

Ano 3. nº35. Junho / 2020. Itumbiara - GO. Distribuição Gratuita
www.rmaisaude.com

revista



SAÚDE

3 ANOS



Dr. Eduardo Guilherme Váz Andréo

CRM-GO: 11.635



LEIA E COMPARTILHE
ESTA E OUTRAS
EDIÇÕES EM
NOSSA BANCA
ONLINE, ACESSANDO
O QR-CODE.



PRODUTOR RURAL, A VENEZA CONTINUA

DO SEU LADO NESTE MOMENTO. AS FEIRAS DE

**TORO COM ATÉ 29%
DE DESCONTO**



ESCOLHA O SEU E PAGUE EM ATÉ 48X
VÁLIDO PARA CNPJ

Veneza
Realizando Sonhos
Desde 1977

Acesse nosso site e confira nossas ofertas:
www.venezaveiculos.com.br

VENEZA AGROFORTE 2021

AGRONEGÓCIO NÃO ACONTECERAM MAS OS DESCONTOS SIM..

**STRADA COM ATÉ 25%
DE DESCONTO**



**E A 1ª PARCELA SÓ EM 2021.
E PRODUTOR RURAL.**

Itumbiara
3431-8600 / 99248-7353

Goiatuba
3495 7300 / 99202-2866





Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



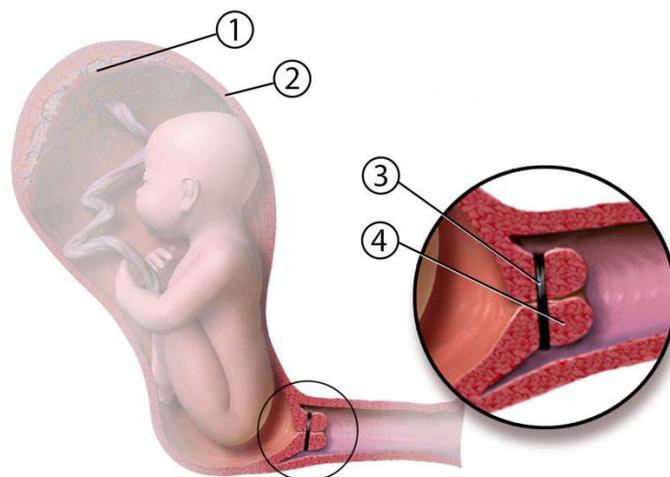
OBSTETRÍCIA



Insuficiência Cervical (colo uterino incompetente)

Esta é uma alteração do colo uterino da mulher que pode provocar perdas de gestação, com partos muito prematuros, entre 4 a 6 meses de gravidez, quando o Bebê ainda não está pronto para sobreviver.

4, Para explicar melhor a anatomia do útero, gosto de compará-lo a uma garrafa, onde o corpo da garrafa seria o corpo do útero, e o gargalo da garrafa seria o colo do útero, servindo como um sistema de vedação. Veja foto.



Por motivos congênitos (quando já nasce com o problema) ou adquiridos (através de traumas em partos anteriores), o colo do útero pode não segurar a gestação e se abrir antes da hora, caracterizando a insuficiência cervical.

Na maioria das vezes o diagnóstico é feito apenas após uma ou mais perdas gestacionais.

Por vezes, quando se faz uma observação criteriosa nos exames de ultrassom, o examinador pode notar o início da descida da bolsa pelo orifício interno, além do encurtamento do colo do útero.

As medicações não são eficazes para diminuir o número de perdas. As medidas capazes de diminuir o número de partos muito prematuros são: a cirurgia de amarração do colo, chamada de “cerclagem”, o uso do pessário (anel de contenção do colo) ou o uso dos dois métodos.

Portanto, se temos a história de perdas gestacionais por abertura do colo prematuramente ou sinais ultrassonográficos de que o colo esteja se abrindo, indicamos estes procedimentos na tentativa de levar a gravidez até o seu final, com um feto em boas condições para o nascimento.



A digital influencer Nathalia Serenna e o cirurgião dentista Dr. Rafael Guimarães, descobriram a Insuficiência Istmo Cervical durante exames pré-natal, e puderam buscar o tratamento adequado, o que trouxe como resultado o sucesso do nascimento de seu filho, Benjamin, no último dia 22 de maio. O caso foi tratado em parceria pelos médicos Dra. Iluska Duarte, Dra. Fabiana Guimarães e Dr. José Orestes Guimarães.
*Exposição autorizada pela família.



SELF
CLÍNICAS

Dr. José Orestes Borges Guimarães

CRM/GO: 11377 | RQE/GO:5.899 | RQE/GO: 5.903
Especialista em Ginecologia e Obstetrícia titulado pela FEBRASGO;
Especialista em Mastologia titulado pela Soc. Brasileira de Mastologia;
Habilitado em Mamografia titulado pelo Colégio Brasileiro de Radiologia.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



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

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



Dr. Eduardo Andréo
Oftalmologista
CRM/GO: 11.635 | 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



Dr. José Orestes Borges Guimarães

Ginecologista, Obstetra e Mastologista
CRM/GO: 11.377
RQE/GO: 5.899 | RQE/GO: 5.903

Self Clínicas

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



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



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. Rodrigo Silva Bueno

Neurocirurgião
CRM-GO 26291 | RQE 42013

Neurocare

Av. Beira Rio, 222
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3433-7008 | (64) 3433-5001



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

3 ANOS DE REVISTA MAIS SAÚDE

Nesse mês de junho, a Revista Mais Saúde completa 3 anos de uma trajetória pautada na ética e com a mesma qualidade de impressão, compromisso de distribuição e circulação que fez a revista ganhar credibilidade, confiança e respeito em cada cidade que chegamos com nosso conteúdo, e para comemorar preparamos uma edição especial para você, que acompanha nossas páginas todos os meses, confiando em nosso conteúdo e acreditando em nosso trabalho.

Como novidade, nessa edição de aniversário chegamos com uma nova roupagem, com um layout mais moderno, seguindo as tendências dos grandes centros nacionais, além de ampliarmos a distribuição do nosso conteúdo, buscando assim mais audiência e resultados para nossos anunciantes, e ainda mais opções de acesso às nossas edições por nossos leitores.

A Revista Mais Saúde está ainda mais acessível a você, integrando a qualidade de sua versão impressa, com investimento em sua nova versão digital. Você conta agora com um novo site, mais moderno e funcional, onde todo o conteúdo e todas as edições da revista estão disponíveis para download. Outra novidade é a disponibilização através do Whatsapp para um banco de dados com mais de 30.000 usuários na região, além de estarmos presentes nas redes sociais, Instagram e Facebook.

Em nossa capa trouxemos o médico oftalmologista Dr. Eduardo Andréo, que conta em uma entrevista exclusiva um pouco de sua trajetória, e ainda duas entrevistas trazendo respostas para questionamentos dos nossos leitores. No Dr. Responde trouxemos o médico urologista, Dr. Rafael Lopes Rocha, e na coluna Mais Saúde Especialista, a fisioterapeuta Flávia de Cássia Marques Duarte. Além disso, vários temas relevantes a sua saúde e bem-estar foram abordados por grandes especialistas da nossa região.

Aproveitamos para agradecer a todos que sempre apoiaram e incentivaram a Revista Mais Saúde, fazendo de nossas edições um meio de comunicação onde a população da região sul de Goiás busca diariamente informação e conteúdo confiável. Nosso objetivo sempre foi trazer uma revista de qualidade com temas relevantes a sua saúde e o seu dia a dia. Obrigado a toda família "MAIS SAÚDE", leitores, colunistas, anunciantes, parceiros e colaboradores, e que possamos a cada edição corresponder a suas expectativas.

OS DIRETORES!!!



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

8,



Realização

OR7
Editora e Marketing

revista
SAÚDE
3 ANOS

Expediente

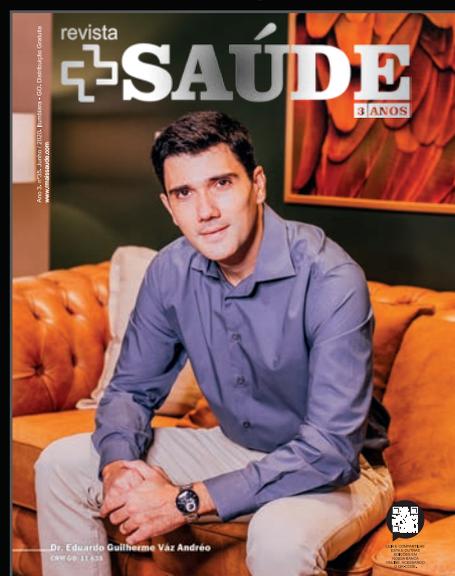
Diretor Administrativo: Renato Martins
Diretor Comercial: Onofre Neto
Fotos: Roover Almeida
Foto da Capa: Bruno Cardoso
Jornalista: Anderson Tissa
Aux. Administrativo: Aparecida Martins
Designer Gráfico: Genial Marketing
Tiragem: 8.500 revistas

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

35ª Edição



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

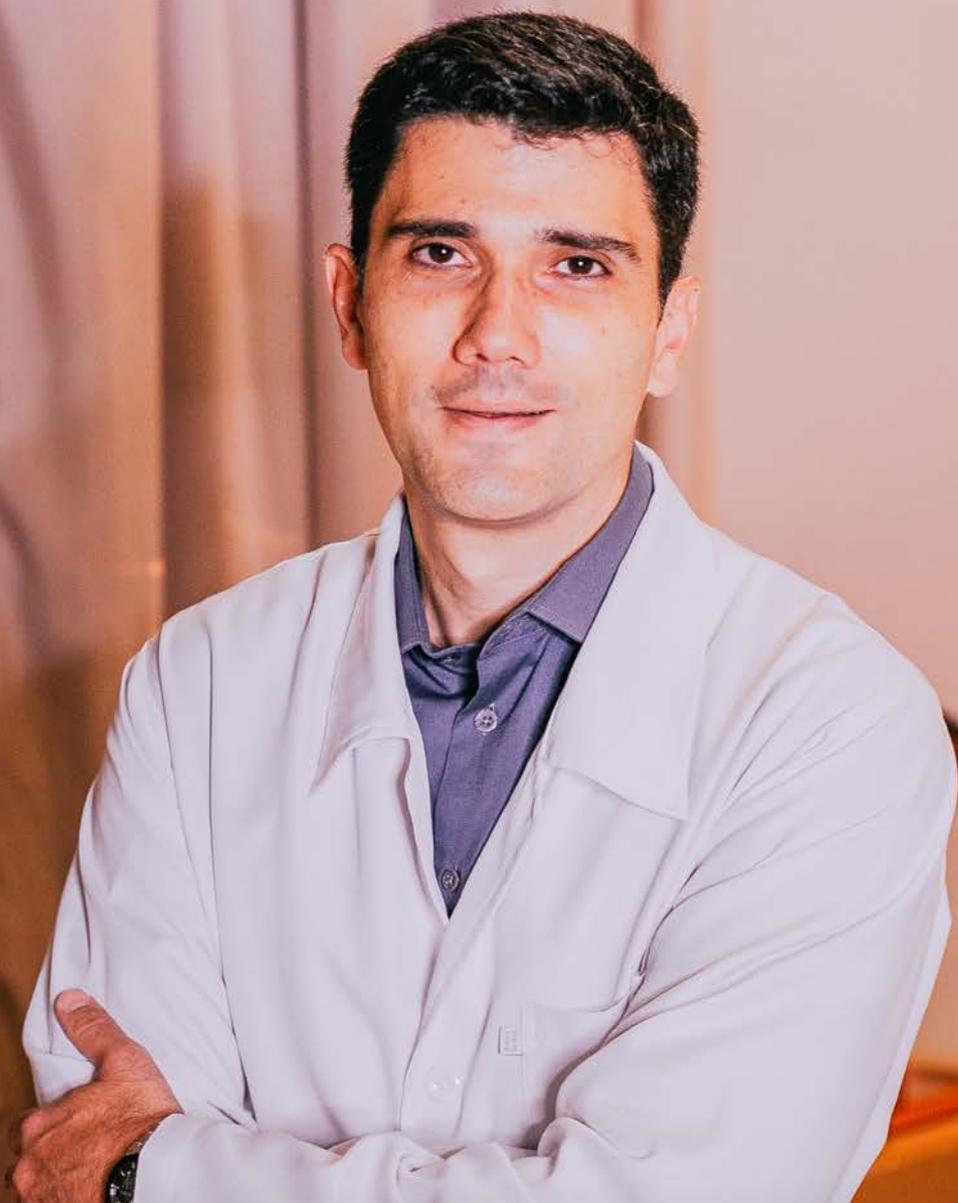


Sumário

04	INSUFICIÊNCIA CERVICAL (COLO UTERINO INCOMPETENTE)	55	COMO TER UM SORRISO BRANQUINHO
06	GUIA MÉDICO	57	COMO FUNCIONA A PARTILHA DE BENS NO DIVÓRCIO?
10	ENTREVISTA	59	3 ANOS DE REVISTA MAIS SAÚDE
15	A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO CONTRA GRIPE E PNEUMONIA	60	CIRURGIA ORTOGNÁTICA & SÍNDROME APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO (SAOS)
17	VARIZES NA GRAVIDEZ	65	DOENÇAS EXANTEMÁTICAS
19	O QUE SÃO AS MELANOSSES SOLARES?	67	CÂNCER DE PELE - NÃO-MELANOMA E OS MELANOMAS
23	NEUROCIRURGIÃO INICIA ATENDIMENTOS EM ITUMBIARA-GO	69	IMPLANTE DENTÁRIO
27	PRÓTESE PROTOCOLO FIXO	73	PLÁSTICA DE FACE
29	HIPERÊMESE GRAVÍDICA	77	O IMPACTO DO ISOLAMENTO SOCIAL EM IDOSOS DURANTE A PANDEMIA
31	RECEBEU COBRANÇA ABUSIVA DA CONCESSIONÁRIA DE ENERGIA? SAIBA O QUE FAZER!	79	DICAS PARA UM SORRISO JOVEM E SAUDÁVEL
33	TERCEIRO SETOR	81	VOCÊ CONHECE TODAS AS MEDIDAS DE SAÚDE PARA O ENFRENTAMENTO DA COVID-19 NO AMBIENTE DE TRABALHO?
36	MOMENTO DE REFLEXÃO	82	MAIS SAÚDE ESPECIALISTAS
37	GANHO DE FLEXIBILIDADE COM A PRÁTICA DO PILATES	85	SUAS COSTAS DOEM NO FRIO?
39	MITOS SOBRE CÁLCULO RENAL	86	USO DE MÁSCARAS FACIAIS EM MENORES DE 2 ANOS!
41	MEU CÃO TAMBÉM PODE TER PROBLEMAS NA PRÓSTATA???	93	LENTE DE CONTATO
49	A FILA ANDA!	95	LIPO DE PAPADA
50	O MERCADO EM MEIO A CRISE	96	DR. RESPONDE
53	DISTÚRBIOS DE CONDUTA ESFINCTERIANA		



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



ENTREVISTA

Dr. Eduardo Váz Andréo

CRM/GO: 11.635 | RQE: 5.828

Nessa edição, mês em que a Revista Mais Saúde comemora seu terceiro aniversário, trazemos na capa o Dr. Eduardo Váz Andréo. Médico oftalmologista graduado pela Universidade Federal de Uberlândia, com residência médica em Oftalmologia e Subespecialização em Retina Clínica pela mesma instituição. Dr. Eduardo é casado com Juliana de Souza Andréo, e o casal possui dois filhos, Guilherme Souza Andréo e Francisco Souza Andréo. Médico a 17 anos com especialização em oftalmologia a 14 anos, ele concedeu uma entrevista exclusiva a Revista Mais Saúde onde nos contou um pouco de sua trajetória.

