta ou indireta fizeram com que tudo isso fosse possível.

Sem dúvida ALGUMA, esse dia será marcado para sempre na história da FATTUS CONTÁBEIS, e com certeza será registrado de FATO NOS ATOS DA EMPRESA.

Quero dizer a vocês gestores que de forma calorosa, amigável e confiável nos escolheram para registrar a história dos atos e fatos da sua empresa, e que durante anos foi parceiro, juntamente conosco, sei que os desafios são muitos, mas hoje quero desfiar a cada um, a continuarmos juntos por essa maravilhosa linha do tempo, onde contamos, falamos, registramos, ficamos muitas vezes apreensivos, mas o fato é que podemos dar risadas e por quê não?

Ser gestor é enfrentar desafios, em alguns dias parece um ringue de lutas, e até podemos sair feridos, machucados, mas não derrotados, muito pelo contrário, é representar portas de empregos que não se fecham e sim construir história, e no final dar graças por reconhecer que é um vencedor muito bem-sucedido e isso não é para qualquer um, mas é para você que hoje está aqui.

Quero dizer que existe uma chave para tudo, vocês são a chave do nosso negócio, sem atos e fatos, não estaríamos aqui hoje.

Por isso minha gratidão a todos que sem questionar nos confiaram anos após anos os registros de fato da sua empresa, e espero contribuir juntamente com nossos colaboradores e parceiros de forma lícita para o crescimento do seu negócio e poder permanecer continuamente a escrever uma história fantástica na linha do tempo.





Fattus
Contábeis

(64) 3432-1388  (64) 9.8135-0014
Av. Osvaldo Cruz, 100-A - C-3
St. Afonso Pena, Itumbiara-GO



Aprovados 2º Semestre - 2019

ESCOLA DE RESULTADOS



#VEMPROZENITE

(64) 3431-8286
RUA XV DE NOVEMBRO, 128 - CENTRO
www.colegiozenite.com



SEMPRE TRATANDO COM EXCELÊNCIA SEU PET

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 Diagnovet 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.



Villa Pet 3 Anos

SEU PET CADA VEZ MAIS SAUDÁVEL

-  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



ANO NOVO, VIDA NOVA: A CONTRIBUIÇÃO DO PSICÓLOGO NOS OBJETIVOS DA VIRADA DE ANO.

O ano novo gera em nós sentimentos de novidade e vigor que nos faz, por algum tempo, acreditar que as coisas no ano que se inicia serão diferentes do passado recente e que, "desta vez" teremos força suficiente para enfrentar os obstáculos que nos fizeram escorregar nos anos anteriores.

E, assim, seguimos nos primeiros dias, confiantes e esperançosos, fazendo promessas, planos, e cheios de energia vamos nos preparando para o ano que se inicia.

As primeiras semanas trazem uma determinação pessoal muito pouco comum, se comparado às outras restantes do ano.

Passada a euforia da festa, começamos a nos dar conta que a roda da vida toma novamente o velho curso e, mais uma vez, de maneira impiedosa, começamos a voltar a ter velhos hábitos e não conseguimos cumprir as promessas feitas na noite de Réveillon.

Você deve estar se perguntando: como conseguir alcançar seus objetivos do ano novo?

É importante destacar que mais do que mudar os comportamentos, é a tentativa de primeiramente mu-

dar os pensamentos, para depois, começar a alterar a realidade no meio em que estamos inseridos.

Outro aspecto que pode lhe ajudar seria o de escolher uma mudança de cada vez. Isso nos ajuda a desenvolver mais foco e consciência, portanto, nos trará mais energia concentrada.

Dessa forma, torna-se essencial identificar as dificuldades que temos para conduzir as mudanças em nossa vida, por menores que sejam. O psicólogo pode te ajudar a encontrar suas dificuldades e orientar com estratégias e habilidades para vencê-las e conquistar seus objetivos e metas para o ano que se inicia.

Não é possível mudar o passado, mas podemos mudar o rumo de nossas atitudes e ações. Podemos reconstruir a partir de onde estamos. Embora todos os eventuais fracassos, construa uma nova vida. Essa é a época, aproveite a ocasião. Encare o novo ano como uma estrada, e caminhe. Um passo de cada vez, decidido e firme. Esse é o segredo.

A Clínica Acolher deseja um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo!

Ana Beatriz Andrade Oliveira

CRP 09/7407

Psicóloga

Lorena Beatriz Cândida de Paula

CRP 09/012018

Psicóloga

Silvana Vieira de Carvalho Paiva

CRP 09/6981

Psicóloga

Teresinha Aparecida de Souza

CRP 09/7007

Psicóloga

Dalilla Gregório de Paula

CRP 09/011228

Psicóloga

Ronan Vasques

CRP 09/012361

Psicólogo

Vânia Panont

CRP 09/006491

Psicóloga



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

☎️ (64) 3404-3233

VERSATILIDADE E ESTILO FITNESS **ELITE**



DOS TECIDOS

(64) 3431-9050 | @TUBARAODOSTECIDOS | TUBARAODOSTECIDOS
R. RUI DE ALMEIDA, 365 - ST. CENTRAL, ITUMBIARA - GO



MEDICINA DO TRABALHO

Se a Medicina do Trabalho foi descrita na literatura há mais de 300 anos, seu caminho no Brasil é bem mais recente. A Medicina do Trabalho foi reconhecida como especialidade médica pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) em 2003, por meio da resolução CFM 1643.

São alguns dos deveres do Médico do Trabalho:

- Atuar visando a promoção da saúde dos trabalhadores;
- Buscar a melhor adaptação do trabalho ao homem e a eliminação ou controle dos riscos existentes no trabalho;
- Conhecer os ambientes e condições de trabalho dos trabalhadores sob seus cuidados, para o adequado desempenho de suas funções e demais atribuições profissionais;
- Informar empregados e empregadores sobre riscos existentes no ambiente de trabalho, bem como as medidas necessárias para seu controle.

Já parou para pensar na importância de investir em saúde e segurança do trabalhador?

É parte da obrigação do empregador manter uma equipe multidisciplinar (Técnico de Segurança do Trabalho, Engenheiro de Segurança do Trabalho, Médico do Trabalho e Enfermagem do Trabalho) focada na saúde e segurança do trabalhador, formando um Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho (SESMT).

A legislação brasileira prevê que as empresas sigam as Normas Regulamentadoras (NRs), para garantir a saúde dos seus colaboradores. Para isso, cada setor ou segmento deve se adequar a determinadas regras específicas.

FΣRRANCO
SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

**Dr. Elton
Ferreira Franco**

CRM/GO: 19.608

RQE: 13.027

Graduação em Medicina pela Universidade de Uberaba em 2014;

Especialista em Medicina do Trabalho pela PUC-GO;

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA
NAS PÁGINAS 06 E 07





COROLLA ALTIS HYBRID 2019/2020

A PARTIR DE
R\$ 124.990,00 À VISTA



UMUARAMA
CONCESSIONÁRIAS

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

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

COROLLA 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

grupouarama.com.br [umuaramatoyotago](https://www.instagram.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.



3 ANOS
DE ATIVIDADES
EM ITUMBIARA.



VAI CONSTRUIR OU REFORMAR?

TRABALHAMOS COM MADEIRAS PARA TELHADO EM GERAL, TÁBUAS DE PINUS, MADEIREITE (RESINADO E PLASTIFICADO), PORTAS, PORTAIS E FECHADURAS. CONTAMOS TAMBÉM COM DECK E LAMBRIL DE CUMARU DE ALTO PADRÃO.



*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



PLÁSTICA DE FACE

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

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

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

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



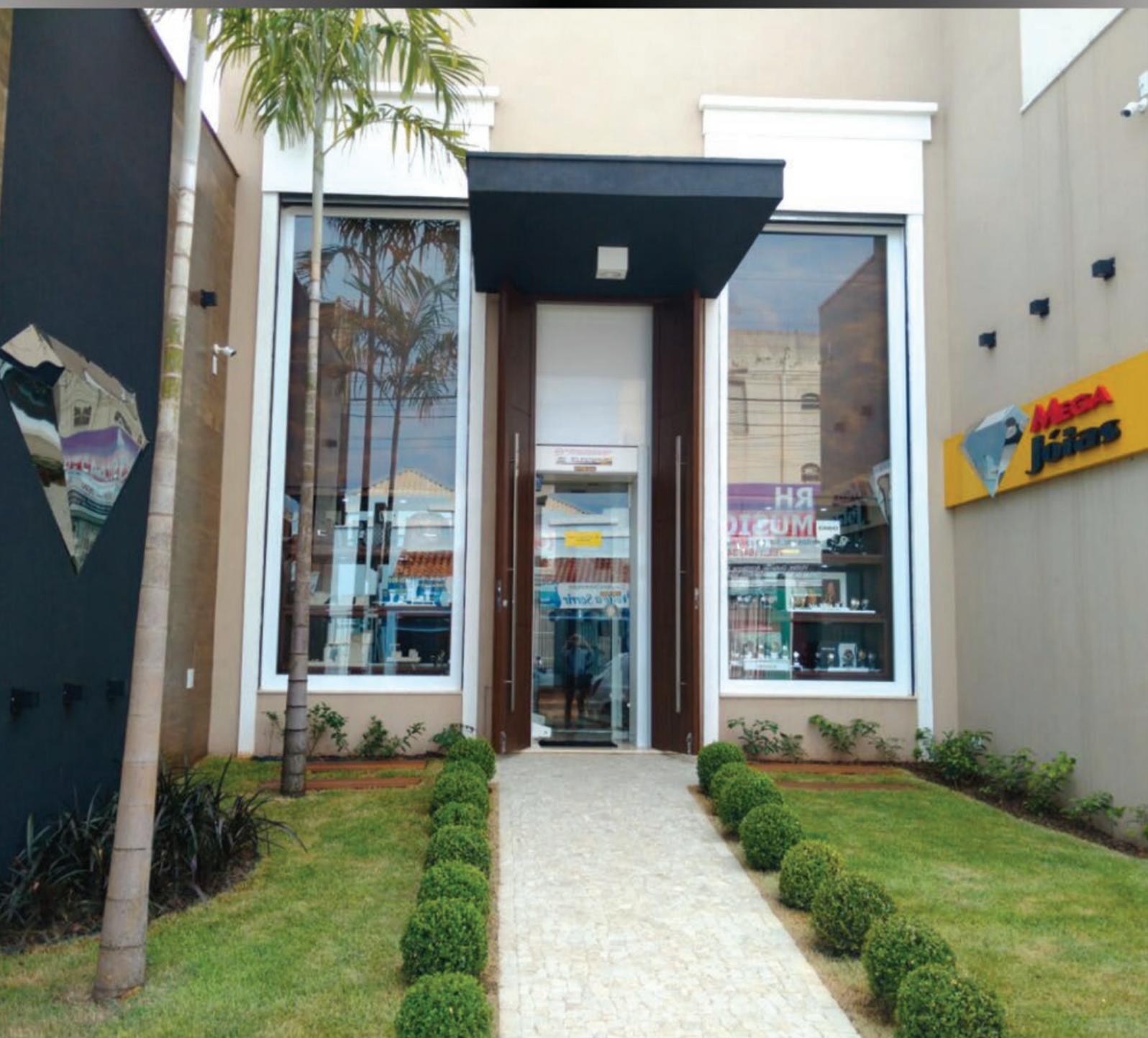
Dr. José Humberto Domingues de Faria

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
 PÁGINAS 06 E 07



Na Mega Jóias você encontra as mais belas jóias, perfumes e relógios nacionais e importados em até 10x sem juros.



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



CONSUMIDOR, FIQUE ATENTO AOS SEUS DIREITOS!

Para obter o sucesso no fechamento de um negócio o Código de Defesa do Consumidor (Lei nº 8.078/90) estabelece normas de proteção e defesa do consumidor, disciplinando as relações de consumo. É legislação de fácil acesso, presente em quase todos os estabelecimentos, mas alguns consumidores ainda se equivocam com algumas determinações contidas, que são vivenciadas de forma mais corriqueira.

Para elucidar algumas regulamentações, seguem breves considerações sobre situações mais recorrentes nas relações de consumo.

Devolução em dobro (art. 42, CDC) – Quando o consumidor for cobrado em quantia indevida, tem direito ao pagamento em dobro, porém, importante elucidar que é somente com relação ao que for cobrado a mais. É natural haver confusão, como se a determinação fosse pela totalidade, que não foi o fixado pelo legislador.

Direito de arrependimento (art. 49, CDC) – O artigo determina que o consumidor tem o direito de se arrepender da compra no prazo de 07 dias, mas, desde que a compra tenha sido fora do estabelecimento comercial, como no caso de compras realizadas por sites. Não há o mesmo prazo legal para a desistência em lojas físicas, mas o consumidor poderá se valer por prazo igual ou até superior, desde haja acordo entre ele e o comerciante.

Troca dos Produtos (art. 18, CDC): Em compras

realizadas nos estabelecimentos poderá haver a substituição do produto, devolução do dinheiro ou abatimento, caso o produto tenha defeito não sanado no prazo de 30 dias. Ou seja, a legislação não prevê trocas imediatas. Os estabelecimentos muitas vezes estipulam prazos e meios de troca próprios, o que não deve ser entendido como regra, por se tratar de normas internas de cada empresa.

