

Ano 3, nº33, Março / 2020, Itumbiara - GO, Distribuição Gratuita
www.maissaude.com

revista

SAÚDE



Dr. Marcelo Roberto dos Santos Mateus
CRO-GO: 4.279

HILUX

SR 2.8 AUTOMÁTICO DIESEL 4X4

2020/2020

NOVA VERSÃO
AGORA COM

CONTROLE DE
ESTABILIDADE
E TRAÇÃO

7 AIR
BAGS

A partir de:

~~R\$171.990,00~~

R\$ **151.351,20**

CONDIÇÕES EXCLUSIVAS
PARA PRODUTOR RURAL.




UMUARAMA
CONCESSIONÁRIAS

Os preços acima são sugeridos e poderão ser alterados pela montadora sem aviso prévio. Válidos para a cor de menor custo disponível. Ofertas exclusivas para clientes de Vendas Diretas. Vendas condicionadas a prévia obtenção pelo cliente de autorização para isenção de impostos emitida pelas autoridades fiscais competentes. A Toyota do Brasil reserva-se o direito de atualizar as condições comerciais a qualquer momento e sem prévio aviso. Garantia de 36 meses, com início a partir da data da entrega do veículo ao primeiro proprietário e sem limite de quilometragem para veículos utilizados para fins particulares e faturados em nome de pessoa física. Para veículos utilizados com fins comerciais e faturados para clientes pessoas jurídicas, a garantia é de 36 meses ou 100.000 Km o que primeiro ocorrer. A garantia está condicionada à realização das manutenções em uma Concessionária Toyota. Para mais informações, consulte uma Concessionária Toyota. Válido apenas para vendas realizadas a clientes pelo canal de Vendas Diretas, sendo imprescindível, para tanto, o envio de todos os documentos que comprovem esta condição e que estejam devidamente regularizados nos termos da legislação vigente. O início do prazo para entrega do veículo tem início na data de recebimento pela Toyota do Brasil de todos os documentos exigidos pela lei. Benefícios de isenção de impostos não cumulativos com outras ações vigentes. Consulte as regras do programa para venda a clientes de Vendas Diretas junto à uma Concessionária Autorizada Toyota. Consulte o livrete de garantia, o manual do proprietário ou o site www.toyota.com.br para mais informações. Itens e versões poderão não estar disponíveis no mercado brasileiro no momento da compra. Política desconto valida ate 31/03/2020.



No trânsito, dê sentido a vida

 umuaramatoyota.com.br

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

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



TOYOTA



LIPOASPIRAÇÃO E ABDOMINOPLASTIA

Atualmente, algumas das cirurgias mais realizadas pela Cirurgia Plástica no país são a Lipoaspiração e a Abdominoplastia. Percebemos nos consultórios muitas dúvidas em relação a ambas, principalmente em relação a qual seria melhor indicada para cada caso. Muitas pacientes nos abordam solicitando um procedimento específico, porém, muitas

vezes, tal procedimento solicitado não seria o mais adequado para aquele caso.

Uma forma de facilitar o entendimento seria no conceito de que Lipoaspiração é mais indicada para casos em que a paciente apresente tecido gorduroso excedente com pouca ou nenhuma flacidez de pele. Já a Abdominoplastia é mais indicada para os casos

que apresentem justamente esta flacidez na pele abdominal, associada ou não à diástase do músculo reto abdominal (afastamento dos músculos entre si), muito comum após as gestações anteriores.

Existem também dúvidas quanto à diferença entre Miniabdominoplastia e Abdominoplastia Total. A explicação é algo complexa, mas resumidamente, a Miniabdominoplastia é melhor para os casos com bem pouca flacidez, pouca “sobra” de pele, principalmente na parte inferior do abdome, sem diástase do músculo reto abdominal. Já

a Abdominoplastia Total seria melhor para os casos com mais flacidez, com a diástase do músculo reto abdominal e demais alterações que possa haver.

Existe também a muito frequente associação entre Lipoaspiração e Abdominoplastia. Nestes casos, uma complementa a outra, podendo melhorar ainda mais o que uma e outra podem oferecer. Mas é fundamental lembrar que todos estes procedimentos citados são complexos e devem ser realizados com o máximo de segurança possível, de forma criteriosa e muito bem discutidos entre o paciente e seu cirurgião plástico.

Tenha sempre o cuidado de checar se seu médico é realmente especialista em cirurgia plástica. Pesquise nos sites do CFM, da AMB ou da SBCP (cirurgiaplastica.org.br).



Dr. Tobias Borges R. Guimarães

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



revista
SAÚDE



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

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

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



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

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



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. Gustavo Barra Carvalho

Angiologia | Cirurgia Vascular |
Ecografia Vascular
CRM/GO: 14.367 | RQE: 12.466

Clínica Gustavo Carvalho

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



Dr. Hugo A. C. Araújo

Cirurgião Geral e Cirurgião de
Cabeça e Pescoço.
CRM/MG: 79.199 | RQE: 44.817 / 44.818
CRM/GO: 15.899 | RQE: 13.170 / 13.171

Clin Center

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

Clínica Neurocor

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



Dr. José Humberto Domingues de Faria

Cirurgião Plástico
CRM/GO: 6.257 | RQE/GO: 1212

Clínica Sagrada Família

Rua Paranaíba, 474.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 99228-1717



Dra. Julieta Isabel Triana Cansino

Médica
CRM/GO: 22.719
CRM/MG: 75.761

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

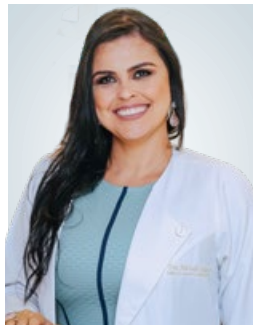


Dra. Mariluce Chadu

Pediatra
CRM/GO: 10.646

Clínica Chadu

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



Dra. Michelle Daiana

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

Clínica New Life

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

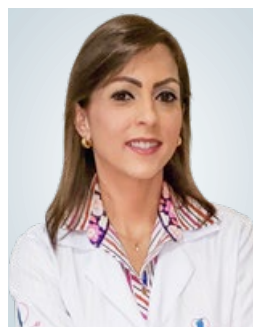


Dra. Nayara Maeda

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

Pró Saúde

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



Dra. Noala Rodrigues da Cunha Costa

Pediatra
CRM: 15.753 | RQE: 12438

De Ville Espaço Multiprofissional

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



Dr. Rafael Rocha

Urologista
CRM/GO: 12.023 | RQE: 7986

C.A.U.I

Centro de Atendimento Urológico de Itumbiara

Pç. São Sebastião Xavier, 66. Sala 09.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3431-7010 | (64) 3404-5942



Dr. Ricardo Aparecido da Silva

Pediatria
CRM/GO: 16.630 | RQE: 10.902

Hospital Santa Maria

Pç. da Bandeira, 335. 2º Andar
Bairro: Centro.
Itumbiara-GO.
(64) 3431-5055 | (64) 99233-6945



Dr. Tobias Borges R. Guimarães

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

Self Clínicas

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



Dr. 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

No mês de março celebramos o Dia Mundial da Saúde Bucal, e representando os odontólogos de nossa região, trouxemos na capa e em uma entrevista exclusiva, o Dr. Marcelo Mateus, que conta um pouco de sua trajetória e tira dúvidas sobre a odontologia digital.

Março também é o Mês das Mulheres e nessa edição nossos parceiros apresentam várias homenagens a essas incansáveis guerreiras. Representando as empresárias de nossa região, a Empreendedora Premium é proprietária e gestora das lojas Versatto, Vera Lúcia Domingos da Silva.

A Revista Mais Saúde tradicionalmente busca inovações em suas edições mensais, e nossa primeira novidade para 2020 é a coluna Mais Saúde Especialistas, que tem em sua estreia nesse mês de março uma entrevista com o farmacêutico e bioquímico Jairo Luiz Rezende Rosa.

Vamos lá!! Comece agora sua leitura!! E aproveite nossas páginas

Os diretores!!



Realização

OR7

Editora e Marketing

revista
SAÚDE

Expediente

Diretor Administrativo: Renato Martins
Diretor Comercial: Onofre Neto
Fotos: Roover Almeida
Foto da Capa: Bruno Cardoso
Jornalista: Anderson Tissa
Aux. Administrativo: Aparecida Martins
Designer Gráfico: Genial Marketing
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

33ª Edição



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



04	LIPOASPIRAÇÃO E ABDOMINOPLASTIA	54	TRAUMA VASCULAR
06	GUIA MÉDICO	57	DESVENDANDO O AUTISMO
10	ENTREVISTA	62	EMPREENDEDOR PREMIUM
14	TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE PREENCHIMENTO LABIAL	65	ABDOME AGUDO NA GESTANTE
17	COMO O CORONAVÍRUS É TRANSMITIDO?	69	DO LUTO À DEPRESSÃO
19	RISCOS UROLÓGICOS DO USO DE ANABOLIZANTES	71	CARRO PCD – SAIBA MAIS SOBRE O PROCESSO DE ISENÇÃO DE IMPOSTOS
20	COLÁGENO VERISOL®	74	MAIS SAÚDE ESPECIALISTAS
23	JÁ OUVIU FALAR DE DENTES CONOIDES OU COM MICRODONTIA?	77	SARCOPENIA
24	A PELE DO IDOSO – CUIDADOS ESPECÍFICOS	79	PASSOS PARA ESCOVAR OS DENTES CORRETAMENTE COM ESCOVA MANUAL
26	TOSSE DOS CANIS – TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER	83	BRONQUIOLITE AGUDA
29	SÃO OBRIGADOS A ENTREGAR O IRPF 2020:	85	ADOCIMENTO OCUPACIONAL: UM MAL INVISÍVEL E SILENCIOSO.
31	SÍNDROME DE GIANOTTI-CROSTI (SGC) OU ACRODERMATITE PAPULOSA DA INFÂNCIA	89	LARC
33	LASERTERAPIA NA ODONTOLOGIA	90	CIRURGIA BUCOMAXILOFACIAL
36	DOENÇAS RESPIRATÓRIAS: COMO RECONHECER E COMO EVITAR O PIOR.	93	CÂNCER DE BOCA
37	EXAME DE ESPIROMETRIA: AVALIANDO A SAÚDE DOS SEUS PULMÕES.	95	PORQUE FAZER CIÊNCIA COM QUALIDADE É PRECISO!!!!
39	“DIVÓRCIO RÁPIDO É POSSÍVEL SIM, MESMO COM FILHOS MENORES.”	97	PRECISAMOS FALAR SOBRE ISSO!!!
41	A SAÚDE OCULAR DAS CRIANÇAS MERECE ATENÇÃO EM DOBRO	101	MUSCULAÇÃO É CHATA, MAS NECESSÁRIA
44	ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS PARA PREVENÇÃO DAS CELULITES	103	MÉTODO PILATES APLICADO À DOR LOMBAR
47	QUAL É A MELHOR IDADE PARA QUE O MEU FILHO COMECE A USAR APARELHO?	105	PLÁSTICA DE PÁLPEBRAS
51	APOSENTADORIA POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO	107	O QUE É CLAREAMENTO DENTAL?
		109	TRANSTORNOS MENTAIS NA INFÂNCIA
		113	TALVEZ O EXCESSO DE PESO NÃO SEJA SÓ CULPA SUA...
		115	AQUELE TERRÍVEL CHOQUINHO NOS DENTES – SENSIBILIDADE DENTÁRIA
		116	DR. RESPONDE

ENTREVISTA

DR. MARCELO ROBERTO DOS SANTOS MATEUS

CRO-GO 4279

Nessa edição, mês em que comemoramos o Dia Mundial da Saúde Bucal no dia 20 de março, trouxemos na capa o Dr. Marcelo Roberto dos Santos Mateus. Cirurgião dentista, especialista em prótese dentária, em implantes Osseointegrados e pós-graduado pela Universidade Gutemberg na Suécia, Dr. Marcelo é da nova geração de odontólogos, que traz a tecnologia como sua principal bandeira, investindo sempre em equipamentos de última geração e se mantendo atualizado, procurando se especializar dentro e fora do Brasil. Marido da educadora física Graziela Santiago Mateus e pai do Cirurgião dentista Marcelo Roberto Santiago Mateus, tem em sua família a sua base para atingir seus objetivos e metas.

Revista Mais Saúde - A odontologia vem se modernizando e entrando em uma nova era, explique o que é a Odontologia Digital.

Marcelo Mateus - *Odontologia digital é um conjunto de equipamentos e softwares que trouxeram mais rapidez, precisão e previsibilidade para os tratamentos, que antes eram feitos com um molde e enviados para um laboratório. Hoje fazemos um escaneamento e um programa de*

computador faz o planejamento e envia para uma fresadora que consegue fazer o trabalho às vezes em até uma hora, o que demorava às vezes uma semana.

Revista Mais Saúde - Qual a importância dos profissionais de Odonto estarem sempre se atualizando e buscando especializações no Brasil e fora do país?

Marcelo Mateus - *O mercado mundial está cada vez mais exigente, e com o acesso às informações, hoje na maioria das vezes o cliente já chega sabendo sobre o procedimento, e a busca de novas tecnologias e conhecimentos é extremamente necessária para se manter atualizado.*

Revista Mais Saúde - Você está importando um aparelho da Alemanha que vai trazer uma nova metodologia de trabalho na Odontologia em nossa região, fale um pouco sobre o mesmo.

Marcelo Mateus - *Esse equipamento consiste em um scanner, e uma fresadora que trabalha em porcelanas, e através dele conseguimos muita precisão, estética, previsibilidade e rapidez nos tratamentos. Tudo que existe de melhor na odontologia mundial vai estar disponível para nós, aqui em nossa cidade!!!*





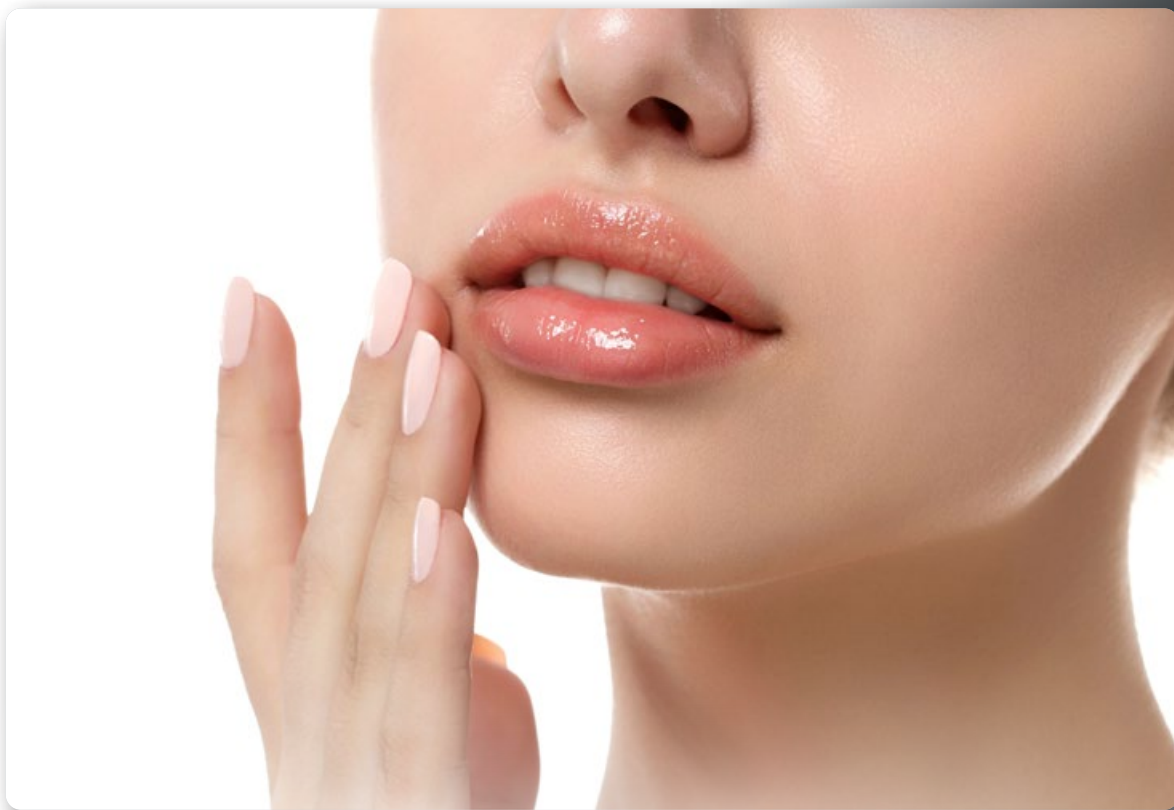
Revista Mais Saúde - Esse ano de 2020 está sendo de muitas alegrias para sua família e principalmente para você, que está tendo os passos seguidos por seu filho, conte um pouco dessa história.

Marcelo Mateus - *Sempre me preocupei em não induzir uma profissão, mas com o tempo ele*

se interessou e começou a gostar da odontologia, e com muito orgulho hoje se formou e estamos começando uma nova etapa, vamos trabalhar juntos, um novo desafio, pois tenho 26 anos de trabalho e um recém-formado vem com muita vontade, disposição e assim acaba contagiando toda a equipe.







TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE PREENCHIMENTO LABIAL

É feito através da aplicação injetável de ácido hialurônico, a fim de preencher os lábios e as rugas próximas à região. Esse estímulo aumenta a hidratação e o volume, devolvendo uma harmonia à face.

Para quem o preenchimento labial é indicado?

O preenchimento é indicado principalmente para quem tem lábios desproporcionais, perda de volume e contorno, tendo como consequência uma suavização das linhas de expressão formadas em volta dos lábios.

Quais produtos são utilizados no preenchimento labial?

O mais utilizado é o ácido hialurônico, que é um material biocompatível, porém cada paciente deve ser avaliado individualmente.

Quando é possível notar o resultado final?

Quando o preenchimento é feito com ácido

hialurônico a paciente já pode ver o resultado imediato, porém o resultado final poderá ser visto em até 30 dias.

Quanto tempo dura o efeito do preenchimento?

O efeito do preenchimento não é definitivo, depende de cada paciente e densidade escolhida do produto.

Quais os cuidados pós-procedimentos?

Evitar exposição ao sol e exercícios físicos nas primeiras 48 horas, entre outros cuidados orientados pelo profissional.

Preenchimento é o mesmo que botox?

Não. No preenchimento é utilizado o ácido hialurônico que vai dar volume e hidratação aos lábios, enquanto o botox utiliza a toxina botulínica para paralisar a musculatura, minimizando as rugas e linhas de expressão do rosto.



Dra. Luciana Longhini
Cirurgiã Dentista - Harmonização Orofacial
CRO/GO:15.933

Cirurgiã Dentista
Clínico geral
Endodontista
Harmonização Orofacial

Clínica OralCenter
🏠 Rua Paranaíba, 1071 - Centro - Itumbiara-GO
☎ (64) 9 9668 - 9696 📞 (64) 3431 - 9696



Dra. Luciana Longhini

TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE PREENCHIMENTO LABIAL

março

Dia
internacional
da

Mulher

Saúde
para todas

Farma & Farma

Rua Paranaíba, 401 - Centro - Itumbiara-GO

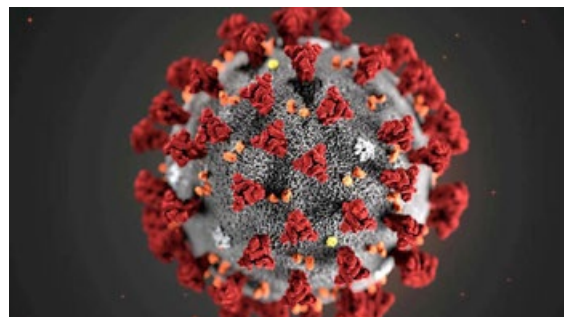
Acesse nossas Redes Sociais:   @farmaefarmapopulariub

TELE-ENTREGA GRÁTIS

(64) 3430-4010 /  99667-4010

(64) 3430-1040 / 99665-4010

COMO O CORONAVÍRUS É TRANSMITIDO?