Revista Mais Saúde - Conte-nos um pouco da sua história na área da saúde e porque escolheu a medicina?

Dr. Eduardo Andréo - *Minhas maiores inspirações e exemplos vêm da minha família. Meus pais que foram e são muito presentes me ajudaram a trilhar os caminhos da retidão na vida. Minha mãe, uma pessoa de uma energia e vivacidade ímpares, sempre dedicou sua vida aos filhos e à família; meu pai que abraçou a profissão de bancário é meu exemplo de trabalho duro e honestidade.*

Na minha profissão, meu irmão Fernando que é médico, foi a pessoa que sempre me incentivou e serviu de inspiração e exemplo dentro dos estudos; o considero meu principal incentivador por ter escolhido a medicina como profissão. Agradeço muito a ele por sua espiritualidade e presença na minha vida.

Revista Mais Saúde - E a oftalmologia, como surgiu na sua vida?

Dr. Eduardo Andréo - *A oftalmologia é uma ciência apaixonante; os olhos possuem detalhes de uma complexidade, beleza e importância extrema, fazendo seu estudo algo muito instigante, desafiador, mas também muito gratificante.*

Ter a possibilidade de me aprofundar no conhecimento nesta área foi um presente de Deus.

Não poderia deixar de mencionar aqui, a gratidão à meus mestres dentro da oftalmologia, Dr. Flávio, Dr. Edhair Gonçalves (in memoriam) e Dr. Magno Ferreira que me ensinaram não somente oftalmologia, mas o acolhimento e o respeito ao doente que nos procura para que possamos ajudá-lo da melhor forma possível.

Revista Mais Saúde - E por que o estado de Goiás, especificamente as cidades de Goiatuba e Itumbiara?

Dr. Eduardo Andréo - *Vim para Goiás em 2006, assim que finalizei minha residência médica. Cheguei primeiro a Goiatuba, onde mais uma vez cabe aqui um sincero agradecimento ao Dr. Armando Campos de Oliveira. Nunca me esquecerei do dia em que ele me recebeu na Casa de Saúde São José em seu consultório e me abriu as portas do hospital para que eu pudesse iniciar meus atendimentos, esse foi um momento divisor de águas, pois a partir daquele instante minha vida tomaria um rumo definitivo para cá.*

Iniciei meus atendimentos em Itumbiara em 2007, prestando inicialmente serviços apenas no atendimento de pacientes com problemas de retina. Em 2015, iniciei meus atendimentos clínicos de forma ampla em meu consultório na Self clínicas. Aqui agradeço aos amigos Dr. José Orestes e Dr. Tobias por toda confiança em mim depositada ao abrir as portas da melhor clínica médica de Itumbiara para que eu pudesse prestar meu atendimento. A família Self sempre me acolheu com muito respeito e carinho nestes cinco anos de caminhada.

Revista Mais Saúde - Esposa e filhos.

Dr. Eduardo Andréo - *Com dezessete anos juntos, minha amada esposa Juliana é meu porto seguro. A pessoa mais centrada, pragmática e determinada que conheço, sempre esteve comigo em todas as escolhas e caminhos que nossa família decidiu trilhar. Sou muito grato por todo o seu amor, companheirismo e por suas palavras de sabedoria que clareiam muito a nossa caminhada.*

Quanto aos filhos, Deus me presenteou com duas joias. Guilherme e Francisco, meus meninos que tanto amo, são sem dúvidas a razão de cada escolha, atitude e de cada passo que eu e minha esposa trilhamos.

Revista Mais Saúde - Dr., a palavra Gratidão aparece muito por aqui...

Dr. Eduardo Andréo - *Eu acredito muito em duas atitudes que devem nortear nossa vida: gratidão e respeito.*

Gratidão, primeiramente a Deus por nos permitir estar onde estamos e como estamos, com todas as qualidades e defeitos que nos fazem a pessoa que somos hoje.

Gratidão a todas as pessoas que nos proporcionaram algo de bom ou de ruim em nossas vidas, pois aprendi muito com estas também.

E respeito quando digo, não é somente o respeito



ao próximo, mas a tudo e a todos.

Devemos respeitar o tempo; às vezes queremos algo que não é para agora, mas nossa ansiedade não nos permite esperar.

Respeito à vida e tudo que a cerca; natureza, pessoas, instituições e regras.

E por fim, respeito a nós mesmos, aos nossos limites, diminuindo assim nossa culpa e possibilitando que possamos nos perdoar pelos nossos erros, pelas nossas características que nos trazem algum tipo de desconforto.

Revista Mais Saúde - Passamos neste exato momento por uma pandemia. Qual a relação do COVID-19 com os olhos?

12, Dr. Eduardo Andréo - *A situação que o mundo vive hoje, apesar de muito desafiadora, pode ser uma janela de oportunidades para que crescamos muito como seres humanos. O isolamento social, nos tirando do contato de familiares e amigos queridos; as mudanças inesperadas em nossa rotina outrora tão organizada, e a necessidade de lidar com o desconhecido, precisam nos fazer refletir sobre o modo como vivemos até hoje. O orgulho e o egoísmo arraigados em nosso comportamento cotidiano precisam ser revistos. A valorização de pequenas coisas do dia*

a dia e principalmente da nossa família é uma lição importante a ser aprendida.

Quanto aos olhos, sim, podemos nos infectar por eles, embora o risco seja baixo comparado com o risco do contágio respiratório. As medidas já amplamente divulgadas de higiene e assepsia são suficientes para nos proteger da contaminação por via ocular.

Revista Mais Saúde - Esse mês de junho é o aniversário de 3 anos da Revista Mais Saúde. Para você qual a importância desse meio de comunicação para nossa região?

Dr. Eduardo Andréo - *Estar em destaque nesta edição de aniversário é uma honra para mim. Agradeço ao Neto e ao Renato pela oportunidade e pela confiança.*

A revista ocupa hoje um espaço muito importante na divulgação dos serviços oferecidos à população da nossa região e tem uma importância ainda maior no que tange à esfera informativa, dada a qualidade técnica e didática de suas matérias no mais diferentes assuntos.

Parabéns ao Neto, Renato e toda sua equipe de bastidores que fazem esse excelente trabalho nesta revista que é hoje o principal canal informativo na mídia impressa regional.



SupraUP

- VITAMINAS
- RESISTÊNCIA PARA OSSOS E DENTES
- FORMAÇÃO DE COLÁGENO
- ENERGIA
- IMUNIDADE



- COMPLEMENTO ENERGÉTICO
- ATUAÇÃO MUSCULAR
- FUNCIONAMENTO NEUROMUSCULAR
- METABOLISMO DE PROTEÍNAS, CARBOIDRATOS E GORDURAS



- ENERGIA
- IMUNIDADE
- VITAMINAS
- REGULA O METABOLISMO
- SUPLEMENTO ALIMENTAR



- ABSORÇÃO E MANUTENÇÃO ÓSSEA
- ATUAÇÃO MUSCULAR
- BENEFÍCIOS NEUROMUSCULARES



- BENEFICIA O CORAÇÃO
- DIMINUI O COLESTÉROL
- REGULA A PRESSÃO ARTERIAL
- BOM PARA O CÉREBRO
- COMBATE A DEPRESSÃO



Produtos Exclusivos

Farma & Farma

TELE-ENTREGA GRÁTIS

(64) 3430-4010 / 1040

(64) 99667-4010  (64) 99665-4010

Rua Paranaíba, 401 - Centro - Itumbiara - GO



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

VACINAÇÃO



A importância da vacinação contra gripe e pneumonia



O outono e o inverno trazem temperaturas mais amenas, e são as estações em que a gripe e a pneumonia tem maior incidência, por isso a importância da vacinação, principalmente nesse período, porque ela é a forma mais eficaz de prevenção.

No Brasil, a gripe e a pneumonia causam milhares de mortes todos os anos. A forma mais eficaz de prevenção e de evitar as complicações das doenças é a vacinação. Porém, muitas vezes, a imunização do adulto é negligenciada.

A vacinação combinada contra gripe e pneumonia é extremamente importante e deve ser sempre indicada não só para pacientes idosos, mas também para todos aqueles portadores de doenças crônicas (asma, diabetes, cardiopatias, hipertensão etc.) em qualquer idade.

A vacina da gripe é anual e o período ideal para vacinação é o outono, pois, como a maior circulação do vírus acontece no inverno, a imunização antecipada permite que os indivíduos vacinados estejam protegidos nos meses mais frios. A vacinação contra pneumonia pode reduzir em até 45% o número de hospitalizações e em até 75% a mortalidade pela doença. Em relação à gripe, a vacinação anual não apenas diminui o risco da infecção pelo vírus, como também reduz a gravidade da doença naqueles que são infectados, incluindo o risco de morte.

➤ Gripe

A vacina da gripe pode ser realizada em adultos e em crianças após os seis meses de vida. Porém, indivíduos em extremos de idades (crianças e idosos) e portadores de doen-

ças crônicas apresentam indicação ainda maior de se vacinar, uma vez que as complicações secundárias são mais comuns e graves.

➤ Pneumonia

A vacina pneumocócica é indicada para prevenção das doenças pneumocócicas. Tais doenças são causadas por diversos sorotipos da bactéria **Streptococcus pneumoniae**, que provoca pneumonia, meningite, sepse e otite média. Essa bactéria é a principal causa de pneumonia bacteriana. Crianças e adultos podem ser vacinados, mas o grupo de risco inclui crianças até cinco anos de idade, adultos com mais de 50 anos e portadores de doenças crônicas em qualquer idade. É importante estar atento às opções de vacinas pneumocócicas disponíveis e seguir as recomendações em relação ao esquema vacinal.

➤ A Vacinação possibilita:

50% - Reduzir pela metade o número de mortes causadas pela gripe na população idosa.

19% - Reduzir o risco de hospitalização de doentes cardíacos como consequência da gripe.

23% - Reduzir os riscos de doença vascular cerebral em decorrência da gripe.



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





A IMPORTÂNCIA DA VACINA DA GRIPE

em tempos de quarentena

A vacina da gripe tetravalente (ou quadrivalente) previne contra duas cepas da Influenza A (H1N1 e H3N2) e duas linhagens B (Yamagata e Victoria); mas não previne o coronavírus (Covid-19). Porém, a vacina contra a gripe é muito importante neste momento de pandemia do Covid-19! Isso porque a vacinação contra a Influenza contribui para diminuir a incidência de infectados com coronavírus. As pessoas imunizadas deixam de procurar os prontos socorros dos hospitais, diminuindo as chances de contágio por Covid-19 e aumentando a precisão do diagnóstico do Coronavírus.



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

ANGIOLOGIA

Varizes na Gravidez



A gravidez produz profundas alterações na anatomia e fisiologia da mulher, as quais têm nas variações hormonais e no aumento uterino seus mecanismos fisiopatológicos. O aumento dos níveis de estrogênio e progesterona circulantes estimulam os receptores hormonais localizados no endotélio e na camada média das veias. Essa estimulação leva a um relaxamento na musculatura lisa dos vasos, com consequente aumento da complacência venosa e aumento na permeabilidade capilar, predispondo a estase sanguínea e edema tecidual.

O aumento do volume uterino mais pronunciado no terceiro trimestre, associado ao aumento do peso corporal incrementando a lordose lombar, pode levar a uma compressão da veia cava inferior e veia ovariana esquerda. Essa compressão pode dificultar o retorno venoso, contribuindo para perpetuar a hipertensão venosa nos membros inferiores.

A gravidez se caracteriza como fator desencadeante ou agravante das varizes. Elas geralmente aparecem com o decorrer da gravidez ou aumentam de número e diâmetro durante o período gestacional quando preexistentes. Cerca de 80% das varizes presentes na gestação desaparecem ao seu final, permanecendo apenas cerca de 20% após o período da amamentação.

O aumento de peso durante a gestação, a idade e o número de partos são fatores que influenciam de maneira direta a presença das varizes; a prevalência de varizes nas mulheres primíparas é de 24%, enquanto nas múltiparas é de 50 a 76%.

Os locais de origem das varizes na gravidez são a veia safena e as veias da região pélvica. A veia safena e seus ramos são responsáveis por grande parte das varizes presentes durante a gravidez.

O tratamento das varizes na gestação deve ser eminentemente clínico, sendo dividido em preventivo e medicamentoso. O tratamento clínico preventivo se baseia em algumas medidas:

- **Controle do peso corporal:** Uma dieta balanceada

e a prática de 30 a 60 minutos de atividades físicas são fundamentais para uma boa evolução funcional da paciente em gestação.