Imposição de valor mínimo nas compras (arts. 31 e 39, CDC) – Inicialmente, cabe a ressalva de que o estabelecimento não é obrigado a aceitar o uso de cartão e nem cheque, podendo aceitar apenas o pagamento em dinheiro, mas deve informar de modo claro e visível. Porém, caso aceite o pagamento com cartão de crédito, não pode haver determinação de valor mínimo de compra.

Portanto, não pode haver a definição de valores mínimos, mas pode haver a estipulação de preços distintos, de acordo com a forma de pagamento, por determinação da Lei nº 13.455/2017.

Essas são algumas das previsões legais, dentre tantas outras. É importante que o consumidor fique atento e caso se sinta lesado em algum direito procure os órgãos de defesa do consumidor.

(Referência: <http://www.planalto.gov.br>)

CMP | CARDOSO
MELO &
PRADO
ADVOGADOS

**Ledyane Munique
Rosa de Melo**

OAB/GO 38.062

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

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

☎ (64) 98414-2739

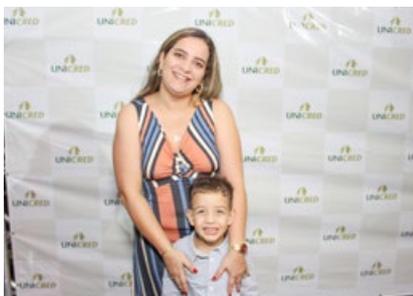
ledyane.adv@outlook.com

📱 @cmpadvogados



Lançamento 30ª Edição Revista Mais Saúde

LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE



56,



Lançamento 30ª Edição Revista Mais Saúde

LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE



VACINA DA GRIPE E FEBRE AMARELA

Ministério da Saúde publica novas indicações das vacinas

O Ministério da Saúde anunciou para 2020 mudanças nas indicações de duas vacinas do calendário nacional.

A partir do ano que vem, a vacinação contra febre amarela será estendida a todos os municípios brasileiros e uma dose de reforço será dada a crianças de quatro anos. Além disso, a vacina contra a gripe passará a ser oferecida a partir dos 55 anos (até 2019, ela era dada para idosos a partir dos 60). De acordo com o ofício do ministério, a mudança foi definida em virtude da situação epidemiológica no País e a necessidade de proteger a população contra a doença.

Venha para a Clínica de Vacinas Santa Clara e coloque seu cartão de vacinas em dia!

WIZARD.COM.BR



ESTUDAR EM
SALA DE AULA
TRADICIONAL
OU INTERATIVA?
SÓ PODIA SER
WIZARD.



🏠 Rua Guimarães Natal, 160 - Centro, Itumbiara-GO

☎️ (64) 3431-5136 🌐 Atendimento Online: www.linktr.ee/wizard_itumbiara

📘 WizardByPearsonItumbiara

📷 @wizard_itumbiara

Só na Wizard você tem **formatos de ensino** que se adaptam ao seu jeito,
proporcionando uma experiência personalizada e melhor aprendizado.



WIZARD UNIVERSITY



A coluna Empreendedor Premium inicia o ano de 2020 em grande estilo, trazendo uma homenagem especial para uma mulher que há 14 anos se destaca na área da educação. A empresária Maria Izabel da Rosa Tonetto, referência em seu segmento, ela dirige com amor, dedicação e comprometimento a Escola de Idiomas Wizard. Filha de pais humildes, mas com riqueza de caráter, cresceu em meio ao trabalho duro e educação rígida, mas muito próxima de valores, crenças e respeito, que lhe ajudaram muito quando teve que transmitir isso aos seus filhos, Alessa e Leonardo. Casada há 35 anos com Luiz Alberto Tonetto, hoje possuem em sua vida duas joias de valor imensurável, Lorenzo Paulo (7 anos) e Enrico Paulo (2 anos) filhos de sua filha Alessa e seu genro Paulo. Ela concedeu uma entrevista a Revista Mais Saúde onde nos contou um pouco de sua trajetória de sucesso.

Revista Mais Saúde - Por que você se interessou por idiomas?
Maria Izabel Tonetto - *A Wizard aconteceu na minha vida em um momento bom e necessário, há 14 anos e era o momento certo. Foi uma oportunidade de negócio, mas logo descobri que era bem mais que isso – seria o meu propósito de vida. Mesmo não tendo origem no mundo da educação, descobri que sempre é tempo de aprender e nos tornar bons naquilo que fazemos, desde que isso faça parte de nosso propósito de vida, isto é, se acreditamos naquilo que estamos fazendo. Desde que inicie e vi que não sabia nada sobre o assunto, me dediquei a estudar constantemente e ao mesmo tempo colocar em prática tudo o que aprendia. Tive muitos desafios de acertos e erros, mas sempre acreditei no meu desejo maior, ajudar as pessoas.*

Sempre acreditei que quem domina o inglês tem um mundo de possibilidades infinitas à sua frente, pois vi isso dentro de casa com Leonardo, nosso filho, que estudou fora do país e hoje já está concluindo um doutorado na Alemanha. Isso com certeza é um desejo que tenho toda vez que entra um pai e uma mãe na escola em busca de criar oportunidades futuras para seus filhos.

Revista Mais Saúde - Qual a importância das escolas particulares de inglês?

Maria Izabel Tonetto - *Uma escola de Inglês trabalha direto no objetivo principal do aluno que busca desenvolver essa competência, dominar outro idioma.*

As escolas de Inglês estão no mercado para atender essa demanda crescente de pessoas que buscam se qualificar e estar à frente de seu concorrente, ou seja, aquele que sai da faculdade com a formação acadêmica somente.

Uma boa escola de Inglês deve ter uma excelente e comprovada metodologia e usar um eficiente Material Didático como ferramenta para aplicar essa metodologia, além é claro, das tecnologias que hoje estão disponíveis e precisam acompanhar a evolução das crianças, jovens e adolescentes. Isso tudo acompanhado de bons professores e de alunos dedicados e focados em dominar outro idioma.

Uma escola de Inglês deve ter um programa de aprendizado que posiciona o aluno dentro do conteúdo assimilado e fixado, permitindo que ele saiba seu nível de conhecimento através de exames de Certificação Internacional (TOEIC – Test of English International Communication – aplicado na Wizard), além dos Certificados que todo aluno necessita ao se inscrever em especializações (estágio, mestrado, intercâmbios) que exigem conhecimento no idioma.

Revista Mais Saúde - Quais os diferenciais que a Wizard apresenta em um mercado tão competitivo?

Maria Izabel Tonetto - *Hoje a Wizard faz parte do Grupo Pearson, maior empresa líder em educação no mundo. Com mais de 30 anos de história, ela tem o DNA Wizard By Pearson, o que a torna exclusiva. O seu Material Didático concentra toda capacidade de gerar resultados de aprendizagem. Esse material guia e orienta a aplicação da metodologia além de estar aliado ao mais moderno em tecnologia. A Wizard tem o Wiz.me – o assistente pessoal que é mais que um app, ele mostra que aprender inglês vai além da sala de aula.*

Temos duas formas de ensinar com o mesmo compromisso de aprendizado: Connections e Interactive, tudo para você aprender inglês no seu ritmo.

Na Wizard o aluno desenvolve as quatro habilidades ao mesmo tempo: fala, compreensão auditiva, leitura e escrita, para logo depois conquistar um Certificado Internacional – TOEIC. Nossos cursos e materiais são desenvolvidos com exclusividade para cada público específico – crianças, jovens e adultos. Temos também 1.200 escolas pelo Brasil todo, facilitando quando ocorre uma transferência de cidades, permitindo que o aluno de continuidade na fase em que parou.

As aulas no modelo Interactive permitem que o aluno planeje suas aulas de acordo com seu calendário e horários, podendo, de acordo com disponibilidade da escola, alterar seus horários sem perder conteúdo.

Revista Mais Saúde - O que mudou na sua forma de gerenciamento empresarial desde que você iniciou a Wizard em Itumbiara?



Maria Izabel Tonetto - *Todo início de um negócio, mesmo que você tenha vivido experiência semelhante, passa a ser novo e requer muita mudança, tanto pessoal como profissional. Adquirir uma escola em andamento e o primeiro ano foi de muitos desafios, com muitos acertos e erros, mas sempre com suporte do franqueador. Quando os ciclos começam a se repetir é hora de aprender com os erros e reforçar os acertos. Tive muitas oportunidades de capacitações constantes tanto para mim quanto para equipe, que sempre foi alvo de treinamentos. Gerenciar é desafio diário e precisamos estar dispostos tanto a mudar quanto a dedicar tempo, as vezes quase integral ao negócio.*

Um momento de grande aprendizado acontece quando trocamos experiências com outros franqueados, com unidades maiores que as nossas e com realidades semelhantes.

Muito embora as mudanças sejam constantes, o conceito de administração de Chiavenato (2005), permanece constante, quando ele afirma que “administrar é o processo de planejar, organizar, dirigir e controlar o uso de recursos a fim de alcançar objetivos, e ainda complementa dizendo que [...] a tarefa básica da Administração é a de fazer coisas por meio de pessoas de maneira eficiente e eficaz.”

Revista Mais Saúde - Qual mensagem você pode deixar para os jovens que estão no início de carreira?

Maria Izabel Tonetto - *O melhor recado é: um bom cur-*

riculo precisa preencher o requisito: FLUÊNCIA EM INGLÊS.

Mas, caso isso ainda não seja possível, sempre é tempo de começar e ter resultados excelentes. É importante lembrar que antes de mais nada, o inglês precisa ser aplicável em sua futura carreira. Busque motivos e razões reais para se dedicar e ter fluência. Isso é importante e aplicável na sua profissão? Eu me vejo aproveitando novas oportunidades e quero estar preparado para quando a oportunidade acontecer? Se suas respostas a essas perguntas forem positivas e claras, agora é hora de se planejar e correr atrás desse objetivo. Procure uma boa escola de inglês que atenda todas suas necessidades e acredite que adquirir fluência em um novo idioma é possível e depende somente de você, de sua determinação e de seu propósito de vida. Lembre-se que a língua inglesa é a segunda língua mais falada no mundo, a mais utilizada nas relações internacionais de comércio, negócios, que as grandes empresas são Multinacionais e as empresas menores buscam profissionais com domínio no idioma para entender essas trocas de serviços e crescerem também. Vale ressaltar também que pessoas fluentes em inglês, chegam a ganhar um salário 61% maior que aqueles que não falam a língua. Os avanços tecnológicos possibilitam que pessoas de lados opostos do globo mantenham contato.

Organize-se para estudar e esteja apto a concorrer as melhores vagas!





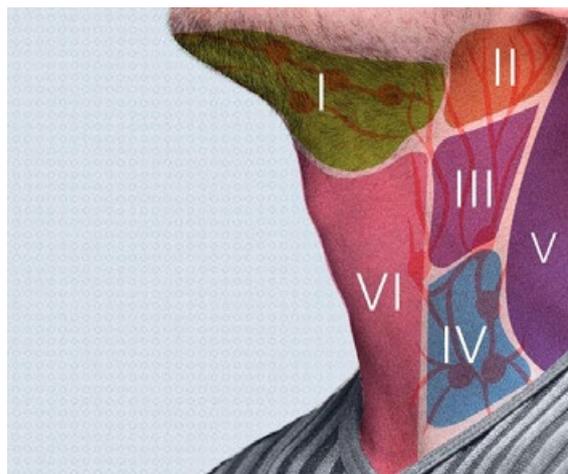
O início de uma nova caminhada!

O ano começa e quais são as ações que você vai fazer hoje para que seu 2020 seja coberto de sucesso, prosperidade e retorno?
Foque naquilo que é mais importante, terceirize o que tira sua energia e obtenha cada vez mais produtividade na sua empresa.

www.conservarservicos.com.br

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

NÓDULOS CERVICAIS

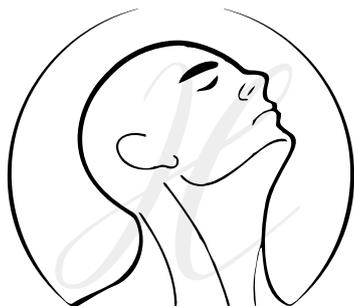


Os Nódulos ou **Linfonodos Cervicais** são órgãos de defesa extremamente importantes. Ajudam na produção de células de defesa e anticorpos e filtram a linfa. No pescoço, temos cerca de 300 linfonodos, quase um terço de todos os linfonodos do corpo. Isso porque há necessidade de combater micro-organismos que tentam entrar pelo nariz ou pela boca em nosso corpo.

Conhecidos vilões da região, os nódulos ou linfonodos cervicais estão no centro de inúmeros estudos para a realização de um diagnóstico preciso. Apesar de percebidos facilmente, por se localizarem próximos da superfície da pele, o exame ultrassonográfico é imprescindível para a decisão da conduta a ser tomada no tratamento.

➤ Quando suspeitar de linfonodos reacionais

Linfonodos reacionais são linfonodos ativados, devido alguma infecção em andamento, como uma faringite, amigdalite, cárie dentária, acne, tuberculose ganglionar, HIV, dentre outros. Geralmente os linfonodos reacionais, benignos, são aumentados, mas diminuem após tratada a infecção, são dolorosos, móveis, moles. Mais comuns em crianças, adolescentes e adultos jovens.