As investigações sobre as formas de transmissão do coronavírus ainda estão em andamento, mas a disseminação de pessoa para pessoa, ou seja, a contaminação por gotículas respiratórias ou contato, está ocorrendo. Qualquer pessoa que tenha contato próximo (cerca de 1m) com alguém com sintomas respiratórios está em risco de ser exposta à infecção.

É importante observar que a disseminação de pessoa para pessoa pode ocorrer de forma continuada. Alguns vírus são altamente contagiosos (como sarampo), enquanto outros são menos. Ainda não está claro com que facilidade o coronavírus se espalha de pessoa para pessoa. Apesar disso, a transmissão dos coronavírus costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como: **gotículas de saliva; espirro; tosse; catarro; contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão; contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.**

Os coronavírus apresentam uma transmissão menos intensa que o vírus da gripe. O período médio de incubação por coronavírus é de 5 dias, com intervalos que chegam a 12 dias, período em que os primeiros sintomas levam para aparecer desde a infecção. A transmissibilidade dos pacientes infectados por SARSCoV é em média de 7 dias após o início dos sintomas. No entanto, dados preliminares do coronavírus (SARS-CoV-2) sugerem que a transmissão possa ocorrer mesmo sem o aparecimento de sinais e sintomas. Até o momento, não há informações suficientes de quantos dias anteriores ao início dos sinais e sintomas uma pessoa infectada passa a transmitir o vírus.

➤ Como é feito o diagnóstico do coronavírus?

O diagnóstico do coronavírus é feito com a coleta de materiais respiratórios (aspiração de vias aéreas ou indução de escarro). É necessária a coleta de duas amostras na suspeita do coronavírus. As duas amostras serão encaminhadas com urgência para o Laboratório Central de Saúde Pública (Lacen). Uma das amostras será enviada ao Centro Nacional de Influenza (NIC) e outra amostra será enviada para análise de metagenômica. Para confirmar a doença é necessário realizar exames de biologia molecular que detecte o RNA viral. O diagnóstico do coronavírus é feito com a coleta de amostra, que está indicada sempre que ocorrer a identificação de caso suspeito.



Dra. Mariluce Chadu

CRM/GO: 10.646

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

Pediatria Geral pela UFTM – Universidade Federal do Triângulo Mineiro;

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

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

Orienta-se a coleta de aspirado de nasofaringe (ANF) ou swabs combinado (nasal/oral) ou também amostra de secreção respiratória inferior (escarro ou lavado traqueal ou lavado bronca alveolar). Os casos graves devem ser encaminhados a um Hospital de Referência para isolamento e tratamento. Os casos leves devem ser acompanhados pela Atenção Primária em Saúde (APS) e instituídas medidas de precaução domiciliar.

➤ Quais são os sintomas do coronavírus?

Os sinais e sintomas do coronavírus são principalmente respiratórios, semelhantes a um resfriado. Podem, também, causar infecção do trato respiratório inferior, como as pneumonias. No entanto, o coronavírus (SARS-CoV-2) ainda precisa de mais estudos e investigações para caracterizar melhor os sinais e sintomas da doença.

Os principais sintomas conhecidos até o momento são: **febre, tosse e dificuldade para respirar.**

➤ Como prevenir o coronavírus?

O Ministério da Saúde orienta cuidados básicos para reduzir o risco geral de contrair ou transmitir infecções respiratórias agudas, incluindo o coronavírus. Entre as medidas estão: **lavar as mãos frequentemente com água e sabonete por pelo menos 20 segundos, respeitando os 5 momentos de higienização, se não houver água e sabonete, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool, evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas, evitar contato próximo com pessoas doentes, ficar em casa quando estiver doente, cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar com um lenço de papel e jogar no lixo, limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência. Os profissionais de saúde devem utilizar medidas de precaução padrão, de contato e de gotículas (máscara cirúrgica, luvas, avental não estéril e óculos de proteção).**

Para a realização de procedimentos que gerem aerossolização de secreções respiratórias como intubação, aspiração de vias aéreas ou indução de escarro, deverá ser utilizada precaução por aerossóis, com uso de máscara N95.

Fonte: <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus>



PROTEÇÃO

Para a **saúde** da sua **família!**



#suafamília #nossaproteção



Com o nosso cartão de desconto, você e sua família tem acesso à saúde de qualidade mas com economia de verdade!!! São muitas vantagens, descontos e benefícios para sua família por muito pouco, e tudo isso em um só cadastro!!!! Não perca tempo, 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.

RISCOS UROLÓGICOS DO USO DE ANABOLIZANTES

Os esteroides androgênicos anabólicos, mais conhecidos como anabolizantes são compostos geralmente derivados do principal hormônio sexual masculino: a testosterona. Esse hormônio é produzido pelos testículos e tem diversas funções no corpo como desenvolvimento muscular e ósseo, apetite sexual, aparecimento das características masculinas (voz grossa, crescimento de pelos), entre outros. Desde o aparecimento no mercado farmacêutico dos compostos sintéticos com base na testosterona ou que induzem aumento da testosterona (os anabolizantes), muitos homens e até mulheres passaram a fazer uso desses produtos com finalidades diversas como halterofilismo, aumento do rendimento esportivo e fins estéticos. Tais produtos podem ser administrados de forma injetável intramuscular, via oral e através de gel transdérmico.

Acredita-se que um número crescente de jovens tenha feito uso de anabolizantes. Segundo levantamento realizado pelo Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (Cebrid), ligado à Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), cerca de 1,4% dos estudantes brasileiros com até 18 anos de idade já fizeram uso dessas substâncias. Entre os estudantes acima de 19 anos matriculados em universidades, esse número é ainda maior: 3,5%. Estudo recente aponta que a estimativa de abuso de anabolizantes na população mundial seja de 3,3%, com uma prevalência quatro vezes maior em homens (6,4%) em comparação com mulheres (1,6%). Diferente da forma prescrita pela comunidade médica, muitas vezes esses atletas (profissionais ou não) utilizam doses exageradas dos esteroides com intervalos também muito curtos, os chamados “ciclos”. Tal sobrecarga pode aumentar a chance dos efeitos adversos dos anabolizantes. Além dos efeitos colaterais relacionados ao sistema cardiovascular, como infarto cardíaco e acidente vascular cerebral, existem riscos urológicos associados ao uso inapropriado de anabolizantes, principalmente infertilidade, disfunção erétil, aumento das mamas e diminuição dos testículos. Esses efeitos geralmente são transitórios (geralmente 6 a 18 meses), mas podem demorar até anos e existem relatos de efeito permanente.

O mecanismo que leva à disfunção erétil e infertilidade pelo uso de anabolizantes é basicamente o mesmo. Para produzir a testosterona e fabricar os espermatozoides, os testículos recebem uma “ordem” através dos hormônios produzidos pela glândula-mestra localizada no cérebro (a hipófise). Acontece que, ao receber a testosterona externa (os anabolizantes), a nossa hipófise passa a entender que não precisa mais mandar os sinais de ordem para os testículos produzirem testosterona e espermatozoides. Mesmo com a interrupção do uso dos anabolizantes, uma vez que não há mais ordem da hipófise,

os testículos continuam sem trabalhar, levando o homem a disfunção erétil e infertilidade. Com o passar dos meses, esse processo pode ir se revertendo de forma espontânea ou com a ajuda de medicações prescritas pelo médico. Em relação à próstata, acredita-se que, uma vez que a mesma sofre ações da testosterona, poderia haver algum acometimento desse órgão com o uso de anabolizantes. Postula-se, por exemplo, que poderia haver aumento do volume desse órgão com piora ou aparecimento de sintomas relacionados à micção como jato urinário fraco e cortado, sensação de esvaziamento incompleto da bexiga e aumento da frequência urinária. Apesar de não estar provado que os anabolizantes causam câncer de próstata, homens portadores da doença e não tratados adequadamente poderiam, em alguns casos, ter progressão do tumor com o uso dos anabolizantes.

Os derivados de testosterona surgiram e devem ser utilizados para o tratamento de problemas de saúde devidamente diagnosticados, segundo parâmetros clínicos e métodos complementares. Quando o médico assistente pensa em prescrever terapia de testosterona, ele leva em consideração uma série de fatores (presença de contraindicações, dose, via de administração, intervalo das doses, etc.) com o intuito de melhorar a qualidade de vida de seus pacientes ao mesmo tempo que minimiza a chance dos efeitos colaterais possíveis como eventos cardiovasculares, problemas de fígado, infertilidade, disfunções sexuais, atrofia dos testículos, aumento das mamas, entre outros. Com o abuso de anabolizantes, atingem-se níveis elevados de testosterona muito acima do considerado normal levando a um risco exacerbado dos temidos efeitos colaterais.

Portanto é de suma importância que pessoas em uso de anabolizantes procurem aconselhamento médico para manejo de seus casos e que a população geral evite o uso inapropriado dos derivados da testosterona.

Dr. Dimas Lemos Antunes – Recife, PE

Fonte: <https://portaldaurologia.org.br/dicas/riscos-urologicos-do-uso-de-anabolizantes/>



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

COLÁGENO VERISOL®

O QUE É, PARA QUE SERVE E SEUS BENEFÍCIOS.



O QUE É O COLÁGENO E QUAL SUA FUNÇÃO

O **colágeno** é uma proteína muito importante na construção e sustentação da pele. Além de ser a matéria-prima para a formação do tecido dérmico, ele também estimula a produção de vários componentes celulares que atuam para a formação da estrutura desse mesmo tecido.

Com o passar dos anos, nosso corpo naturalmente diminui a produção de **colágeno do tipo 1**, e essa queda associada a outros fatores, como a exposição contínua aos raios solares, poluição, alimentação inadequada e consumo de cigarro, acelera a degradação do colágeno existente na pele, resultando no seu envelhecimento.

O QUE É COLÁGENO VERISOL®

O Colágeno Verisol® é uma fórmula desenvolvida para prevenir e tratar os sinais de envelhecimento e fraqueza da pele.

Sua composição consiste em pequenos fragmentos de colágeno do tipo 1, chamados de peptídeos bioativos, os quais são absorvidos na corrente sanguínea, sendo melhor aproveitados pelo corpo para construção de fibras de colágeno

específicos para a região da pele.

VERISOL OU COLÁGENO HIDROLISADO

Você talvez se pergunte qual a diferença do colágeno hidrolisado para o Verisol.

O Verisol é um colágeno hidrolisado que passou por mais processos de quebra, que resulta nos peptídeos bioativos. Esses peptídeos são uma parte pequena do colágeno e por serem menores têm uma melhor absorção e aproveitamento no nosso corpo.

BENEFÍCIOS DO COLÁGENO VERISOL PARA A PELE, UNHAS E CABELOS

1. PELE MAIS FIRME

O uso de 2,5 g de colágeno Verisol® por 8 semanas estimula a produção do colágeno e elastina (componente da pele que promove elasticidade). Após esse tratamento é possível notar uma pele mais rejuvenescida e hidratada.

2. REDUÇÃO DAS RUGAS

Um estudo feito com 100 mulheres, que



tomaram suplementação diária de 2,5 g de Verisol®, resultou em uma redução de 65% do volume das rugas e diminuição das linhas de expressão das pacientes.

3. UNHAS MAIS FORTES

Foi observado uma melhora no fortalecimento e crescimentos das unhas após uma ingestão de 2,5 g de Verisol® durante 12 semanas, em 25 mulheres que apresentavam queixas de unhas fracas.

A suplementação acelerou o crescimento dessa estrutura, reduzindo o aspecto de unhas frágeis, lascadas, irregulares e quebradiças.

4. COMBATE A CELULITE

O uso de 2,5 g de Verisol® durante 24 semanas foi capaz de recuperar a estrutura da pele,

diminuindo o aspecto da celulite e reduzindo o seu nível de gordura.

5. CABELOS HIDRATADOS

Além de sua função reconstrutora, o colágeno Verisol® ajuda a reter água da raiz do cabelo, o que reduz o seu ressecamento. Essa ação resulta em fios de cabelos mais soltos, bonitos e suaves ao toque.

belafórmula
farmácia de manipulação

Thiago Figueiredo

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





ALUGUEL DE:



CADEIRAS DE RODAS



CADEIRAS DE BANHO



BOTA ORTOPÉDICA

- ▶ **MATERIAIS MÉDICOS HOSPITALARES**
- ▶ **PRODUTOS ORTOPÉDICOS**
- ▶ **MEIAS COMPRESSIVAS**



64 3404-1600

vidamedcom@gmail.com



Dr. Celso Maeda, nº 402 - B. Afonso Pena - CEP 75513-477 - Itumbiara-GO



Dentes com Microdantia



Dentes Conóides

JÁ OUVIU FALAR DE DENTES CONOÍDES OU COM MICRODONTIA?

Já viu aquele dente que as vezes é menor que os outros, ou que o formato dele é diferente do restante da boca? Pois é, isso é apenas uma anomalia na formação do seu dente, que pode ser mais redondo ou apenas pequeno.

Se esta situação me incomodar esteticamente, como eu posso resolvê-la?

Hoje na área de dentística e prótese, temos diversos tratamentos aconselhados, porém é necessário um bom diagnóstico e exames clínicos e radiográficos para cada situação. Dentre estes tratamentos os mais realizados são facetas de resina composta e “lentes de contato dental” que




Restauração com resina composta



são facetas de cerâmica bem finas.


Este tratamento pode ser feito no consultório odontológico e algumas vezes caso o paciente sinta necessidade, pode ser associado ao clareamento para correção de cor, pois assim que a restauração ou a prótese forem instaladas, clarear os dentes não será mais possível.



 @clinicazion

 /clinicamultiprofissionalzion

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

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

Prof. Ms. Pedro Henrique Rezende Spini

(Cirurgião Dentista-UFU) CRO-GO 13.978
Professor de Dentística e Gestão;
Mestre em Clínica Integrada - UFU;
Especialista em Dentística Restauradora - USP;
Especializando em Gestão Empresarial - MBA FGV;
Membro da Equipe Clínica Multiprofissional Zion;
Membro do Grupo Clínico da ONG NAPEO;
Orientador e Fundador do Grupo de Pesquisa em Biomecânica de Itumbiara;
Co-Autor do Livro Non-Carious Cervical Lesions.





A PELE DO IDOSO - CUIDADOS ESPECÍFICOS

A pele é o mais extenso órgão do corpo e corresponde a 15% do nosso peso. Isso quer dizer que em adultos representa cerca de 10 kg. A pele tem várias funções importantes e funciona como uma barreira protetora contra a penetração de substâncias, micro-organismos e da radiação ultravioleta. O problema é que, quando envelhecemos, ela fica mais fina e vulnerável a agressões. Por isso, é preciso redobrar os cuidados.

Formada de duas camadas, a derme e a epiderme, e unida ao corpo por um tecido chamado hipoderme, a pele também envelhece com o tempo. Ela perde elasticidade, a camada de gordura é reduzida e surgem as rugas.

A qualidade da pele na terceira idade depende de fatores genéticos e do cuidado dispensado a ela durante toda a vida. Sol em excesso, consumo de bebidas alcoólicas, fumo e a falta de ingestão de líquidos, além de doenças como diabetes e problemas renais, podem tornar a pele ressecada, escamosa e áspera.

Veja, abaixo, algumas dicas para ter uma pele bonita e saudável em qualquer idade.

Hidratação

A hidratação de dentro para fora, com a ingestão de líquidos, frutas e verduras, e o uso de alguns produtos são fundamentais para garantir a qualidade da pele. Água de coco, gelatina, chás e sucos, e a ingestão de frutas ricas em líquidos são boas dicas para quem tem dificuldade em tomar água.

Já os cremes e loções ajudam a manter a pele hidratada e contribuem também para uma sensação de bem-estar. É que a pele seca pode coçar ou descamar, gerando lesões e feridas que demoram a cicatrizar. O ideal é sempre usar produtos indicados pelo seu dermatologista, uma vez que cada região do corpo exige um tratamento

específico. E uma dica: o melhor momento para aplicar o hidratante é após o banho, porque os poros estão dilatados e o produto é mais bem absorvido.

Protetor solar

O sol é o grande inimigo da pele, em qualquer idade. Mas como ele é fundamental para a sintetização da vitamina D, temos que adquirir, desde cedo, o hábito de usar protetor solar antes da exposição ao sol. Lembre-se de usar, sempre, produtos com Fator de Proteção Solar (FPS) acima de 30 e não esqueça o boné ou chapéu quando for caminhar.

Banho

A temperatura da água, o tipo de sabonete e o uso de esponja merecem atenção na melhoria da qualidade da pele. O banho quente deve ser evitado porque desidrata a pele. Prefira banhos mornos ou frios. Use sabonete com PH neutro se a sua pele for ressecada e dispense o produto no caso de tomar um segundo banho no mesmo dia. Já buchas e esponjas devem ser evitadas na terceira idade.

Para quem cuida de idosos, o banho é o melhor momento para se observar qualquer tipo de lesão. Hematomas, vermelhidão ou assaduras devem ser tratados e reportados ao médico quando persistirem.

O quanto antes adquirimos hábitos saudáveis, como alimentação balanceada, prática de atividades físicas, cuidados de proteção contra o sol e de hidratação da pele, melhor será a condição do nosso corpo na terceira idade.

Pense nisso!



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



CLOSET

D'Maria

“ Não sei se a vida é curta ou longa demais para nós, mas sei que nada do que vivemos tem sentido, se não tocarmos o coração das pessoas ”

Cora Coralina

ESSE É O NOSSO OBJETIVO,
TOCAR SEU CORAÇÃO,
REALIZANDO SONHOS EM
FORMA DE VESTIDOS.

*Riênia
Almeida*

**ALUGUEL, VENDA E
SOB MEDIDA**



@Closet_DMaria



Closet d`Maria

📞 Marque seu horário: (64) 9 9999-3016

✉️ contato@closetdmaria.com.br

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



TOSSE DOS CANIS TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Também conhecida como Traqueobronquite Infecciosa Canina, é uma das doenças mais comuns entre cães. Causa problemas respiratórios no animal, acometendo cães de todas as idades e pode ser transmitida para os seres humanos, **considerada uma zoonose**.

Transmitida por meio do contato direto de um cão saudável com um animal contaminado, a Tosse dos Canis tem uma incidência maior em cachorros que convivem em ambientes onde há aglomerações de animais.

Por desencadear sessões intermináveis de tosse e espirros nos cães infectados, a sua propagação é facilitada, tendo o ar como um meio condutor da doença.

• Transmissão da Tosse dos Canis

Causada pela bactéria Bordetella Bronchiseptica, a Tosse dos Canis – popularmente chamada de “gripe dos cães” – é altamente contagiosa.

Não são somente os canis que se apresentam como ambientes propícios para que a doença se alastre, e locais como pet shops, hotéis para cães e até hospitais veterinários podem ser considerados ambientes de risco para a contaminação. Objetos usados por cachorros infectados também podem ajudar na propagação da doença.

A vacinação e os cuidados de prevenção da doença devem ser bem observados e seguidos por quem tem um cãozinho como parte da família.

• Sintomas e Prevenção da Traqueobronquite Infecciosa Canina

O principal sintoma da doença é a tosse, podendo começar a se manifestar até dez dias após o contágio. A tosse

típica do problema se caracteriza por ser constante seca e, em alguns casos, acompanhada por uma espuma branca; dando a impressão de que o animal está engasgado com alguma coisa ou com ânsia de vômito.