- **Cuidados com a postura:** Evitar manter-se em posição sentada ou de pé por um período prolongado de tempo.
- **Massoterapia:** A prática da massagem corporal 2 a 3 vezes por semana, com mobilização das articulações auxilia a flebodinâmica.
- **Colocar elevação nos pés da cama:** As pacientes que estejam realizando as atividades acima relacionadas e que mesmo assim apresentem edema matutino poderão utilizar elevação de aproximadamente 15 cm dos pés da cama, para facilitar a drenagem vascular postural durante o sono à noite.
- **Alongamentos:** Exercícios de alongamento e flexibilidade associados com exercícios respiratórios melhoram a mobilidade, aumentam o tônus muscular e auxiliam na correção da postura.
- **Meia elástica:** Durante o período gestacional, o uso da meia reduz a hipertensão venosa nos membros inferiores com redução dos sintomas e da evolução das varizes superficiais com origem na região pélvica.

As medicações devem ser evitadas durante a gestação, principalmente nas patologias que tenham um bom prognóstico e cujo quadro clínico possa ser controlado com medidas preventivas. A rutina e a castanha da índia podem ser utilizadas no 2º trimestre, e por um período de tempo maior que outras medicações tais como a diosmina.

O acompanhamento com o angiologista é fundamental para a prevenção de complicações como flebite ou trombose venosa profunda.

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**



Saber VIVER.



#suafamilia
#nossaproteção



Saiba viver o melhor da vida todos os dias!!! O resto deixa com a gente... proteção, saúde e tranquilidade, sem pesar em seu bolso!!! Conheça nossas vantagens para você e sua família. #saúde #suafamilia #nossaproteção



BrasilMedSaude

SUA FAMÍLIA. NOSSA PROTEÇÃO.

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.



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

DERMATOLOGIA



O que são as melanoses solares?

Também chamadas de lentigo solar ou “mancha senil”, as melanoses solares são lesões benignas que surgem em áreas expostas cronicamente ao sol. A radiação ultravioleta induz o aumento de melanócitos (célula que produz o pigmento que dá a cor à pele) e a sua atividade, produzindo as manchas.

As melanoses solares são manchas de diferentes tons de castanho, variando de milímetros a alguns centímetros de diâmetro, em áreas expostas ao sol, como o rosto, dorso das mãos e dos braços, colo e ombros. São mais frequentes em pessoas de pele clara.

O ideal é a prevenção, através do uso de filtro solar e outras medidas de proteção solar. E não apenas proteger do sol da praia ou piscina, mas também do sol do dia a dia, que no longo prazo vai estimular o surgimento das manchas.

É importante o diagnóstico preciso, excluindo a possibilidade de outras manchas de natureza maligna.

O tratamento pode ser feito com procedimentos como a cauterização química, a criocirurgia, os peelings químicos, uso da luz intensa pulsada, entre outros tratamentos mais modernos está o laser com ponteira Q-Switched 532 e 1064nm excelentes para melnose pequenas de difícil tratamento.

E, é claro, o diagnóstico e o tratamento devem ser realizados e indicados pelo médico dermatologista.

Fonte: SBDRJ



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



CLUBE DE VANTAGENS UNIMED



Com o seu cartão de beneficiário da **Unimed Regional Sul Goiás** você ganha descontos exclusivos em lojas parceiras.



Nessa loja Beneficiários **Unimed Regional Sul Goiás** têm descontos de:

até **20%**

belafarmula
farmácia de manipulação

Unimed 
Regional Sul Goiás

Sabe qual é a
fórmula para
viver bem?

 [belaformulaitumbiara](#)

 Rua Santa Rita, 63. Centro, Itumbiara/GO

 (64) 3430-1144

 (64) 98144-0033

belafarmula
farmácia de manipulação

O AMOR TEM
DIVERSOS ESTILOS,
SEJA QUAL
FOR O SEU A
GRAPHENE[®]
TEM A MELHOR
ESCOLHA.



DOS TECIDOS

(64) 3431-9050

@TUBARAODOSTECIDOS

TUBARAODOSTECIDOS

R. RUI DE ALMEIDA, 365 - ST. CENTRAL, ITUMBIARA - GO



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

NEUROCIRURGIA



Neurocirurgião inicia atendimentos em Itumbiara-GO



O Neurocirurgião Dr. Rodrigo Silva Bueno da cidade de Uberlândia-MG, está atendendo em Itumbiara-GO na Clínica Neurocare.

Ele é formado em Medicina e Neurocirurgia pela Universidade Federal de Uberlândia – UFU e na Universidade de São Paulo – USP se especializou no tratamento cirúrgico da dor crônica, epilepsia e doenças do movimento (entre elas a doença de Parkison).

Revista Mais Saúde - Dr. Rodrigo, quais doenças são atendidas por um neurocirurgião?

Dr. Rodrigo Silva Bueno - *O médico especialista em neurocirurgia é responsável pelo tratamento de doenças cirúrgicas do crânio, cérebro e da coluna. Muitas pessoas precisam de suporte neurocirúrgico para tratamento de AVCs, tumores cerebrais e aneurismas. Crianças geralmente necessitam de tratamento para malformações cranianas (microcefalia, craniossinostose) ou hidrocefalia.*

Revista Mais Saúde - Então o neurocirurgião trata dores de coluna?

Dr. Rodrigo Silva Bueno - *A neurocirurgia engloba o tratamento clínico, procedimentos minimamente invasivos (como bloqueios e radiofrequência) e procedimentos cirúrgicos tradicionais da coluna. Todo o arsenal terapêutico está à disposição deste especialista para resolver as dores de coluna cervical ou lombar.*

Revista Mais Saúde - É possível realizar esses procedimentos em Itumbiara?

Dr. Rodrigo Silva Bueno - *Sem dúvida. Itumbiara apresenta plenas condições hospitalares para a realização de uma vasta gama de tratamentos neurocirúrgicos no crânio e na coluna. Iniciei os atendimentos na cidade com o objetivo de oferecer esse suporte para as pessoas da região, podendo resolver localmente essas doenças com segurança e conforto para os pacientes.*



Dr. Rodrigo Silva Bueno

CRM-GO: 26291 | RQE: 42013

Médico;

Neurocirurgião pela Universidade Federal de Uberlândia – UFU;

Especialista no tratamento cirúrgico da dor crônica, epilepsia e doenças do movimento (entre elas a doença de Parkison).



TREINOS EM CASA E A COVID -19

ESTAMOS VIVENDO TEMPOS DIFÍCEIS COM REPLETAS MUDANÇAS EM PANORAMA MUNDIAL. A PANDEMIA OCASIONADA PELA COVID-19 TEM IMPACTADO AS VIDAS DA POPULAÇÃO MUNDIAL EM DIVERSOS ASPECTOS, PRINCIPALMENTE O ASPECTO SOCIAL. O VÍRUS POR TER UM ALTO PODER DE DISSEMINAÇÃO, VEM OBRIGANDO AS PESSOAS A VIVEREM EM CENÁRIOS MAIS ISOLADOS. ASSIM, CONSEQUENTEMENTE TEM OCORRIDO O AUMENTO DAS NOTÍCIAS RUINS PROPAGADAS PELA MÍDIA, A INATIVIDADE FÍSICA E O CONSUMO ALIMENTAR DESREGRADO. ISSO TEM OCASIONADO PIORA EM ALGUNS QUADROS, COMO DE ANSIEDADE, OBESIDADE, SEDENTARISMO E OUTROS.

E COM ISSO UMA DAS ALTERNATIVAS QUE VEM SENDO ADOTADAS PARA MINIMIZAR ESTES EFEITOS, TÊM SIDO OS CHAMADOS "TREINOS EM CASA". SÃO TREINAMENTOS QUE UTILIZAM DA ADAPTAÇÃO DE OBJETOS E AMBIENTES DOMICILIARES PARA REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS, GERALMENTE PRESCRITOS POR PROFISSIONAL CAPACITADO, O QUE É UMA POSSIBILIDADE BEM SAUDÁVEL E VIÁVEL PARA O ATUAL MOMENTO, EVITANDO ASSIM A EXPOSIÇÃO E PROPAGAÇÃO DA COVID-19, AJUDANDO A SE MANTER MAIS ATIVO FISICAMENTE, COM SISTEMA IMUNOLÓGICO FORTALECIDO, COM MENOS ANSIEDADE E TAMBÉM AJUDA A MINIMIZAR OS EFEITOS DO DESCONTROLE ALIMENTAR, CAUSADOS PELO ISOLAMENTO. BUSQUE PROFISSIONAIS CAPACITADOS PARA TE AJUDAR E NÃO DEIXE DE TREINAR. BONS TREINOS!



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.

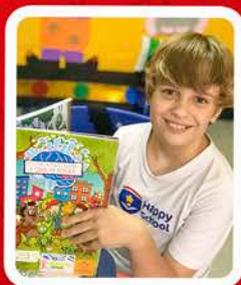




#Tbt de compartilhar sorrisos em sala.

Estamos ansiosos para voltar a ter contato com nossos alunos e promover momentos de aprendizagem. Vamos enfrentar juntos esse desafio, com a esperança de, muito em breve, ter as crianças de volta na nossa escola!

#happyschoolbilingue



Happy School

Escola bilíngue



escola de inteligência



SISTEMA DE ENSINO POSITIVO



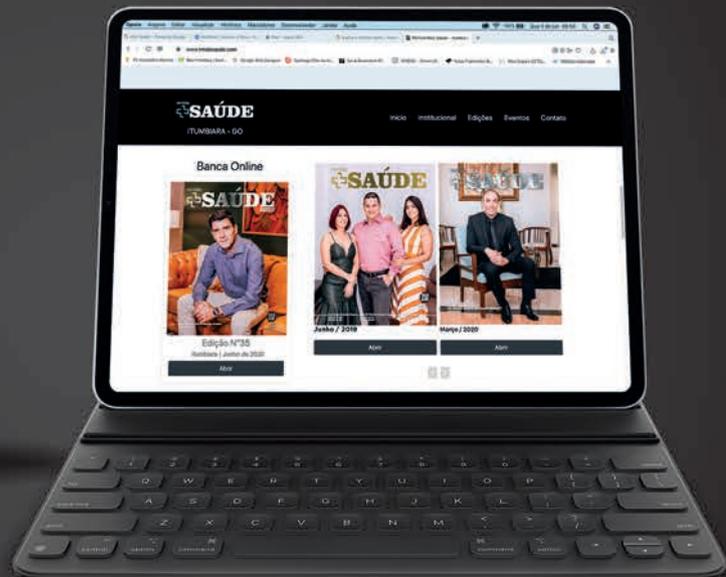
pes Language Program

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

64 98439 9778



ANUNCIE AQUI.



revista
SAÚDE
3 ANOS

64 99275 5299 | 64 99202 4160

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



Leia e compartilhe, acessando o QR-Code.

ODONTOLOGIA



Prótese Protocolo Fixo

Quem vive com dentadura ou prótese removível passa por limitações diárias. A dificuldade para mastigar, falar e a baixa autoestima são apenas alguns dos problemas diariamente enfrentados por muitas pessoas.

Para quem não quer mais sofrer com esses incômodos, o tratamento com prótese dentária tipo protocolo fixo pode ser a solução para reabilitar a *saúde bucal*.

• O que é protocolo fixo?

Protocolo fixo sobre *implante* é o procedimento indicado para quem deseja trocar a dentadura por dentes fixos. O sistema de protocolo é a instalação de uma prótese fixa sobre pinos de implantes colocados na arcada dentária, e que funcionam como

substitutos dos dentes naturais. Ele repõe todos os dentes de uma só vez, devolvendo ao paciente o conforto e a segurança na hora de mastigar, falar e sorrir.

Com o protocolo fixo sobre implantes, o paciente tem de volta 100% do poder de mastigação, promovendo a reabilitação bucal em todas as suas funções: estética, fonética e na mastigação.

• Para quem é recomendado?

O procedimento é recomendado para pacientes que já utilizam a prótese removível completa (dentadura). Não realizar o tratamento de reposição de dentes perdidos pode provocar uma série de problemas de saúde, que afetam o funcionamento do corpo de forma geral, como a deficiência na hora da digestão, e também o desgaste e a perda óssea de forma severa.

• Como é o procedimento?

Para colocar os implantes, o paciente realiza uma avaliação prévia, na qual o dentista compreende toda a sua atual situação dentária. Por meio de exames, como a radiografia, e tomografia, o especialista entende melhor a quantidade de implantes necessários por arcada

dentária, que podem variar entre quatro e seis.

Esses implantes são suficientes para suportar a prótese por toda a vida. A durabilidade dos implantes, porém, varia de pessoa a pessoa de acordo com os hábitos de higiene oral, entre outros fatores.

Logo após, inicia-se a confecção da prótese. Nesta etapa, é feita a moldagem e as provas dos dentes até que o conjunto esteja pronto para ser instalado na boca.

A quantidade de implantes por arcada dentária varia de quatro a seis.



• Quais as vantagens do protocolo fixo?

A principal vantagem de utilizar esse tipo de prótese é que a fixação não incomoda ou causa transtornos diários. A qualidade de vida do paciente melhora, ele passa a ter uma vida social mais ativa, volta a se alimentar com prazer e sentir mais sabor dos alimentos e, o melhor de tudo, sem constrangimento.

As vantagens estéticas também são importantes nesse tipo de tratamento, pois o paciente volta a ter a autoestima necessária para sorrir e comer em público, situações que podem causar bastante desconforto quando não se tem o sorriso que sempre sonhou.

Agora que você já sabe tudo sobre o protocolo fixo sobre implantes, que tal marcar sua avaliação e conhecer um pouco mais sobre seu caso? Nossos profissionais estão preparados para tirar qualquer dúvida que tenha restado. Chegou a hora de dar mais esse passo para o sorriso que você sempre sonhou.