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

➤ Quando suspeitar de linfonodos malignos

Já em pessoas acima dos 50 anos, 2/3 das linfonodomegalias são por conta de metástases linfonodais – câncer de tireoide, câncer de boca, nasofaringe, orofaringe, laringe, ou até o linfoma – um tipo de câncer dos linfonodos. Por isso devem ser avaliados! Os linfonodos atípicos, malignos, são aumentados, endurecidos, fixos à planos profundos, indolores.

➤ Como investigar uma linfonodomegalia?

O primeiro exame é o ultrassom, que fornece muitas informações sobre o aspecto morfológico do linfonodo, e mostra se ele é suspeito de ser câncer ou não. Quando a suspeita é de uma infecção, deve-se buscar a causa e tratar. Muitas vezes o tempo é o melhor parâmetro, pois após duas semanas, o linfonodo reacional regride. Por vezes é necessário realizar sorologias para algumas doenças virais, como CMV, EBV, HIV, HTLV, hepatites.



GESTÃO EMPRESARIAL – O QUE É E QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE PODE TRAZER PARA SUA EMPRESA



O que é gestão empresarial?

A gestão empresarial cuida de todos os aspectos gerais da empresa. Essa gestão tende a se ramificar em outras gestões específicas, como a financeira, de fornecedores e tributárias.

Apesar de existirem gestões específicas, a gestão empresarial é quem cuida da empresa de uma forma geral, prestando atenção em seu funcionamento como um todo.

Através dela, é possível ter uma visão dos resultados que a empresa tem apresentado mês após mês, para que, assim, seja possível implementar estratégias que visem o aumento constante dos resultados, a redução de custos e a maximização de lucros.

Sem uma gestão como essa, a empresa fica em desordem, propiciando erros e falta de estratégias que poderiam ser fundamentais para o crescimento do empreendimento. Pensar na empresa como um todo é, também, uma forma de enxergar se todas as estratégias aplicadas até o momento tem resultado no que era esperado.

Quais os benefícios para a empresa?

São muitos os benefícios oferecidos, principalmente na execução dos processos.

Melhoria dos processos

Ter processos bem definidos em uma empresa é primordial para o seu funcionamento de forma eficiente e com otimização de tempo.

A gestão empresarial é capaz de analisar cada processo e garantir que os mesmos estão sendo

realizados da forma correta e benéfica para a empresa.

Controle financeiro

É possível enxergar dentro da gestão como está sendo utilizado o capital da empresa, de que forma está retornando em melhorias e o que ainda precisa ser investido para tornar a empresa em um grande sucesso.

Promove organização

Dentro de uma empresa, a organização pode ser vital. Ter claro tudo que deve ser feito, quais são os prazos e outros processos, é uma forma de garantir que tudo que é necessário está, de fato, sendo cumprido, evitando, assim, dores de cabeça futuras.

Identificação de problemas e elaboração de soluções

Por ter controle da empresa de forma geral, se torna mais simples identificar problemas que possam estar ocorrendo, especificar qual área e elaborar soluções eficientes e assertivas, sem gerar prejuízos para a empresa.

A gestão empresarial e suas ramificações podem ser realizadas com o suporte de um profissional da contabilidade, que irá aplicar seus conhecimentos para garantir uma gestão que irá lhe oferecer todos os benefícios citados e muitos outros. Investir no suporte profissional é investir no êxito do empreendimento!

Por isso, se você quer a segurança de um profissional qualificado ao seu lado, entre em contato conosco. Ficaremos felizes em te ajudar em tudo que for possível!

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.

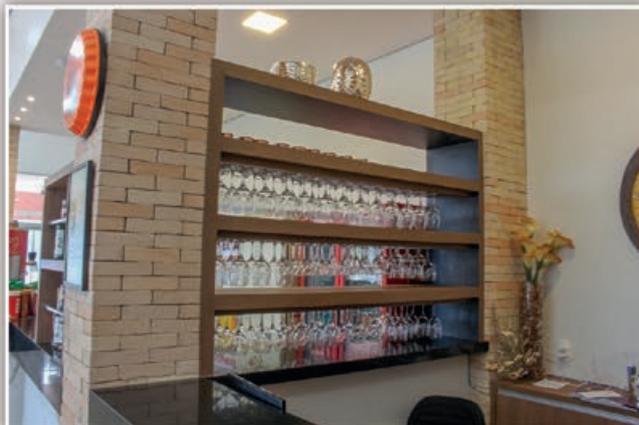
Av. Trindade, 911 - Centro - Itumbiara-GO | 64 3431-0510

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

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



PROJETO EXECUTADO PARA



FAZENDO DOS DETALHES TODA A DIFERENÇA EM SUA VIDA

PAMAQ
— PLANEJADOS —
ESPECIALIZADA EM MÓVEIS PLANEJADOS

A MAIS DE 30 ANOS NO MERCADO

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

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

JÁ OUVIU FALAR EM SIRINGOMA, XANTELASMA E GRÃO DE MILIUM?

Famosas “bolinhas” que se formam na região das pálpebras, no rosto. É importante saber a diferença entre eles, pois são bastante confundidos com os cravos fechados (brancos), e cada um recebe um tratamento diferente.

O **Siringoma** é um pequeno tumor benigno, em forma de pequenas pápulas localizadas principalmente na região periorbitária (pálpebra superior e inferior), porém podem ocorrer em menor proporção em outras partes do rosto. Com maior frequência nas mulheres, apresenta uma consistência levemente endurecida. Não causa problemas à saúde, e seu tratamento é por fins estéticos. A coloração é amarelada ou cor de pele e varia de 2 à 5 mm.

O **Xantelasma** caracteriza-se por pequenos depósitos de bolsas amareladas constituídas por gordura (lipídeos) que são localizadas na região dos olhos, na região da pálpebra. Surgem no canto interno da pálpebra e podem disseminar por toda região. São placas planas que podem ser salientes e levemente elevadas. Em algumas pessoas tem

como causa os níveis elevados de colesterol, porém na maioria dos casos não há causa sistêmica.

Já os Grãos de **Miliuns** são micronódulos epidérmicos superficiais formados por queratina e não por sebo, são bastante confundidos com o comedão (cravo) fechado. Resultam da proliferação das células dentro da derme, que pode ser devido à tendência genética ou ao processo de cicatrização local. São amarelados ou esbranquiçados, e extraídos por microcortes.

O **Siringoma** e o **Xantelasma** são tratados por dermatologistas, já os **Grãos de Miliuns** são extraídos por nós esteticistas. Com bastante frequência pacientes procuram a limpeza de pele com a finalidade de remover essas pápulas esbranquiçadas confundidas com os **Grãos de Miliuns**, e que na maioria dos casos não são, pois geralmente procuram realizar de forma inadequada em casa a extração dessas pápulas. Então o certo é recorrer ao seu dermatologista, nós esteticistas extraímos apenas os **Grãos de Miliuns**.



Grão de Milium



Xantelasma



Siringoma



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





#LIQUIDA

DINIZ

Promoção válida de 1º a 31 de janeiro de 2019 ou enquanto durarem os estoques. Armações para óculos de grau ou óculos solares com até 50% de desconto. Os descontos variam entre 10% e 50% e estarão identificados nas peças ou em balcões separados. Os descontos não valem para lentes de grau, lentes de contato ou acessórios. 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.

RUA PARANAIBA, 422 A
CENTRO - ITUMBIARA - GO
(64) 3432-0708 | 📞 (64) 99326-5402

RUA 20 C/13 E 15, 1.025
CENTRO - ITUIUTABA - MG
(34) 3261-2126 | 📞 (64) 99894-1373

TODA A LOJA COM
DESCONTOS DE ATÉ

%

CHEGOU A HORA DE
SE JOGAR NO SOL.

COMBINAR E OUSAR PRA
APROVEITAR O QUE O VERÃO
TEM A OFERECER. MELHOR
AINDA QUANDO AS OPÇÕES
SÃO MUITAS E A PROMOÇÃO É
FEITA PRA LEVAR MAIS DE UM.

#LIQUIDADINIZ

ÓTICAS
DINIZ

MAIS DE 1.000 LOJAS



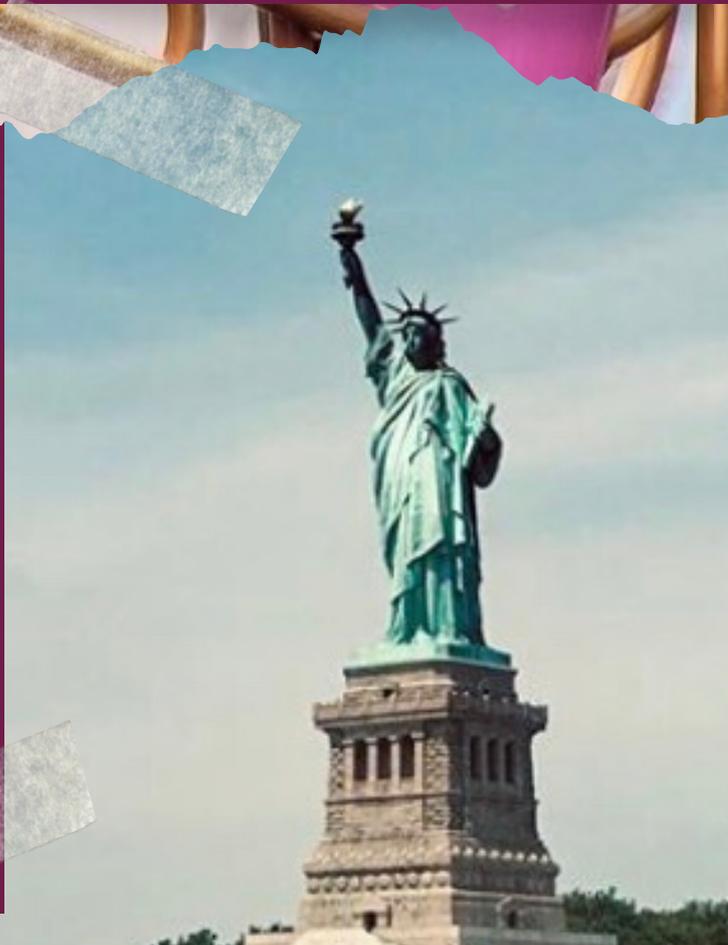
PXTRAVEL

NEW YORK + DISNEY FANTASTIC

FÉRIAS DE JULHO
18 DIAS 15 NOITES - SÃO PAULO
PARA ORLANDO WALT DISNEY
WORLD - NOVA YORK.

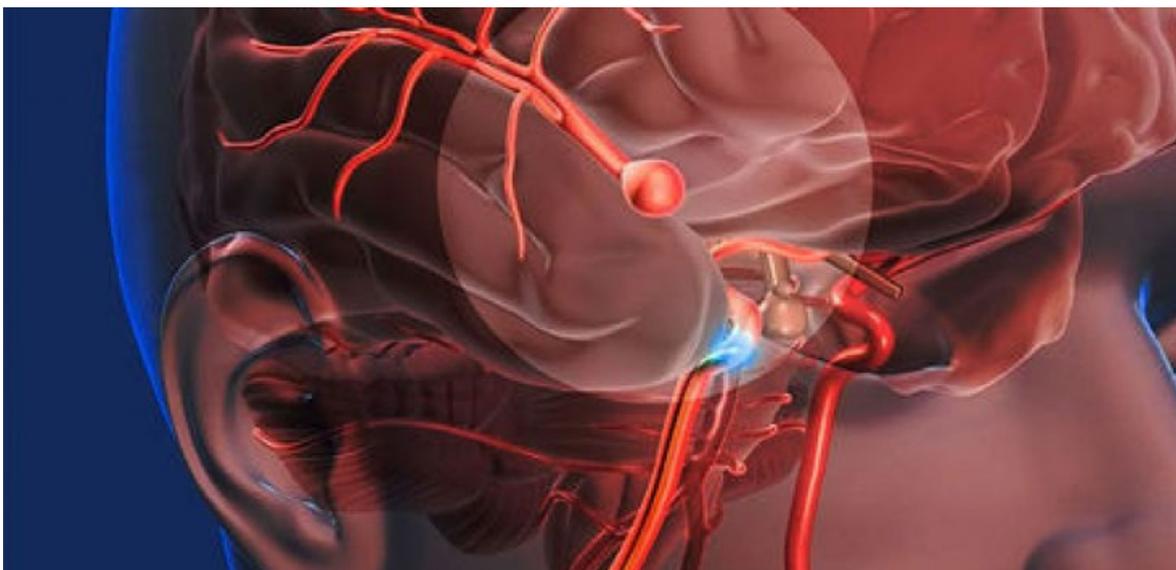
4 NOITES DE HOSPEDAGEM
(COM CAFÉ DA MANHÃ);
TRASLADOS DE CHEGADA E
SAÍDA EM NEW YORK;
CITY TOUR EM NEW YORK.

11 NOITES DE HOSPEDAGEM COM
CAFÉ DA MANHÃ - HOTEL DISNEY;
USO ILIMITADO DO SISTEMA DE
TRANSPORTE DOS PARQUES
DISNEY;
INGRESSOS E TRASLADOS PARA
OS PARQUES TEMÁTICOS.