Espirros também são bastante frequentes e, em casos de maior gravidade, febre, perda de apetite, coriza, depressão, tosse com catarro e secreções nos olhos também podem aparecer, evoluindo para uma pneumonia.

A maneira mais segura de prevenir a contaminação de um animal pela **Traqueobronquite Infecciosa Canina** é a vacinação, que deve ser administrada ao cão ainda filhote junto com as demais vacinas preventivas.

• Tratamento da Tosse dos Canis

O tratamento da *Tosse dos Canis* será indicado de acordo com os sintomas, e o nível de desenvolvimento da doença no animal. Portanto, ao notar qualquer sinal que possa indicar a presença do problema em seu pet, leve seu animal a um Médico Veterinário de sua confiança garantindo que ele seja diagnosticado e tratado o mais rápido possível e, impedindo que ele transmita a complicação para outros animais.

Na Faro Animal Pet Center temos todas as vacinas que seu pet necessita.

O cartão de vacina de seu pet esta em dia?

Então entre em contato, e vamos agendar as vacinas.



☎ 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).

Curso de

INTERVENÇÃO CLÍNICA PARA

DISFUNÇÕES SEXUAIS

FEMININAS

PÚBLICO: PROFISSIONAIS
E ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE

16 DE MAIO

13H ÀS 18H

INVESTIMENTO

R\$80,00



Carolina Pires

PSICÓLOGA — CRP:09/010811
ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA SEXUAL

LOCAL :

AVANCE CENTRO DE COACHING E TREINAMENTOS
RUA GENERAL MOREIRA, 26 - B. AFONSO PENA

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES: ☎ 64.98132-6808

DECLARAÇÃO DE **IMPOSTO DE RENDA** 2020

Fique atento!

O PRAZO PARA DECLARAR SEU IMPOSTO DE RENDA
JÁ CHEGOU. TRAGA SEUS DOCUMENTOS!
ESTAMOS TE AGUARDANDO.

CONTAR
CONTABILIDADE
Consultoria Empresarial



Receita Federal
Imposto de Renda

SÃO OBRIGADOS A ENTREGAR O IRPF 2020:

- Quem recebeu ao longo de 2019 rendimentos tributáveis (salários, pensões, aposentadorias, aluguéis, e etc.), superiores a R\$ 28.559,71;
- Recebeu rendimentos isentos, não tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, cuja soma foi superior a R\$ 40.000,00;
- Obteve, em qualquer mês, ganho de capital na alienação de bens ou direitos, sujeito à incidência do imposto, ou realizou operações em bolsas de valores, de mercadorias, de futuros e assemelhadas;
- Optou pela isenção do imposto sobre a renda incidente sobre o ganho de capital auferido na venda de imóveis residenciais, cujo produto da venda seja destinado à aplicação na aquisição de imóveis residenciais localizados no País, no prazo de 180 (cento e oitenta) dias, contados da celebração do contrato de venda, nos termos do art. 39 da Lei nº 11.196, de 21 de novembro de 2005;
- Relativamente à atividade rural:
 - a) obteve receita bruta anual em valor superior a R\$ 142.798,50;
 - b) pretenda compensar, no ano-calendário de 2019 ou posteriores, prejuízos de anos-calendário anteriores ou do próprio ano-calendário de 2019;
- teve a posse ou a propriedade, em 31 de dezembro de 2019, de bens ou direitos, inclusive terra nua, de valor total superior a R\$ 300.000,00;
- passou à condição de residente no Brasil em qualquer mês e nessa condição se encontrava em 31 de dezembro de 2019.

Edvanio Junio

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

CONTAR
CONTABILIDADE
Consultoria Empresarial

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



O NOSSO FOCO
É A SUA
SATISFAÇÃO



**Hugo
Oliveira**
BARBEARIA
☆☆☆☆

☎ (64) 99667-9440

f Hugo Oliveira

📷 hugooliveira_barber

R. 105 - Jardim Leonora,
Itumbiara-GO



SÍNDROME DE GIANOTTI-CROSTI (SGC) OU ACRODERMATITE PAPULOSA DA INFÂNCIA

Acomete crianças dos dois aos seis anos, independentemente do gênero. Cerca de 90% dos doentes tem menos de quatro anos. Em 1970, Gianotti e Crosti associaram-na à infecção pelo vírus da hepatite B.

Posteriormente foram observadas erupções cutâneas idênticas ao SGC, em associação com outros agentes infecciosos, principalmente virais como: vírus de Epstein-Barr, o vírus coxsackie do tipo B e o herpes vírus do tipo 6 e vacinas. Pensa-se que traduza uma reação de hipersensibilidade a antígenos víricos ou bacterianos. A sua baixa frequência na idade adulta parece dever-se à aquisição de imunidade para estes antígenos na infância.

• Quadro clínico

O curso da SGC é benigno e autolimitado, surgindo de forma súbita e resolvendo num período que varia de duas a oito semanas. Não estão descritas recorrências. As lesões cutâneas caracterizam-se por múltiplas pápulas eritematosas, não descamativas, por vezes associadas a vesiculação e a crostas sero-hemáticas, podendo coalescer em placas, distribuídas simetricamente pela face, nádegas e face extensora dos membros. O tronco raramente é afetado. As lesões são em geral assintomáticas, sendo excepcionalmente pruriginosas. Por vezes há pródomos sugestivos de infecção respiratória alta. O estado geral mantém-se inalterado ou ocorrem sintomas tais como mal-estar, febre, náuseas e vômitos. Pode associar-se a

hepatoesplenomegalia, linfadenopatia e a um quadro de hepatite aguda anictérica. Uma linfocitose, eventualmente com presença de linfócitos atípicos no sangue periférico, pode ainda ser observada.

• Diagnóstico

O diagnóstico é clínico, embora por vezes possa ser necessário recorrer à biopsia cutânea para exclusão de outros diagnósticos diferenciais (o que na prática não se torna necessário), uma vez que os achados histopatológicos do SGC são inespecíficos. Em geral, não é necessário realizar exames laboratoriais, nomeadamente em crianças vacinadas para o vírus da hepatite B.

• Diagnóstico diferencial

- Eritema infeccioso ou outros exantemas virais;
- Eritema multiforme;
- Síndrome mão-pé-boca;
- Urticária papular;
- Escabiose;
- Líquen plano difuso;
- Erupções cutâneas por drogas

• Tratamento

Não há um tratamento específico, devendo ser realizado tratamento de suporte, com sintomáticos e anti-histamínicos. Há relatos que as lesões melhoram mais rápido com uso de corticoides tópicos de média potência e hidratação rigorosa da pele. Os pais devem ser orientados quanto à evolução lenta benigna da doença. Uma vez que o período infeccioso termina quando o exantema se inicia, não há necessidade de evitar ir à escola. O prognóstico é excelente.

BIBLIOGRAFIA


1. Harper J, Oranje A, Prose NS. Textbook of Pediatric Dermatology. Oxford, United Kingdom: Wiley-Blackwell, 2010

Dr. Ricardo Aparecido da Silva

CRM: 16630 / RQE: 10902

Formado: Universidade Presidente Antônio Carlos;
Especialização em Pediatria: Hospital Infantil São Camilo de Belo Horizonte - MG;
Título de especialização em Pediatria: Sociedade Brasileira de Pediatria - AMB.





MULHER,
MAIS DO QUE SENSIBILIDADE, FORÇA, PACIÊNCIA E BELEZA,
A SUA IMAGEM REFLETE O DOM DA VIDA E A SUA ESSÊNCIA É
SINÔNIMO DE AMOR E ESPERANÇA.

8 DE MARÇO

Dia Internacional da Mulher



ESPAÇO

RÊNIA COELHO

Fone: 64 3431-7955 / 64 99664-9216

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



LASERTERAPIA NA ODONTOLOGIA

Atualmente com os avanços da tecnologia na medicina moderna, a laserterapia de baixa intensidade vem ganhando espaço e uma atenção especial na odontologia.

Apresenta ótimos resultados nos tratamentos de lesões bucais, como: aftas, herpes, lesões por trauma, muitas vezes causadas por próteses mal adaptadas. Seu uso no tratamento de sensibilidade dentária, retração gengival, DTM (DISFUNÇÕES TEMPOROMANDIBULARES), vem mostrando alta eficiência na sintomatologia do paciente, desde as primeiras sessões, pois o alívio de alguns casos já se mostra de imediato, somando com a tranquilidade de um procedimento seguro, sem efeitos colaterais, totalmente indolor e não invasivo.

Ainda no pós-operatório a laserterapia acelera a cicatrização, reduz edema e dor. No implante dentário acelera a ósseo-integração e aumenta microcirculação no local, tornando o procedimento do

implante mais seguro e eficaz. Na DTM (pacientes sofrem com muitas dores), tem efeito analgésico, anti-inflamatório e relaxante muscular.

O tratamento é realizado de acordo com cada caso. Geralmente o paciente passa por avaliações e se estipula o protocolo de tratamento onde são realizadas as sessões. Quando há presença de dor e inflamação do tecido fechamos o diagnóstico e iniciamos o tratamento, pois sendo o laser de baixa intensidade não tem efeito colateral algum e a indicação de cada caso é feita por profissionais habilitados.

Agende sua consulta e venha tirar suas dúvidas.

Neo Odontologia Especializada

🏠 Rua Tupinambás, número 60,
Bairro Afonso Pena. Itumbiara-Goiás

☎ (64) 9.9323-6899

☎ (64) 3431-9864

Dra. Vanessa Sgobero

CRO-GO: 10402

Cirurgiã-Dentista Especialista em Ortodontia e Implantes Dentários

Dra. Amanda Wandara Dall Agnol

CRO-GO: 16434

Cirurgiã-Dentista



Dia a dia **GABARITO** tem...

PREPARAÇÃO
FOCO



MUNDO DIGITAL
INOVAÇÃO



METODOLOGIAS
ATIVAS



CULTURA MAKER



ENTRETENIMENTO



ALEGRIA



E muito mais...

Vem pro GABARITO!





DOENÇAS RESPIRATÓRIAS: COMO RECONHECER E EVITAR O PIOR.

Doenças respiratórias crônicas (DRC) são doenças crônicas tanto das vias aéreas superiores como das inferiores. A asma, a rinite alérgica e a doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC) são as DRC mais comuns. Representam um dos maiores problemas de saúde mundialmente. Centenas de milhões de pessoas de todas as idades sofrem dessas doenças e de alergias respiratórias em todos os países do mundo e mais de 500 milhões delas vivem em países em desenvolvimento. As DRC estão aumentando em prevalência particularmente entre as crianças e os idosos. Afetam a qualidade de vida e podem provocar incapacidade nos indivíduos afetados, causando grande impacto econômico e social. As limitações físicas, emocionais e intelectuais que surgem com a doença, com consequências na vida do paciente e de sua família, geram sofrimento humano.

Reconhecer os primeiros sintomas dessas doenças e seus sinais de maior gravidade é importante tanto para os profissionais de saúde, quanto para os familiares e acompanhantes desse pacientes.

Tosse, coriza, cefaleia, falta de ar, febre e mal estar geral, são sintomas comuns a várias dessas doenças e não nos mostram como essas podem evoluir.

Alguns parâmetros simples, que podem ser avaliados na atenção primária são muito úteis na avalia-

ção da gravidade do quadro respiratório: Confusão mental; frequência respiratória > 30 ciclos/min; pressão arterial sistólica < 90 mmHg ou pressão arterial diastólica < 60 mmHg; e Idade \geq 65 anos.

A presença de comorbidades pode acrescentar maior risco de complicações dessas doenças: alcoolismo, insuficiência cardíaca ou hepática e neoplasias.

Já em ambiente hospitalar outros critérios indicam maior gravidade desses casos: alteração da função renal, comprometimento dos gases sanguíneos e comprometimento pulmonar extenso (visto na radiografia ou tomografia de tórax).

Como na maioria das doenças quanto mais precoce se dá o início do tratamento, melhores são os resultados obtidos.

Os estímulos a hábitos saudáveis de vida, como alimentação, atividade física, redução do stress e melhora da qualidade do sono também tem impacto direto da redução da incidência e gravidade das doenças respiratórias.



PNEUMOLOGIA
MEDICINA DO SONO

Dr. Emílio Carlos Oliveira

CRM/MG: 23.460 | CRM/GO: 20.667

Médico;

Especialista em Pneumologia pela Sociedade Brasileira de Medicina;

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





EXAME DE ESPIROMETRIA: AVALIANDO A SAÚDE DOS SEUS PULMÕES.

O que é?

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

Para que serve?

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

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

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

Dicas:

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

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

Dra. Lílian Oliveira Miranda

CREFITO: 150582-F

Graduada em fisioterapia pela FESURV – Universidade de Rio Verde;

Especialista em Fisioterapia Cardio-respiratória com ênfase em UTI;

Pós-Graduada em Quiropraxia;

Pós-Graduada em Ergonomia;

Formação em Reabilitação Vestibular;

Membro ASSOBRAFIR e SBF.



☎ (64) 3433-2828

☎ (64) 9.9284-7631

🏠 Rua Jacinto Brandão Centro, 538, Itumbiara-GO



MARÇO DE
2020
É MÊS DE ANIVERSÁRIO DA


Mundo de Sonhos

20
Anos

DE MERCADO

COMEÇANDO O MÊS COM 5 GRANDES MARCAS



OG
OGOCHI



RAFITTHY



KidY



Anjos
baby



∞ **luluzinha**

**OFERTAS EXCLUSIVAS EM
SAPATOS, BRINQUEDOS E ROUPAS.**

AV. AFONSO PENA, 59 | CENTRO

(64) 3433-9300 98158-0017

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS:

 /MundoDeSonhosBrinquedos

 @mundodesonhosbrinquedos



“DIVÓRCIO RÁPIDO É POSSÍVEL SIM, MESMO COM FILHOS MENORES.”

Muitas vezes os advogados lidam com processos de divórcio que duram meses e, até mesmo, anos! Com o advento da Lei 11.441, incluiu uma forma mais rápida de se realizar o divórcio no Brasil, eis que nos dias atuais, para conseguir o divórcio, basta que uma das partes não possua mais o desejo de ficar junto. A Corregedoria Geral de Justiça do Estado de Goiás editou o provimento de nº 42, que também passou a permitir que o casal que queira se divorciar de forma consensual, mesmo que dessa união advinha filhos menores, consiga fazer extrajudicial.

Assim, o divórcio no cartório veio facilitar a separação dos casais, que agora pode ser feita por escritura pública, diante de um tabelião e não mais de um juiz, desde que sejam preenchidos alguns requisitos:

- As duas partes devem estar de acordo com

o fim do casamento;

- Casal com filhos menores: Deve o advogado comprovar no cartório que foi realizado o protocolo da ação que regulamenta guarda, convívio e alimentos;

- Um advogado escolhido pelo casal deverá acompanhar todo o procedimento.

A escritura pública deverá constar todas as decisões do casal em relação ao pagamento de pensão alimentícia, divisão de bens (quando houver) e sobre a manutenção do nome de casados.



Thyelle Carvalho
ADVOCACIA E ASSESSORIA JURÍDICA

**Dra. Thyelle
Carvalho**

OAB/GO: 59.340

Advogada no Escritório Thyelle Carvalho;
Associada do IBDFAM (Instituto Brasileiro de
Direito de Família);

Especializando em Família, Sucessões e Ciências
Criminais.

✉contato@thyellecarvalho.com

📷thyellecarvalhoadv

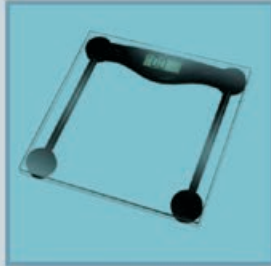




MESMO PEQUENOS ACIDENTES PODEM PROVOCAR LESÕES, LUXAÇÕES, TRAUMAS E ATÉ FRATURAS.

CONTAMOS COM UMA LINHA COMPLETA DE MATERIAIS

Médico, Hospitalar, Ortopédicos em geral e CPAP



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



A SAÚDE OCULAR DAS CRIANÇAS MERECE ATENÇÃO EM DOBRO

Quando foi a última vez que você levou seus filhos ao oftalmologista? Diferente do que se pensa, este hábito precisa existir inclusive para crianças que não usam óculos. Independentemente da idade é importante ser regular nas consultas oftalmológicas, pois existem doenças oculares graves, que são completamente curáveis se diagnosticadas cedo.

Segundo levantamentos dos oftalmologistas, cerca de 7% a 12% das crianças em idade escolar desenvolvem algum problema ocular. Independentemente da gravidade, este problema pode impactar o desempenho escolar e progredir para estágios mais graves. A maioria das crianças não sabe quando não enxergam bem, elas acreditam que não enxergar bem de longe ou mais embaçado seja normal.

A detecção e o tratamento precoces de doenças oculares nas crianças são muito importantes não só para evitar o comprometimento visual permanente, já que algumas doenças oculares só têm tratamento na infância, como também evitar atraso no

aprendizado e no desenvolvimento da criança.

Ultimamente tem aumentado muito o número de instituições de ensino que exigem exame oftalmológico no início do ano letivo. Esta medida contribui bastante para identificar problemas na visão e deveria se tornar rotina em todas as escolas.

Cabe aos pais e professores ficarem atentos a mudanças no comportamento das crianças, que pode caracterizar alguma dificuldade em enxergar. Estas mudanças incluem:

- Apatia e desinteresse nas aulas;
- Perda fácil de concentração;
- Fica muito próxima do caderno e dos livros para ler;
- Possui dificuldades para copiar o conteúdo da lousa.

Os pais precisam ficar em pleno contato com os professores, com o objetivo de poder agir caso apareçam estes sinais.

Melhore a frequência das suas visitas ao oftalmologista!



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:



POR QUE INCLUIR A AVALIAÇÃO FÍSICA NO CHECK UP ANUAL?

Estar atento à saúde e fazer os exames de sangue de rotina é a melhor forma de detectar doenças em fase inicial, quando muitas delas podem ser tratadas de forma mais simples e eficiente.

Além dos exames laboratoriais, o check up médico pode incluir técnicas de diagnóstico por imagem e avaliação física. Os exames mais pedidos para fazer avaliação geral da sua saúde são:

1. Hemograma
2. Glicemia em jejum
3. Colesterol e triglicerídeos
4. Ureia e creatinina
5. TGO (AST) e TGP (ALT)
6. TSH e T4 livre
7. Acido úrico
8. Exame de urina
9. Eletrocardiograma
10. Ecocardiograma
11. Papanicolau
12. Mamografia
13. PSA
14. Exame de toque retal

E para análise específica, recomenda-se o Teste Ergométrico. O teste ergométrico é um importante exame empregado na avaliação cardiológica. Seu diferencial se deve ao fato de o teste ocorrer com o paciente submetido a um exercício físico de maior intensidade. Por isso, é também chamado de teste de esforço ou eletrocardiograma de esforço. Seja para identificar problemas cardíacos, avaliar atletas, liberar pacientes para a prática de atividades físicas ou um simples exame de rotina, o teste ergométrico permite ao médico entender como o coração do indivíduo reage nessa situação específica.

Com o aumento do número de praticantes de atividade física, a prática de exercício físico sem uma avaliação física específica prévia também cresce. A avaliação física realizada em academias consiste em um confronto de informações necessárias para prescrição dos exercícios, como por exemplo: avaliação cardiorrespiratória, neuromuscular, composição corporal, flexibilidade, análise postural, entre outros. O teste de esforço sub máximo também pode ser realizado por um profissional de educação física, para diagnosticar a capacidade de reação do coração ao ser submetida a um esforço também sub máximo. Desta maneira, por meio dos dados obtidos os profissionais de educação física terão instrumentos e informações necessárias para melhor prescrição do treinamento.