🏠 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



Mundo de Sonhos

Há 20 anos... **Kid's**



TRABALHAMOS COM UMA LINHA COMPLETA DE
MODA INFANTIL PARA O INVERNO 2020

● SAPATOS

● ROUPAS

● ACESSÓRIOS

● CONJUNTOS



AV. AFONSO PENA, 59 | CENTRO

☎ (64) 3433-9300 📞 98158-0017

SIGA-NOS NA REDE SOCIAL:



@mundodesonhosbrinquedos



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA



Hiperêmese Gravídica



Náuseas e vômitos são sintomas muito comuns na gravidez e podem atingir até 70% das mulheres. Na maioria das vezes, o quadro é leve a moderado e se resolve espontaneamente até a 20ª semana de gestação. A hiperêmese gravídica é uma complicação rara, que acomete cerca de 1,5% das gestantes.

É a ocorrência de vômitos incontroláveis durante a gravidez, resultando em desidratação, perda de peso e distúrbios eletrolíticos, sendo um quadro mais extremo e grave do que os enjoos matinais (êmese gravídica), sintoma comum na gestação. Ela é mais comum no primeiro trimestre da gravidez e costuma melhorar por volta de 16 a 20 semanas, mas pode persistir durante toda a gravidez.

Tanto a êmese quanto a hiperêmese estão associadas aos níveis do hormônio HCG que é produzido pela placenta. Quanto mais alto o nível deste hormônio maior a chance de êmese ou hiperêmese. Entretanto essa associação nem sempre é verdadeira. Além da associação com os níveis de HCG, a hiperêmese gravídica é mais comum em mulheres com algum distúrbio psicológico, como depressão.

Outros fatores de risco incluem a primeira gravidez, gravidez múltipla, obesidade, episódio anterior de hiperêmese gravídica, história da doença na família, doença trofoblástica gestacional e história de perturbações alimentares. Devem ser excluídas outras potenciais causas

para os sintomas, incluindo infecções do trato urinário e hipertiroidismo.

A hiperêmese gravídica, além de estar associada a complicações para o bebê, como prematuridade e baixo peso de nascimento, também pode estar associada a maiores riscos de anemia, pré-eclâmpsia e trombose para a gestante.

Uma vez que os vômitos são incontroláveis e alterações metabólicas e desidratação se fazem presentes é necessário que o tratamento seja hospitalar. Realiza-se a hidratação da paciente por via endovenosa e a administração de medicamentos, além de retirar a dieta oral e realizar reintrodução gradual de acordo com a aceitação da paciente. É importante salientar que com a evolução da gestação é esperado que ocorra uma melhora natural.

Não existe maneira de prevenir a hiperêmese gravídica. Recomenda-se durante o pré-natal que a dieta seja fracionada (ou seja, comer pouco e várias vezes). Também é importante evitar alimentos muito gordurosos ou condimentados. O uso de gengibre pode aliviar sintomas leves, sendo uma alternativa ao uso de remédios, mas nos casos mais graves, o uso de medicações, tratamentos hospitalares e apoio psicológico podem ser necessários.



Dr. Michelle Daiana

ginecologia e obstetria

CRM/GO18777 CRM/MG 63979 RQE: 12120

Médica Ginecologista e Obstetra

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

Ginecologia e Obstetria pelo programa de residência médica da Secretaria Municipal de Saúde de Uberlândia;

Pós-Graduada de Ultrassonografia em Ginecologia e Obstetria pela Escola de Ultrassonografia de Ribeirão Preto;

Atendimento em Ginecologia geral, Climatério, Pré-natal e

Parto Humanizado em consultório particular;

Plantonista de Ginecologia e Obstetria em Pronto atendimento.



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



PROJETO EXECUTADO PARA UNCONVENTIONAL



FAZENDO DOS
DETALHES TODA A DIFERENÇA
EM SUA VIDA

PAMAQ
— PLANEJADOS —
ESPECIALIZADA EM MÓVEIS PLANEJADOS

A MAIS DE 30 ANOS NO MERCADO

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

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



Recebeu cobrança abusiva da concessionária de energia? Saiba o que fazer!

Tem sido frequente estas situações com clientes que procuram consulta jurídica alegando que receberam cobrança de multa em valor exorbitante e em casos extremos, até mesmo a interrupção do fornecimento de energia elétrica em decorrência do não pagamento ou a negativação do nome.

O consumidor deve estar alerta a alguns pontos importantes, haja vista que existem casos de valores exorbitantes sendo cobrados. Durante todo o procedimento de apuração dos fatos, o consumidor precisa participar das etapas e estar ciente, recebendo a notificação da instauração de um procedimento administrativo apuratório de irregularidade, e inclusive tem o direito de ser informado sobre o dia e hora da perícia técnica, para acompanhar as averiguações.

Caso alguma das fases tenha sido realizada sem a participação do consumidor, está caracterizado que o procedimento tramitou de forma unilateral, retirando a possibilidade de defesa do consumidor, o que pode levar a anulação do procedimento administrativo que se deu de forma irregular e o cancelamento da cobrança indevida.

A Resolução da Agência Nacional de Energia Elétrica - ANEEL é clara ao determinar que o consumidor deve estar presente, acompanhando as inspeções reali-

zadas pela concessionária no medidor de energia e receber uma cópia do termo de ocorrência, de modo que fique ciente de todas as etapas do procedimento.

Outros fatos devem ser considerados, como exemplo, é de responsabilidade da concessionária a manutenção do equipamento medidor de energia, que precisa apresentar provas concretas e robustas de fraude ocasionada pelo consumidor, para que a cobrança seja legítima.

Ausentes estes requisitos, o judiciário tem decidido pela anulação do procedimento, da cobrança considerada indevida e em alguns casos a concessão do dano moral àqueles consumidores que comprovaram danos gravosos sofridos.

Se este for o seu caso, é importante considerar que é preciso ser analisado em suas particularidades. Procure um advogado que terá as orientações necessárias para que tudo ocorra dentro dos ditames legais e da forma mais adequada.

CMP

ADVOGADOS

CARDOSO
MELO &
PRADO

🏠 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.



Como
estar
sempre
plena?

HAR MON IZA ÇÃO

Instagram @redutase
Instagram @dralvaromachado

A harmonização facial deixa a paciente com uma aparência mais leve e descansada através da suavização dos sinais do envelhecimento, deixando-a com uma aparência naturalmente mais jovem!

O resultado preserva a naturalidade com o cuidado de manter características da personalidade de cada paciente.

Sinta-se plena e em harmonia com o seu melhor.
Agende sua avaliação.


Redutase
Saúde e Estética


Alvaro Machado

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



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

CONTABILIDADE



TERCEIRO SETOR

A FATTUS CONTÁBEIS elaborou para você leitor e interessados em atividades sem fins lucrativos uma matéria especial que trataremos nesta edição e posteriores.

No primeiro momento falaremos quais os objetivos e quais são as principais entidades do Terceiro Setor.

As Organizações do Terceiro Setor tem por objetivo o desenvolvimento político, econômico social e cultural com finalidade de gerar serviços de caráter Público.

Essas organizações exercem atividades relevantes à sociedade que mobilizam uma grande quantidade de pessoas, geram empregos e recursos significativos a sociedade de modo geral. São constituídas por entidades privadas sem fins lucrativos e não governamentais.

Dentro das organizações que fazem parte do Terceiro Setor, estão as entidades sem fins lucrativos, as ONGs (Organizações Não Governamentais), havendo também as fundações, entidades beneficentes, os fundos comunitários, as entidades sem fins lucrativos, associações de moradores, entre outras.

- **ONGs** (Organizações Não Governamentais) promovem suas atividades através do voluntariado e são encontradas em setores como as políticas públicas, saúde, educação, etc.

- **Fundações** são as instituições que financiam o terceiro setor, fazendo doações às entidades beneficentes.

- **Entidades Benéficas** são aquelas que cuidam dos carentes, idosos, meninos de rua, dependentes químicos e alcoólatras, órfãos e mães solo; dão suporte aos desamparados.

Falaremos mais detalhes sobre os aspectos mais relevantes do terceiro setor nas próximas edições, fique atento!



Maria Aparecida Lourenço Silva

Contadora, Consultora Empresarial;
Perita Contábil;
Gestora da Empresa Fattus Contábeis.

✉ fattus@fattuscontabeis.com.br

☎ (64) 3432-1388

☎ (64) 98135-0014

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

📘 [fattus.contabeis](https://www.facebook.com/fattus.contabeis)

🌐 www.fattuscontabeis.com.br

🏠 Av. Osvaldo Cruz, 100 C3, St. Afonso Pena, Itumbiara-GO



PLATAFORMA EXCLUSIVA E ENSINO PERSONALIZADO



SÓ AQUI TEM!



muitas novidades

EM BREVE

AGUARDEN-

2021





Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

PNEUMOLOGIA

Momento de Reflexão:



No dia 27 de maio foi comemorado os 70 anos da publicação dos pesquisadores que conseguiram relacionar o tabagismo ao risco do desenvolvimento do câncer de pulmão.

Até a década de 1950, os pesquisadores hesitavam em afirmar definitivamente que fumar causa câncer porque um agente causador de câncer ainda não havia sido identificado nos cigarros (hoje já se tem identificado pelo menos 70 substâncias cancerígenas no cigarro). O Dr. Ernst Ludwig Wynder, alemão de nascimento, que ganhou cidadania americana, foi um pesquisador em epidemiologia e saúde pública que estudou os efeitos do tabaco na saúde. Quando ainda era estudante do quarto ano de medicina da Universidade de Washington em St. Louis - EUA assumiu um papel de liderança nesta pesquisa. Em 1950, juntamente com o renomado chefe de cirurgia da escola de medicina Dr. Evarts Ambrose Graham, publicaram um estudo estatístico mostrando que 96,5% dos 684 pacientes com câncer de pulmão que entrevistaram eram fumantes. Este artigo, intitulado “O tabagismo como possível fator etiológico no carcinoma broncogênico” foi publicado no Journal of the American Medical Association. Esse foi um dos primeiros relatos a destacar a conexão entre tabagismo habitual e desenvolvimento de câncer de pulmão. Em 1953, Wynder e Graham fizeram parceria com a Assistente de Pesquisa Adele Croninger, do laboratório de alcatrão de tabaco da

escola de medicina, para acompanhar suas descobertas anteriores com outra publicação histórica, “Produção Experimental de Carcinoma com Alcatrão de Cigarro” na revista Cancer Research. Este experimento representou a primeira confirmação laboratorial da conexão entre tabagismo e câncer de pulmão.

Curiosamente o próprio Dr. Graham era fumante de longa data até sua própria pesquisa, conhecida como Estudo Wynder e Graham de 1950, que sustenta uma ligação entre tabagismo e a doença neoplásica. Dr. Graham morreu ironicamente de câncer de pulmão em 1957 aos 73 anos em St. Louis- EUA; já o Dr. Wynder, faleceu de câncer de tireoide em julho de 1999 aos 77 anos.

Em meio a pandemia que vivemos, às vezes esquecemos que um perigo tão grande, ou talvez até maior que o COVID 19, está presente em nossas vidas, com consequências também trágicas pra saúde: TABAGISMO.

Vale a pena refletir!



PNEUMOLOGIA
MEDICINA DO SONO

36, **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





Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

PILATES



Ganho de flexibilidade com a prática do Pilates



Hoje em dia, exercitar-se é indispensável para a manutenção da nossa saúde não só física, mas também mental. A rotina corrida, o trabalho estafante, o estresse, pedem que tenhamos por dia um tempo para cuidar de nós e da nossa saúde e, portanto, nada melhor que praticar alguma modalidade de exercício físico para renovar as energias. Nesse sentido, o método Pilates é uma modalidade que se destaca por trabalhar não só o tônus físico, como o bem-estar mental.

Dentre os vários benefícios do método Pilates, como aumento da força muscular, melhora da postura e equilíbrio, podemos destacar o aumento da flexibilidade como importante benefício, pela sua correlação com a prevenção de lesões nas articulações.

Definida como “a elasticidade do músculo e a amplitude de movimento disponível e uma articulação”, a flexibilidade é um componente importante para uma boa execução de todos os movimentos do corpo, tornando-os mais amplos, rápidos e eficazes.

→ Flexibilidade

Dá-se por Método Pilates exercícios que envolvem contrações isotônicas podendo ser concêntricas ou excêntricas e principalmente isométricas com ênfase no que chamamos de “Power House”, ou centro de força.

Ele é composto pelos músculos abdominais, glúteos e paravertebrais lombares. Estes são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo quando em equilíbrio e promovem a manutenção da boa postura.

De acordo com Joseph Pilates, após as 10 primeiras aulas, o praticante sentia que o corpo havia mudado; cerca de 20 aulas depois do início, que as mudanças eram visíveis; e após 30, as demais pessoas começam a notar as mudanças.

Os exercícios são divididos em duas categorias:

1. Exercícios no Solo que utilizam o peso corporal e a força da gravidade como fatores de resistência, chamado de MAT Pilates;

2. Exercícios feitos nos aparelhos que utilizam resistência proporcionada pelo uso de molas e polias.

Joseph Pilates costumava dizer que **“Se um jovem tem 20 anos e está encurtado, é um velho. Porém se tem 60 anos com flexibilidade e força, é um jovem”**.

O método de condicionamento físico é centrado em exercícios de fortalecimento com alongamento das fibras musculares, com características em exercícios de ampla flexibilidade com contrações constantes, movimentos lentos, porém precisos, propriedade e concentração.

Os exercícios são realizados em cadeias cinéticas, em sua maioria fechada, propiciando um fortalecimento global da cadeia e não de uma musculatura isolada (CORNÉLIO, 2000).

Neste método não há necessidade de repetir os exercícios mais que dez vezes, uma vez que executamos os mesmos de forma precisa e controlada torna-se desnecessário um número maior de repetições.

Os exercícios de alongamento e flexibilidade proporcionam os seguintes benefícios: músculos flexíveis, que tornam as atividades menos cansativas; melhora a circulação, pois o alongamento aumenta o fluxo do sangue nos músculos, nutrindo-os; melhora da postura, pois o alongamento evita que os músculos fiquem duros, o que minimiza as dores e desconfortos; alívio do estresse, pois este tipo de exercício relaxa os músculos; melhora da coordenação, pois mantém a extensão completa do movimento das articulações.

Melhore sua qualidade de vida, venha fazer Pilates!