64 9.9909.8484

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



ANEURISMA CEREBRAL: DOENÇA SILENCIOSA

Quando parte de uma artéria sofre um processo de dilatação anormal ocorre o aneurisma. As suas causas estão relacionadas com o enfraquecimento das paredes arteriais, que podem ser provocadas por condições congênitas ou em decorrência de outras enfermidades, como inflamações, infecções, traumatismos ou processos degenerativos como o da aterosclerose.

Por ser uma enfermidade geralmente silenciosa, já que na maioria das vezes não se manifesta com nenhum sintoma, ela se torna potencialmente perigosa. É que quando não é tratado, o aneurisma pode se romper, causando hemorragia e à morte.

Quando a pressão dentro dos vasos do cérebro aumenta muito, eles podem se romper dando origem a uma hemorragia. Mesmo quando não se rompe, o aneurisma cerebral pode provocar problemas por comprimir outras áreas do cérebro.

Entre as causas estão histórico familiar da doença, hipertensão, níveis elevados de colesterol ruim e triglicérides, diabetes, consumo ex-

cessivo de álcool e tabagismo.

Quando ocorre hemorragia por rompimento da artéria, o paciente pode ter sintomas como dor de cabeça súbita, náuseas, vômitos e até perda da consciência: a pior dor de cabeça da vida.

O diagnóstico geralmente é feito pelo exame de angioressonância ou angiotomografia. O tratamento depende do tamanho da lesão e das condições clínicas do paciente, podendo ser cirúrgico ou clínico – conservador.

A pior dor de cabeça da vida pode ser aneurisma. Procure sua neurologista se ocorrer uma cefaleia diferente ou pior do que as anteriores.

Dra. Claudia Soares Alves

CRM/GO: 12.452 | CRM/MG: 4.100 | RQE: 7879
Médica Neurologista – Titular Academia Brasileira de Neurologia;

*Neurologia; *Perícias; *Clínica de dor;
*Eletroencefalografia; *Neuropsiquiatria;
*Mapeamento cerebral.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07





2020

Que esse **NOVO ANO**,
seja uma porta aberta
para novos sonhos,
renovações de fé e muita
PAZ.

O Seu Verdurão

O melhor para sua família!

 64. 99999 0833

 O seu verdureão

 @oseuverdurao

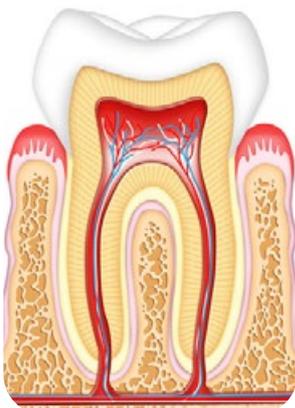


NOSSOS DENTES - SOB PERIGO POR TODOS OS LADOS

Eles destroem toneladas de alimentos, suportam cargas extremas e são altamente vulneráveis: uma pequena lição em odontologia.



As pessoas normalmente têm 32 dentes. Cada um deles trabalha duramente e está constantemente sob ataque. Apenas com a mastigação de alimentos é exercida uma força de até 30 kg sobre os dentes, inúmeras vezes ao dia.



Fortes e bem ancorados

Os dentes têm funções diferentes: os incisivos ajudam a segurar e cortar os alimentos. Os caninos são usados para dilacerar e perfurar - são os dentes mais fortes, com as raízes e "coroas" mais longas. Os pequenos dentes posteriores (pré-molares) seguram a comida e a maceram, enquanto os grandes molares posteriores têm a tarefa de cortar, esmagar e triturar os alimentos completamente. Eles precisam suportar as maiores pressões da mastigação e estão ancorados por um número de ramificações e raízes. Os dentes naturais são muito bem formados. O esmalte, a camada mais externa do dente, é constituída por substâncias minerais do corpo humano. Os compo-

nentes principais são o fosfato de cálcio e o bicarbonato de cálcio, que alcançam a sua dureza especial com a incorporação do flúor. A gengiva protege o colo do dente sensível e segura o dente no maxilar.

A saliva do corpo funciona como um detergente natural: em primeiro lugar enxaguando bactérias e partículas de alimentos e em segundo lugar formando uma camada protetora - conhecida como película adquirida - e elevando o pH com as suas enzimas que mantêm as bactérias nocivas à distância.

Vulnerabilidade

Os dentes podem ser facilmente atacados. O açúcar é o principal problema. As bactérias existentes na placa metabolizam os açúcares e produzem ácidos que dissolvem os minerais do esmalte dos dentes. No entanto, é importante lembrar que os ácidos provenientes de alimentos, tais como sucos de frutas são neutralizados pela saliva. Por isso faz sentido esperar cerca de 30 a 60 minutos após a ingestão de alimentos e bebidas para escovar os dentes - até que a saliva tenha realizado sua tarefa.

Dentífricos altamente abrasivos, com grânulos de limpeza muito espessos atacam o esmalte dos dentes ao longo do tempo. Raízes expostas são na maioria dos casos o resultado de uma escovação com muita força e escovas duras: lentamente a gengiva se retrai.

Fonte: <http://www.curaden.com.br/index.php/temas/paginas/3>



 **Dra. Samara Resende**
Cirurgiã Dentista

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.

ULTRA Proteção

FPS 90

Anti-Melasma



90
UVB

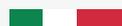
[máxima
proteção solar]

42
UVA

[máxima proteção
anti-melasma]

12HS | proteção solar

A Preferida dos Dermatologistas Mais Exigentes



ADA TINA

Italy



Biosole Fluid FPS 90

Muito Resistente à Água e ao Suor

Textura Fluida Extraleve | TODOS OS TIPOS DE PELE

- Máxima Proteção Solar
- Máxima Proteção Antimelasma
- Longa Duração 12 HS
- Máxima Proteção DNA
- DIFENDIOX Proteção Antioxidante

MODO DE USAR

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

INDICAÇÃO

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

Nossos votos para o novo ano;

A esperança de vida dos brasileiros aumentou, isso segundo o IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). Vários foram os fatores que propiciaram essa ascensão, dentre muitos, o crescimento econômico do país, acesso à água tratada e esgoto, aumento do consumo, e principalmente a prática de exercícios físicos.

De acordo com o IBGE, a média de vida de um cidadão brasileiro é de 76,3 anos. Em 2018, a expectativa de vida ao nascer em Goiás era de 74,5 anos, aumento de 2 meses e 12 dias em relação a 2017, onde registrou-se 74,3 anos. Expectativa ou esperança de vida corresponde à quantidade de anos em média que uma determinada população vive. Esse item é um importante indicador social que serve para avaliar a qualidade de vida de uma população de um determinado lugar.

Apesar do aumento nos índices desse indicador social, o país ainda se encontra abaixo da realidade de muitos países desenvolvidos. O percentual médio do Brasil no quesito esperança de vida não reflete totalmente a realidade, muitas particularidades regionais são camufladas. Desse modo, temos diversos percentuais de expectativa de vida que oscilam de acordo com cada estado. Em 2020, queremos uma cidade mais consciente, com mais movimento em busca de qualidade de vida e bem-estar, para que esses índices sejam cada vez maiores!

Esses são os votos da equipe Ritmo!



A large, dynamic splash of dark brown chocolate is the central focus, with the word "Prestigio" written in a white, elegant cursive font across it. The background is white and filled with numerous small, golden confetti pieces and streamers, creating a festive and celebratory atmosphere.

Prestigio

é fazer parte da sua evolução.

Um novo ano começa. Um novo ciclo, uma nova etapa pra seguir na busca pela evolução que o seu corpo e sua mente precisam. Sozinhos conseguiremos, mas juntos chegaremos bem mais longe!
Feliz Ano Novo, Feliz 2020.

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

ritmo
ACADEMIA



CUIDADOS BÁSICOS PARA PASSEAR COM SEU CÃO

Qualquer tipo de exercício é de extrema importância para seu animal de estimação. Uma vez que, além de ser essencial para a saúde do seu pet, também é responsável por diminuir seu stress, aumentar sua socialização com outras pessoas e animais, e ainda garantir momentos únicos de lazer entre o cão e seu dono.

*Evite o sol forte

Diferente de nós, os cães não possuem glândulas sudoríparas para liberar o calor e transpiram através da salivagem. Por isso, nada de torturar seu animal com sol forte, afinal de contas eles ainda podem queimar as patinhas no asfalto quente por conta do calor. Evite passear entre 10h e 16h, que é o horário em que a temperatura está mais elevada.

*Percurso curto ou longo

O tamanho da caminhada depende muito de cada animal. Cachorros ativos precisam de caminhadas mais longas para gastar energia, enquanto que para cães idosos e sedentários é recomendável um percurso mais enxuto.

*Hidratação é tudo

Um detalhe essencial para o passeio com o cachorro ser prazeroso é sempre levar água para ele se hidratar.

*Coleira neles

Deixar seu cachorro solto durante uma caminhada pode ser perigoso para seu animal. Certifique-se que o modelo usado pelo seu cão é o correto e jamais escolha uma

pela beleza e sim pela funcionalidade. Os cães de algumas raças são obrigados por lei a usar focinheiras.

*Leve saquinhos para o cocô

Muitos animais aproveitam a caminhada para fazer suas necessidades. Não se esqueça de levar saquinhos para recolher as fezes do seu animal.

*Passeie em locais com sombras

Na hora de escolher o local por onde passear com seu cachorro prefira regiões arborizadas como parques e praças. As sombras garantem temperaturas mais amenas e, portanto, mais agradáveis para seu animal.

*Fique atento ao seu redor

Nunca se sabe quando um cachorro irá estranhar outro animal ou uma pessoa. Por este motivo é recomendável ficar atento a sua volta.

*A hora certa de parar

Um sinal de que é a hora certa de parar a caminhada é quando o cão se nega a continuar andando e fica mais tempo com a boca aberta e a respiração ofegante. Neste momento evite usar a força e dê uma pausa para seu cachorro se recuperar e leve-o calmamente para casa.



☎ 64 3404-1586

📍 Plantão: 64 99290-4500

☎ 64 98148-7015

🏠 Av. Brasília, 85 Centro
Itumbiara-GO

Dr Celso Borges de Almeida Junior

Graduação em Medicina Veterinária em 2010 pela UNIP/GO;
Pós-graduando em Clínica Médica e Cirúrgica de Pequenos Animais;
Especialização em Dermatologia de Cães e Gatos;
Especialização em Clínica Médica e Cirúrgica de Felinos;
Membro da Anclivepa Goiás (Associação de Clínicos Veterinários de Pequenos Animais).



TINTAS RESIDENCIAL, INDUSTRIAL E AUTOMOTIVA



VENHA COM SEU ORÇAMENTO
E COMPROVE!

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

(64) **3404-2300**

Av. Bejamin Constant eq. c/
Marechal Deodoro, 640A



LEVE A T.I DA SUA EMPRESA PARA OUTRO NÍVEL

O trabalho da Next possui o foco voltado para os serviços de manutenção preventiva e todas as demandas quando o assunto é Tecnologia da Informação.

Oferecemos os seguintes serviços:

- Manutenção preventiva e corretiva em máquinas;
- Instalação e atualização de softwares e antivírus;
- Backup básico em empresas com baixa demanda até os serviços mais complexos de Data Center em empresas com demandas de médio a alto nível. Focando nesse caso em monitoração e gerenciamento de dados, administração da rede, backup padronizado de acordo com a ISO 27001, cabeamento estruturado e todas as demandas de segurança através do fornecimento, instalação e gerenciamentos dos melhores antivírus disponíveis hoje no mercado.

Nosso monitoramento, backup e SLA são referências no mercado de TI nacional devido aos nossos sistemas exclusivos de abertura e acompanhamento de chamados e gerenciamento de TI, os quais nos permitem monitorar 24 horas por dia, 7 dias por semana tudo que acontece na rede de nossos clientes. Sempre que surge um problema ou ameaças à rede, nossos analistas podem entrar em ação e solucionar o problema, muitas vezes isso é feito antes mesmo de que o cliente entre em contato solicitando o suporte. Através desta mesma solução, podemos programar backups para serem feitos no dia e horário previamente agendados e considerando os arquivos que foram solicitados na programação do sistema.

Os benefícios não param por aí! Através do nosso sistema de TI, temos acesso direto a todas as máquinas e servidores dos nossos clientes, o que nos permite realizar acessos remotos a qualquer momento para programar manutenção ou corrigir rotas.

ADQUIRA NESSE MÊS DE JANEIRO OS SERVIÇOS DA NEXT E GANHE UMA CONSULTORIA E TAMBÉM UMA MANUTENÇÃO PREVENTIVA.

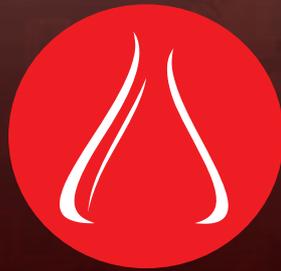


UNIDADE NEXT DE ITUMBIARA

Rua Magnolio, 293, Jardim Morumbi - Itumbiara/GO CEP: 75503-970
(64) 9 9284-8442 📞

mariele.melo@nexttecnologiadainformacao.com.br

NEXT
TECNOLOGIA



LABORATÓRIO
EXATO

*Um ano novo vai começar, lembre-se
de sonhar para que continue a ter motivos para ser Feliz!
Desejamos de todo o coração um*

FELIZ E PRÓSPERO ANO NOVO!