Portanto, fazer a avaliação física periodicamente, assim como os demais exames do check up, se torna imprescindível para obter parâmetros de educação e objetivos trabalhados direcionados para cada indivíduo. Aproveitar o início do ano, quando iniciamos um novo ciclo é uma ótima época para realizar os mesmos e assim poder acompanhar as evoluções durante o decorrer do ano.

Agende sua avaliação física!
Terça à sexta-feira das 7:00 às 21:00 horas.

Augusto Frugeri

Acadêmico Educação Física

Avaliador Físico na Academia Ritmo

 academiaritmo  (64)98158.0034



Já pensou em pagar sua academia
igual paga a **NETFLIX**?
Sem comprometer o limite
do seu cartão de crédito.

N O V I D A D E R I T M O



Pagamento
Recorrente

ritmo
ACADEMIA

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

ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS PARA PREVENÇÃO DAS CELULITES

Massagens, procedimentos estéticos, produtos com ativos que prometem melhorar quadros de celulites, atividades físicas e vários outros recursos com finalidade de eliminar as celulites podem ser em vão se sua alimentação não estiver balanceada. Uma alimentação inadequada, com excessos de gorduras, alimentos com alto índice glicêmico e alto teor de sódio, resulta em alterações circulatórias, hormonais, imunológicas e físicas, provocando assim as celulites, que são inflamações no tecido adiposo.

Vamos citar alguns tipos de alimentos que são altamente favoráveis para o surgimento das celulites e/ou agravamento dos quadros destas:

➤ **Doces** – o açúcar em excesso no organismo não é transformado em energia, e como consequência fica armazenado em forma de gordura. Uma luta para quem deseja perder uns quilinhos na balança, assim como para quem luta para que esses “furinhos” sejam eliminados.

➤ **Gorduras** – uma alimentação rica em frituras e gor-



☎ (64) 3431 1806 📷 @esteticaamandalopes

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



duras saturadas encaminha para ficar longe de ter uma pele saudável e longe dos furinhos. E é importante saber que até alimentos ricos em gorduras boas transformam-se em gorduras *trans*, gorduras saturadas, compostos oxidantes e anti-inflamatórios, durante seu preparo, quando elevados à uma alta temperatura. E todas essas substâncias resultam em um processo inflamatório na pele, provocando o acúmulo de gordura localizada, agravando assim os quadros de celulite.

➤ **Bebidas Gaseificadas e Cafeína** – O refrigerante já é rico em açúcar, e tem mais o gás em sua composição. Água com gás também em excesso é prejudicial. Acontece que essas bebidas favorecem o inchaço, alterando a circulação sanguínea e dificultando assim a irrigação dos tecidos. Já o café e chá mate, por terem cafeína que é um diurético em sua composição, pode levar a desidratação quando consumidos em excesso e houver a falta da ingestão de água durante o dia. O que ocorre é que esse fator também altera a circulação resultando na celulite.

➤ **Sódio** – Sal branco de cozinha, caldos prontos (ex: knorr), e processados devem ser evitados por serem altamente inflamatórios e por reterem líquidos, outro fator influente para a celulite.

➤ **Alcool** – O consumo em excesso também prejudica a circulação e causa a retenção de líquidos. E, além disso, o álcool é transformado em gordura automaticamente.

Por fim, não é ser radical e ser infeliz com sua vida e cortar todo tipo de alimento que você goste por ser prejudicial à saúde, mas manter o equilíbrio e consultar um profissional especialista na área para que você possa comer tudo o que gosta em quantidade equilibrada. Tudo questão de escolhas.

Ludmilla Pereira

CRN 11113
Nutrição Clínica Funcional & Esportiva;
Nutricionista – Graduada em Nutrição pela Universidade do Triângulo Mineiro – UNITRI.

🏠 Rua Jorge Simões de Lima 382, Santos Dumont,
Pronto Atendimento AgileMed.

☎ (64) 99966-1445



PROTEJA-SE DA GRIPE

A Clínica de Vacinas Santa Clara já está fazendo a pré-venda da vacina da gripe 2020!

Além de garantir a prioridade na vacinação com os primeiros lotes que receberemos você ainda tem condições especiais de pagamento

Porque é preciso se imunizar anualmente?

Dois motivos explicam isso: a duração da imunização da vacina – de 10 a 12 meses – e as mutações do vírus influenza.

A vacina é feita com os vírus que mais circularam no ano anterior. Quem avalia quais vírus são esses é a Organização Mundial da Saúde, que repassa essa informação aos laboratórios produtores da vacina. Por isso, a composição muda de um ano para outro, sendo necessário se vacinar todo ano.



Clínica de Vacinas
Santa Clara
Cuida Bem de Você



UNIDADE ITUMBIARA

Rua Paranaíba, 937

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



MULHER, EMPODERE-SE E SINTA- SE AINDA MAIS LINDA!




femme
LINGERIE E MULTIMARCAS

DESPERTE O SEU PODER.

Vem pra cá! 

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

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



QUAL É A MELHOR IDADE PARA QUE O MEU FILHO COMECE A USAR APARELHO?

Essa é uma dúvida recorrente entre os pais.

Quando fazemos uma rápida busca pela internet, aparecem informações contraditórias sobre qual é a idade ideal para que as crianças iniciem o tratamento ortodôntico.

Afinal, é necessário esperar até a adolescência ou a vida adulta para corrigir problemas ortodônticos?

Não. A correção pode começar ainda na infância e, em grande parte dos casos, iniciar os tratamentos ortodônticos precocemente pode ser uma forma de prevenir que os problemas se agravem.

Ainda assim, não há uma regra que define uma “idade ideal” para começar a usar aparelhos. **Cada paciente tem suas particularidades e necessidades, o ortodontista é quem deve avaliar o tipo de tratamento e quando iniciá-lo.**

De forma geral, a partir dos sete anos as crianças estão mais preparadas para os cuidados de manutenção e higiene dos aparelhos. Sendo assim, embora não seja uma regra estrita, essa é uma boa média de idade para começar os tratamentos ortodônticos.

É importante ressaltar que os tratamentos podem ser feitos na adolescência, na vida adulta e até mesmo em idosos.

Listamos os maiores benefícios em colocar o aparelho ortodôntico precocemente:

- Possibilidade de evitar extrações de um ou mais dentes durante a pré-adolescência ou adolescência;
- Evitar ou minimizar a necessidade de cirurgias ortognáticas em virtude da falta ou do excesso de desenvolvimento ósseo;
- Evitar ser respirador bucal, conseqüentemente ter o céu da boca profundo e atrésico;
- Precisar realizar um acompanhamento com fonoaudióloga para fazer a reprogramação lingual. Isso devido a não correção de uma mordida aberta desenvolvida por hábitos parafuncionais na infância.
- Ronco e Apneia do Sono: Seguindo as alterações faciais e com a possível soma de outros fatores, a via aérea alta tende a ficar obstruída durante o sono, o que pode levar ao ronco e à apneia do sono.
- Cansaço Freqüente: A respiração pela boca provoca desconforto durante o dia e um sono ruim durante a noite. O resultado pode ser um cansaço contínuo.
- Boca seca / mau hálito: a respiração pela boca também é uma causa para a boca seca e, conseqüentemente, o mau hálito. Isso acontece, pois, o ato de respirar provoca o ressecamento e uma descamação excessiva de células da mucosa bucal. Essa descamação, por sua vez, serve de alimento para as bactérias responsáveis pelo mau hálito.
- Infecções das Vias Aéreas: O ar que entra pela boca perde o “condicionamento” realizado pelo nariz. Assim, a garganta e pulmão podem ficar fragilizados pela agressão desse ar de má qualidade.



Dra. Laila Neonides Fernandes Hottinger

CRO: 15.534

Clínico Geral e Ortodontista;

Graduação Universidade de Uberaba (Uniube);

Especialização em Ortodontia - Faculdade Funort Uberaba;

Atualização em Dobras e alças - IQO;

Botox e preenchimento facial - Faculdade Funort Uberaba.



☎ (64) 3403-5726

☎ (64) 9.9966-2025

📷 @odontodesign_iub

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

Você é dona de uma história, rainha de um lar
e responsável por muitos amores.
Todo dia é dia de comemorar sua existência.

Feliz Dia das Mulheres!

Villa Pet
SEU PET CADA VEZ MAIS SAUDÁVEL


3
Anos

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.

 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

VOCÊ PRECISA DE MOBILIDADE!



.... OK! MAS O QUE É MOBILIDADE?

.... MOBILIDADE É A CAPACIDADE DO CORPO DE REALIZAR QUAISQUER MOVIMENTOS LIVRES DE QUALQUER RESTRIÇÃO. É DE FUNDAMENTAL IMPORTÂNCIA PARA A MANUTENÇÃO OU RESTAURAÇÃO DA AMPLITUDE DE MOVIMENTO. A MOBILIDADE É UM DOS CINCO ELEMENTOS BÁSICOS QUE DETERMINAM A CAPACIDADE FÍSICA DO INDIVÍDUO.

O TREINAMENTO DE MOBILIDADE PREVINE LESÕES, AUMENTA A EFICIÊNCIA E AMPLITUDE DO MOVIMENTO, MELHORA A PERFORMANCE E O CONTROLE MOTOR.

TREINE MOBILIDADE! TREINE MOVIMENTO!

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

ESTRUTURA MODERNA, EQUIPAMENTOS E PROFISSIONAIS QUALIFICADOS



STUDIO
FOCUS
REABILITAÇÃO E PERFORMANCE

📞 (64) 99999-7606 / 📞 (64) 99209-9521

RUA TIRADENTES, 247 - CENTRO - ITUMBIARA-GO

MATEUS VIEIRA DUARTE

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

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.

LUNNARA LEITE SILVA

Licenciada em Educação Física
pela Unopar;
Graduando em Bacharel;
FMS I.
FASCIAS I.



GRAPHENE

O DIA A DIA
DE TREINOS
GANHA UM
INCENTIVO
EXTRA
QUANDO O
LOOK UNE
TECNOLOGIA
E ESTILO.



DOS TECIDOS

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



APOSENTADORIA POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO REGRAS DE TRANSIÇÃO PÓS REFORMA

Para os segurados já filiados ao RGPS, antes da Reforma da Previdência foram criadas algumas regras de transição para o recebimento do benefício de aposentadoria por tempo de contribuição.

Desta forma, para ter direito ao recebimento do benefício, o segurado precisa se enquadrar em algumas dessas regras.

É importante ainda, que o segurado faça um prévio planejamento previdenciário, com análise completa da forma de cálculo de cada benefício, verificar se aquele é o melhor momento para requerer sua aposentadoria, revisar os vínculos existentes no CNIS, apurar se as contribuições estão corretas, e se necessário, proceder um acerto dos vínculos previdenciários antes de pedir o benefício, evitando-se assim perda financeira no valor da sua RMI (renda mensal inicial).

Regras de Transição:

1. Regra por pontos;

A Regra por pontos consiste na somatória de tempo de contribuição com idade, se a soma atingir 86 pontos para mulher e 96 pontos para o homem, dá direito a aposentadoria por tempo de contribuição, isso até 31/12/2019, após esta data soma-se 1 ponto a cada ano, até atingir 100 pontos para as mulheres e 105 pontos para os homens. Agora em 2020, é necessário completar 87 pontos para a mulher e 97 pontos para o homem.

Não há idade mínima, apenas somatória de tempo de contribuição (30 anos para mulher e 35 anos para homem) com idade. **A aplicação do fator previdenciário é opcional.**

2. Regra de transição da idade mínima;

Nesta regra, é preciso ter uma idade mínima de 56 anos para mulher e 61 anos para homens. O tempo de contribuição mínimo é de 30 anos para mulher e 35 anos para o homem até 31/12/2019. A partir de 01/01/2020 deve ser acrescido 6 meses, anualmente, até atingir 62 anos para mulher e 65 anos para homens.

3. Regra de transição do pedágio de 50%;

Aplica-se exclusivamente ao segurado que faltava menos de 2 anos para completar o tempo necessário para aposentadoria antes de 13/11/2019. É necessário que a mulher tenha mais de 28 anos de contribuição, e o homem mais de 33 anos de contribuição. Não há idade mínima, mas aplica-se o fator previdenciário, que é o grande vilão para reduzir o valor da RMI.

É necessário ainda, **pagar um pedágio de 50% do tempo que, em 13/11/2019, faltava para completar o tempo mínimo de 30 anos, se mulher, e de 35 anos, se homem.**

Ex.: Se faltava 2 anos para se aposentar é necessário trabalhar $2+1=3$ anos de contribuição, 2 anos que faltava + 1 ano do pedágio.

4. Regra de Transição do pedágio de 100% (com idade mínima)

Nesta regra é necessário ter uma idade mínima de 57 anos, se mulher, e 60 anos, se homem, e, pagar um pedágio de 100% do tempo de faltava para completar 30 anos (mulher) ou 35 anos (homem) da data da entrada em vigor da Reforma da Previdência, em 13/11/2019.

Se faltava 5 anos para se aposentar, será necessário trabalhar mais 10 anos.

O requerimento deve ser feito no site do www.meu.inss.gov.br.

Karina Goubetti

Advocacia Previdenciária Itumbiara/GO
OAB/GO 28443 – OAB/DF 24158

✉ kg.advprev@gmail.com


☎ (64) 9.9201-7508

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

🏠 Rua Dr. Valdivino Vaz, n°. 225, Centro





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

Promoção válida de 1º de março a 15 de abril de 2020 ou enquanto durarem os estoques. Óculos completos, armação mais lentes de grau, com tratamento contra a luz azul a partir de R\$ 399,00 (trezentos e noventa e nove reais) parcelado em até 10x de R\$ 39,90 (dez vezes de trinta e nove reais e noventa centavos) nos cartões de crédito. Óculos com valor promocional composto por armações identificadas em balcões separados ou com sinalização da promoção e lentes prontas visão simples de 0 a +/-4, cil -2, resina 1,56. Preço promocional não aplicável para outras armações e lentes. Parcelamento exclusivo para compras nos cartões de crédito. 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.

ÓTICAS
DINIZ

A MAIOR REDE DE ÓTICAS DO BRASIL

ARMAÇÃO + LENTES COM FILTRO DE LUZ AZUL

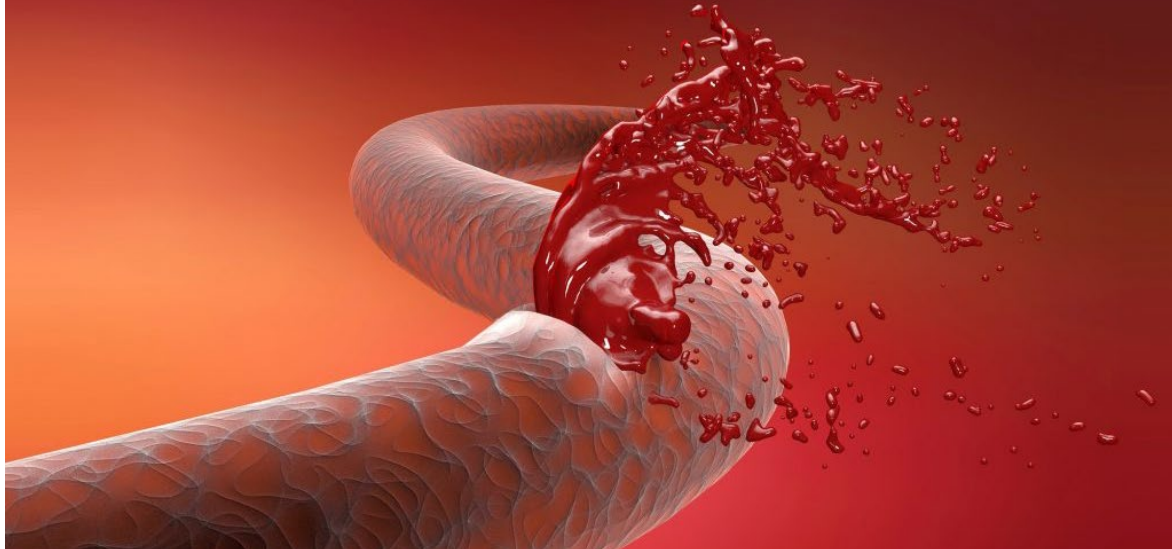
39^{,90}

A PARTIR DE

10X
R\$

**NÃO PERCA
ESSA CHANCE!**

**PROMOÇÃO
DINIZ TECH**



TRAUMA VASCULAR

O trauma vascular é a destruição dos vasos sanguíneos que nutrem importantes áreas do organismo. Esta perda de integridade interrompe abruptamente o suprimento de oxigênio para os tecidos, carregado pelo sangue, levando à morte dos mesmos.

A isquemia (falta de sangue) dos órgãos ou membros tem um tempo variável de resistência, mas deve ser tratado o mais rápido possível, trazendo em melhores resultados terapêuticos. O trauma vascular pode ser causado por: acidente de carro ou moto, projétil de arma de fogo e arma branca (faca, vidro, etc).

É a segunda causa morte no mundo e a primeira entre a faixa etária até os 40 anos, refletindo com importante conotação socioeconômica para o país.

Diagnóstico

O diagnóstico é facilmente realizado pela presença de hemorragia através da área lesada,

hematoma que aumenta de volume e pela diminuição da temperatura e palidez do membro afetado, corroborado pela ausência de pulsos distais à lesão.

Cuidados a serem tomados

A conduta a ser tomada após as medidas de suporte e manutenção é a transferência do paciente para uma unidade hospitalar onde tenha cirurgia vascular de plantão, para que se realize a correção da lesão no tempo adequado. Durante este transporte devem-se realizar medidas tais como: compressão do local da ferida e elevação do membro lesado.

A importância da correção efetiva destas lesões favorece a reabilitação precoce destes pacientes. Já as lesões não corrigidas de forma eficaz podem levar a sérias complicações, desde limitações funcionais até a perda do membro.

Fonte: <https://www.sbacv.org.br/artigos/medicos/trauma-vascular>

Dr. Gustavo Barra Carvalho

CRM-GO: 14.367 RQE: 12466

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

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

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

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

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



CLÍNICA VASCULAR
GUSTAVO
CARVALHO

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Revista



CASA



Premium



*Está chegando a 3ª Edição
da Revista Casa Premium*

Em Março
NOVA
edição

  /revistacasapremium
www.revistacasapremium.com.br

Reserve seu espaço:
 64| 9. 9202-4160  64| 9. 9275-5299



PROJETO EXECUTADO NA CLÍNICA



Dra. Nayara Maeda

Clínica e Cirurgia do Aparelho Digestivo

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



VIA CAF

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

(64) 3431-2008

DESVENDANDO O AUTISMO

O TEA (Transtorno do Espectro Autista) é um transtorno do neurodesenvolvimento, caracterizado por padrões restritos de comportamentos, déficits marcantes na comunicação e interação social, pouca flexibilidade para mudanças de rotina, problemas na percepção sensorial do ambiente, estereotípias e dificuldades para compartilhar emoções.

Para os pais, o filho receber o diagnóstico de autismo é sinônimo de muita dor para uns e até alívio para outros. Apesar dos sintomas se manifestarem cedo e de ter um comportamento padrão, o diagnóstico não é fácil.

Seu bebê não olha diretamente para seus olhos enquanto mama. Você chama seu filho, mas ele não atende. Prefere brincar sozinho em um canto. Não mantém contato visual por mais de dois segundos. É muito preso a rotinas a ponto de entrar em crise. Não brinca com os brinquedos de forma convencional. Faz movimentos repetitivos sem função aparente. Possui interesse restrito. Não imita. Essas situações podem ser sintomas que estão incluídos no espectro. O autismo afeta o modo pelo qual o seu filho percebe o mundo e dificulta a comunicação e a interação social. Os autistas podem apresentar comportamentos repetitivos, ou interesses intensos. Os sintomas e as suas severidades diferem em cada criança e em cada uma das áreas afetadas (comunicação, interação social, e comportamentos repetitivos). O seu filho pode não apresentar os mesmos sintomas de outra criança, com o mesmo diagnóstico.