Pilates

Laís Miranda

Laís Oliveira Miranda

Fisioterapeuta

CREFITO 11/165526-F

Formação em Pilates básico, intermediário e avançado;

Formação em Power Pilates;

Formação em Pilates no tratamento das disfunções da Coluna Vertebral;

Formação em Pilates aplicado ao idoso;

Formação em Pilates aplicado à gestantes.

Pós-graduada em Fisioterapia Dermatofuncional.

☎ (64) 34332828

☎ (64) 992318093

📷 @laismiranda_pilates

📍 Laís Miranda

✉ lais_fisio21@hotmail.com

🏠 Rua Jacinto Brandão Centro, 538, Itumbiara-GO



WIZARD.COM.BR



WIZKIDS

Só podia ser Wizard.

CANETA QUE AJUDA A APRENDER INGLÊS?
SÓ PODIA SER WIZKIDS.



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

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

📘 WizardByPearsonItumbiara

📷 @wizard_itumbiara

Só na Wizkids você tem a **Wiz.pen**, que reconhece as palavras e ajuda o seu filho a falar de forma divertida, interativa e lúdica.



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

UROLOGIA



Mitos sobre cálculo renal

“ATÉ 10% DA POPULAÇÃO SOFRERÁ ALGUM SINAL OU SINTOMA DECORRENTE DA PRESENÇA DE CÁLCULO.”

A formação de cálculos na via urinária e todas as consequências dessa doença são de amplo conhecimento da população. Até 10% da população sofrerá algum sinal ou sintoma decorrente da presença de cálculo. A doença é conhecida há muitos séculos, com descrições em múmias egípcias e também por grandes nomes da história da medicina, como até o próprio Hipócrates. Apesar de muito conhecida, muitas informações ainda são equivocadas e promovem uma desinformação também histórica. Discutiremos abaixo algumas delas.

• **Paciente com cálculo não pode ingerir leite e derivados.**

Esse deve ser o conselho de dieta mais popular, porém carrega consigo uma inverdade. Como a maioria dos cálculos são formados por algum sal de cálcio, como o oxalato de cálcio, todos os laticínios são mal julgados. Realmente os pacientes com cálculo não devem se exceder na ingestão de leite e derivados, mas não devem se privar totalmente, pois além de serem necessários para o metabolismo normal, em alguns cenários a ingestão de cálcio previne a recorrência. Formadores de cálculo de oxalato, por exemplo, podem ter um aumento na formação de cálculo, pois existe um equilíbrio entre a absorção intestinal de cálcio e oxalato. A restrição alimentar do primeiro promove aumento no segundo e, portanto, piora dessa desordem metabólica. Assim, prevalecem o bom senso e uma dieta balanceada e com leve redução da ingestão de laticínios.

• **Cálculo renal é hereditário.**

Até 40% dos pacientes têm antecedente familiar, o que leva a crer em um componente genético muito forte. Porém, até o momento, apenas 1% tem um componente genético bem identificado. Poucas doenças já têm todo esse componente bem estabelecido, como cistinúria, hipocitraturia, acidose tubular hereditária, entre outras. Muitas pesquisas vêm sendo desenvolvidas nessa área e certamente em um futuro próximo mais doenças terão o mecanismo genético bem estabelecido. Alguns genes já foram identi-

ficados como muito importantes nos mecanismos formadores de cálculo.

• **Durante a cólica renal deve-se sempre ingerir muito líquido.**

A hidratação é um dos pontos mais importantes na prevenção da formação de novos cálculos ureterais. Entretanto, durante o episódio de obstrução aguda do ureter por cálculo, a hiper-hidratação ou uso de diuréticos é controversa. Muitos pacientes estão desidratados pelos vômitos. Alguns urologistas acreditam que a hidratação pode aumentar a velocidade de passagem de um cálculo pelo trato urinário, enquanto outros ressaltam que a hiper-hidratação causa aumento na pressão renal, exacerbando a dor. A hidratação está claramente indicada em pacientes com evidência clínica ou laboratorial de desidratação ou insuficiência renal. Náusea e vômitos, frequentemente associados à cólica renal, podem aumentar pela grande distensão do estômago induzida pela ingestão exacerbada de líquidos.

Certamente uma doença milenar, que afeta tão grande parte da população, sempre estará sujeita a crenças e mitos que vêm sendo passados por gerações. A divulgação adequada dos conceitos corretos vigentes e o desenvolvimento de pesquisa certamente permitem, e cada vez mais permitirão o tratamento adequado dos pacientes com cálculo na via urinária.

Fonte: <https://portaldaurologia.org.br/faq/mitos-sobre-calculo-renal/>



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



PROTEJA TODA SUA FAMÍLIA DO CORONA VÍRUS.

Própolis e Geleia Real para melhorar a Imunidade



Antissépticos



Álcool em gel 70%



Máscaras



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



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

MEDICINA VETERINÁRIA



Meu cão também pode ter problemas na próstata???



A glândula prostática está presente em todos os mamíferos, sendo mais importante no homem e no cão. Sua função é produzir um fluido que fornece o suporte para a sobrevivência dos espermatozoides. No cão, as afecções que acometem a próstata são frequentes. As idades mais acometidas são animais acima dos 6 anos de idade, não castrados, sem predileção racial. Dentre as prostatopatias mais comuns, a hiperplasia prostática benigna é a mais comum, seguida de prostatites bacterianas e neoplasias. O diagnóstico é baseado nos sinais clínicos, anamnese e exames de imagem.

Com o avançar da idade, a próstata tende a aumentar de tamanho como resultado da hiperplasia glandular,

essas alterações tem relevância devido a semelhança de ocorrência da doença no cão e no homem, além de ser a única espécie não humana que pode desenvolver o câncer de próstata de forma espontânea.

A hiperplasia prostática benigna é o aumento do tamanho da próstata. Sua principal consequência é a compressão da uretra, reto e cólon podendo levar a dificuldade de defecação, retenção urinária e presença de sangue na urina. Nesses casos, a castração precoce é o tratamento efetivo, diminuindo cerca de 70% do volume prostático.

A incidência de neoplasias na próstata do cão é baixa, porém são neoplasias invasivas e com grande chance de provocar metástases. Os principais sinais incluem a perda de peso, claudicação ou fraqueza dos membros pélvicos, dores abdominais e edema de membros pélvicos.

Em geral, as doenças na próstata ocorrem devido ao seu aumento no decorrer da idade e a castração e acompanhamento veterinário são importantes para prevenir e diagnosticar problemas relacionados a essa glândula.



☎ 64 3404-1586

📞 Plantão: 64 99290-4500

📞 64 98148-7015

🏠 Av. Brasília, 85 Cer
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).

Dra Daphine Azevedo Magalhães

Graduação em Medicina Veterinária em 2018 pela UNIUBE/MG



Melhor idade, qualidade funcional e seus aspectos fisiológicos

Com muita frequência, cogita-se que o treinamento de força não é útil e nem seguro para idosos. Atualmente, diversos estudos científicos mostram que o treinamento de força proporciona benefícios importantes nas esferas fisiológica, funcional e psicológica. De acordo com o levantamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mais de 9 milhões de idosos praticam algum tipo de atividade física no Brasil, seguindo o treinamento de força em academias com 9,69%.

Ao associarmos o envelhecimento a diversos fatores relacionados à saúde, o sedentarismo, a incapacidade e a dependência influenciam negativamente no envelhecimento biológico e cronológico, assim como as doenças cardiovasculares (DCV), consideradas a maior causa de morte dessa faixa etária.

Ao longo da vida, passamos por processos fisiológicos irreversíveis. O exercício físico além de combater o avanço do envelhecimento biológico contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente saúde, como nas capacidades funcionais.

O exercício físico é definido como qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético que resulta no aumento do dispêndio energético, em um conceito multidimensional que engloba critérios, objetivos e mensuráveis, como funcionamento fisiológico ou manutenção das atividades diárias, bem como componentes subjetivos, comumente designados por satisfação e qualidade de vida.

Treinamento de força muscular é a capacidade de exercer força/tensão máxima para determinado movimento corporal, um fator decisivo é a adaptação neural (melhoria da coordenação e eficiência do exercício físico). Este tipo de treinamento pode ser efetuado utilizando peso do próprio corpo, pesos adicionais ou outras formas de resistência como é o caso dos elásticos e bands, melhorando a função muscular que proporciona benefícios a diversas tarefas do cotidiano, como ir as compras, subir escadas ou até mesmo sustentar o peso corporal (Novikoff, 2012).

Uma parte importante do desenvolvimento da força muscular diz respeito ao fortalecimento das estruturas do tronco (abdominais e lombares). Este fortalecimento tem como objetivo a estabilização das cadeias musculares, e são constituídos por exercícios de reforço muscular para abdômen e costas, podendo ajudar a ter uma melhor postura e equilíbrio e a prevenir lesões. Um programa de treino para aumentar a força muscular pode incluir: exercícios básicos como flexões de braços, agachamentos sem carga, afundo, treino com elásticos, musculação com pesos livres ou máquinas.

Conforme o cenário atual, nunca se proferiu com tanta frequência sobre saúde, como consequência de um momento de grande aflição. O mundo está desolado em busca de possibilidades para elucidar tal situação, dessa forma deixando de lado a melhor forma de busca para a saúde, que é o exercício físico. Profissionais da saúde são agentes promissores para proporcionar uma melhor qualidade de vida (QV) para toda população, enfatizando a classe da terceira idade.

O envelhecimento é a juventude que ficou para buscar a melhor fase da vida - Betty Friedan.



Layane Aparecida Araújo Silva
Estudante Educação Física UEG
Professora Academia Ritmo
Instagram: @layane_araujos



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

MANTENHA A MANUTENÇÃO DO SEU
AR CONDICIONADO EM DIA.

CONFORTO E BEM-ESTAR PARA TODA A FAMÍLIA.



Assistência técnica das principais marcas

Midea

Carrier

ELGIN

FUJITSU

SAMSUNG

GREE

LG

LG



POLITÉCNICA

O melhor tempo sempre

🏠 Rua Rui de Almeida, 500 - Centro - Itumbiara - GO

☎ 641 3431-1112

A maior rede de depilação a laser do mundo

A Espaçolaser possui mais de 500 unidades pelo país, estando presente em todos os estados brasileiros. Mais de 3 milhões de clientes vivem felizes e livres depois do tratamento com a depilação a laser, onde são executados mais de 19 milhões de procedimentos em toda a rede, desde 2002.

A crescente expansão da marca nos últimos anos está relacionada ao nosso comprometimento com o cliente e especialização na área. Itumbiara é uma das cidades que conta com uma Unidade, localizada na Avenida Beira Rio, 274, o cartão postal da cidade, onde a região se beneficia atualmente com os resultados entregues por nós.

O Laser Alexandrite é a melhor e mais moderna máquina do mercado para depilação definitiva, que combina Gás de Criogênio com o disparo do laser, promovendo conforto, agilidade e segurança para aplicação.

O tratamento funciona de forma progressiva, eliminando os pelos em até 10 sessões, que devem ser realizadas em intervalos médios de 30 a 45 dias. Todo cliente que deseja realizar o tratamento passa antes por uma avaliação gratuita, na qual recebe as orientações gerais sobre o tratamento. Esses resultados podem ser experimentados tanto por homens quanto por mulheres, em qualquer parte do corpo exceto sobrancelhas.

Outro diferencial da Espaçolaser está nos profissionais, somente Fisioterapeutas inscritas no

CREFITO realizam a aplicação do laser, onde passam por um rigoroso treinamento e especialização em São Paulo, na Universidade do Laser.

Somos inspiradores, atuamos positivamente na vida das pessoas, levando bem-estar, ampliando a autoestima e a confiança. Afinal, libertar-se de vez dos pelos indesejados com a depilação a laser é, antes de tudo, ter controle sobre o corpo.



 **espaçolaser**[®]
depilação

 Avenida Beira Rio, 274 - Setor Central
Itumbiara-GO

 go-itumbiara@espaçolaser.com.br

MAYRA PISTILLI

Fisioterapeuta
Gerente Espaçolaser Itumbiara

[@espaçolasergo.itumbiara](https://www.instagram.com/espaçolasergo.itumbiara)

(64) 3404-3002

(64) 3404-3003

(64) 9.9666-3002

Prático, Nutritivo e Saboroso!

No mês das mulheres a Alca Foods apresenta as deliciosas barras de cereais, que podem trazer diversos efeitos benéficos na saúde da mulher. Para cada exigência, um produto especial para você. As barras **energéticas**, nos sabores banana, chocolate e coco são uma ótima opção para quem procura uma fonte de energia rápida, prática e saborosa. Juntamente com a linha das barras de cereais energéticas, desenvolvemos as barras de cereais **funcionais**. Nos sabores: chia, damasco, linhaça com ameixa, amendoim e beterraba, que além de muito saborosas são ricas em vitaminas, fibras, ômega 3, ômega 6, proteínas e outros diversos nutrientes fundamentais para o bom funcionamento do nosso organismo.

A barra de cereal de banana contém 370mg de potássio, o que é equivalente ao potássio presente em uma banana. Estudos mostraram uma relação positiva entre uma dieta rica em potássio e saúde óssea, especialmente entre as mulheres idosas, sugerindo que o aumento do consumo de alimentos ricos em potássio pode desempenhar um papel na prevenção da osteoporose.

A barra de chocolate contém o cacau que apresenta uma ótima função antioxidante. Além disso, o gostinho de chocolate é irresistível e muito querido pelas mulheres.

A barra de cereal de coco apresenta ácidos graxos que trazem benefícios importantes para a saúde da mulher, pois auxiliam na manutenção de concentrações adequadas de colesterol. Além disso, o coco possui propriedades fortalecedoras do sistema imunológico.

A barra de cereal de chia e damasco devido a presença do damasco é uma excelente fonte de vitaminas. Já a chia possui um elevado valor nutricional, com alto conteúdo de ômega-3. A alta quantidade de fibras da semente de chia (34,6%) pode aumentar a saciedade e diminuir o consumo de calorias, sendo indicada para as mulheres que buscam perder peso.

A barra de cereal de linhaça com ameixa é rica em fibras, muito indicada para um bom funcionamento do intestino. A constipação intestinal é muito frequente nas mulheres e essa barra de cereal é ser indicada nesses casos.