2020



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

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

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

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

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

POSTO DE COLETA 5:
Av. Ernesto Rocha, 218 Residencial
Dona Guri, em frente a UPA

Whatsapp: (64) 9.8133-5396

ACONCHEGO E BOM ATENDIMENTO PARA OS ADULTOS.



CELEBRE SEU
ANIVERSÁRIO
NO BILEUS



RESPONSABILIDADE E DIVERSÃO PARA AS CRIANÇAS.



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

O primeiro **passo** para uma **vida** sem legendas.

A escola
bilingue de
Itumbiara.

Educação Infantil e
Ensino Fundamental



**MATRÍCULAS
ABERTAS!**



**Happy
School**

Escola bilíngue



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

64 98439 9778 



PILATES PARA PORTADORES DE FIBROMIALGIA

A Fibromialgia vem sendo reconhecida como uma de muitas síndromes de dor crônica com origem no sistema nervoso central (SNC) que são comuns na população geral. Existem evidências de uma predisposição genética para o seu desenvolvimento que, associada com a exposição a fatores ambientais (estressores), inicia a manifestação dos sintomas.

Caracterizada por uma síndrome dolorosa, a Fibromialgia é associada a vários sintomas. Só quem sofre com ela sabe como é difícil conviver com essas dores todos os dias. Por isso, o método Pilates surge como forma de condicionamento físico particularmente interessado em proporcionar bem-estar geral ao indivíduo, sendo assim capaz de proporcionar força, flexibilidade, boa postura, controle, consciência e percepção do movimento.

O Pilates é um grande aliado no alívio das dores. Este método apresenta resultados de melhora nas funções neuromusculares, ajuda na circulação e oxigenação das fibras musculares, aumenta a coordenação

e equilíbrio, alivia o estresse e ansiedade e entre outros fatores.

Benefícios do Pilates em portadores de Fibromialgia:

- Alívio da dor;
- Ganho de alongamento e força muscular;
- Melhora da capacidade motora em atividades de vida diária;
- Melhora da qualidade do sono;
- Ganho de equilíbrio e coordenação motora;
- Melhora da consciência corporal;
- Melhora da postura e amplitude de movimento;
- Ganho de resistência muscular;
- Melhora da qualidade de vida.

Informe-se conosco.

Agende agora mesmo o seu horário.



Pilates

Laís Miranda

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

✉ laís_fisio21@hotmail.com

🏠 Rua Jacinto Brandão Centro, 538, Itumbiara-GO





A "LABIRINTITE" QUE TEM CURA CONHEÇA O QUE É VPPB E SEU TRATAMENTO

Muita gente quando sente tontura logo relaciona o problema com labirintite, e por vezes, esse diagnóstico acaba sendo erroneamente confirmado. Mas, em 70% dos casos, o nome é outro: vertigem posicional paroxística benigna (VPPB). A "labirintite real" "quase não acontece. Ela é uma infecção rara e grave do labirinto por bactéria ou vírus, e é uma condição aguda, ou seja, de duração curta. Já a VPPB, é um distúrbio bastante comum, frequente e pode ser crônico.

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), um terço da população em todo o mundo sofre de algum tipo de tontura. As causas são as mais diversas.

O equilíbrio de uma pessoa depende do sistema vestibular, conjunto de órgãos do ouvido interno. Quando há uma disfunção, ocorre a vertigem (subtipo de tontura em que a pessoa sente que está girando ou balançando).

Um dos sistemas vestibulares responsável pela sensação de movimento — para cima, para baixo e para os lados — é composto por microcristais de cálcio. Pode acontecer de eles se soltarem e caírem em outro sistema, que dá informações sobre movimentos angula-

res. Quando isso ocorre, um simples movimento com a cabeça pode fazer a pessoa sentir tontura rotatória recorrente, geralmente ao mudar de posição na cama, inclinar o corpo para frente ou olhar para cima.

As principais situações que fazem os cristais se soltarem são:

- Traumas / pancadas na cabeça;
- Pós cirurgia e/ou inatividade prolongada;
- Pessoas com distúrbios de cálcio;
- Posições anômalas (inclinação da cabeça por períodos prolongados);
- Atividades de alto impacto.

O tratamento não requer o uso de medicamentos. No consultório, são feitas manobras na cabeça para reposicionar esses cristais. Mais de 90% das pessoas melhoram no primeiro atendimento. Procure um fisioterapeuta.

Dra. Lílian Oliveira Miranda

CREFITO: 150582-F

Graduada em fisioterapia pela FESURV – Universidade de Rio Verde;

Especialista em Fisioterapia Cardio-respiratória com ênfase em UTI;

Pós-Graduada em Quiropraxia;

Pós-Graduada em Ergonomia;

Formação em Reabilitação Vestibular;

Membro ASSOBRAFIR e SBF.



☎ (64) 3433-2828

☎ (64) 9.9284-7631

🏠 Rua Jacinto Brandão Centro, 538, Itumbiara-GO



Newlife

Clínicas Itumbiara

*Que este, seja um ano de
muito sucesso e prosperidade.
2020 vem chegando cheio
de novidades!*

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_clinicas_iub

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

ASSISTÊNCIA AO PRÉ-NATAL

A finalidade da assistência pré-natal é identificar os fatores de riscos e doenças, evitando possíveis complicações da gestação, e garantir uma gravidez saudável e um parto sem intercorrências. A primeira consulta de pré-natal deve acontecer o mais precoce possível, já as consultas subsequentes deverão obedecer ao intervalo de 04 semanas até a 32ª semana de gravidez. Entre a 32ª e a 36ª semana o intervalo deve ser de 15 dias e, após a 36ª semana a consulta deverá ser semanalmente.

A paciente deve evitar ao máximo o uso de medicamentos sem indicação precisa, ficando atenta aos efeitos colaterais e teratogênicos durante a gravidez. Orienta-se a gestante a não ingerir medicamentos sem prescrição médica. O uso de drogas lícitas e ilícitas devem ser amplamente desaconselhadas na gestação.

Na ausência de contraindicações, a gestante deve ser encorajada pelo seu médico a iniciar ou dar continuidade a um programa de exercícios. A prática regular e moderada de atividades aeróbicas e de exercícios físicos é considerada segura, tanto para o conceito quanto para a gestante, desde que seguida as recomendações de frequência e intensidade de atividade física para cada gestante.

As necessidades nutricionais aumentam no organismo materno para suprir todas as demandas da mãe e do feto. A alimentação deve ser saudável e o fator nutricional isolado mais importante na determinação do peso ao nascer e da morbidade associada é a ingesta calórica. No primeiro trimestre não há necessidade de aumento dessa ingesta. As recomendações de aumento de calorías ingeridas no segundo e no terceiro trimestres são de 340 kcal/dia e 452 kcal/dia, respectivamente.

A necessidade do consumo de micronutrientes é maior na gestação, como o consumo de 0,4 a 0,8 mg de ácido fólico para prevenção dos defeitos de fechamento de tubo neural e 30 mg/dia de ferro para redução do risco de anemia materna. Além disso, a ingesta de ácidos graxos poli-insaturados de cadeia longa tem mostrado efeitos benéficos no desenvolvimento neurológico e ocular dos recém-nascidos, devendo ser consumido na dose de 200mg/dia de DHA no último trimestre da gravidez.

A imunização da gestante desempenha um papel significativo na melhoria da saúde materna e neonatal para diversas doenças infecciosas. A influenza e dTPA são vacinas especificamente recomendadas para todas as gestantes, além da hepatite B naquelas sem esquema completo desta vacina. Outras vacinas podem ser administradas, porém com indicação conforme risco de exposição e comorbidades. E algumas vacinas são contraindicadas como febre amarela, tríplice viral, HPV, varicela e dengue.

Os exames subsidiários recomendados no primeiro trimestre



da gestação são tipagem sanguínea, hemograma completo, glicemia de jejum, urina I com urocultura/antibiograma, sorologias para rubéola, toxoplasmose, sífilis, citomegalovírus, hepatite B, hepatite C e HIV, TSH, protoparasitológico de fezes e colpocitologia oncolítica. No segundo trimestre são hemograma completo, teste de tolerância oral à glicose (TTGO) de 75g, sorologias toxoplasmose e sífilis e o terceiro trimestre: hemograma completo, sorologias para sífilis, toxoplasmose, hepatite B e HIV, urina I com urocultura/antibiograma, cultura seletiva para estreptococo hemolítico de introito vaginal e perianal (35 semanas).

A ultrassonografia gestacional é importante para identificação de fatores de risco que possam afetar a evolução da gravidez. As ultrassonografias de rotina são ultrassonografia obstétrica transvaginal de 7 a 9 semanas, ultrassonografia morfológica de primeiro trimestre de 11 semanas e 3 dias e 13 semanas e 6 dias, ultrassonografia morfológica de segundo trimestre entre 20 e 24 semanas e ultrassonografia obstétrica do terceiro trimestre entre 34 e 37 semanas.

As alterações cromossômicas são as principais causas de morte perinatal e de deficiência na infância portanto sua detecção é muito importante. Na maioria dos países, não há protocolos definidos de como proceder o rastreamento. Considerando a importância de uma avaliação adequada e precisa, a FEBRASGO recomenda como primeira linha de rastreamento a utilização de algoritmos que utilizam a combinação de fatores maternos (idade e história prévia), marcadores ultrassonográficos (translucência nucal e frequência cardíaca fetal) e quando possível marcadores bioquímicos (fração livre do B_{hcg} e proteína plasmática A associada a gestação- PAPP-A). Essa combinação apresenta uma taxa de detecção de 90 % para um falso positivo de 5 %. A utilização da translucência nucal isolada tem taxa de detecção de 75% para um falso-positivo de 5%.

O teste combinado pode ter a acurácia melhorada pela incorporação ao exame da avaliação de outros marcadores ultrassonográficos como osso nasal, ducto venoso e presença de regurgitação no fluxo da valva tricúspide, o que aumenta a taxa de detecção para 95%.

Na assistência pré-natal, é fundamental selecionar os procedimentos de rastreamento e diagnóstico para compensar ou curar intercorrências clínicas e obstétricas, em paralelo às condições fetais de bem-estar e maturidade, de maneira que, com maior propriedade, se possa decidir sobre a conduta a ser adotada.



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.





“Que a esperança do Natal
prenuncie um Ano Novo
cheio de alegrias.”

”





Modelo: Jéssica Guimarães



 (64) 3431 2106

 Alquimia Ling

 (64) 9 9950 0341

 @alquimialing



STUDIO
FOCUS
REABILITAÇÃO E PERFORMANCE



AGORA EM NOVO ENDEREÇO:
RUA TIRADENTES, 247 - CENTRO - ITUMBIARA-GO

**ESTRUTURA MODERNA, EQUIPAMENTOS E
PROFISSIONAIS QUALIFICADOS**

- ◆ **AVALIAÇÃO FÍSICA E FUNCIONAL**
- ◆ **REABILITAÇÃO DE LESÕES**
- ◆ **ALTA PERFORMANCE DESPORTIVA**
- ◆ **LIBERAÇÃO MIOFASCIAL**
- ◆ **GAMIFICAÇÃO NO ESPORTE**



STUDIO
FOCUS
REABILITAÇÃO E PERFORMANCE

 **(64) 99999-7606 /**  **(64) 99209-9521**

**ARYANE RODRIGUES
DO AMARAL**

CREF: 009816-G/GO
Bacharel em Educação Física
pela UFTM;
Pós-Graduada em Dor Pelo
Hospital Israelita Albert Eisten;
FMS I;
FASCIAS I E II.



**MATEUS VIEIRA
DUARTE**

CREF 010931-G/GO
Bacharel em Educação Física
Pela Ulbra;
FMS I;
FASCIAS I.



SERÁ ESSE O ANO?

Iniciamos 2020, mas poderia ter escrito esse texto ano passado (inclusive é o texto do ano passado) ou mesmo 2021, ou quantas vezes for necessário. O problema não é o que você fez entre o natal e o réveillon, mas sim o que você tem feito entre o réveillon e o natal todos os anos.

E agora, José? As festas acabaram, a luz ascendeu, o povo não sumiu, e com certeza as noites não esfriaram. E agora, Josés? Marias? Quem quer que seja... será esse o ano da mudança, o ano de buscar melhorias e evoluções?

Logo menos, teremos carnaval, páscoa, festa junina, esse não será ano de copa, feriados, datas comemorativas, seu aniversário, e mais um final de ano. A ideia não é gerar melancolia, mas sim o questionamento. Você pretende adiar até quando tudo que tem programado? As novas ideias, os novos projetos, tentar dar um passo mais próximo de seus sonhos, será esse ano? Por que não agora? Nesse exato momento.

Perdemos tanto tempo planejando, procrastinando, ensaiando as mudanças, se especializando, assistindo e analisando a vida alheia, mas quando colocaremos em prática? Quando iremos passar a focar em nós mesmos? Será que esse não é o exato momento de nos valorizarmos, sermos felizes com o que já temos e lutar com todas as forças pra crescer aquele desejo interno por melhorias... e sim, por em prática?!

Temos que parar de ansiar algo para melhorarmos nossa autoestima, e sim trabalhar a autoestima

pra conquistar novos resultados. Não existe um padrão de beleza, não existe um padrão de sucesso, ou qualquer padrão que seja... esqueça o padrão e foque em você, não busque o extraordinário a todo custo, valorize a simplicidade e a vida que tem, e assim busque evoluir, ser melhor em alguns quesitos, se alimentar melhor do que tem feito, fazer mais atividade física do que tem praticado, estudar ou ler mais do que tem feito, e valorizar mais cada situação presente do que tem valorizado. Não se preocupe em ser comum, superior ou inferior aos outros, mas busque ser melhor a cada dia. É isso que tem que fazer todo sentido.