Em geral, os pais são os primeiros a notar os sinais precoces



de autismo. Provavelmente, você notou que o desenvolvimento do seu filho diferia do desenvolvimento dos seus pares. Pode ser que as diferenças existissem desde o nascimento, ou se tornaram mais marcantes mais tarde. Algumas vezes, as diferenças são marcantes e óbvias para todos. Em outros casos, são sutis e são reconhecidas, inicialmente, por uma cuidadora ou pela professora da criança. É muito importante iniciar o tratamento o quanto antes — mesmo que ainda seja apenas uma suspeita clínica, ainda sem diagnóstico fechado —, pois quanto antes começarem as intervenções, maiores são as possibilidades de melhorar a qualidade de vida da criança.

O fato de seu filho ser autista não o impede de viver normalmente. Isso inclui atividades sociais com colegas, tarefas escolares e tudo que uma pessoa tem direito. É importante salientar, no entanto, que as intervenções são as responsáveis por esse tipo de progresso, pois o desenvolvimento de suas habilidades sociais está inteiramente ligado a esse aspecto.

Alguns estímulos podem ser excelentes para promover a autonomia não só no ambiente doméstico, mas na escola e em outros espaços que fazem parte da vida da criança. Vale lembrar que o TEA exige um acompanhamento em conjunto de várias áreas distintas. Dessa forma, o primeiro passo quando se tem um diagnóstico ou uma suspeita, é procurar o trabalho de uma equipe multidisciplinar que será imprescindível em seu desenvolvimento: terapia ocupacional, fonoaudiologia, psicologia, psicopedagogia, neuropediatria, entre outras especialidades.



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

🏠 Av Paranaíba nº 586 - Centro - Medical Clean
📷 @allinefernandes_fono 📘 Alline Duda
☎️ (62) 99154-7565



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

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



Lançamento 31ª Edição Revista Mais Saúde

LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE



Lançamento 31ª Edição Revista Mais Saúde



LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE

VIVA A MODA



— Desde de 2000 —



LOJA 1 - Av. OSWALDO CRUZ, 100 - St. RODOVÁRIO | (64) 3430-4320
LOJA 2 - Av. MODESTO DE CARVALHO, 13 - VILA VITÓRIA | (64) 3404-1535
LOJA 3 - PRAÇA DA REPUBLICA, 365 (B) | (64) 3404-5158

☎ 64 9.9677-4920
f ersatto Modas II

📷 @versattomodasiub
f Versatto iub

**CADA MULHER TEM UM ENCANTO ESPECIAL
E TODAS MERECEM APROVEITAR MUITO ESTA DATA.**

Feliz dia da Mulher



Versatto
Modas

Desde de 2000

*Acreditamos que o poder da
mulher é Transformador!*



Como já é tradição, mensalmente a Revista Mais Saúde realiza uma homenagem a um empreendedor de sucesso, e no mês em que comemoramos o dia internacional da mulher trouxemos uma empresária que é destaque em Itumbiara: Vera Lúcia Domingos da Silva, mãe de João Victor Domingos Masson e Maryane Nicolý Domingos Masson, ela é proprietária da Versato Modas e nos conta um pouco de sua trajetória em uma entrevista exclusiva.

Revista Mais Saúde - Como e quando surgiu a ideia de abrir o seu próprio negócio, mais especificamente no mundo da moda?

Vera Lúcia - *A ideia de abrir meu próprio negócio surgiu em 1995. Sempre gostei da área da moda, mas meu plano não se resumia a apenas ter uma loja, queria poder fazer a diferença e oferecer para as pessoas as principais tendências desse mercado que fascina e atrai tantos olhares pelo mundo inteiro.*

Revista Mais Saúde - Sabemos que o mercado moda muda constantemente. Como você se mantém atualizada sobre as principais tendências da moda?

Vera Lúcia - *Quando o assunto é tendências de moda, o único detalhe que permanece imutável é o fato de que elas se renovam a cada estação. Para acompanhar as mudanças do mundo fashion é preciso estar atualizado, mas também é necessário compreender o contexto que envolve o mundo da moda, afinal, as tendências podem trazer inspirações de uma década específica, e saber identificar o cenário da moda naquele determinado momento é fundamental para entendê-las. Elas também podem partir de personalidades, por isso, é importante conhecer os nomes de ícones e referências da indústria.*

Revista Mais Saúde - Em sua opinião, qual é o papel e a força das mulheres no mercado de trabalho?



Vera Lúcia - *Apesar do cenário complexo e desigual, nós mulheres temos lutado para conseguir nosso espaço. Para uma mulher se afirmar e ter respeito profissional, ela precisa fazer muito esforço e ter muito foco, pois, infelizmente, a sociedade empresarial ainda não entendeu totalmente a igualdade de gêneros.*

Porém, o que todos precisam saber é o potencial que possuímos para que o mercado de trabalho cresça cada vez mais.

Revista Mais Saúde - *Que conselhos você daria para as pessoas, especialmente as mulheres, que sonham em ter um negócio próprio?*

Vera Lúcia - *O conselho que eu daria é ter foco, não desistir, trabalhar de maneira segura e não se endividar. Quando o mês for fraco, comprar menos e vender de forma segura, por que o coração da loja são os recebimentos em dia para quem trabalha com crediário.*

Lute sempre pelos seus sonhos. Seja autor da sua história, pois vale a pena. Nada é impossível para quem tem fé! Foco e pensamento positivo são importantes! Você é capaz, acredite! Use as pedras no caminho para se tornar mais forte e seja honesta para ser merecedora.



*Ser mulher é ultrapassar os limites da lógica e da razão.
Olhar o futuro vislumbrando sonhos, conquistas e realizações.
Ser mulher é isso. É ser especial.
Ser única. 8 de março, Dia Internacional da Mulher.*



Bio Estética

centro de beleza

* MAKE * MASSAGEM * DRENAGEM LINFÁTICA
* CABELO * PENTEADOS LIMPEZA DE PELE
* ATENDIMENTO PARA NOIVAS, FORMANDOS, DEBUTANTES

64. 3404 1221

 64. 9 9294 5838

 @bioesteticabio

 Bioestetica Bio

Av. Santos Dumont, 25 | Itumbiara-GO



ABDOMEN AGUDO NA GESTANTE

Abdomen agudo é definido como dor abdominal de início súbito, não traumática, havendo a necessidade de diagnóstico e tratamento imediatos. O abdome agudo não obstétrico/ginecológico é aquele que ocorre por causas não relacionadas às especialidades ginecologia e obstetria.

Em gestantes, o abdome agudo não obstétrico/ginecológico acomete 1 a cada 500 gestantes. Apesar de não ser tão frequente, deve-se fazer o diagnóstico o mais rapidamente possível, devido ao alto risco de complicações se não tratado, incluindo óbito.

As principais causas são: apendicite aguda, coledocistite (cálculos na vesícula biliar e/ou nas vias biliares) e obstrução intestinal.

O diagnóstico é, na maioria das vezes, um desafio tanto para o obstetra quanto para o cirurgião, pois durante a gestação ocorrem alterações anatômicas, fisiológicas e hormonais, que resultam em alguns sintomas e alterações laboratoriais, como: náuseas, vômitos, dor abdominal, hipotensão, leucocitose, anemia, entre outros; e que dificultam o diagnóstico de

abdome agudo. O exame de escolha é a ultrassonografia, pois não traz riscos à gestante ou ao feto. Caso esse não seja conclusivo para o diagnóstico, pode-se lançar mão de outros exames, como a tomografia ou a ressonância magnética; ou de procedimentos cirúrgicos, como a videolaparoscopia diagnóstica ou a laparotomia exploradora.

A relação risco x benefício deve ser sempre pesada ao se indicar um exame ou procedimento que tragam algum risco à gestante e seu feto. Com o diagnóstico feito, deve-se iniciar o tratamento imediatamente, seja ele cirúrgico ou clínico. A apendicite aguda deve ser sempre tratada cirurgicamente e de urgência. A coledocistite aguda (inflamação da vesícula biliar) pode ser tratada clinicamente e, após o parto, ser indicada a cirurgia. O abdome agudo obstrutivo, a depender da causa da obstrução (geralmente aderências de cirurgias anteriores), também pode ter sucesso com tratamento clínico e, apenas se não se resolver assim, ser indicado tratamento cirúrgico.

É sempre importante que obstetra e cirurgião discutam o caso e pensem na melhor forma de tratar o abdome agudo, com o mínimo de risco à gestante e ao feto.



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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA
NAS PÁGINAS 06 E 07





PROGRAMA BILÍNGUE

O ano de 2020 no Colégio Zênite - Unidade 1 teve início com a implantação do melhor e mais completo Sistema de Ensino Bilingue do país, pelo Prêmio TOP Educação.

No Programa Bilingue da International School os alunos aprendem a Língua Inglesa integrada aos assuntos do currículo escolar. Isso significa que o Inglês, além de ser a língua alvo a ser aprendida, também é o instrumento pelo qual conteúdos como Matemática, História, Ciências, Geografia, Arte, entre outros, são investigados.

Um estudante que tem aprendizado bilingue possui uma interação entre as duas línguas acontecendo em seu cérebro, tanto num processo consciente, quanto de maneira natural.

O pensamento crítico, criatividade, resolução de problemas e outras habilidades cruciais para o desenvolvimento social do estudante, como autoconhecimento, empatia, trabalho em equipe, resiliência, negociação e liderança são pontos fundamentais abordados no dia a dia em sala de aula e diferenciais para o mercado de trabalho.

O programa da IS é alinhado à Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que norteia as competências que devem ser desenvolvidas ao longo do período escolar para todo o Brasil. A metodologia atende as necessidades da criança e do adolescente do século XXI, os quais poderão aprender fazendo, através da interação com os conteúdos, materiais e conhecimentos abordados.

Além disso, a International School, em parceria com Cambridge Assessment English, oferece aos alunos do Colégio Zênite a oportunidade de obter reconhecimento de seu nível de Inglês por meio de exames internacionais reconhecidos mundialmente.



AULAS BASEADAS EM
PROJETOS



AUMENTA A
CAPACIDADE COGNITIVA



CERTIFICAÇÃO
INTERNACIONAL



DESENVOLVE
HABILIDADES SOCIAIS



FERRAMENTAS
TECNOLÓGICAS



PROMOVE REFLEXÕES
SOBRE CIDADANIA GLOBAL



HABILIDADES
SOCIOEMOCIONAIS



TEMPO DE EXPOSIÇÃO
AO IDIOMA

#VEMPROZENITE



COLÉGIO ZÊNITE UNIDADE 1

EDUCAÇÃO INFANTIL /
ENSINO FUNDAMENTAL I

(64) 3431-8286 | 3431-7914

www.colegiozenite.com



FAZENDO DOS
DETALHES TODA
A DIFERENÇA
EM SUA VIDA

PROJETO
EXECUTADO
PARA



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



DO LUTO À DEPRESSÃO

Lidar com a perda de um ente querido não é tarefa fácil. Entretanto, o luto é um processo pelo qual todas as pessoas deverão passar a fim de amenizar o sofrimento gerado pela ausência do outro. O problema ocorre quando essa fase natural se torna mais difícil que o normal.

Todo processo de luto tem um começo, um meio e um fim. Diversas reações emocionais são despertadas, como tristeza, ansiedade, culpa e raiva. Isso é muito comum, a pessoa também pode querer se isolar do convívio social.

Em relação às alterações físicas, podem ocorrer palpitação e fraqueza, a reação varia de pessoa para pessoa, mas não há como evitar o processo de luto.

Cada pessoa lida com essa angústia de maneira individual e particular, manifestando seus sentimentos de formas bem distintas, que vão desde crises de choro até o silêncio total.

O luto não é algo a ser curado, afinal, é um processo natural. No entanto, em algumas situações mais graves pode ser que ele se transforme em depressão.

É importante entender que não é o luto em si que causa o transtorno psicológico da depressão. O que pode acontecer, com pessoas mais vulneráveis, é que o impacto do luto pode ser um grande estressor psicossocial e desencadear a depressão. Portanto, o luto seria um gatilho para isso.

Quando o luto ultrapassa os limites e começa a ter sintomas de depressão, é importante que se procure um médico neurologista, pois ele é habilitado para diferenciar a depressão de outras doenças neurológicas, avaliar e cuidar adequadamente do paciente.

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





Carmen Steffens

FALL WINTER 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



CARRO PCD – SAIBA MAIS SOBRE O PROCESSO DE ISENÇÃO DE IMPOSTOS

➤ Você tem interesse na compra de um carro com isenção de impostos?

Então, precisa conhecer melhor algumas regras, pois esse benefício vale a pena e pode fazer com que você economize entre 20% e 30% sobre o preço de tabela.

➤ Quem tem direito?

As pessoas com alguns tipos de deficiências (PcD) e algumas doenças crônicas têm direito ao desconto de impostos na compra de um carro novo.

É possível requisitar o desconto dos impostos IPI (Imposto sobre Produtos Industrializados), ICMS (Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços), IPVA (Imposto sobre Propriedade de Veículos Automotores) e IOF (Imposto sobre Operações Financeiras), com algumas especificidades e há uma lista de documentos para a solicitação.

Para a isenção de IPI e ICMS, os veículos devem ter sido fabricados no Brasil, ou países ligados ao Mercosul, com valor até R\$ 70.000,00 (setenta mil reais). Para os veículos com valores superiores, é

aplicável somente o desconto ao IPI. As regras são estendidas a parentes que auxiliem na mobilidade dos que tem direito a isenção para PcD.

A depender da esfera dos impostos, as requisições das isenções devem ser solicitadas na Receita Federal ou na Receita Estadual, mas, o primeiro passo é que a pessoa tenha o laudo médico que comprove a deficiência.

E caso a parte queira revender o carro comprado, deve ficar atento aos prazos, sob pena de pagamento dos impostos dispensados com atualização monetária e acréscimos legais.

Porém, cada situação é única e deve ser analisada com as suas particularidades, pois não são todas as pessoas que têm direito a isenção.

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

CMP | CARDOSO
MELO &
PRADO
ADVOGADOS

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

**Ledyane Munique
Rosa de Melo**

OAB/GO 38.062

Advogada no escritório CMP Advogados;
Mestranda - Universidade Estadual de Goiás;
Pós-graduada em Direito Processual Civil;
Professora Universitária.



QUAL A FINALIDADE DA DECLARAÇÃO DE AJUSTE ANUAL?

- **Equalização da Tributação Anual**
- **Compatibilidade dos Rendimentos e Patrimônio**
- **Verificação de dados informados**

Novidades na DIRPF introduzidas neste ano

- CPFs de todos os dependentes e alimentandos precisarão sem informados, independentemente das idades.
- As declarações devem ser apresentadas pela internet entre os dias 2 de março e 30 de abril.
- Diminuição do valor de rendimentos que obriga a pessoa física a apresentar a declaração com certificado digital. Neste ano, quem auferiu rendimentos acima de R\$ 5 milhões estará obrigado a apresentar a declaração com o uso de certificado digital.
- Também baixou de R\$ 10 milhões para R\$ 5 milhões o limite de rendimento que impede o contribuinte de enviar a declaração por meio de aplicativo instalado em dispositivos móveis, como tablets e smartphones.

Quem está obrigado a declarar?

Rendimentos tributáveis – Quem recebeu, no ano-calendário de 2019, rendimentos tributáveis cuja soma foi superior a R\$ 28.123,91. Ou o produtor rural que obteve receita bruta em valor superior a R\$ 140.619,55.

Doações – Aquele que efetuou doações, inclusive em favor de partidos políticos e candidatos a cargos eletivos.

Rendimentos isentos – Quem recebeu rendimentos isentos, não tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, cuja soma foi superior a R\$ 40.000,00.

Ganho de capital – Quem obteve, em qualquer mês, ganho de capital na alienação de bens ou direitos, sujeito à incidência do imposto, ou realizou operações em bolsas de valores, de mercadorias, de futuros e assemelhadas.

Bens e direitos – Aquele que, em 31 de dezembro, acumulou a posse ou a propriedade de bens ou direitos, inclusive terra nua, **de valor total superior a R\$ 300.000,00.**

Novos residentes – Quem passou à condição de residentes no Brasil em qualquer mês e nessa condição encontrava-se em 31 de dezembro.

Produtor rural – Quem pretende compensar, no ano-calendário de 2019 ou posteriores, prejuízos com a atividade rural de anos-calendário anteriores ou do próprio ano-calendário de 2019.

Imóveis residenciais – Aquele que optou pela isenção do IR incidente sobre o ganho de capital auferido na venda de imóveis residenciais, cujo produto da venda seja aplicado na aquisição de imóveis residenciais localizados no País, **no prazo de 180 dias contado da celebração do contrato de venda**, nos termos do art. 39 da Lei nº 11.196, de 21 de novembro de 2005.

Limite de dedução na DIRPF 2019

Por Dependente.....	R\$
2.275,08	
Despesas com Educação.....	R\$
3.561,50	
Desconto Simplificado.....	R\$
16.754,34	

PGBL

- ✓ Limitada a 12% da base de cálculo do imposto devido;
- ✓ Condicionadas também ao recolhimento geral para previdência social (exceto contribuintes já aposentados)
- ✓ Contribuições para dependentes acima de 16 anos, ficam condicionadas, ao recolhimento em seu nome, de contribuições para o regime geral de previdência social

Observação:

Despesas Médicas

- **não há limitação para dedução**

Formas de tributação:

• SIMPLIFICADA:

- Não utiliza deduções legais e pode abater até 20% da renda tributável até o limite de R\$ 16.754,34.

- Não poderá utilizar quem pretende compensar imposto pago no exterior e prejuízo da atividade Rural.

• COMPLETA:

- Pode utilizar as deduções permitidas (INSS, Médicos, instruções, dependentes e outras).

Atenção:

A forma de tributação **poderá ser alterada** até o final do prazo de entrega da declaração, depois disso a opção fica irrevogável, mesmo por declaração retificadora.

Rendimentos Tributáveis:

- 07- Resgates de previdência privada (não optante pela tributação exclusiva na fonte): PGBL, FAPI, VGBL;
- 08- Aluguéis recebidos de PF e PJ;
- 09- Pensão judicial;
- 10- Rendimentos recebidos do exterior;
- 11- Isenção da taxa condomínio-síndico.

Nota: Rendimentos recebidos de pessoas físicas e do exterior, sujeitam-se ao recolhimento do carnê Leão (Código 0190).

Algumas Dicas

• Não são dedutíveis:

- ✓ Gastos com farmácia, tratamento estético, óculos, lentes, aparelhos para surdez.

- ✓ Cursos de idiomas, atividades físicas, informática, música, dança, aulas particulares, livros, materiais, uniformes, gastos com locomoção, contribuições a entidades de classe.

- ✓ Despesas com animais domésticos, ou qualquer outro ani-

mal.

• São dedutíveis:

✓ Exames laboratoriais e radiológicos, aparelhos e próteses ortopédica e dentárias;

✓ Gastos que integrem a conta hospitalar, tais como: parafusos, placas, marca-passos, lente intraocular em cirurgia de catarata;

✓ Gastos com ensino: infantil, fundamental, médio, superior, pós-graduação, profissional, técnico e tecnológico.