A barra de cereal e Amendoim é uma ótima opção para lanches intermediários, pois o amendoim garante a saciedade por um período superior a duas horas e este fato inibe o consumo de outros lanches mais calóricos. Portanto, o consumo controlado de amendoim não só inibe o ganho de peso, bem como aumenta a saciedade e a adesão ao plano de reeducação alimentar.

BetaGer Bar é obtida a partir da mistura de beterraba com gergelim. A beterraba é rica em micronutrientes, incluindo potássio (K), sódio (Na), magnésio (Mg), vitamina C e fonte de nitrato inorgânico. Estudos apontam que a utilização da beterraba foi associada com uma diminuição significativa da pressão arterial, e isso pode ser resultado da vasodilatação dos vasos sanguíneos que consequentemente aumenta o fluxo sanguíneo para os músculos no exercício. Além disso, o gergelim contém triptofano, que é precursor da serotonina, hormônio do bem estar.

BARRA DE CEREAL DE COCO



64 2103 4222

www.alcafoods.com

AlcaFoods
Cereais Matinais



TUDO QUE VOCÊ PRECISA PARA SORRIR MELHOR

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

DRA. LAILA NEONIDES FERNANDES HOTTINGER

CRO: 15.534
Clínico Geral e Ortodontista;
Graduação Universidade de Uberaba (Uniupe);
Especialização em Ortodontia -Faculdade
Funort Uberaba;
Atualização em Dobras e alças -IQO;
Botox e preenchimento facial - Faculdade
Funort Uberaba.

DRA. MARCELA VILELA DE OLIVEIRA

CRO: 16.884
Clínico Geral;
Atualização em periodontia – IQO;
Atualização em endodontia -DENTALHALL;
Curso de resinas estéticas -Instituto Relancer;
Curso de visagismos dental- Instituto Visage.

DRA. RAFAELA AKEMI MANO SHIMOHIRA

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



AGENDE SUA CONSULTA!

☎ (64) 3403-5726

☎ (64) 9.9966-2025

📷 @odontodesign_iub

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

Villa Pet

SEU PET CADA VEZ MAIS SAUDÁVEL

4 anos

CUIDANDO DE QUEM
CUIDA DA GENTE.



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



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

REFLEXÃO

A fila anda!

Uma grande verdade, é que estamos todos na fila...

A cada minuto alguém deixa esse mundo para trás. Não sabemos quantas pessoas estão na nossa frente.

Não dá para voltar para o “fim da fila”.

Não dá para sair da fila. Pode ser que troque de lugar dependendo de algumas atitudes, antecipando ou retardando... pare com desculpas!

Não espere sua vez, aproveite, viva!

Mas também não antecipe se descuidando!

Faça valer a pena cada momento vivido aqui na Terra.

Tenha um propósito.

Motive pessoas!

Elogie mais, critique menos.

Faça um “ninguém” se sentir um alguém do seu lado.

Faça pessoas sorrirem.

Faça a diferença.

Faça amor.

Faça as pazes.

Lave as mãos.

Use máscaras quando necessário.

Faça com que as pessoas se sintam amadas.

Tenha tempo para você.

Se alimente melhor.

Pratique atividades físicas, mesmo em casa.

Faça pequenos momentos serem grandes.

Faça tudo que tiver de fazer e vá além.

Viva novas experiências.

Prove novos sabores.

Não tenha arrependimentos por ter tentado além do que devia, por ter valorizado alguém mais do que deveria, por ter feito mais ou menos do que podia.

Sorria.

Chore.

Releve.

Não guarde mágoas.

Perdoe!

Guarde apenas os aprendizados. E aprenda coisas novas sempre que puder.

Liberte o rancor.

Transborde o amor.

Doe amor.



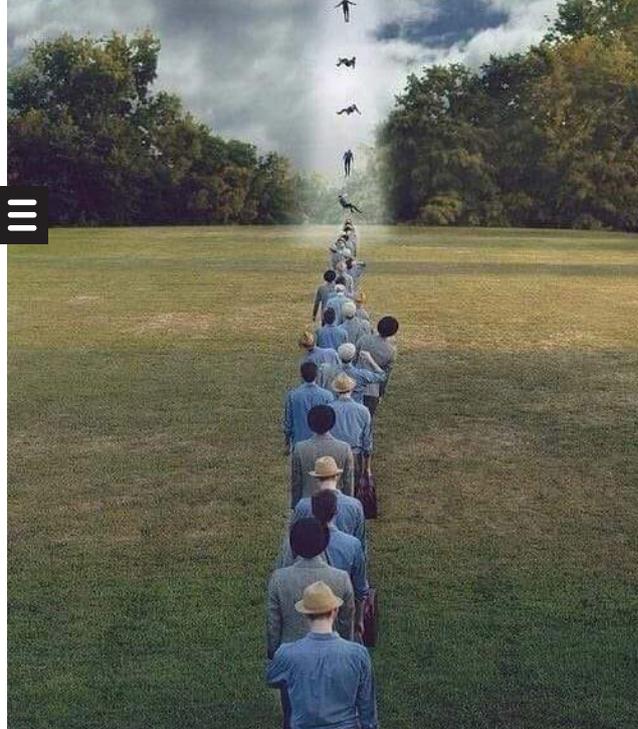
✉ nutronclinica@gmail.com

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

Dr. Átila Tavares Abdala

CRM/GO: 18.888

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Ame, mesmo quem não merece.

Ame, sem querer receber nada em troca.

Ame, pelo simples fato de você vibrar amor e ser amor.

Mas sempre, ame a si mesmo antes de qualquer coisa. Esteja preparado para partir a qualquer momento. Você não sabe seu lugar na fila, então se prepare para deixar aqui apenas boas lembranças.

Suas mãos vão embora vazias.

Não dá para levar malas, nem bens...

Se prepare diariamente para levar consigo, somente aquilo que tens guardado no coração.

O que tens guardado no coração? Quais suas prioridades hoje? Pode fazer mais por outros? E por você mesmo? Pode fazer muito mais por si? Muito mais ou pouco mais? Comece agora!

E não se esqueça nunca de ser grato!





Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

EMPRESAS E NEGÓCIOS

Renato Martins Gomes

O Mercado em Meio A Crise

A REINVENÇÃO DOS NEGÓCIOS



Se você é empresário seus pensamentos hoje giram em torno de algumas perguntas:

“Como minha empresa pode sobreviver a essa crise?”

“O que devo fazer para meu negócio sobreviver em meio a crise?”

Uma coisa posso te afirmar, não tem uma fórmula mágica, mas algumas ações são cruciais para essa sobrevivência, ações que você teve antes e que vai ter depois desse terremoto que vem sacudindo o mercado e nossas vidas.

Marketing, gestão financeira, inteligência emocional e criatividade são disciplinas que se você não tem conhecimento, está na hora de buscar... e informações é o que mais temos hoje disponível nos meios de comunicação, mas temos que buscar conteúdo de qualidade.

A economia mundial mudou com a pandemia do novo coronavírus, as medidas exigidas de confinamento e isolamento social modificaram os hábitos de consumos de clientes, vendas e as linhas de produções. Temos que ter consciência que a maneira como os negócios eram realizados foram modificados, e durante um período que ainda não sabemos prever, mudaremos nossa forma de comprar, viajar, trabalhar e até de nos relacionarmos com as pessoas.

Felizmente vivemos hoje em uma era onde a tecnologia será uma grande aliada dos empresários e consumidores para o desenvolvimento de negócios, temos diversas ferramentas para nos auxiliar nessa retomada de crescimento das empresas e do mercado local, nacional e mundial.

Aliado ao nosso ambiente físico, temos ferramentas como WhatsApp, que podem nos auxiliar tanto na demonstração de produtos como nas negociações, hoje através desse aplicativo podemos negociar, fechar contratos, enviar contratos, tudo sem precisar de contato físico.

Como primeiro case de sucesso local em meio a pandemia, citamos o empresário e empreendedor Daniel

Vilela do Supermercado Campeão de Itumbiara, que através da criação de um aplicativo pioneiro na região e um site, está atendendo e tendo muito sucesso com suas vendas. Através dessas ferramentas o cliente pode realizar suas compras, escolher o horário da entrega, e receber no conforto do seu lar, pagando o mesmo valor que está na prateleira do supermercado. “Nosso aplicativo e site trazem uma comodidade ao usuário, além de trazer segurança agora com a pandemia do Covid19, tivemos um aumento de 30% em nossas vendas nos últimos meses, e a cada dia mais pessoas aderem ao app”, disse o empresário.

Outros empresários investiram no WhatsApp, e vem também obtendo resultados positivos na crise, incentivando as pessoas a pedirem produtos da sua residência, sem necessidade de ir à loja física. O empresário Luis Júnior, gestor do Seu Verdão, fornece através do WhatsApp folders com promoções de produtos, o cliente envia sua lista de compras, os funcionários selecionam os produtos, tomando todo o cuidado de higienização, e entregam no domicílio do cliente. “Esse já era um trabalho que realizávamos antes da pandemia, e com a chegada do Covid19, investimos mais em estrutura e pessoal”, explica o empresário.

A empresária Denise Stabile, da drogaria Farma & Farma de Itumbiara, também intensificou as vendas pelo WhatsApp e inclusive incentivava que seus clientes façam seus pedidos por telefone ou pelo app, para a segurança dos mesmos. “O maior foco de nossa empresa é cuidar das pessoas, zelando da saúde e do bem-estar de nossos clientes e familiares, por isso o cliente, se preferir, pode realizar suas compras sem sair de casa, que entregaremos com o máximo de cuidado e higiene.”, afirma a empresária.

No ambiente presencial, cuidados como o uso de máscara pelos funcionários, higienização do ambiente, disponibilização de álcool gel na entrada e em diversos pontos estratégicos da empresa, são itens obrigatórios

nesse momento, e demonstram o seu cuidado com o seu cliente e colaboradores.

Outro ponto importante que as empresas devem seguir nesse cenário atual é procurar manter **clientes e funcionários seguros** em relação aos negócios e empregos. Para isso alguns pontos são importantes:

• Despesas e gastos

Devemos então primeiramente fazer um **balanço** dos gastos mensais da empresa. Levantar os gastos fixos, como aluguel, e os variáveis, como salários e comissões. Ao final, se sua receita for positiva, significa que você gasta menos do que recebe. Já se o seu saldo for negativo, isso quer dizer que você está tendo **prejuízo**.

Esse exercício serve para te auxiliar no cálculo sobre quanto tempo a sua empresa tem até o dinheiro acabar.

Um problema crucial no fracasso de várias empresas é achar que o caixa da empresa é seu caixa pessoal, e começar a misturar suas contas pessoais com as da instituição. O empresário deve agir como um funcionário, a diferença é que ele não deve ter salário e sim retiradas, definidas por metas de lucro e faturamento da empresa.

Além disso deve ter em seu pensamento, que da mesma maneira que a empresa deve ter economias para crises ou recessões, o empresário também deve estar preparado para situações assim, com economias pessoais, pois como já disse antes, sua retirada depende de faturamento e lucros, e em situações adversas ele pode ter que ficar sem ou com uma menor renda.

Então além da redução de custos e despesas da empresa, o gestor também em tempos de crise deve reduzir suas despesas pessoais.

Outro ponto importante é saber onde reduzir essas “despesas”, a maioria já pensa em cortar funcionários, marketing, quebrar contrato com fornecedores... **MUITO CUIDADO...** pois, primeiramente a redução de custos deve ser em fatores que a empresa não necessita/ou em que há desperdícios. Para esses cortes serem eficazes, o empresário deve possuir um profundo conhecimento do negócio, a ajuda dos funcionários é crucial nesse processo, sendo que os mesmos devem ter pleno conhecimento do problema e das consequências para a empresa nesse período.

Seus recursos humanos são valiosos para você, são eles que vão te ajudar a retomar seu crescimento, pois tem conhecimento e experiência para somar contigo nesse processo, sua gestão financeira será outro ponto importante, pois são nos detalhes que você ganhará o folego para se manter no mercado.

A primeira opção a ser escolhida antes das demissões é diminuir a remuneração dos cargos mais altos (seguindo, claro, o que for permitido pela legislação). Dessa forma, é possível garantir o emprego de funcionários em níveis mais baixos. Outra dica é: caso tenha de demitir alguém, aja com compaixão. Garanta e faça o possível para que seja feito o pagamento do **salário** pelos próximos dois meses, pelo menos.

Novamente, é importante **rever seu plano de negócios**. Em uma crise como essas, tudo é possível: desde reposicionamento de produtos até a criação de novos valores.

• Como está meu modelo de negócio?

O cenário de pandemia no qual sua empresa está in-

serido neste momento é totalmente novo. Seu **plano de negócio** inevitavelmente irá mudar. Se os seus planos forem os mesmos que tinha antes da pandemia, você provavelmente está em negação.

Alguns pontos sobre a empresa devem ser questionados: caso atue com modelo B2B (é **uma abreviação da expressão em inglês business-to-business, que em tradução livre significa algo como “de empresa para empresa”**) as vendas dos seus clientes caíram? Seus clientes irão fechar em breve e/ou demitir funcionários? Caso as respostas sejam sim, suas **projeções de receita** devem ser revistas.

A mesma dica vale se você estiver inserido no modelo B2C (**também é uma abreviação da expressão em inglês business-to-customer que em tradução livre é “de empresa para consumidor”**). **O consumidor aqui é o final; isto é, uma pessoa física**). Vale se questionar também sobre a posição no mercado em que seu negócio ocupa. Os clientes continuam comprando desse ramo? O fato é que nada está normal e cabe ao empreendedor estar atento a qualquer mudança.

• Marketing e vendas

Sem vendas você não conseguirá resolver seus problemas, então pare de olhar para suas vendas e publicidade como uma despesa e comece a tratá-los como investimentos.

Um processo de marketing bem planejado também será fundamental, pois será seu meio de comunicação com seu cliente, que é claramente o patrocinador de todo o processo. Saber o que seu cliente necessita e deseja, e atender essas necessidades e desejos com criatividade e inovação será crucial nessa próxima etapa.

Conhecer seu público alvo é primordial na hora de escolher seu meio de comunicação, pois nem sempre o mais barato é o ideal para seu nicho de mercado.