Que esse ano possa ser um ano de revelações a todos nós, e que possamos individualmente buscar melhorias diárias passando a valorizar as pequenas coisas do nosso dia a dia, cada vitória, cada conquista, cada aprendizado. Não espere por motivação, não adie mais seus planos. Comece agora, caia quantas vezes for preciso, mas não desista, pois essa é a sua vida. Te desejo Foco, Força e Fé!



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



FLORENCE



MODA BRANCA

by Reila Amaro

UM NOVO
CONCEITO
DE MODA.

 @florencia_modabranca

 /Florence - Moda Branca

 **(64)99660-9944**

Rua Dona Clarinda, 3 - Sala 2 - Centro - 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

EMAGRECIMENTO ALIADO A TRATAMENTOS ESTÉTICOS PARA REDUÇÃO DE GORDURA LOCALIZADA



A busca pelo padrão de beleza ideal impulsiona o mercado para soluções e procedimentos estéticos para emagrecer. Novas tecnologias surgem a cada dia e uma grande variedade de tratamentos para redução de peso e medidas prometem resultados fantásticos! Mas, você sabe quais os principais e mais eficazes métodos para reduzir as gorduras corporais?

Hoje você vai saber como se livrar do acúmulo de camada adiposa com tratamentos que realmente funcionam e desde que associados a bons hábitos, esses procedimentos aceleram o emagrecimento e remodelam o corpo.

▪ Criolipólise

Por meio de baixas temperaturas, congela a gordura localizada e mata as células adiposas. Um equipamento específico promove a sucção da gordura e por cerca de uma hora essas células são congeladas. O procedimento rompe as células de gordura, chamadas de adipócitos, e o organismo entende que elas não fazem mais parte do corpo. Com isso, elas são eliminadas naturalmente pelas fezes e pela urina.

▪ Lipocavitação

O procedimento é realizado por um aparelho que emite ondas de baixa frequência, que criam cavidades dentro das células de gordura. Isso causa o rompimento dessas células, que são eliminadas pelo sistema linfático.

Os resultados desse tratamento são notados progressivamente, sendo necessário realizar mais de uma sessão. O procedimento é indolor e também ajuda no combate à celulite.

▪ Radiofrequência

O procedimento é realizado com um laser especial, que eleva a temperatura da pele em até 42°C. O laser atinge as camadas de colágeno e fibras musculares, queimando gorduras localizadas e proporcionando uma pele mais uniforme e saudável.

Esse tratamento compacta as células de gordura, deixando os adipócitos menores e reduzindo as medidas. É um método indolor e com resultados progressivos.

▪ Lipolaser

São 36 lasers de diodo em placas que agem simultaneamente em um processo de perda de medidas acelerado. Esse é um dos procedimentos estéticos para emagrecer mais avançados. O laser atua quebrando triglicérides armazenados nos adipócitos, liberando-os das células para serem transportados pelo sistema linfático. A perda no local aplicado pode variar de 2 a 8 centímetros. Além disso, o procedimento melhora o aspecto e a elasticidade da pele, além de eliminar as celulites. O indicado é que sejam realizadas duas sessões por semana durante um mês.

▪ Eletrolipólise

A técnica reduz medidas pela estimulação da quebra da gordura. Uma corrente elétrica de baixa frequência é aplicada na área selecionada, aumentando a circulação e promovendo a quebra de adipócitos.

▪ Termoterapia

Uma manta térmica envolve todo o corpo, promovendo a ativação do metabolismo celular. Com o calor, os tecidos consomem menos oxigênio, o que promove um efeito anti-inflamatório. O tratamento é indicado para quem tem grande quantidade de gordura localizada, pois permite a penetração do calor em grandes camadas de tecido adiposo.

O que é preciso saber, é que, procedimentos estéticos para emagrecer devem ser feitos em conjunto com uma mudança na alimentação e na rotina de atividades físicas. Se o sedentarismo e os hábitos ruins no cardápio não forem eliminados, a gordura vai voltar a aparecer.

Agora que já sabe quais são os melhores procedimentos estéticos para emagrecer, agende uma visita e descubra em qual você se encaixa!



94,

Angélica Nery

Fisioterapeuta.
Crefito 11 nº 82233F

🏠 Clínica Neriah - Estética e Medicina Integrada
Av. Adoniro Martins de Andrade, 66 - Centro
☎ (64) 3404-4433 📞 (64) 9.9999-9849
📷 NeriahClinica 📘 Neriah Clínica



26 ▶ Janeiro

DOMINGO A PARTIR DAS 13:00



7 BANDA A VOLTAGEM



Show de abertura

Silvinho

MESAS

R\$ **140,00**
4 PESSOAS

CONTATO
9-8114-2941



Essa foi a sexta edição do Flashback de domingo com a banda **A VOLTAGEM**. Aconteceu no dia 22 de dezembro, no Restaurante Arvoredo. Em 2020 serão mais 06 edições, a próxima está marcada para o dia 26 de Janeiro. Entre em contato com a gente e garanta seus ingressos nessa festa,

 **9-8114-2941.**





empório
Essenza
serra gaúcha

AROMAS • COSMÉTICOS • BEM-ESTAR

*Todo ambiente merece um aroma
em sintonia com o seu bem-estar.*



*Linha Casa Clássica
Aromas Flor de Laranjeira*

Você encontra produtos Empório Essenza:

**Mundo de Sonhos**

Av. Afonso Pena, 59 | Centro
Fone: (64) 3433.9300 - 98158.0017

  mundodesonhosbrinquedos



ENURESE UM PROBLEMA DA INFÂNCIA

Enurese é definida como incontinência urinária intermitente durante o sono em crianças com idade superior a 5 anos, podendo estar acompanhada de sintomas como incontinência urinária diurna, urgência miccional, aumento ou diminuição das micções, esforço ao urinar, jato fraco, sensação de esvaziamento incompleto, gotejamento pós-miccional, dor em genitália e até constipação intestinal entre outros.

No caso em que a Enurese é o único sintoma, ou seja, não há nenhum outro associado, denominamos Enurese monossintomática (ENM). Esta pode ser subdividida em Primária, quando a criança nunca se manteve seca ou se este período foi inferior a 6 meses. E secundária, que tem sido associada a eventos de estresse como divórcio dos pais, problemas e mudanças escolares, nascimentos de irmãos, entre outros.

Além disso, ainda a podemos classificar como frequente quando o quadro acontece 4 ou mais vezes por semana e infrequente quando igual ou menos que 3 vezes por semana.

A Enurese é uma condição até bem frequente na infância com prevalência de 15 a 20% aos 5 anos de idade, 7 a 10% aos 7 anos de idade, 5% aos 10 anos e aproximadamente 3% na adolescência, segundo dados informacionais da Sociedade Mineira de Pediatria. É mais provável no sexo masculino e

a presença de sintomas diurnos é mais comum nas meninas.

A escolha do tratamento depende do tipo de enurese, das comorbidades existentes e da motivação da criança e dos pais. Dessa maneira se torna necessário um acompanhamento seriado com profissionais capacitados, pois a criança irá necessitar de uma avaliação especializada.

É importante esclarecer também que a Enurese não é um ato voluntário da criança, portanto não é aceitável nenhum tipo de punição e humilhação, atitudes que nada contribuem para a resolução do quadro. Por isso lembre-se, nada substitui uma boa consulta com o Pediatra. Até a próxima!

Dra. Julieta Isabel Triana Cansino

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA
NAS PÁGINAS 06 E 07



9.814 PACIENTES ATENDIDOS E MOTIVOS PARA 2020 SER AINDA MELHOR.

2019 foi um ano mágico para nós, pois além da inauguração da nova sede na Avenida Beira Rio, nossa equipe ficou ainda mais completa com a chegada de uma equipe multidisciplinar. Nestes últimos 12 meses, foram mais de 9.814 pacientes atendidos entre harmonização facial, corporal, toxina botulínica, atendimento nutricional, médico e fisioterapêutico. Ou seja, estamos 9.814 vezes motivados para que 2020 seja ainda mais especial.



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

Instagram icons followed by @redutase | @dralvaromachado



Matriculas
Abertas
2020

6^o
ano

Uma tradição de quase
duas décadas de volta
à Escola Impacto!

Rua Dâmaso Marquêz, nº 126
Itumbiara/GO | Tel.: (64) 3431-6330
www.escolaimpactoiub.com.br

ESCOLA
IMPACTO
Líder em Mim.



CARTÓRIO “CARLOS HENRIQUE” HABILITADO PARA EMITIR CERTIFICADO DIGITAL.

CERTIFICADO DIGITAL: VOCÊ SABE O QUE É E ONDE FAZER?

Através da Medida Provisória nº. 2.200-2, de 24 de agosto de 2001, foi instituída no Brasil a Infraestrutura de Chaves Públicas Brasileira – ICP-Brasil, que através de seu Comitê Gestor e do Instituto Nacional de Tecnologia da Informação – ITI, são responsáveis pela estrutura de segurança da informação visando garantir a autenticidade, a integridade e a validade jurídica de documentos em forma eletrônica, das aplicações de suporte e das aplicações habilitadas que utilizem certificados digitais, bem como a realização de transações eletrônicas seguras.

A certificação digital permite que as informações, transações e negócios circulem de forma segura no âmbito da Internet, proporcionando mais confiança e menos riscos às atividades desenvolvidas de forma eletrônica. Além disso, o certificado digital permite ao seu titular a possibilidade de acesso a diversos serviços públicos e privados, contribuindo com a desburocratização e, conseqüentemente, com o crescimento do país.

Foi pensando nisso que as principais entidades representativas dos Serviços Notariais e Registrais, como o Instituto de Registro Imobiliário do Brasil – IRIB, a Associação dos Registradores de Pessoas Naturais do Estado de São Paulo – ARPEN/SP e o Centro de Estudos e Distribuição de Títulos e Documentos – CDT, uniram esforços e convergiram ações, resultando na criação da Autoridade Certificadora Brasileira de Registros – ACBR.

A ACBR é uma Autoridade Certificadora hierarquicamente vinculada à Receita Federal do Brasil – RFB, integrando a Infraestrutura de Chaves Públicas Brasileira

– ICP-Brasil, e tem por objetivo garantir validade jurídica aos atos documentados em meio eletrônico, contando com os maiores especialistas em documentação do Brasil – os Registradores – e com a maior rede de atendimento ao cidadão – os Cartórios – para disseminar as práticas de uso do documento eletrônico.

A aquisição, renovação ou revogação de um certificado digital, envolve duas operações simples, mas que contam com todo o rigor e atenção, importantes para garantir a segurança necessária. O interessado em fazer parte da certificação digital deve adquirir o seu certificado conforme o tipo adequado às suas necessidades: e-CPF ou e-CNPJ, e escolher a mídia para armazená-lo: token, cartão ou diretamente no computador em que será utilizado, e depois dirigir-se a Autoridade de Registro que irá fazer a verificação dos documentos e dados necessários e a emissão do certificado.

O Cartório Carlos Henrique, buscando sempre oferecer todos os serviços disponíveis pela legislação, informa a todos que se encontra habilitado como Autoridade de Registro da ACBR, para emitir, renovar e revogar certificados digitais. Nossa Serventia conta com equipe composta por colaboradores capacitados, além de dispor de espaço especificamente reservado ao atendimento da certificação digital.

Para mais informações procure nosso atendimento na Rua Padre Félix, nº. 152, Centro (em frente à Câmara Municipal), pelos telefones 064 3431-5151 ou 064 99661-7056 (WhatsApp), ou ainda por meio do site da ACBR disponível no endereço eletrônico www.acbr.com.br.