Declaração de Bens e Direitos

- ✓ Imóveis
- ✓ Consórcio
- ✓ VGBL
- ✓ Seguro Retornável
- ✓ Aquisição de imóveis e veículos (financiamento)
- ✓ JCP creditados mais não pagos
- ✓ Valores acima de R\$ 140,00

Dívidas e Ônus Reais

- Empréstimos
- Conta Corrente Negativa
- Valores acima de R\$ 5.000,00

CUIDADO COM ACRÉSCIMO PATRIMONIAL A DESCOBERTO

Cuidados

- Certifique-se que não há omissão dos rendimentos auferidos (próprio e dependentes)
- O crescimento patrimonial (bens e dívidas) deve ser compatível com esses rendimentos auferidos.
- Informe as aplicações financeiras.
- Cuidado com erros de digitações, dos dados informados do cônjuge e dependentes.
- Certifique-se que as despesas apresentadas podem ser deduzidas. Só inclua despesas comprovadas.
- Fique atento na venda de bens.
- Atenção as rescisões trabalhistas, que possuem verbas tributadas e não tributadas.

Ações



- Retenção de 0,005% na venda para cruzamento posterior.

Rendimentos Isentos

- ✓ Lucro na venda de:
 - ✓ Imóvel residencial para aquisição de outro residencial em 180 dias
 - ✓ Único imóvel por até R\$440 mil
 - ✓ Imóvel adquirido antes de 1988 (5% aa)

Observação: Para ter o benefício de isenção, o contribuinte não pode ter realizado a mesma operação nos últimos 5 anos.

Rendimentos Sujeitos a Tributação exclusiva na fonte

- ✓ Lucro na venda de imóvel não enquadrado em situação de isenção.

Dicas:

Inventário

- Planejamento Tributário

Administradora de Bens;

- Tributação reduzida no aluguel
- Tributação diferenciada na alienação

DOAÇÕES E ABATIMENTOS:

- Abatimento de até 6% se doado até 31.12.2019; e até 3% se doado até 30.04.2020 ao Fundo municipal dos direitos da criança e do adolescente ou ao Fundo dos Direitos do Idoso.

Declaração de Ajuste Anual

Alguns Serviços Eletrônicos disponíveis no site da RFB

- ✓ Restituição do Imposto de Renda
- ✓ Extrato Completo do Processamento da Declaração do Imposto de Renda Pessoa Física
- ✓ Declaração do IRPF retida em malha
- ✓ Malha Fiscal – Atendimento
- ✓ Cadastramento de celular para mensagem SMS para aviso de restituição liberada



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



SAÚDE

Especialistas

ENTREVISTA

A Revista Mais Saúde inova mais uma vez e traz uma coluna específica para tirar as dúvidas de seus leitores sobre diversas áreas da saúde. E no primeiro mês trazemos o farmacêutico e bioquímico Jairo Luiz Rezende Rosa, Graduado pela Faculdade de Farmácia e Bioquímica do Espírito Santo, em 1981. Ele é especialista em saúde pública pelo IAPA; foi presidente da Associação Farmacêutica de Itumbiara; foi presidente do Sindicato dos Farmacêuticos da Regional de Itumbiara; foi membro do Conselho Municipal de Saúde de Itumbiara por 5 anos. Atualmente é responsável pelo laboratório de baciloscopia do NABS (Hanseníase e Tuberculose) e é Proprietário do Laboratório BioCEL.

Revista Mais Saúde - Um dos focos atuais na área da saúde é a inovação. Como são estruturadas essas inovações dentro do laboratório?

Jairo Luiz Rezende Rosa - *Bom. Inovação não é só o que é novo! Muitas vezes é apenas uma mudança de foco, ou um jeito de fazer diferente o mesmo. Procuramos inovar nos seguintes sentidos: 1º - Foco no cliente, trazendo maior comodidade, maior acessibilidade, maiores esclarecimentos, mais vantagens econômicas e maior segurança. Fazemos reuniões ordinárias com tempestades de ideias que são debatidas e se aprovadas são colocadas em práticas experimentais. 2º - Foco em novas tecnologias, aliando a automação laboratorial e interfaceamento, com a biotecnologia e tecnologia da informação (inteligência artificial).*

Revista Mais Saúde - No que tange a qualidade, quais são os esforços do Laboratório para mantê-la?

Jairo Luiz Rezende Rosa - *Devo dizer que*

hoje, qualidade não é mais um diferencial do laboratório. É o mínimo que um laboratório deve ter. A qualidade é o que alimenta a credibilidade e a confiança de um laboratório, sem isso ele morre. No BioCEL procuramos adequar nossa qualidade dando maior ênfase ao controle interno, utilizando pool de soros controles, gráficos e planilhas próprios, gerenciamento específico para este setor, além da qualidade operacional onde avaliamos o setores pré-analíticos e pós-analíticos. Participamos do controle de qualidade externo da Sociedade Brasileira de Análises Clínicas através do PNCQ (Programa Nacional de Controle de Qualidade) buscando nossa acreditação.

Revista Mais Saúde - Muito tem se falado no mundo inteiro sobre o Coronavírus, como é feito esse exame?

Jairo Luiz Rezende Rosa - *No laboratório é coletado material das vias respiratórias, normalmente são coletadas duas amostras. E essas amostras são enviadas para laboratórios especiais, laboratórios específicos, que estão capacitados para fazer o diagnóstico do vírus. No caso alguns laboratórios centrais no Brasil e laboratórios que utilizam técnicas de biologia molecular do RNA Viral. Então são esses laboratórios que dão diagnóstico da presença e da confirmação da infecção viral.*

Revista Mais Saúde - O Eletrocardiograma é um exame que sempre gera dúvidas sobre seu procedimento, como ele é feito?

Jairo Luiz Rezende Rosa - *O Eletrocardiograma é um exame bastante antigo, da década de 60, porém até hoje é muito importante, porém naquela época era feito de forma mecânica, atualmente nós já temos o ECG chamado de ECG de 12 variações,*

do qual estas 12 variações, ou 12 eletrodos, são 12 posições colocadas para medir os sinais elétricos que controlam os batimentos cardíacos, esses sinais também mostram a velocidade, a força e a frequência dos sinais elétricos que fazem o coração bater. Normalmente é usado para diagnosticar várias causas de enfermidades ligadas ao coração, como: arritmias, pré-infarto, insuficiência cardíaca, extrassístole, até mesmo pré-operatório, são várias as situações em que o ECG é usado para auxiliar nos diagnósticos de doenças.

A importância é que esse ECG hoje pode ser feito através da colocação de 10 eletrodos no corpo que dão as posições das 12 variações. Esses eletrodos enviam os sinais elétricos para o computador, que por via telemedicina é enviado também para o médico cardiologista para fazer o diagnóstico deste ECG, possibilitando o laudo sobre quais alterações que foram evidenciadas no exame.

Revista Mais Saúde - Esse exame precisa de algum preparo especial?

Jairo Luiz Rezende Rosa - Não, não precisa de nenhum preparo especial, precisa apenas informar se toma algum medicamento, principalmente se usa ervas, e momentos antes de realizar o exame não é aconselhável tomar água gelada, pois a água gelada pode fazer os músculos tremerem e assim causar alguma interferência.

Revista Mais Saúde - Como é feito esse procedimento?

Jairo Luiz Rezende Rosa - Esse procedimento é indolor, seguro e leva apenas alguns minutos, há necessidade de tirar a roupa, fazer depilação no peito, colocar os eletrodos, portanto é um exame muito simples, mas de vital importância, principalmente para as pessoas que sofrem de hipertensão arterial, pessoas obesas e pessoas que tem doenças crônicas. Elas sempre devem estar utilizando essa facilidade de utilizar o ECG não só dentro de hospitais, mas também em laboratórios avulsos como é o caso do laboratório bioCEL.

Revista Mais Saúde - Existe algum exame ou procedimento exclusivo do laboratório BioCEL?

Jairo Luiz Rezende Rosa - Sim. Posso citar o Eletrocardiograma com laudo médico executado por telemedicina. Temos a Assessoria Científica onde escalaremos os cuidados pré-analíticos, a importância de um exame bem coletado e seus valores de referência. Fazemos coleta de sangue usando Óculos de Realidade Virtual, punção indolor através de anestésico e coleta de sangue capilar em microcubo. Realizamos exames de alta complexidade como DNA em amniótico, painéis moleculares, diagnóstico do Coronavírus e outros.



🏠 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

Jairo Luiz Rezende Rosa

Farmacêutico-Bioquímico;
Graduado pela Faculdade de Farmácia e
Bioquímica do Espírito Santo;
Especialista em Saúde Pública pelo IAPA.





* Exames confiáveis, com **QUALIDADE e CREDIBILIDADE**

* Marcação de exames, prazo de entrega e resultados disponíveis via on-line

* **ELETROCARDIOGRAMA** com laudo médico

Atuação em:

Bioquímica
Hematologia
Microbiologia
Virologia
Toxicológico
DNA Amniótico

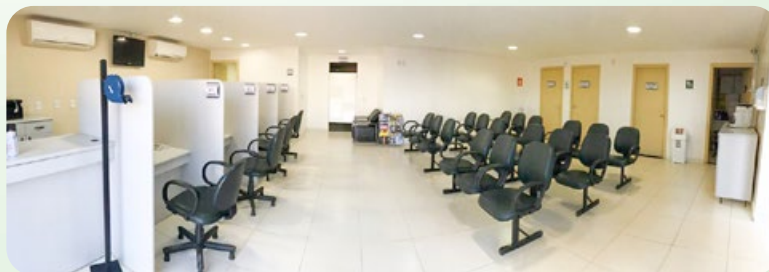
Sexagem Fetal
Citologia
Marcadores tumorais e Cardiovasculares
Antígenos Alérgicos
Biologia Molecular



*Aberto também aos sábados
de 7:00 às 11:00h*



Sua saúde merece esse cuidado!



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





SARCOPENIA

A sarcopenia trata-se da perda de massa magra muscular e força de um indivíduo, sendo uma doença associada ao processo de envelhecimento. Pode afetar o equilíbrio, a marcha e a capacidade de se realizar atividades rotineiras.

A maioria das pessoas começa a perder pequenas quantidades de massa muscular após os 30 anos, mas a conseqüente redução da força aumenta exponencialmente com a idade, sendo prevalente em 4% dos homens e 3% das mulheres com idade entre 70-75 a 16% dos homens e 13% das mulheres com 85 anos ou mais, conforme dados da International Osteoporosis Foundation (Fundação Internacional de Osteoporose).

Apesar de sua alta incidência, ainda é pouco conhecida, o que pode dificultar um diagnóstico preciso da doença. Considerada multifatorial, a sarcopenia pode estar ligada a falta de exercícios e sedentarismo, doenças crônicas, perdas de junções neuromusculares, desequilíbrios nutricionais (ingestão insuficiente e proteínas e calorías ocasionadas por uma má alimentação, por exemplo), hormonais.

É sabido que a massa muscular representa até 60% da massa corporal, por isso, alterações metabólicas nos tecidos devem ser observadas e identificadas precocemente para que se tenha início um tratamento. Conforme ocorre a redução da massa, diminui o consumo de oxigênio nos músculos e isso reduz a taxa de metabolismo basal do corpo, fazendo com que a pessoa tenha menos apetite, coma menos e, por fim, perca peso e massa.

Além dos sinais de fraqueza e dificuldade de realizar atividades diárias, alguns exames podem

ajudar a identificar a sarcopenia clinicamente. Um deles é a bioimpedância, que mensura a quantidade de massa muscular frente à composição de líquido, osso e gordura do organismo. Há ainda os que avaliam a velocidade da marcha em distâncias de 4 metros e 10 metros, e um teste da Força de Pressão Palmar, que verifica a força e estrutura do músculo.

Prevenção e diagnóstico precoce são fundamentais. Quando os pacientes sofrem de sarcopenia e osteoporose, o risco de queda e de fraturas é maior. Em estágios avançados pode se agravar e levar a perda da independência funcional e física, fragilidade e, até mesmo, a morte.

Praticar atividades regulares, em especial, treinos de força com uso de pesos, auxilia na prevenção por meio da manutenção dos músculos e contribui para o aperfeiçoamento da saúde óssea e, também, auxilia no retardo da progressão da doença. Isso associado à uma análise do quadro nutricional para melhora da ingestão de nutrientes, caso necessário. A integração de medicamentos também pode ser recomendada, conforme quadro do paciente.

Dra. Graziela Ferreira Custódio

CRM/GO: 21.809
Médica.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA
NAS PÁGINAS 06 E 07




**ELAS SÃO FORTES,
PODEROSAS,
VENCEDORAS.**


Nossas mulheres
merecem mais de
500 variedades
em produtos em
um só lugar.

O Seu Verdurão

O melhor para sua família!

 64. **99999 0833**

 O seu verduras

 @oseuverdurao





PASSOS PARA ESCOVAR OS DENTES CORRETAMENTE COM ESCOVA MANUAL

✓ Como escovar os dentes de forma apropriada

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

✓ Antes de começar

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

✓ Dois minutos, duas vezes por dia

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

✓ A posição da escova dental

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

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

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

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

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

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

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

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

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



64 3431 3589

drasamararesende@yahoo.com

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

Convênio:  UNIODONTO

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



MULHERES TEM A
DELICADEZA DAS FLORES,
A FORÇA DE SER MÃE,
O CARINHO DE SER ESPOSA,
RECIPROCIDADE DE
SER AMIGA, O DOM DE ILUMINAR A
TODOS COM UM SORRISO E O
AMOR POR SER MULHER!

FELIZ DIA DA MULHER!



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



NERIAH FAZ
1 ANO

QUEM GANHA O PRESENTE É VOCÊ!

MULHERES EMPREENDEDORAS

**DIA
26**
DE MARÇO

19H NO AUDITÓRIO
DA UNIMED

ENTRADA: 1 PACOTE
DE FRALDAS GERIÁTRICAS

COM INTUITO DE DISCUTIR O CENÁRIO ATUAL EM QUE EMPREENDER ESTÁ EM ALTA E LEVANDO EM CONSIDERAÇÃO AS DIFICULDADES DAS MULHERES, A CLÍNICA NERIAH PREPAROU UM EVENTO COM O FOCO DE ORIENTAR A MULHER QUE QUER EMPREENDER OU JÁ ESTÁ NO MERCADO. A NOITE PROMETE RENDER DIVERSAS OPORTUNIDADES E FORTALECER O RELACIONAMENTO PROFISSIONAL ENTRE AS MULHERES.

INSCRIÇÕES SOMENTE PELO TELEFONE DA CLÍNICA: (64) 3404-4433



🏠 AV. ADONIRO MARTINS DE ANDRADE, 66 - CENTRO

☎ (64) 3404-4433

☎ (64) 9.9999-9849

📷 NERIAHCLINICA

📘 NERIAH CLÍNICA



APOIO:



Aline Schneider





BRONQUIOLITE AGUDA

Trata-se de uma infecção viral, que acomete a parte mais delicada do pulmão dos bebês (os bronquíolos). Essas estruturas do organismo são a continuidade dos brônquios, que distribuem o ar para dentro dos pulmões. A bronquiolite aguda é, na maior parte das vezes, causada pelos vírus respiratórios. O principal deles é o Vírus Sincicial Respiratório. Outros vírus também podem causar este quadro como: adenovírus, vírus parainfluenza, vírus influenza, rinovírus entre outros.

➤ Como saber se um bebê está com bronquiolite?

Como é uma doença causada por vírus respiratórios, o quadro se inicia como um resfriado, com obstrução nasal, coriza clara, tosse, febre, recusa das mamadas e irritabilidade de intensidade variável. Em um ou dois dias o quadro evolui para tosse mais intensa, dificuldade para respirar, respiração rápida e sibilância (chiado/chio de peito). Por vezes, podem haver sinais e sintomas mais graves, como sonolência, gemência, cianose (arroxamento dos lábios e extremidades) e pausas respiratórias.

➤ Crianças com maiores probabilidades de adquirir a doença

As crianças mais novas (menores de um ano); os prematuros; os portadores de doenças cardíacas ou de doença pulmonar crônica (broncodisplasia); os imunodeficientes e os bebês que nascem com baixo peso estão no grupo daqueles que possuem maior risco de desenvolver quadros de bronquiolite mais graves, que necessitam de internação, por vezes em Unidade de Terapia Intensiva (UTI).

➤ Tratamento

Não existe nenhum tratamento específico para bronquiolite. Na maioria dos casos, especialmente das crianças sem fatores de risco, a evolução do quadro é benigna, sem necessidade de nenhum tratamento medicamentoso, evoluindo para cura. Nos casos em que há necessidade de algum tipo de intervenção, a maior parte pode ser feita em casa, com acompanhamento da febre, observação do padrão respiratório e cuidados para manter o estado do bebê em termos de hidratação e nutrição em níveis adequados. Em casos mais graves, a internação é necessária para que se possa ofertar oxigênio aos pacientes. Há situações em que eles também podem se beneficiar com o uso de uma inalação especial com solução salina hipertônica. A admissão em UTI para o suporte ventilatório adequado é rara, mas pode ocorrer em até 15% das crianças internadas.

➤ Prevenção

O segredo é a prevenção! Medidas simples e eficazes nos cuidados de bebês, especialmente nos menores de um ano de vida e naqueles com fatores de risco, podem protegê-los dos quadros de bronquiolite. Por isso, é recomendável evitar o contato com crianças e adultos resfriados, lavar as mãos e higienizá-las com álcool 70%, principalmente antes de tocar os bebês. Também se sugere fugir de aglomerações, promover a amamentação e evitar o tabagismo passivo. Finalmente, deve-se buscar o acompanhamento pediátrico para monitorar o crescimento, a introdução adequada da alimentação e o cumprimento do calendário de vacinação.



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

CELEBRE SEU
ANIVERSÁRIO
NO BILEU'S

AMBIENTE ACONCHEGANTE
PARA ADULTOS E CRIANÇAS.



Bileu's



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



ADOCIMENTO OCUPACIONAL: UM MAL INVISÍVEL E SILENCIOSO.

Dados da Organização Internacional do Trabalho OIT de 2017 informam a ocorrência de 2,7 milhões de mortes anuais relacionadas ao trabalho, sendo 2,4 milhões decorrentes de doenças do trabalho. No Brasil os dados são ainda inconsistentes, mas acidentes e doenças do trabalho impactam diretamente na vida dos brasileiros.

Para o empregador compreende perda de produtividade, aumento de absenteísmo (faltas), ações judiciais, perdas financeiras e perda de imagem. Para o trabalhador significa perda da saúde (e até da vida), de convívio social e familiar e de renda. Para o País resulta em aumento de gastos públicos, que impacta a todos, e perda de competitividade internacional. Essas perdas decorrentes de acidentes e doenças do trabalho são estimadas pela OIT em 4% do PIB mundial, o que pode ultrapassar a cifra de R\$ 200 bilhões de reais anualmente no Brasil.

Para minimizar tudo isso, há uma rede de proteção ao trabalhador: dentro da empresa podemos ter CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes) e SESMT (Serviços Especializados em Segurança e Medicina do Trabalho). Ajudam a prevenir acidentes e doenças; fora da empresa, temos algumas institui-

ções que prezam pela segurança e saúde ocupacional, cabendo à Inspeção do Trabalho, constituída por Auditores-Fiscais do Trabalho, a responsabilidade pela fiscalização dos ambientes, utilizando-se das Normas Regulamentadoras emitidas pelo Ministério do Trabalho (conheça-as no endereço eletrônico: trabalho.gov.br/legislacao). Essa rede pode e deve ser acionada quando há situações que podem causar acidentes e adoecimentos.

Caso haja um produto ou um método de trabalho que ocasione riscos à saúde do trabalhador, o médico do trabalho deve acompanhar o impacto que isso pode causar à saúde dos trabalhadores, muitas vezes solicitando exames relacionados a esses riscos, buscando detectar precocemente uma eventual doença. Essa é a razão dos exames médicos.

Fonte: <https://enit.trabalho.gov.br/porta/images/Cartilhas/Cartilha-doencas-ocupacionais.pdf>

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









*Mulheres tem a delicadeza das
flores a força de ser mãe o carinho
de ser esposa reciprocidade de ser amiga o
dom de iluminar a todos com
um sorriso e o amor por ser mulher*


Feliz dia da Mulher!