E lembre-se, essa não será a primeira e nem a última instabilidade do mercado, você deve estar sempre preparado para situações assim... seu concorrente também está passando pela mesma situação, então seja mais criativo que ele... não é o mais forte que sobrevive e sim o que adapta mais rápido as novas realidades do mercado!!!

Pensamento positivo e mãos à obra!!!

Renato Martins Gomes é administrador, especialista em gestão agroindustrial e marketing. Professor universitário. Sócio e diretor administrativo das Revistas Mais Saúde e Casa Premium.





**QUANDO AS PALAVRAS FALTAREM,
DEIXE O PRESENTE FALAR...**

Surpreenda o seu amor com presentes Uniótica

 **UNIÓTICA**
Uma nova visão do mundo!

64 3404.8100
Praça da República, 365
Centro - Itumbiara/GO
f uniótica.visaodomundo

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



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

SAÚDE MENTAL



Distúrbios de conduta esfincteriana

Enurese e encoprese são condições comumente observadas nos serviços primários assim como nos consultórios de Pediatria e Psiquiatria da Infância. Pode se notar um desafio identificar e tratar estas condições que também acarretam importante estresse na família e na criança.

Para a maioria das crianças, a sequência pela qual se obtém o completo controle fecal e vesical é muito semelhante: inicialmente, o controle fecal é adquirido durante o sono, seguido pelo controle fecal e vesical durante a vigília e, finalmente, o controle vesical durante o sono.

As meninas em geral alcançam esses marcos antes dos meninos. Quando há alguma dificuldade nessas tarefas, é importante uma avaliação cuidadosa no sentido de identificar possíveis etiologias de ordem urológica, gastrointestinal, endocrinológica, do desenvolvimento, psicossocial, ou relacionada ao sono.

Em geral, acredita-se que a causa seja multifatorial e envolva uma complexa inter-relação entre fatores genéticos, ambientais, biológicos, neurológicos e psicológicos. O tratamento inclui programas comportamentais e ou farmacoterapia.

Frequentemente, o pediatra aborda com sucesso essas condições, porém o psiquiatra da infância e adolescência deverá ser consultado nas situações em que o sintoma é secundário a um problema psicossocial,

o impacto psicossocial é significativo ou quando existem suspeitas de comorbidades psiquiátricas.

Recomenda-se que o treinamento esfincteriano não seja iniciado em um período estressante da vida da criança. Problemas urinários e intestinais causam desconforto à criança e aos seus familiares, sendo motivos de conflitos, angústias e experiências dolorosas para as famílias, as crianças e também na socialização destas na escola, grupos de amigos e atividades de lazer.

Ansiedade, baixa autoestima e atraso nas outras etapas do desenvolvimento podem ocorrer como problemas secundários, e os danos psicológicos e no desenvolvimento podem ser mais significativos para a criança do que o transtorno em si.



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





**PREZAMOS PELA QUALIDADE E
INOVAÇÃO DO SEU PROJETO.**



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

Rey do Vidro
A solução em Vidros

64 3431-9288 | 64 3431-9488 | AVENIDA JK, 840, BAIRRO ALTO DA BOA VISTA- ITUMBIARA - GO



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

ODONTOLOGIA



Como ter um Sorriso Branquinho



O sorriso é um dos nossos principais cartões de visita e as pessoas se preocupam cada vez mais com a saúde e a aparência dos dentes. Para ter uma boca bonita, além dos cuidados básicos com a escovação e o uso regular do fio dental, hoje em dia há diversos tratamentos estéticos que deixam os dentes mais brancos, alinhados e até maiores.

• Lentes de contato dental

O procedimento virou febre entre as pessoas e já mudou o sorriso de celebridades. São laminados de porcelana tão finos quanto lentes de contato para os olhos. O tratamento deixa o sorriso alinhado, branco e com um novo formato. Por exemplo, caninos maiores ou pré-molares mais arredondados. A grande vantagem é que a cor não se altera com o passar do tempo. O resultado pode permanecer por até 10 anos, às vezes um pouco mais, dependendo do estilo de vida e higiene bucal do paciente.

• Resina composta

Alternativa mais barata em relação às lentes de contato, as restaurações de resinas compostas servem para corrigir pequenas imperfeições de cor e forma, fazer o fechamento de espaços entre os dentes e "esconder" restaurações ou partes quebradas. A durabilidade da resina costuma ser inferior a das lentes de contato. Além disso, tende a sofrer alteração de cor ao longo do tempo, principalmente quando há grande consumo de alimentos que mancham os dentes e cigarro. Também há risco de quebrar as lâminas, principalmente se a pessoa tiver hábitos ruins como morder canetas ou outros objetos.

• Facetas de porcelana

São lâminas de porcelana, geralmente um pouco mais grossas que as lentes de contato. Assim como nos outros tratamentos, são aplicadas lâminas dente a dente e o procedimento vai trazer um sorriso mais branco, "esconder" restaurações, canais e núcleos metálicos e corrigir o formato dos dentes. Demora aproximadamente quatro sessões para ser concluído. A longevidade do resultado, assim como as lentes, pode chegar a uma década.

• Cuidados gerais

Todos os tratamentos exigem a higiene básica para preservar o sorriso. Hábitos como escovar os dentes regularmente, utilizar o fio dental com frequência, evitar roer unhas e ter cautela ao consumir alimentos muito duros. A porcelana (usada nas lentes e nas facetas), por ser mais resistente a alterações de cor, não requer tanta preocupação com comidas e bebidas que podem manchar os dentes, como café, vinho, molho de tomate e refrigerantes. É muito importante buscar um dentista qualificado para realizar o tratamento. Quando não é aplicado corretamente e a pessoa não tem acompanhamento periódico do especialista, o procedimento pode favorecer o acúmulo de bactérias que causam mau hálito, geram inflamações na gengiva e até provocam a perda de dentes.

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.



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.

**ATENDIMENTO
EXCLUSIVO**

 **PRÓ-SAÚDE**
CLÍNICA E LABORATÓRIO

(64) 3431-1114

(64) 3404-1114

Pça. Sebastião Xavier, 2010
Centro - Itumbiara-GO





Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



ADVOCACIA



Como funciona a partilha de bens no divórcio?



Entende-se como partilha de bens a divisão do patrimônio do casal durante o divórcio ou a dissolução da união estável.

A execução da partilha segue as regras do regime de bens eleito pelo casal durante a celebração do casamento, isto é, caso os cônjuges optem pela comunhão parcial de bens, por exemplo, o patrimônio conquistado na constância do casamento será dividido em partes iguais em regra.

Importante ressaltar que, não apenas o dinheiro e

os bens (imóveis, veículos, etc) entram na partilha, como também os débitos e as obrigações adquiridas durante do casamento.

A partilha pode ser consensual ou litigiosa. A partilha de bens consensual é aquela que ocorre mediante acordo, na qual o casal determina amigavelmente como será realizada a repartição do patrimônio; enquanto a litigiosa acontece quando há conflito de interesses dos cônjuges, seguindo assim, as determinações estipuladas pelo juiz.



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);

Pós-graduanda em Segurança Pública e Atividade Policial;
Especializando em Família, Sucessões e Ciências
Criminais.

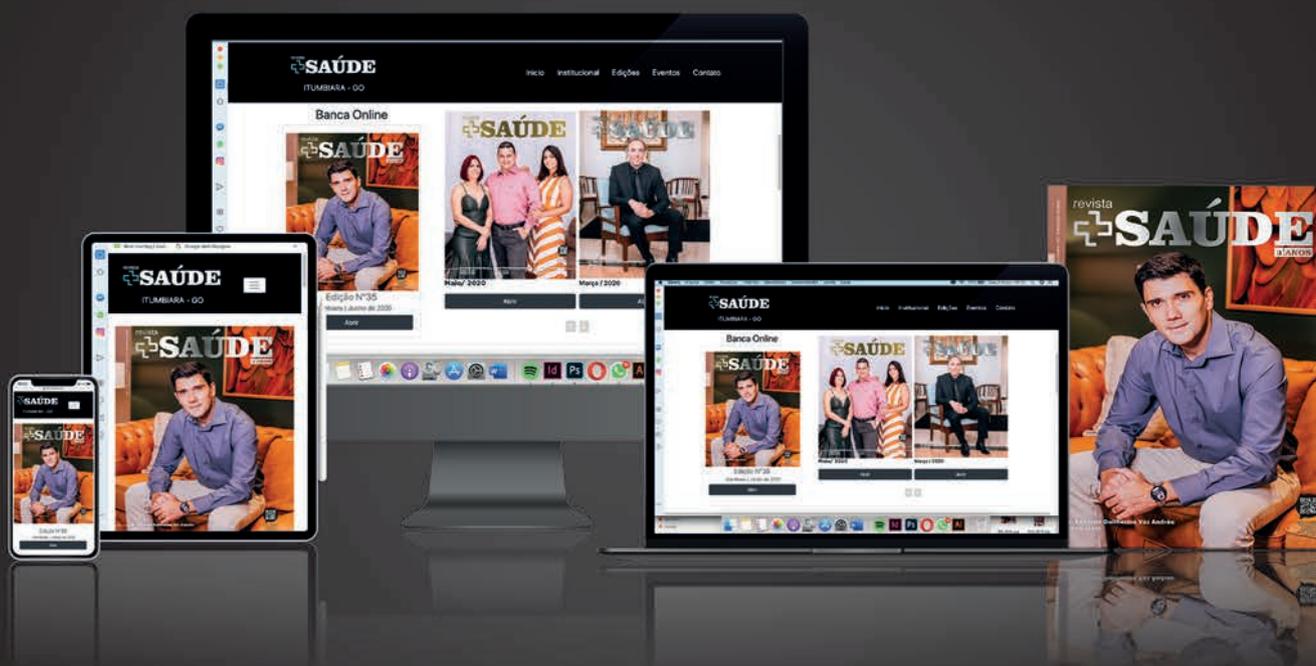
✉contato@thyellecarvalho.com

📷thyellecarvalhoadv

revista

SAÚDE

3 ANOS



**DIVERSOS CANAIS
DE LEITURA**



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

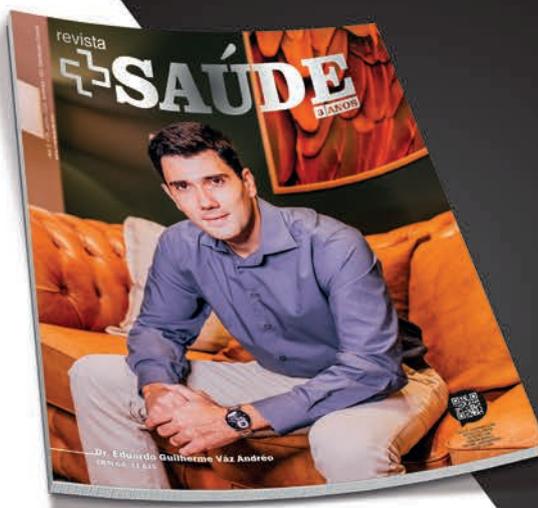
3 Anos de Revista Mais Saúde

A história da Revista Mais Saúde inicia no ano de 2016, onde os sócios diretores começaram a pesquisar e estudar sobre revistas de renome nacional de grandes centros como Uberlândia e São Paulo. O objetivo era trazer para a região sul de Goiás algo inovador, com conteúdo de qualidade e credibilidade. Dessa pesquisa foi feito um planejamento e planos de ações para chegar a um projeto que mudasse a linha de publicações já existentes na região, quando perceberam que uma das áreas mais carentes de material informativo era a área da saúde.

Após a seleção e criação de uma equipe de ponta, foi desenvolvido um piloto e apresentado para grandes nomes da área médica da cidade de Itumbiara, que compraram a ideia e nos apoiaram desde o nascimento das primeiras páginas. Não vamos citar nomes para não sermos injustos com alguns desses profissionais, mas agradecemos de coração a todos que nos apoiaram no começo desse sonho.

Em 2017 houve o lançamento da primeira edição da Revista Mais Saúde, a publicação agradou em cheio não somente os leitores, como também a classe médica e empresarial, que acreditaram e apostaram no potencial deste veículo de comunicação, que hoje é considerado um dos mais importantes no setor de saúde de Goiás.

Atualmente é distribuída em 5 cidades da região sul de Goiás, e nesse mês de junho de 2020, a Revista Mais Saúde completa 3 anos de uma trajetória pautada na ética, com a mesma qualidade de impressão e compromisso de distribuição e circulação que fez a Revista ganhar credibilidade, confiança e respeito em cada cidade



que chegamos com nosso conteúdo.

Como novidade, nessa edição de aniversário chegamos com uma nova roupagem, com um layout mais moderno, novamente seguindo as tendências dos grandes centros nacionais, além de ampliarmos a distribuição do nosso conteúdo, buscando assim mais audiência e resultados para nossos anunciantes, e ainda mais opções de acesso às nossas edições por nossos leitores.

A Revista Mais Saúde agora está ainda mais acessível a você, integrando a qualidade de sua versão impressa, com investimento em sua nova versão digital. Você conta agora com um novo site mais moderno e funcional, onde todo o conteúdo e todas as edições da revista estão disponíveis para download. Outra novidade é a disponibilização através do Whatsapp para um banco de dados com mais de 30.000 usuários na região, além de estarmos presentes nas redes sociais, Instagram e Facebook.

É a Revista Mais Saúde presente em diversas plataformas de acesso a conteúdo, para você não perder nenhuma informação!!!

Agradecemos a cada parceiro, cliente e leitor, que contribuíram para o crescimento e consolidação da Revista Mais Saúde nesses últimos 3 anos!!! E de mãos dadas vamos superar todo e qualquer obstáculo para sempre levar a vocês um conteúdo de qualidade e credibilidade!