Carlos Henrique Santos do Amaral

Oficial/ Tabelião



☎ (64) 3431-5151

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



☎ (64) 3431-6993

☎ (64)99999-3993

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

✉ trioforte@trioforte.com.br

**BONS OLHARES GERAM
BOAS LEMBRANÇAS
VIVA 2020
COM ESTILO.**



 **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

CLUBE UM

AQUI VOCÊ É ÚNICO

Daniessa Arantes

CREF: 2053-G/GO

Professora de Educação Física

Sócia Proprietária Clube Um

MODALIDADES DISPONÍVEIS

Funcional Adulto <<

Funcional Kids <<

Musculação <<

Escalada <<

Personal <<

(LPF) <<

(Low Pressure Fitness)

AGENDE JÁ A
SUA AULA
EXPERIMENTAL

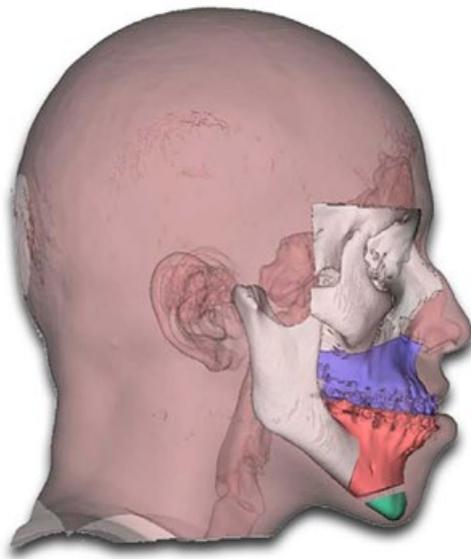


 clube_um

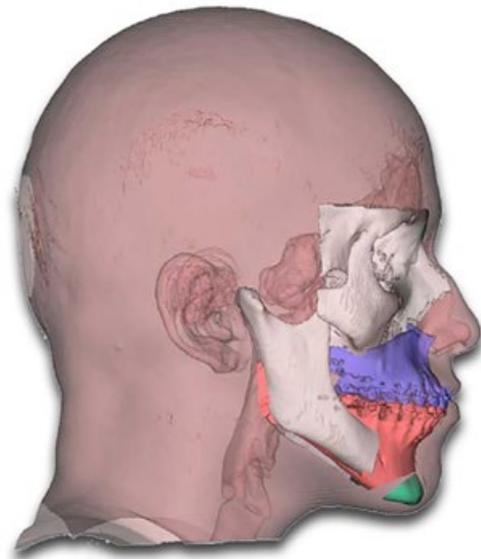
 (64) 3431 6900

 (64) 99203 0607

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



Antes



Depois

PLANEJAMENTO VIRTUAL EM CIRURGIA ORTOGNÁTICA

A cirurgia ortognática está indicada nos casos onde existe deformidade dento-facial dos pacientes. A alteração da posição ou do tamanho dos maxilares pode proporcionar, além das alterações estéticas da face, solucionar principalmente os problemas funcionais da mordida ou da articulação têmporo-mandibular. Nessas situações é imperativo que se faça um planejamento individualizado, detalhado e preciso para que se obtenha o resultado desejado.

Antigamente o planejamento das cirurgias ortognáticas era feito às custas de moldagens, desenhos e por mais incrível que possa parecer,

cirurgias nos modelos de gesso a fim de se ter o “guia cirúrgico”.

Nós realizamos esse planejamento da cirurgia ortognática baseados em reconstruções tomográficas tridimensionais, utilizando softwares importados que nos dão a precisão e previsibilidade do resultado cirúrgico em milésimos do milímetro.

Assim, o guia que será utilizado na cirurgia é “impresso” numa impressora 3D (tridimensional), que garante a precisão daquilo que foi planejado no computador.

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

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

DR. LUIZ JR.
CIRURGIA MÁXILO FACIAL - ORTOGNÁTICA
CRO-GO 8619



Agende sua Consulta:

☎ (64)3608-1227

📞 (64) 9.9281-8584

📷 dr.luizjunior



**Você dá valor
no seu dinheiro?**

CONT4R

CONTABILIDADE

Consultoria Empresarial





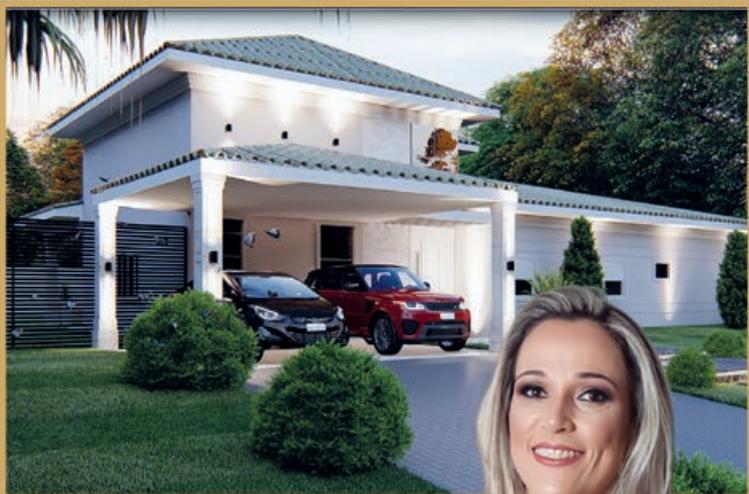
TRIBUTÁRIA, CONTÁBIL, SOCIETÁRIA, TRABALHISTA E FINANCEIRA.

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

CONTAR
CONTABILIDADE
Consultoria Empresarial

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

64 **3431-3153**



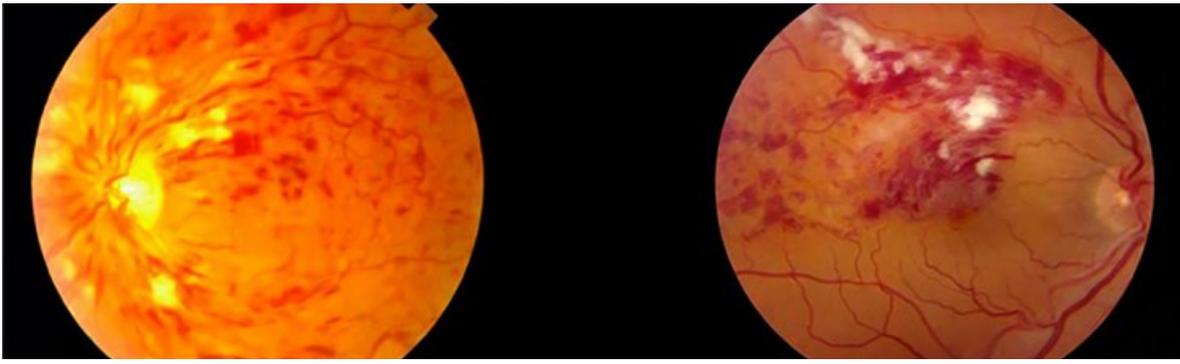
INVISTA NOS SEUS SONHOS, PROJETE SUA VIDA.



DANIELA CAMPOS
ARQUITETA DESIGNER DE INTERIORES

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





OCCLUSÃO VENOSA DA RETINA

A oclusão venosa da retina, conhecida também pela sigla OVR, é a obstrução ou bloqueio de uma ou várias veias que irrigam a retina, levando oxigênio e nutrientes até ela. É um distúrbio vascular comum da retina e uma das causas mais comuns de perda de visão no mundo. É, na verdade, a segunda causa mais comum de cegueira por doença vascular da retina, após a retinopatia diabética.

A oclusão venosa da retina pode ocorrer em quase todas as idades, embora seja mais frequente em pessoas com mais de 65 anos. Sua gravidade varia, podendo não apresentar sintomas ou até se manifestar por meio de um olho bastante doloroso, com deficiência visual grave.

O sintoma mais comum de OVR é visão turva ou desfocada em um ou nos dois olhos. Comumente, a perda de visão ou desfoque é indolor e pode acontecer de repente ou piorar em algumas horas do dia. Às vezes, pode haver uma súbita e grave perda de visão, acompanhada de pressão dolorosa no olho. Ao notar qualquer sintoma, o paciente deve visitar um oftalmologista imediatamente, já que a OVR pode ter progressão rápida e levar à perda da visão se não diagnosticada e tratada corretamente.

A oclusão venosa de retina é frequentemente causada pelo endurecimento das artérias (aterosclerose) e pela formação de um coágulo sanguíneo no olho. Os fatores de risco para a oclusão venosa da retina incluem: aterosclerose, diabetes, pressão arterial alta (hipertensão), problemas de coagulação sanguínea e outras condições oculares, como glaucoma, edema macular ou hemorra-

gia vítrea.

Existem dois tipos de OVR, que variam de acordo com a veia obstruída. A oclusão de ramo da veia da retina (ORVR) ocorre quando há a obstrução de uma ou mais ramificações da veia central da retina. Já a oclusão da veia central da retina (OVCR) ocorre quando há a obstrução da veia central da retina.

O bloqueio das veias da retina causado pela OVR pode ainda levar a outras complicações oculares, incluindo Glaucoma, Edema macular e Perda parcial ou total da visão no olho afetado.

O diagnóstico de OVR só pode ser realizado após um exame completo do olho, razão pela qual é tão importante consultar um oftalmologista regularmente. Descobrir o que causa o bloqueio é o primeiro passo no tratamento após o seu diagnóstico.

O bloqueio causado pela OVR não pode ser revertido, mas existem maneiras em que ele pode ser gerenciado, usando tratamentos que podem abrandar ou impedir a progressão da perda de visão e, em alguns casos, até recuperar parte da visão perdida.

Segurança e eficácia no tratamento da OVR

Lembre-se que somente tratamentos especificamente desenvolvidos para o tratamento de doenças oftalmológicas, como a oclusão venosa da retina (OVR) são capazes de oferecer eficácia somada aos mais altos índices de segurança, evitando infecções oculares, além de outras consequências graves.



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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE
NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



ATENDIMENTO:



É com sentimento de gratidão por todos os parceiros, pacientes e colaboradores que estiveram conosco ano passado, que desejamos um Ano Novo repleto de maravilhas. Que juntos possamos vencer novos desafios e renovar as energias.

FELIZ

2020



Studio Alinhar

Pilates & Fisioterapia

*Um ano maravilhoso acabou e deu início a outro
que será ainda melhor. Que todos os próximos doze
meses sejam inesquecíveis.*

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 Casseiro Paiva

CREFITO - 11/12.9486-F

Fisioterapeuta

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





Buffet
TALENTU'S
Locadora

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

A ENTRADA É A FESTA,
O PRATO PRINCIPAL, O

Buffet



ULTRAFORME III



ULTRAFORME III

É um aparelho inovador que permite tratamentos não invasivos como lifting facial, trazendo o contorno, diminuindo gordura localizada e dando forma a face. É muito bom contra flacidez, rugas e contorno corporal, eliminando a gordura localizada.

Este aparelho de última geração emite ultrassons que atingem camadas profundas e superficiais da pele sem mesmo queimar a epiderme. Atinge a epiderme e a fáscia muscular, as quais são aquecidas entre 65 a 75 graus estimulando a produção de colágeno e eliminando também a gordura localizada.

Este aparelho que é um ultrassom micro e macro-focado faz tratamentos que nenhum outro aparelho microfocado realiza. As sessões são geralmente rápidas, sem marcas no local do tratamento, ou seja, não possui downtime, podendo o paciente já sair direto para o trabalho, por isso acaba sendo mais fácil encontrar um tempo para realizar o tratamento. A única exigência é o uso do filtro solar e não existem outras restrições.

O colágeno é fundamental para o corpo humano, ele mantém nossas células unidas, tanto nos ossos, cartilagens, ligamentos e na composição da pele mantém a sustentação.

A Flacidez corporal pode ser muscular ou cutânea:

Muscular: vem com o efeito sanfona, de engordar e emagrecer, sedentarismo e alimentação errônea.

Cutânea: ocorre com a idade cronológica, pela desnaturalização das fibras.

Combater a flacidez é uma tarefa difícil, mais não impossível, podendo proporcionar um resultado de rejuvenescimento da pele de forma simples e muito eficaz.

Na realidade esses tratamentos visam um rejuvenescimento com envelhecimento saudável. Os resultados já são visíveis a partir da primeira sessão, isto faz com que o Ultraforme III seja o tratamento mais aceito para a estética.

Os números de sessões serão definidas junto ao dermatologista, que deverá examinar sua pele e definir quantas sessões serão necessárias para se atingir o resultado esperado.

Sempre vem aquela perguntinha... DÓI??? Então, é bem suportável, com este aparelho o Ultraforme III, alguns pacientes mais sensíveis podem sentir um desconforto, pois ele aquece a pele sem queimar e depois aquece a fáscia muscular, é um tratamento profundo que nenhum outro aparelho faz. Caso o paciente seja muito sensível, existe o creme anestésico tópico que facilita muito o tratamento.

O Ultraforme III trabalha com micro efeito térmico que combina dois tipos de ultrassons, que serão ajustados de acordo com a necessidade de cada paciente. São:

Ultrassom Microfonado que é responsável pelo lifting, e por atenuar as rugas e linhas de expressões, cicatrizes de acne, rugas no pescoço e colo.

Ultrassom Macrofonado atua na flacidez e acaba eliminando também as gordurinhas localizadas em cerca de 20% da gordura, em especial no abdômen, parte interna da coxa, braços, costas e flancos.

É um aparelho que chegou para revolucionar a estética, e estará em 2020 na Clínica Dermoestética Climed!



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.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07



|,113

**FARMACOLOGIA BASEADA
EM EVIDÊNCIA!**

**CIÊNCIA
BASEADA
EM TECNOLOGIA!**



SEU RESULTADO COMEÇA AQUI

#RAVENNATEAM

 **RAVENNA**
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

FARMÁCIA ESPECIALIZADA EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

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

NOVIDADES

 **RAVENNA**

AGORA TAMBÉM COM MANIPULAÇÃO VETERINÁRIA

Pensando na melhor forma para administrar medicamentos aos animais, a Ravenna conta com laboratório exclusivo para manipulação veterinária, desenvolvendo fórmulas farmacêuticas dedicadas a cada particularidade e com os sabores preferidos de cada espécie.



Farmácia de Manipulação Veterinária.
certificada e fiscalizada pelo **MAPA**

 **RAVENNA**
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

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

NESTE 2020, NOSSO MAIOR
DESEJO É COMPARTILHAR MOMENTOS
ESPECIAIS COM VOCÊ!

femme
LINGERIE



femme
LINGERIE E MULTIMARCAS

Feliz 2020. Vem pra cá! ❤️

Foto: Roover

Modelo: Bruna Scarlett



FACETA DE RESINA

A transformação de um sorriso, atualmente, é o procedimento mais desejado pelas pessoas, mudando a cor e a anatomia dental. Muitos famosos e artistas estão realizando, é muito importante para recuperar a autoestima em algumas pessoas. Existem algumas técnicas para dar ao paciente o sorriso que deseja, dentre elas a faceta em resina composta, que é uma boa escolha em algumas situações.