  @donacegonhaiub


 (64) 9.9662-9944


 (64) 3404-9444


 Shopping Center Plaza
Sala 27 - Centro
Itumbiara-GO


 @florencia_modabranca


 /Florence - Moda Branca


 (64) 9.9660-9944

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

 @meninabiju_itumbiara

 Menina Biju Itumbiara-GO

 (64) 9.9999-4941

 R. Dona Clarinda, 3
Sala 1 - Itumbiara-GO

*São símbolos de força
e determinação, por isso merecem
respeito, amor e dedicação.*

Feliz Dia Internacional da Mulher!

Newlife

Clínicas Itumbiara

Horário de atendimento:

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



 newlifeiub@gmail.com

64 3433-3839  64 99665-3839  @newlife_clinicasiub

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



LARC

▪ O que significa LARC?

LARC é uma sigla em inglês para "Long-acting reversible contraceptives", o que significa "**Métodos Contraceptivos Reversíveis de Longa Duração**".

Estes têm sido muito valorizados e utilizados por mulheres de todo o mundo devido à sua **facilidade de utilização** (não requer uma rotina de uso diária/semanal/mensal), **alta eficácia (>99%)** na prevenção da gestação não planejada (lembrando que nenhum método é 100% eficaz) e **longa duração de uso**. Podem ser utilizados por mulheres da adolescência à pré-menopausa que já tiveram filhos, ou não.

▪ Quais são os tipos de LARC?

- Dispositivo intrauterino (DIU) de cobre;
- Sistema intrauterino (SIU) hormonal (progesterona), mais conhecido como Mirena;
- **Implante** hormonal subdérmico (também de progesterona), conhecido como Implanon.

▪ Qual a diferença entre eles?

O DIU e o SIU são pequenos dispositivos (3-4 cm de comprimento) inseridos dentro da cavidade uterina e as principais diferenças entre eles são:

- Tempo de utilização: 5 ou 10 anos para o DIU de cobre e 5 anos para o SIU hormonal.
- Ciclo menstrual: a usuária do DIU de cobre geralmente mantém seu ciclo menstrual regular (mensal) enquanto que com o SIU hormonal há uma possibilidade alta de não menstruar durante o tempo de utilização do método.
- Custo: o custo inicial do SIU hormonal é geralmente maior que o do DIU de cobre.

Já o **Implante Contraceptivo Subdérmico** é um pequeno tubo alongado de cerca de 4 cm inserido logo abaixo da pele, geralmente na face interna do braço. O fato de

ele ser superficial permite, na maior das vezes, a própria paciente sentir a sua presença no local ao palpar com os dedos. A duração do modelo atualmente disponível comercialmente no Brasil é de 3 anos. O custo inicial se assemelha ao do SIU hormonal e há também a possibilidade da paciente ficar sem menstruar durante o tempo de utilização do método.

▪ E se quiser engravidar?

Se a paciente usuária de qualquer um dos tipos de LARCs desejar engravidar antes do término da vida útil do respectivo método, é só procurar o serviço de saúde para a **retirada** dos mesmos. O procedimento geralmente é rápido e a volta da fertilidade costuma ser no curto prazo.

Previne Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs)?

NÃO! Sempre importante lembrar que assim como a maioria dos outros métodos contraceptivos, **COM EXCEÇÃO DAS CAMISINHAS MASCULINA E FEMININA**, os LARCs (DIU, SIU e implante) **NÃO** previnem a transmissão de ISTs (Infecções Sexualmente Transmissíveis). Desta forma, está **recomendado o uso de preservativos em associação ao DIU/SIU/Implante**.

▪ A Inserção do DIU / SIU Dói?

A inserção ocorre geralmente dentro de consultório médico, e, portanto, são procedimentos tranquilos, e bem toleráveis quanto à dor, porém não são livres de complicações.

▪ QUAL ESCOLHER?

Cada um tem a sua indicação e eventos adversos diferentes que podem ocorrer. Para escolher o melhor método de longa duração, converse com seu ginecologista e conheça a opção mais adequada para você.



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.



CIRURGIA BUCOMAXILOFACIAL



Em caso de acidentes, uma das partes do corpo mais complexa e importante para tratamento e recuperação de lesões traumáticas é o rosto. A boa notícia é que existe uma área especializada em diagnóstico e tratamento dessa região do nosso corpo que é a cirurgia bucomaxilofacial.

O nome é complicado, mas seu significado acaba sendo intuitivo, já que trata problemas em toda a região do rosto.

O profissional desta área é um cirurgião que irá tratar tanto aquelas fraturas faciais em decor-

rência de traumas, sejam eles ocasionados por acidentes automotivos, esportivos ou quedas de grandes alturas, como também é capaz de cuidar das deformidades faciais congênitas.

Aquelas pessoas que estão descontentes com o seu perfil facial, que tenham queixo mais ou menos proeminente, mordida errada, dores e estalos na articulação têmporo-mandibular (ATM), dificuldade para respirar, apneia do sono ou até mesmo uma simples extração dos dentes do siso, são tratados por esta especialidade.

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;
Membro corpo clínico Hospital Regional Unimed - 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.



90,

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



Agende sua Consulta:

☎ (64)3608-1227

📞 (64) 9.9281-8584

📷 dr.luizjunior



“
Mulher...
Sinônimo de Amor, Coragem e Dedicção...”
Parabéns pelo seu dia!



☎ (64) 3431 2106

f Alquimia Ling

☎ (64) 9 9950 0341

📷 @alquimialing

Nossas crianças todos os dias
exploram, aprendem, comunicam
com o mundo e estão sempre
rodeadas de carinho e felicidade!



**Turmas bilíngues
a partir de 1 ano
de idade.**



**Happy
School**

Escola bilíngue



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

64 98439 9778 

CÂNCER DE BOCA

O câncer de boca afeta os lábios e o interior da cavidade oral. Dentro da boca devem ser observados gengivas, bochechas, céu da boca, língua (principalmente as bordas), além da região embaixo da língua. O câncer do lábio é mais comum em pessoas brancas e ocorre mais frequentemente no lábio inferior. A estimativa de novos casos de câncer de boca para 2018, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), é de 14,7 mil, sendo 11,2 mil homens e 3,5 mil mulheres.

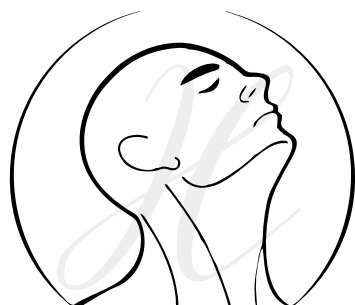
Prevenção: O câncer de boca acomete mais os homens acima dos 40 anos. Um pequeno grupo de pacientes mais jovens, não tabagistas e não etilistas, pode desenvolver a doença. Pesquisas têm buscado respostas na biologia-molecular para a incidência neste grupo. Porém, ainda não há resposta sobre o assunto. É uma doença que pode ser prevenida de forma simples, evitando o tabagismo e o etilismo não social, ou seja, diário.

COMPORTAMENTOS DE RISCO	PALAVRA DO MINISTÉRIO DA SAÚDE
TABACO 🚬	De acordo com a Organização Mundial da Saúde, cerca de 90% dos pacientes diagnosticados com câncer de boca eram tabagistas. O cigarro representa o maior risco para o desenvolvimento do câncer de boca e o risco varia de acordo com o consumo. Ou seja, quanto mais frequente for o ato de fumar, maiores serão as chances de desenvolver câncer de boca.
ÁLCOOL 🍷	O consumo regular de bebidas alcoólicas aumenta o risco de desenvolver câncer de boca. A associação entre cigarro e bebidas alcoólicas aumenta muito o risco para câncer de boca.
HPV 🦠	Pesquisas comprovam que o vírus HPV está relacionado a alguns casos de câncer de boca, apesar da associação ser muito mais forte em caso de cânceres de orofaringe.
RADIAÇÃO SOLAR ☀️	A exposição ao sol sem proteção representa um risco para o câncer de lábios, além de auxiliar para o câncer de pele e outros problemas de saúde.
ATENÇÃO! ⚠️	Além destes fatores, observa-se em pacientes com câncer de boca uma higiene bucal deficiente e uma dieta pobre em proteínas, vitaminas e minerais e rica em gorduras.

Quais os sintomas do câncer de boca? Lesões na cavidade oral ou nos lábios que não cicatrizam por mais de 15 dias; manchas/placas vermelhas ou esbranquiçadas na língua, gengivas, palato (céu da boca), mucosa jugal (bochecha); nódulos (caroços) no pescoço. Todas estas lesões necessitam de avaliação especializada, Cirurgião de Cabeça e Pescoço, e biópsia.

Nos casos mais avançados observam-se os seguintes sintomas: dificuldade de mastigação e de engolir, dificuldade na fala, sensação de que há algo preso na garganta.

Como tratar o câncer de boca? Se diagnosticado no início e tratado da maneira adequada, a maioria dos casos desse tipo de câncer tem bom controle oncológico. O tratamento ideal sempre envolve cirurgia, tanto da lesão quanto do pescoço, de onde se retiraram as cadeias de linfonodos que são os primeiros locais de metástases, alguns casos mais avançados precisam de complementação de radioterapia e/ou quimioterapia. A avaliação médica, conforme cada caso vai decidir qual melhor forma de tratamento.



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



REDUTASE, AGORA TAMBÉM REFERÊNCIA
EM ENSINO DE SAÚDE E ESTÉTICA



**TÉCNICAS DE
APLICAÇÃO DE
MEDICAMENTOS
INJETÁVEIS I**

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:

(64) 3433-7460

98180-0063 


Redutase
Saúde e Estética


Alvaro Machado

 @redutase | @dralvaromachado

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



PORQUE FAZER CIÊNCIA COM QUALIDADE É PRECISO!!!!

No dia 20/02/2020 o Diretor Técnico da Ravenna Manipulação, Leandro Mendes de Freitas, realizou a defesa da sua Tese de Doutorado intitulada como “Avaliação da atividade antinociceptiva da toxina recombinante derivada do veneno da aranha Phoneutria nigriventer em modelos de dor orofacial em ratos”, desenvolvida sob a orientação da Profª. Dra. Alessandra Hubner de Souza, cujo título lhe foi outorgado de “Doutor em Biologia Celular e Molecular Aplicada à Saúde”.

Doutor é o título ou grau acadêmico mais elevado dos sistemas de ensino, e comprova a capacidade de desenvolver investigação ou docência num determinado campo da ciência. Tem duração de 4 anos ou mais, normalmente é realizado após 2 anos de estudos Mestrado Stricto sensu, além da graduação, e para o qual é feito uma análise criteriosa em termos de currículo e títulos e, também avaliação escrita semelhante a um concurso público, cujo número de candidatos à vaga pode ser superior a este. Além disso, o candidato ao cargo de Doutor deve ter uma linha de pesquisa em seus estudos para que seu Orientador possa aceitá-lo como pesquisador.

Cabe ressaltar que ao tornar-se Doutor de fato e de

direito, o Dr. Leandro cita que “o título é importante para que ele continue estudando e se aperfeiçoando cada vez mais, para continuar praticando aqui na Ravenna Manipulação, medicina baseado em evidências, ou seja, fazendo ciência e entregando aos pacientes algo lastreado em publicações nacionais e internacionais, além de capacidade técnica para análise criteriosa dos informes técnicos.”

Sendo assim, cabe dizer que o título de Doutor é um dos títulos mais difíceis e honrosos e para o qual é merecedor que o Dr. Leandro o tenha adquirido, devido sua vasta experiência na área, cujo currículo segue descrito abaixo.

Dr. Leandro Mendes é Farmacêutico Industrial, pós-graduado em Farmacologia Clínica, Especialista em Manipulação Magistral Alopática e Farmácia Homeopática, Mestre em Genética e Toxicologia Aplicada e Doutor em biologia molecular e celular aplicado a saúde com trabalhos aceitos para publicação em Revistas Internacionais na área de pesquisa científica sobre Dor, Oficial Farmacêutico do Exército Brasileiro, e possui mais de 20 anos de experiência em manipulação magistral, o que o torna um dos maiores especialistas nessa área.





CHOCOLATES
BRASIL CACAU

O MOMENTO PERFEITO
PARA PRESENTEAR COM
CHOCOLATES BRASIL CACAU

NO DIA INTERNACIONAL DA MULHER, 8 DE MARÇO. NESSA COMEMORAÇÃO, NADA MELHOR DO QUE LEMBRAR DA ESPOSA, MÃE, NAMORADA OU MESMO AMIGA, COM UMA BELA ROSA E CHOCOLATES FEITOS COM CARINHO PELA BRASIL CACAU.

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

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



PRECISAMOS FALAR SOBRE ISSO!!!

Oi pessoal, recentemente assisti um vídeo que viralizou na internet, no qual a australiana Yarraka publicou um vídeo do filho Quaden de 9 anos chorando desesperadamente devido aos episódios diários de Bullying sofridos na escola, em que pede uma corda para se enforcar. Chocante !!!

Quaden é portador de Acondroplasia, este é o tipo mais comum de nanismo, em que os membros são mais curtos quando comparados ao comprimento do corpo, levando a uma desproporção. E apenas por esse motivo ele sofre ataques constantes pelos colegas.

Bullying compreende todas as atitudes agressivas, intencionais e repetidas, que ocorrem sem motivação evidente, adotadas por um ou mais estudantes contra outro (s), causando dor e angústia, e executadas dentro de uma relação desigual de poder, tornando possível a intimidação da vítima. Existem diversas classificações na literatura, elaboradas de acordo com as ações praticadas. Os subtipos de bullying serão descritos a seguir, sendo comum sua ocorrência simultânea.

- Físico: inclui batidas, chutes, empurrões, lesões ligadas a atos de pressão e contato, beliscões;
- Verbal: apelidos, intimidação, provocação, observações homofóbicas ou racistas, muitas vezes com início mais leve e discreto, até atingir o alvo;
- Escrito: que inclui bilhetes, cartas, pichações, cartazes, faixas, desenhos depreciativos;
- Moral, social ou psicológico: inclui difamar, caluniar, espalhar boatos, intimidar, ignorar, fazer pouco caso, imitar desfavoravelmente, usando trejeitos e fazendo piadas, excluir ou incentivar a exclusão social com objetivo de humilhar. É mais difícil de reconhecer, pois pode ser praticado de modo indireto;
- Material: que inclui estragar, danificar, furtar os pertences ou atirá-los contra a vítima;

- Cyberbullying: inclui a utilização de mídia.

E sabem queridos leitores, o que entristece é que isso acontece o tempo todo e em todo lugar. Acontece do outro lado do mundo, na sua cidade, na sua casa, na casa ao lado, na escola, na rua, no mundo inteiro. Precisamos EDUCAR nossas crianças, precisamos nos educar, precisamos conscientizar o respeito ao próximo em todos os momentos. Precisamos respeitar as diferenças.

Dessa forma, todos precisam estar comprometidos com a identificação do problema e a busca de soluções, procurando estabelecer um ambiente seguro, onde predomine a solidariedade, o respeito às características individuais e à cultura da Paz.

Nesse âmbito o papel do pediatra, embora ainda subdimensionado, é de grande importância na detecção do bullying e na participação em estratégias para sua prevenção e controle. Diversas ações podem ser desenvolvidas em conjunto na ótica da prevenção.

Não tolerem tal prática. Por favor, eduquem seus filhos, famílias e amigos, assim pede a mãe de Quaden em uma das suas entrevistas. E faço das palavras dela as minhas. Pense nisso e 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





MULHER, O DIA
É DE COMEMORAR
O SEU **PODER.**

ACREDITE NA
FORÇA DO
SEU OLHAR.

Modelo: Ana Julia Inacio. | Fotos: Barbosa Andrade

 **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

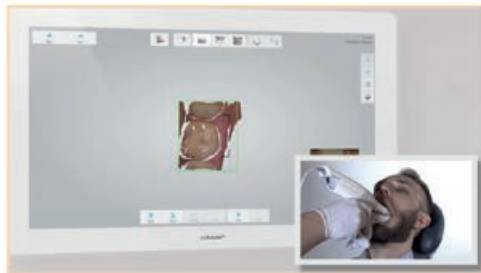
O PRESENTE E FUTURO DA ODONTOLOGIA É DIGITAL

Não há como negar que a odontologia digital é uma tendência que veio para ficar. O futuro chegou e a cada dia o número de profissionais que aderem à era digital aumenta. Pesquisas recentes apontam que 70% dos profissionais se tornarão digitais nos próximos 3 anos.

Ao falarmos sobre digitalização dos tratamentos odontológicos, logo lembramos dos escaneamentos intraorais. Um dos motivos que contribuem para manter este assunto em alta entre os profissionais do ramo odontológico são os benefícios que a implementação do fluxo digital proporciona às rotinas de trabalho.

Podemos dividir o fluxo digital em três etapas:

1 - Obtenção das imagens intraorais.



2 - Planejamento do caso por meio de softwares.



3 - Produção via fresagem ou impressão 3D.



Para obter os modelos digitais, os scanners intraorais são os equipamentos ideais! Com eles, eliminamos o processo de moldagem tradicional, com molde e massa, substituindo os moldes físicos por digitais.

Benefícios do fluxo digital

- A alta precisão dos equipamentos reproduz imagens muito próximas ao real, que eliminam erros manuais e a necessidade de retrabalho para alinhar tais erros.
- O processo de escaneamento é mais confortável para o paciente do que o processo de moldagem, ou seja, proporciona uma melhor experiência de consulta para o paciente.
- O tempo de cadeira e do processo como um todo diminui significativamente.
- Redução de custos, uma vez que não são mais necessários materiais de moldagem e o transporte dos modelos físicos.

Dr. Guilherme Barra

Implantes e Estética
ORTHOS ODONTOLOGIA INTEGRADA


CRO: 8973-GO
Especialista em Implantodontia pela UFU
Universidade Federal de Uberlândia;
Pós-graduado em Harmonização Orofacial;
Mestre em Radiologia e diagnóstico Bucal
pela Faculdade São Leopoldo Mandic de Campinas-SP;
Especialista em Harmonização Facial;
DSD Membership.




É CORAGEM, FORÇA E AMOR!

Neste mês de Março queremos dedicar toda a nossa atenção a ela, que é paixão, amor e paz. Ela que é sabedoria, graça e garra. Ela que é contribuição, cuidado e afeto. Ela que é companheira, acolhedora e amiga. Ela que é essência, alma e coração. A ela que foi, é, e sempre será... Um exemplo para todos nós.

*Feliz Dia
Internacional da Mulher!*

 @conservarservicos

 Conservar Serviços

Itumbiara-GO Uberlândia-MG
(64) 3433.1818 (34) 3223-5441
Av. Afonso Pena, 1952 / Itumbiara-GO



MUSCULAÇÃO É CHATA, MAS NECESSÁRIA

Há anos pratico musculação e uma dica primordial que dou a você é: não malhe com a mentalidade de que está fazendo uma obrigação. Não é porque a musculação é solitária que ela precisa ser chata ou monótona. Se você já vai fazer exercício pensando que vai ser chato, aí vai ser mesmo. Com a musculação você deixa seu corpo forte, com menos chances de ter lesões, dores articulares e ajuda na manutenção e no ganho de massa muscular. Veja abaixo, 6 dicas de ouro para extrair o máximo de cada treino:

1. Tente se superar a cada treino

Sem perceber você vai diminuindo seus esforços durante os treinos. Portanto, tenha como meta focar e se superar, mantendo a intensidade alta durante todo o tempo. A cada dia busque superar seu desempenho do treino anterior. Faça o possível para aumentar as cargas e respeitar os intervalos e, caso faça algum treino aeróbio ou intervalado, sempre busque ser mais rápida, seguindo sempre a orientação do profissional de Educação Física.

2. Treine com pesos livres e faça exercícios funcionais

Priorize exercícios funcionais e com pesos livres (halteres e barras), em vez das máquinas. Eles lhe ajudam a melhorar a coordenação motora, a aprender a se movimentar corretamente, e acabam malhando os músculos abdominais e das costas para lhe ajudar a manter a postura e o equilíbrio. Ótimos treinos podem ser feitos apenas com o seu corpo ou com poucos acessórios, e isso vai te tornar mais independente. Outra vantagem é não ter que ficar esperando, ao revezar a máquina com outra pessoa.

3. Aproveite o treino também para se treinar

Aproveite o momento do treino para treinar a se esforçar cada vez mais, superar seus limites, aumentar sua

força, sua velocidade, seu equilíbrio, suas habilidades. Sempre se superando você estará sempre sentindo um gostinho de conquista, de vitória. Aproveite para treinar sua determinação, força de vontade, resistência mental.

4. Só se compare com você mesmo

Sempre vão existir pessoas mais em forma ou mais fortes que você na academia, e ficar se comparando com os outros sempre gera um sentimento ruim. Utilize sempre a auto comparação, procurando ser melhor do que era antes. Essa mentalidade vai lhe ajudar a evoluir muito.

5. Cuidado com o uso do celular

Limite o uso do celular durante o treino. Ou melhor, afaste-se dele. O celular pode aumentar os tempos de descanso entre as séries, o que prejudica o resultado final. Além disso, é importante que sua mente esteja sempre focada no exercício.

6. Curta o treino e fique bem consigo mesmo!

Quando você começar a perceber o seu corpo mudando, vai sentir-se cada vez melhor. Utilize o estado mental de estar curtindo o treino, tendo um momento prazeroso. Isso é essencial para extrair o máximo do treino e obter os melhores resultados. Aprenda a gostar de malhar!



Daniessa Arantes

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


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



☎ (64) 3431 6900 ☎ (64) 99203 0607



WIZARD.COM.BR



**METODOLOGIA
QUE PREPARA
VOCÊ PARA
O MERCADO
DE TRABALHO?
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 o curso **Business Empire**, que ajuda você a se preparar para os seus desafios profissionais.





O QUE É CLAREAMENTO DENTAL?

Dentes manchados ou amarelados costumam ser um verdadeiro incômodo para quem sonha com um sorriso bem branquinho. Se esse for o seu caso, não há necessidade para maiores preocupações. O clareamento dental consiste em utilizar produtos à base de peróxido de hidrogênio, que, quando em contato com a superfície dos dentes, conseguem quebrar as moléculas pigmentadas, dissociando-as em moléculas menores e deixando o dente mais claro. Por isso que, através do contato com agentes clareadores, é possível recuperar a cor original dos dentes.

➤ OS BENEFÍCIOS DE CLAREAR OS DENTES

É inegável que, nos dias de hoje, grande parte das pessoas se preocupam bastante com as aparências. Mas nem tudo gira em torno de roupas de marca e acessórios luxuosos: um belo sorriso às vezes diz muito mais do que qualquer outra coisa. A estética bucal, portanto, é um fator que influencia bastante a nossa vida: dentes branquinhos trazem de volta a confiança e elevam a autoestima em um piscar de olhos. Se você anda tendo problemas com o próprio sorriso por causa de manchas ou dentes escurecidos, o branqueamento pode ser a

técnica que estava faltando para que não falte a vontade de sair sorrindo por aí!

➤ PARA QUEM O CLAREAMENTO DENTAL É INDICADO?

Não existem muitas barreiras que impeçam o paciente de realizar o clareamento dental. Desde que toda a cavidade bucal esteja em um bom estado de saúde, é possível fazer o tratamento sem problemas. As contraindicações normalmente são para pacientes que possuam problemas bucais como cáries, doenças periodontais e lesões dentárias. Além disso, no terço inicial e final da gravidez, é um procedimento que deve ser evitado. Por ser um tratamento estético, é ideal que se faça fora do período de gestação.

Outro ponto importante a ser destacado é que o clareamento dos dentes, apesar de muitas vezes ser algo procurado pelos próprios pacientes, é um procedimento que deve ser indicado e acompanhado por um profissional da área.



**Marcelo Roberto
Santiago Mateus**

Cirurgião Dentista



CAMPANHA DO PAPEL HIGIÊNICO PARA

ha hospital
de amor

NOS SUPERMERCADOS
IDENTIFICADOS



O HOSPITAL DO AMOR DE BARRETOS PRECISA DE VOCÊ!

REALIZAÇÃO:



TERÇO DOS HOMENS
Itumbiara-Go

ARRECADAÇÃO ATÉ 30/03/2020

Informações: (64) 98117-2395

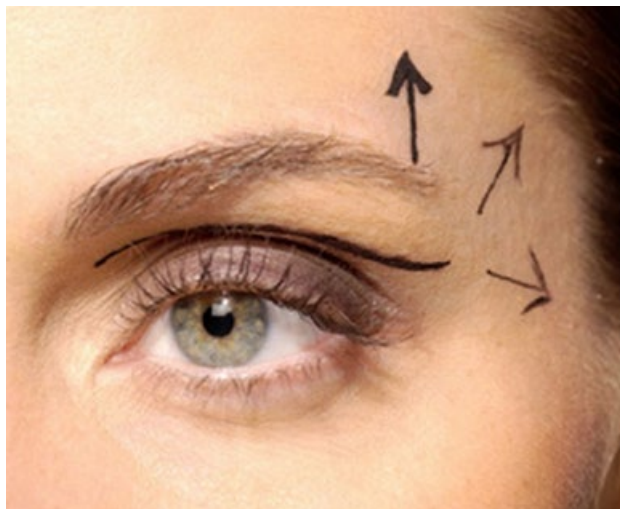
tercodoshomensdeitumbiara

www.tercodoshomensdeitumbiara.com.br

APOIO:

revista

SAÚDE



PLÁSTICA DE PÁLPEBRAS

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

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

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

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



Dr. José Humberto Domingues de Faria

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





**PRATICIDADE E AGILIDADE
VOCÊ ENCONTRA NO CAMPEÃO!**

**COMPRE NO CONFORTO
DA SUA CASA OU
TRABALHO COM O
NOSSO APLICATIVO.**

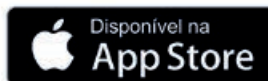
Todos os produtos desejados
na sua casa, entregues no
prazo de **1 hora.*** ou agende
sua entrega! *SUJEITO A DISPONIBILIDADE DE HORÁRIO E TAXA DE COBRANÇA.

**NÃO PRECISA MAIS IR AO
SUPERMERCADO NA CORRERIA.**



**O PREÇO NO APLICATIVO É O MESMO DA
LOJA E AS PROMOÇÕES VÃO ATÉ VOCÊ!**

BAIXE AGORA!



OU ACESSE WWW.SUPERMERCADOCAMPEAO.COM.BR

TELEFONE: (64) 3431-8543 ☎ 64 9992-1243 ☎
RUA BENJAMIN CONSTANT, 1.340, ITUMBIARA - GO



MÉTODO PILATES APLICADO À DOR LOMBAR

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

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

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

→ Principais causas da dor na coluna lombar

• **Específicas:**

Protusão ou hérnia de disco, osteoartrose, estenose, etc;

• **Radiculopatia:**

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

• **Inespecífica ou Mecânica:**

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

Tratando a dor lombar através do método Pilates



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

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

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

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



Juliana Vieira

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

☎ (64) 3432 0122 / (64) 98106 4314

📷 @funcionalpilates 📘 funcionalpilates

🏠 Rua Guimarães Natal Centro, 556, Itumbiara-GO



ABRACE

CADA MOMENTO DA
VIDA COM LIBERDADE
E SEGURANÇA.



LOGGIA



SEGURO VIDA MULHER

O Seguro Vida Mulher do Sicoob foi criado especialmente para proteger você e quem você ama. Além de oferecer as coberturas tradicionais por morte e invalidez, que resguardam o conforto de sua família, o Seguro Vida Mulher do Sicoob oferece proteção financeira para você em vida, em casos de doenças graves. Confira alguns benefícios:

- **Indenização em caso de invalidez permanente.**
- **Indenização em caso de morte natural ou acidental.**
- **Indenização em caso de doenças graves.**
- **Assistência funeral.**

Central de Relacionamento:
Centro-Oeste e Norte: (62) 3221-2000
Sudeste: 0800 777 1136
  sicoobunicentrobrasileira

Somos feitos
de valores.

 **SICOOB**
Faça parte.

sicoob.com.br



TRANSTORNOS MENTAIS NA INFÂNCIA

Nos últimos 15 anos as estatísticas dos Transtornos Mentais em Crianças e Adolescentes vem crescendo de forma alarmante; estas mostram que 1 em cada 5 crianças tem transtornos mentais; um aumento de cerca de 43% no TDAH e um aumento de 37% de Depressão em adolescentes também foi observado como consequência no aumento no número de suicídios.

Cada vez mais aquela infância em que brincávamos com os amigos de pega-pega, pular corda, jogos de tabuleiro, brincadeiras na rua, estão extintas; a tecnologia e os objetos materiais vêm tomando conta de uma infância saudável.

Pais com o tempo cada vez mais escasso, ocupados com o trabalho e emocionalmente não disponíveis, falta de limites e excesso de presentes para ocupar aquele momento ausente também contribuem para essa realidade.

Além disso, nutrição e sono não adequados, altas horas dentro de um quarto em frente a computadores, tablets e celulares, diminuindo a interação social, as risadas e brincadeiras com amigos, jogos criativos, falta de espaço para brincar; também contribuem para o aumento dos Transtornos Mentais.

Se quisermos que nossos filhos sejam indivíduos felizes e saudáveis temos que retornar para o básico; impor limites, mostrar a eles que somos os seus responsáveis para que possam se sentir seguros; oferecer

um estilo de vida equilibrado, estipulando horários, com o que eles precisam e não apenas o que eles querem.

Não tenha medo de dizer não aos filhos, passe mais horas com seus filhos principalmente ao ar livre oferecendo interação com a natureza, desfrute de almoços e jantares familiares sem distrações com o celular, mostrando atenção e afeto.

Se permita entrar na imaginação de seus filhos com brincadeiras criativas, envolvendo-os também em tarefas como guardar seus brinquedos e cuidar de seus animais de estimação. Ensine responsabilidade e dependência. Ensine-os a esperar e ter paciência, não use a tecnologia para a cura do tédio.

Enfim, tenha mais tempo com sua família para que suas emoções e de seus filhos possam se conectar, tenha mais amor e carinho, ensine a agradecer e a se desculpar.



Dra. Andressa Borges de Faria

CRM/GO: 22.022

Médica Membro da Sociedade Brasileira de Psiquiatria;
Pós-graduanda em Psiquiatria da Infância e da Adolescência.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07





T-Cross

Comfortline TSI 200 2020

Parcelas a partir de:

R\$ 899,00



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

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

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

M A R Ç O
NOVAVW

A Nova Volkswagen faz carros pensando em você e na família que você escolheu.



UMUARAMA.
CONCESSIONÁRIAS



PRA VOCÊ QUE É LOUCO POR CHOCOLATE!

20% de
cacau



64 2103 4222

AlcaFoods
Cereais Matinais

@alca_foods





TALVEZ O EXCESSO DE PESO NÃO SEJA SÓ CULPA SUA...

Quer perder peso e realmente está em déficit calórico, faz atividade física, mas mesmo assim após 2 meses não nota qualquer diferença? Procure um médico!

Primeiro: O seu corpo tem que funcionar, para processar melhor os estímulos.

O que seriam esses estímulos? Dieta e atividade física! E se mesmo assim não tem conseguido?

Então, algumas alterações hormonais fazem com que você fique lutando contra a balança sem sucesso e podem contribuir com essa frustração no emagrecimento:

➤ **TSH** - Hormônio estimulador da tireoide - se estiver alterado dificulta o emagrecimento, favorece o acúmulo de gordura e a fadiga durante o dia todo.

➤ **CORTISOL** – Em excesso aumenta a produção de gordura abdominal, e gera compulsão alimentar no final do dia, aquela fome exagerada durante a noite.

➤ **GH** - Níveis muito baixos dificultam o emagrecimento, e aumentam o catabolismo da massa magra.

➤ **ESTRÓGENO** – Níveis altos reduzem a massa muscular, aumentando a gordura no geral.

➤ **TESTOSTERONA** - Níveis baixos facilitam o acúmulo de gordura, aumentam a fadiga muscular, e desânimo.

➤ **INSULINA** - “Mãe” do acúmulo de gordura quando existe a resistência da mesma, gerando possíveis compulsões alimentares durante o dia inteiro.

➤ **GRELINA** - Se acontece o descontrole desse hormônio você vai comer não com fome, mas apenas com vontade de comer.

Não adianta passar por vários tipos de dietas, tomar inúmeros inibidores de apetite, culpar a “genética”, que nada disso vai adiantar se o seu corpo não estiver em equilíbrio.

E muito menos mentir pra si que está comendo bem (e falhando 2 ou 3 dias na semana) e que está treinando todos os dias (mas passa mais tempo enrolando na academia ou “passeando” numa esteira...). Quer mudar? Comece fazendo sua parte!

Procure acompanhamento médico!

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





TALENTU'S Buffet
Locadora

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



TORNE ESSE DIA UM MOMENTO

Único

TAMBÉM PARA OS SEUS CONVIDADOS





AQUELE TERRÍVEL CHOQUINHO NOS DENTES – SENSIBILIDADE DENTÁRIA

Comer algo mais quente, gelado ou doce pode virar um tormento. Quem tem o problema de sensibilidade tende a evitar alimentos com uma destas características.

Entretanto, nem toda dor é sinal de cárie. Na verdade, a sensibilidade está longe de ter algo a ver com bactérias.

Mas, se não tem micro-organismo na jogada, então de onde vem a sensibilidade? Bem, ela nada mais é do que um sinal de falha no sistema de proteção dentária. Devido à erosão do esmalte ou retração da gengiva, ocorre a exposição da parte interna da estrutura – a dentina e seus túbulos. Esses túbulos são canais cheios de líquido que possuem terminações nervosas. Qualquer estímulo que mude sua pressão, como o alimento doce, ou a temperatura, a exemplo dos itens quentes e frios, incentiva a movimentação do fluido, levando à dor.

O desgaste acontece por alguns motivos, como por exemplo, força excessiva na escovação. Já a corrosão, mais um fator de risco importante, está diretamente ligado à presença de ácidos. E eles podem parar na boca tanto por causa de refluxo ou por culpa de alimentos com essa característica – frutas cítricas, refrigerantes e café.

A solução vai além do creme dental para dentes sensi-

veis. A estratégia depende de qual o motivo do problema. Para identificá-lo corretamente, o ideal é buscar ajuda assim que o choquinho se revelar. A maioria das pessoas espera até sentir fortes dores para marcar a consulta. Atitude arriscada, já que a sensibilidade pode evoluir e se transformar em uma inflamação grave. Em casos extremos, a única forma de resolver é com tratamento de canal.

Não deixe chegar a esse ponto. Quem procura o especialista antes da dor ficar insuportável tem vários tratamentos à disposição. Um deles é o enxerto, quando um pedaço do céu da boca é colocado na gengiva para driblar a retração. Também dá para cobrir a área exposta da raiz com uma resina ou recorrer a um laser para aliviar a dor. Há ainda os dessensibilizantes, analgésicos aplicados dentro do consultório.

Mas o melhor é sempre atuar na prevenção. Se sentir aquele choquinho incomodando, procure seu dentista de confiança.

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.





DR. RESPONDE

ENTREVISTA

Na edição de Março a Revista Mais Saúde traz no Dr. Responde o médico oftalmologista Dr. Eduardo Andreo. Em uma entrevista exclusiva ele esclarece diversas dúvidas de nossos leitores.

Revista Mais Saúde - Qual a diferença entre terçol e conjuntivite?

Dr. Eduardo Andréo - *O terçol é uma infecção que ocorre em pequenas glândulas presentes na margem palpebral ou no próprio folículo piloso dos cílios. O quadro clínico é de dor, vermelhidão local e inchaço.*

Já na conjuntivite infecciosa, o germe (que pode ser uma bactéria, um fungo ou mais comumente um vírus) se instala na membrana superficial que recobre os finos vasos da superfície ocular. O quadro clínico é de dor ocular, sensação de areia nos olhos, vermelhidão ocular e secreção geralmente mais abundante pela manhã.

Revista Mais Saúde - Como evitar e qual o tratamento para conjuntivite?

Dr. Eduardo Andréo - *Medidas simples como lavar sempre as mãos, uso de antissépticos tópicos como o álcool gel 70% e não coçar os olhos ajudam a evitar contaminações oculares.*

Evitar contato próximo com pessoas que es-

tejam com conjuntivite é algo importante dada a alta contagiosidade da doença.

O tratamento para a conjuntivite vai desde o uso de compressas frias e colírios de lágrimas artificiais, até uso de colírios com medicações anti-inflamatórias ou antibióticos, dependendo da gravidade do quadro.

Revista Mais Saúde - Para tratar o terçol é melhor fazer compressas com água morna ou gelada?

Dr. Eduardo Andréo - *Indica-se uso de compressas mornas; as frias são mais indicadas nas conjuntivites.*

Revista Mais Saúde - Fale também sobre o calázio, suas consequências e como evitá-lo.

Dr. Eduardo Andréo - *O calázio é uma lesão inflamatória, ou seja, à princípio não há germe envolvido.*

Trata-se de um bloqueio dos orifícios das glândulas de meibômios pela própria secreção sebácea que elas produzem, causando o surgimento de um nódulo palpebral indolor e endurecido.

A prevenção do calázio deve ser feita por pacientes que possuam histórico de rosácea ou dermatite seborreica através do uso de shampoos e produtos específicos que diminuam a

secreção sebácea que esta sendo excessivamente produzida.

Revista Mais Saúde - Qual a principal recomendação para quem tiver suspeita de alguma dessas doenças?

Dr. Eduardo Andréo - *A principal recomendação é evitar a automedicação.*

Quadros oculares mais graves e com risco para a visão podem simular conjuntivites e determinadas medicações poderiam contribuir para a piora de uma eventual lesão.

Quanto aos hordéolos e calázios, quadros como por exemplo pequenos tumores da borda palpebral podem simular estas doenças e o tratamento inadequado retardaria o diagnóstico de algo potencialmente mais grave.

A aparente simplicidade do diagnóstico de conjuntivite pode esconder alguns detalhes que apenas o oftalmologista pode identificar e orientar o melhor tratamento.



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.

DR. RESPONDE



ADQUIRA O

melhor crédito

PARA IMPOSTO
DE RENDA

Na Unicred, além de ter as melhores taxas e prazos do mercado, você pode contar com um crédito especial para pagar o seu Imposto de Renda e ficar em dia com a Receita Federal.



Você Médico, faça seu cadastro e garanta vantagens exclusivas.

Vamos agendar um horário para uma visita?

Dessa forma você garante seu Cadastro no Aplicativo.



Atendimento diversificado, prestativo e eficaz;



Cada usuário tem acesso a consultas médicas qualificada com valores acessíveis;

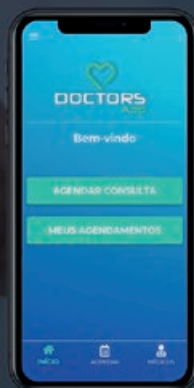


O paciente tem a possibilidade de fazer seus agendamentos de consultas e exames.



DOCTORS App

Facilite sua rotina com nosso aplicativo



Disponível nas plataformas:



Um produto parceiro:

MASTERSYS
GESTÃO E AUTOMAÇÃO EMPRESARIAL

☎ 64. 9.9966-2472

📷 @doctorsapp

📘 Doctors APP

🌐 www.doctorsapp.com.br