As vantagens da faceta em resina são o tempo em que se realiza, o fato de dispensar o uso de

provisórios, o preço baixo quando comparado a lente de contato dental e faceta de porcelana, o menor desgaste do dente, a facilidade de realizar consertos, reversibilidade e principalmente, por possuir um resultado estético satisfatório.

Para um resultado satisfatório é necessário ter uma indicação correta para o tratamento. Dentre algumas indicações, estão: fechamentos de diastemas (espaços entre os dentes), recuperações de dentes cariados, recuperações de fraturas extensas, modificação na forma dos dentes e recuperação (limitada) de dentes escurecidos.

Agende uma avaliação para realizar sua faceta de resina com nós da Odonto design.



Rafaela Akemi Mano Shimohira

CRO: 16.745
Clínico Geral;
Especialista em Ortodontia;
Pós-graduando em ortodontia;
Atualizando em restaurações estéticas.



☎ (64) 3403-5726 📞 (64) 9.9966-2025

📷 @odontodesign_iub

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



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



IMPLANTES MÚLTIPLOS – PROTOCOLO SOBRE IMPLANTE

O que é protocolo sobre implante?

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

Quando é indicado o protocolo sobre implante?

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

Como funciona o protocolo sobre implante?

O protocolo sobre implante é realizado em duas etapas: a cirúrgica e a protética. A etapa cirúrgica do protocolo sobre implante é a instalação dos implantes dentários, ou seja, apenas os parafusos de titânio no tecido ósseo. A etapa protética do protocolo sobre implante é iniciada após o período de osseointegração. Nessa etapa são realizadas moldagens e, seqüencialmente, a confecção de uma barra metálica fundida recoberta em acrílico. Essa barra é um intermediário entre os implantes fixados ao osso e os dentes protéticos fixados ao acrílico. Finalmente, o protocolo sobre implante é colocado em posição e parafusado sobre os implantes dentários.

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

A cirurgia pode levar de sessenta a noventa minutos. No entanto, o tempo médio de cirurgia depende de inúmeros fatores, entre eles a quantidade de implantes a serem colocados, a qualidade e a quantidade de tecido ósseo, os tipos de reabsorções ósseas presentes, a necessidade de enxerto ósseo, e outros.

Existe risco cirúrgico para a cirurgia de protocolo sobre implante?

As contraindicações médicas absolutas à colocação dos implantes são raras. O risco de infecção focal com o implante osseointegrado é muito baixo e certamente menos importante que um dente desvitalizado. No entanto, o ato cirúrgico apresenta as mesmas contraindicações, independente da cirurgia óssea, por isso é importante identificar os pacientes que apresentam doenças gerais como diabetes, anemia, doenças cardíacas,

etc. Esses pacientes podem ser tratados por uma equipe cirúrgica bem treinada, contanto que ela respeite o protocolo cirúrgico e, particularmente, as regras específicas de assepsia.

Como é o resultado estético do protocolo sobre implante?

Após ser considerado por um longo tempo como uma prótese puramente funcional retida por parafuso, o protocolo sobre implante tem se tornado a restauração de escolha em pacientes totalmente edêntulos, isto é, sem nenhum dente. O protocolo sobre implante é bem indicado nas restaurações, principalmente na área estética. Diversos componentes protéticos, dentes em resina importados ou dentes feitos de porcelana, permitem uma reabilitação não somente funcional, mas também estética do paciente. Há casos em que o resultado pode não ser satisfatório, pois alguns parâmetros específicos para o protocolo sobre implante não são seguidos. Um exame clínico aprofundado é necessário para avaliar os fatores de risco na região estética e os protocolos cirúrgicos e protéticos devem ser seguidos à risca.

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

As consultas periódicas são de suma importância para a preservação e manutenção do protocolo sobre implante. Profilaxias e limpezas regulares devem ser feitas, à princípio, semestralmente. Essas visitas periódicas ao dentista também têm como objetivo a avaliação do controle de placa bacteriana e das mudanças ou da presença de processos inflamatórios ou feridas locais através de sondagens. Nessas visitas também é avaliada a estrutura do protocolo sobre implante como a eventual quebra de parafusos e o desgaste dos dentes ou de parte da estrutura. É muito importante que o paciente compreenda que o controle da placa bacteriana através de técnicas específicas de escovação e higienização, com o uso de diversos tipos de escovas dentárias (entre elas as escovas interdentais, manuais, e motorizadas), proporcionam saúde peri-implantar e, conseqüentemente, uma maior longevidade dos implantes dentários e do protocolo sobre implante.



Marcelo Mateus

CRO-GO 4279

Cirurgião dentista;

Especialista em Prótese Dentária;

Especialista em Implantes Osseointegrados;

Pós-graduado na Universidade Gutemberg – Suécia.





DR. RESPONDE

ENTREVISTA

Revista Mais Saúde - Por que a obesidade infantil o preocupa? Qual o erro número um na alimentação infantil?

Dr. Átila Abdala - A obesidade é uma doença. Não se trata de uma questão estética ou mera consequência dos maus hábitos. Falamos de um problema multifatorial que deve ser prevenido desde os primeiros meses de gestação. O preocupante é que a obesidade vem crescendo entre as crianças no mundo inteiro e se expandindo de forma alarmante em todo o Brasil. Estudos recentes mostram que metade das nossas crianças está acima do peso considerado adequado para a idade. As consequências do excesso de peso na infância vão desde o maior risco de se tornar um adulto obeso, bem como uma maior probabilidade de encarar todos os problemas de saúde que acompanham a obesidade na vida adulta como, por exemplo, hipertensão, diabetes, acidente vascular cerebral, infarto, alguns tipos de câncer, menor expectativa de vida... Isso sem contar que algumas alterações e complicações podem aparecer na própria infância. É o caso de aumento no colesterol, pressão alta, diabetes, problemas ortopédicos, baixa autoestima, o bullying e até depressão.

A causa fundamental do sobrepeso e da obesidade na infância é o desequilíbrio entre as calorias consumidas e as calorias gastas ao longo dos dias. Ou seja, as crianças estão comendo mais calorias e se exercitando menos. Mas ao meu ver, o erro número um na alimentação infantil é o descuido dos pais. Essa rotina imediatista e acelerada que vivemos tem feito com que as crianças sintam muito suas consequências, muitos pais preferem estimular o consumo de vídeos e conteúdos digitais através de tablets, celulares, tvs, ao invés de alguma brincadeira mais saudável, fazer a criança gastar energia no seu dia a dia. Além disso, o consumo cada vez maior de industrializados como refrigerantes, bolachas, salgados, entre

outros, promovem o excesso calórico, favorecendo ainda mais as chances de a obesidade ser um problema num futuro próximo. Os pais não percebem que são as maiores influências na vida das crianças e que podem dar exemplos melhores, estímulos mais importantes, e se mostrarem presentes no seu desenvolvimento saudável.

Revista Mais Saúde - Como podemos prevenir a obesidade?

Dr. Átila Abdala - O ponto fundamental é o balanço calórico. Adotar mudanças no estilo de vida, com hábitos alimentares mais saudáveis e dieta menos calórica, associados a prática de atividade física regular, e sempre bom acompanhamento profissional. E isso começa desde a infância com costumes alimentares saudáveis, prática esportiva e convívio com outras crianças. E nesse caso os pais tem que passar por um entendimento do quanto seus estímulos, atos e exemplos podem ser importantes para o futuro de seus filhos.

Revista Mais Saúde - Entre os adultos, suplementos nutricionais têm feito sucesso nos últimos tempos. O que o senhor acha?

Dr. Átila Abdala - Não só entre os adultos, os suplementos são importantíssimos também para as crianças. Tem feito sucesso cada vez maior justamente por conta dos maus hábitos alimentares, as pessoas se alimentam pior e isso faz com que a necessidade por suplementos alimentares cresça, principalmente suplementos vitamínicos.

Revista Mais Saúde - Qual sua opinião sobre substitutos de refeições, como shakes e sopas?

Dr. Átila Abdala - Primeiro não dá para generalizar o termo “shakes e sopas” como se fossem algo único, tem que saber a real composição e o intuito do

uso de cada um, principalmente nos casos de substituir refeições. E ao meu ver, o grande problema de substituir uma refeição por shakes e sopas é que isso não ensina a comer melhor, muitas vezes o principal objetivo é diminuir o consumo calórico pra facilitar a perda de peso, e isso dificilmente se manterá a longo prazo, a não ser que deixe de ser um “substituto” e passe a ser a alimentação de todos os dias. Muitos utilizam como atalho, eu mesmo já passei por isso, e pra mim não funcionou, e a verdade é que se atalho fosse melhor, seria o caminho. Não adianta substituir a alimentação de segunda a sexta e achar que o final de semana não terá consequências. Mas vai de cada um, não defendendo e nem condeno, sua dieta tem que ser algo que se adequa a sua rotina, e não o contrário.

Revista Mais Saúde - Quais os cuidados que uma pessoa precisa ter com a saúde ao se tornar vegana?

Dr. Átala Abdala - O principal cuidado é saber a composição nutricional que tem escolhido a cada dia, se está suprimindo suas necessidades energéticas, proteicas e vitamínicas. Não vou entrar no mérito da filosofia desse estilo de dieta. Mas, quem pratica precisa entender o que está comendo, como está comendo, e saber quantificar a necessidade de alguns suplementos. É necessário o uso de suplementos aminoácidos, e vitamínicos principalmente, então é bom que esteja ciente disso pra não deixar prejudicar seu próprio organismo. Em muitos casos inflamatórios uma dieta vegetariana por um período de tempo pode auxiliar muito na evolução de melhora do quadro por exemplo. Então mais uma vez não condeno e nem defendo determinado tipo de dieta, tem que ser algo que além de saudável possa se adequar a sua rotina, e no caso do veganismo, é imprescindível o uso de suplementos, é muito importante saber praticar e ter acompanhamento profissional.

Revista Mais Saúde - E quanto a dieta da Carne, quais os riscos e benefícios?

Dr. Átala Abdala - A dieta da carne também mesmo oferecendo muitas vezes todo suporte nutricional, muitos apresentam déficit de algumas vitaminas, por exemplo, sendo necessário a suplementação. E mais

uma vez quero frisar que o grande problema não é determinada dieta em si, mas como as pessoas estão comendo. Não adianta comparar determinada dieta com outra se quem pratica está fazendo de forma errada, com excessos, com vícios e erros. Não adianta ser carnívoro e defender esse tipo de dieta a todo custo e consumir bebida alcoólica durante a semana, não adianta ser vegano em prol de outros animais e consumir refrigerantes, não adianta tomar shake de segunda a sexta e chutar o balde no final de semana... E se você pratica determinada dieta e está bem assim não tem a necessidade de querer convencer o próximo de que a sua verdade é única e absoluta, pois não é. Cada um tem um estilo de vida, uma rotina, e buscar o equilíbrio nesse caso tendo saúde e qualidade de vida é o mais importante ao meu ver. Gosto de mostrar aos meus pacientes que a dieta tem que se adaptar a sua rotina, e não mudar sua rotina pra se adequar a alguma dieta, pois essa é a maior causa de desistência dos processos.

Você não precisa ser carnívoro, vegetariano, vegano, lowcarber, paleolítico, consumidor de shake, ou chato... mas busque se conhecer, e acima de tudo ter um equilíbrio em sua vida, como prioridade a sua saúde!



NUTRON
MEDICINA DE EMAGRECIMENTO | PERFORMANCE

✉ nutronclinica@gmail.com

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

**Dr. Átala Tavares
Abdala**

CRM/GO: 18.888

MAIS INFORMAÇÕES CON-
SULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07

SUPER VIRADA



PARA A SUA
TRANQUILIDADE,
**CONTE COM A
UNICRED**

Agência Itumbiara

Rua Dr. Valdivino Vaz, 10
Qd.45, Lt.10 | Centro
Itumbiara/GO
(64) 3430-6819

WWW.UNICRED.COM.BR/ALIANCA

Cuidar da sua vida financeira é estar sempre pronto para ouvir você e saber das suas necessidades pessoais e profissionais.

Conheça a **Linha de Crédito Super Virada** e dê um fôlego para organizar a sua vida.

Crédito para utilização em:

- > **FATURA DE CARTÕES**
- > **DESPESAS DE INÍCIO DE ANO**
IPVA, IPTU, Seguros, Anuidade do Conselhos
- > **MATERIAL ESCOLAR E MATRÍCULAS**
- > **VIAGENS E MUITO MAIS**

Procure seu gerente e contrate a linha de crédito que já virou tradição no seu início de ano.

em
2020

A PROMESSA
SERÁ,
CUIDAR
MAIS DA
SUA
SAÚDE.



DOCTORS
app

**BAIXE E
CADASTRE-SE
É GRATUITO!**



DISPONÍVEL NA

App Store



DISPONÍVEL NO

Google Play

☎ 64. 99966 2472  Doctors APP  @doctorsapp

www.doctorsapp.com.br