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

TRAUMATOLOGIA BUCOMAXILO FACIAL



Cirurgia Ortognática & Síndrome Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS)



A cirurgia de avanço maxilomandibular tem se apresentado como o tratamento cirúrgico mais eficiente para SAOS, com índices de sucesso de até 100%. A Apneia Obstrutiva do Sono é frequentemente tratada corretamente através da Cirurgia Ortognática, além de ser o tratamento com resultados definitivos. A SAOS ocorre quando há uma obstrução das vias respiratórias, geralmente devido a oclusão da faringe durante o sono, causando pausas respiratórias de 10 segundos ou mais, e provocando o despertar do sono, por um breve momento, inúmeras vezes ao longo da noite. Por interromper por alguns períodos a passagem de ar, essa síndrome pode reduzir drasticamente o nível de oxigênio no sangue, causando inúmeras consequências maléficas a saúde do indivíduo. A SAOS está associada ao aumento do risco de doença coronariana isquêmica, acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca, associação com hipertensão arterial sistêmica, arritmias cardíacas, risco de morte

súbita, síndrome metabólica e diabetes mellitus do tipo II. É responsável também pelo aumento do risco de acidentes automobilísticos, redução da capacidade cognitiva, qualidade do sono e da qualidade de vida. Cerca de 30% da população sofre de SAOS. Cirurgia Ortognática é a melhor opção para o tratamento definitivo de SAOS.

A Cirurgia Ortognática consiste em colocar os maxilares na melhor posição possível, de tal forma que garanta a saúde das articulações temporomandibulares, dos tecidos bucais, da respiração correta, das funções da fala e da mastigação, da oclusão da musculatura facial e estética facial. Trata-se de uma cirurgia totalmente funcional e realizada toda por dentro da boca, sem deixar cicatrizes aparentemente, e seu caráter não é estético, porém, ela ganha esse foco estético quando você coloca os maxilares no seu adequado posicionamento, fazendo com que a face do indivíduo mude imediatamente para melhor.

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 - Uberlandia-MG.

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

60,

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



Agende sua Consulta:
☎ (64)3608-1227
☎ (64) 9.9281-8584
📷 dr.luizjunior



**TEM NA
RAVENNA
MANIPULAÇÃO**

ANSIOLÍTICO NATURAL

RELORA®

TRANQUILIDADE EM TODOS OS MOMENTOS.

É UM ANSIOLÍTICO 100% NATURAL, QUE ATUA COMO REGULADOR DOS NÍVEIS DE CORTISOL NO CORPO.

ESTE HORMÔNIO, QUANDO LIBERADO EM EXCESSO, PODE CAUSAR ESTRESSE, ANSIEDADE, AUMENTO DE PESO, QUEDA DO SISTEMA IMUNOLÓGICO E COMPULSÃO ALIMENTAR.

RELORA® É CAPAZ DE DIMINUIR:



Relora® Tranquilidade em todos os momentos

 **RAVENNA**
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

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

**QUANDO UM
MUNDO
PARA,
OUTROS MUNDOS
NASCEM.**

**NÃO HÁ DISTÂNCIA QUE
NOS SEPARE, NÃO HÁ
PAREDE QUE NOS AFASTE,
NÃO HÁ ISOLAMENTO QUE
NOS DEIXE SÓS, PORQUE
NOSSA ESCOLA ESTÁ EM
CADA UM DE NÓS.**



OUTROS MUNDOS NASCEM

**A TODAS AS FAMÍLIAS, ALUNOS E
EDUCADORES, SEMPRE TÃO ABERTOS AO
CONHECIMENTO QUE CRIA E TRANSFORMA.**

QUANDO UM MUNDO PARA, OUTROS MUNDOS NASCEM.

NASCE UM MUNDO QUE PENSA NOS OUTROS, QUE CUIDA DE SI,
PORQUE CUIDAR DA PRÓPRIA SAÚDE É CUIDAR DA SAÚDE DE MUITOS.

NASCE UM MUNDO QUE ACONTECE DENTRO DE CASA. AGORA, HÁ
MAIS TEMPO PARA COMPARTILHAR COM A FAMÍLIA, RIR SEM PRESSA,
CONTAR HISTÓRIAS, JOGAR FINALMENTE AQUELE JOGO.

NASCE UM MUNDO QUE PERCEBE QUE O NOSSO MUNDO É UM SÓ.
QUANDO NÃO HÁ FRONTEIRAS PARA OS PROBLEMAS, AS SOLUÇÕES
DE UNS TAMBÉM INSPIRAM A TODOS.

A FORÇA DA ITÁLIA QUE CANTA UNIDA EM SUAS VARANDAS, É
NOSSA TAMBÉM.

ESTÃO NASCENDO MUITOS MUNDOS, PORQUE O MUNDO TEVE
QUE PARAR.

NESTE MOMENTO, UMA PARTE DO MUNDO DA NOSSA ESCOLA
PARECE ESTAR PARANDO COM AS AULAS SUSPENSAS, PORÉM NÃO HÁ
PAREDE QUE NOS AFASTE, NÃO HÁ DISTÂNCIA QUE NOS DEIXE SEPA-
RADOS, NÃO HÁ ISOLAMENTO QUE NOS DEIXE SÓS, PORQUE NOSSA
ESCOLA ESTÁ ONDE ESTÁ CADA UM DE NÓS, E É ASSIM CONFIANTES,
QUE RECONHECEMOS A FORÇA DO MELHOR MUNDO QUE JUNTOS PO-
DEMOS CRIAR.



COLÉGIO ZÊNITE

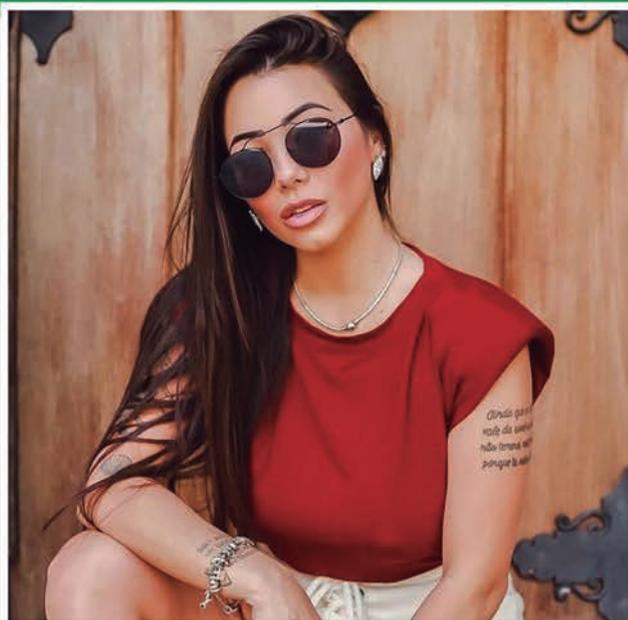
EDUCAÇÃO INFANTIL A ENSINO MÉDIO

(64) 3431-8286 | 3431-7914

www.colegiozenite.com

Versatto *Modas*

Desde de 2000



V
I
V
A
A
M
O
D
A
E
O
E
S
T
I
L
O

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

📷 @versattomodasiub

📘 Versatto Modas II

📘 Versatto iub



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

PEDIATRIA



Doenças Exantemáticas



Uma irritação na pele generalizada nem sempre é sintoma de uma doença. Algumas causas comuns incluem brotoejas, picadas de insetos, queimaduras de sol ou efeitos colaterais de medicamentos. Mas os pais devem ficar sempre atentos e buscar o diagnóstico médico, pois pode ser alguma doença exantemática da infância.

É importante conhecê-las bem, pois, apesar das semelhanças, alguns detalhes da apresentação e evolução de cada doença podem ser extremamente úteis, às vezes até decisivos, no diagnóstico e na condução de cada caso.

Vamos apresentar resumidamente e de forma didática algumas **Doenças Exantemáticas**: Rubéola, Sarampo, Varicela e Eritema Infeccioso.

1. Sarampo

Infecção viral que é grave para crianças pequenas, mas de fácil prevenção por meio de vacina.

A doença se espalha pelo ar por gotículas respiratórias produzidas ao tossir ou espirrar.

Os sintomas do sarampo aparecem apenas de 10 a 14 dias após a exposição. Eles incluem tosse, coriza, olhos inflamados, dor de garganta, febre e irritação na pele com manchas vermelhas.

Não há tratamento para se livrar de uma infecção de sarampo estabelecida, mas antitérmicos vendidos sem prescrição médica ou vitamina A podem aliviar os sintomas.

2. Rubéola

Infecção viral contagiosa evitável por vacina e conhecida pela sua erupção vermelha característica.

A doença pode se espalhar pelo contato direto com a saliva ou o muco de uma pessoa infectada ou pelo ar, por meio de gotículas respiratórias produzidas ao tossir ou espirrar.

Os sintomas costumam aparecer de duas a três semanas após a exposição, e também incluem febre baixa e dor de cabeça.

A rubéola foi erradicada no Brasil. Recomenda-se que as crianças sejam vacinadas com a vacina MMR para prevenir o ressurgimento da doença.

3. Eritema Infeccioso

Também conhecido como quinta doença, o eritema infeccioso é uma infecção comum e tem distribuição mundial. A transmissão ocorre por gotículas de saliva e secreções nasofaríngeas. O vírus é eliminado entre 7 e 11 dias após a infecção inicial. Devemos ter em mente que quando ocorre o aparecimento de exantema o paciente não elimina mais o vírus não necessitando ficar em isolamento.

4. Varicela

Essa doença é popularmente conhecida como catapora e costuma ter um curso benigno e autolimitado na infância. A transmissão da varicela ocorre através de aerossol, de saliva e contato com a secreção da vesícula. O período de transmissão vai de dois dias antes do exantema aparecer até todas as lesões tornarem-se crostas.

- **Prevenção:** A principal profilaxia pré-exposição é a vacinação e evitar o contato com os paciente. Já a profilaxia pós-exposição pode ser a vacinação (em até 5 dias) ou a imunoglobulina humana antivariçela-zoster em até 96 horas.

Procure sempre um médico para realizar um diagnóstico!



Dr. Ricardo Aparecido da Silva 65

CRM: 16630 / ROE: 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.



BioCEL

LABORATÓRIO CLÍNICO

**EU ESCOLHO
QUALIDADE
PARA MINHA
FAMÍLIA**

**Certificado Pelo
PROGRAMA NACIONAL DE
CONTROLE DE QUALIDADE**



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



**TODOS CONTRA O
CORONAVÍRUS**



(64) 3404-1833



(64) 9.8436-0079

Matriz: Av. Rio Verde, nº 97, Centro

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



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

CÂNCER



Câncer de pele - não-melanoma e os melanomas



O câncer da pele responde por 33% de todos os diagnósticos desta doença no Brasil, sendo que o Instituto Nacional do Câncer (INCA) registra, a cada ano, cerca de 180 mil novos casos.

Existem dois tipos de câncer de pele; os não-melanoma e os melanomas. Os não-melanoma representam 94% do total dos casos de câncer de pele e os dois tipos mais comuns são o basocelular (carcinoma de células basais) e o espinocelular (carcinoma de células escamosas). Estão ligados à exposição crônica ao sol em pessoas com mais de 50 anos e de pele e olhos claros. Quando tratados precocemente e dependendo de seu tipo histológico (característica própria do tumor que é definida após a biópsia), podem chegar a altos índices de cura.

Já o melanoma é menos frequente, de pior prognóstico e mais alto índice de mortalidade. Surge como uma pinta escura ou sobre uma pinta ou sinal pré-existente que pode crescer, mudar de cor ou apresentar sangramento. Acometem pessoas de pele clara, que têm muitos sinais e história de familiares próximos acometidos por melanoma.

• Tratamento

Todos os casos de câncer de pele devem ser diagnosticados e tratados precocemente, inclusive os de baixa letalidade, que podem provocar lesões mutilantes ou desfigurantes em áreas expostas do corpo, causando sofrimento aos pacientes.

Existem diversos tipos de cirurgia para tratamento do carcinoma basocelular e espinocelular. A escolha da técnica cirúrgica dependerá do tamanho do tumor, da localização e do tipo do câncer de pele. Se o tumor tiver risco elevado de disseminação, a cirurgia pode ser seguida por outros tratamentos, como radioterapia ou quimioterapia.

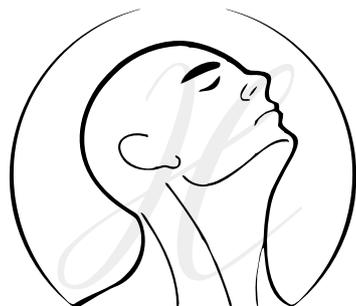
A modalidade escolhida varia conforme o tipo e a extensão da doença, mas, normalmente, a maior parte dos carcinomas basocelulares ou espinocelulares pode ser tratada com procedimentos simples, como a cirurgia excisional.

• Cirurgia excisional

Remoção do tumor com um bisturi, e também de uma borda adicional de pele sadia, como margem de segurança. A técnica possui altos índices de cura, e pode ser empregada no caso de tumores recorrentes.

Normalmente são cirurgias realizadas com anestesia local apenas, outras vezes, com anestesia local sob sedação, e o paciente recebe alta no mesmo dia. A exérese (remoção) da lesão e a plástica reconstrutora são realizadas no mesmo tempo cirúrgico e com retalhos de pele local.

O produto da cirurgia é enviado então para análise patológica para confirmar as margens de segurança e confirmar a cura.



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).





TERCEIRIZAÇÃO DE SERVIÇOS

Por amor e respeito à vida, nossas soluções de higiene e limpeza promovem a saúde e o bem-estar das pessoas e contribuem para um mundo mais sustentável. Essa é a Missão da Conservear Serviços há mais de 20 anos. Reafirmamos nosso compromisso com a saúde e o bem-estar dos nossos clientes e colaboradores. Com informação, profissionalismo e solidariedade, vamos vencer esta batalha.

**MÃO DE OBRA TERCEIRIZADA
É SINÔNIMO DE QUALIDADE
E TRANQUILIDADE.**

**Itumbiara-GO
(64) 3433.1818**

www.conservarservicos.com.br

**Uberlândia-MG
(34) 3223-5441**





Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

CIRURGIÃO DENTISTA



Implante dentário



O implante dentário com base de titânio surgiu na década de 60 na Suécia e foi idealizado pelo professor Per-Ingvar Branemark. Ele verificou que o titânio, diferente de outros materiais, possibilitava a osseointegração.

Essa mudança fez subir para 95% a taxa de sucesso de um implante dentário e, normalmente, os problemas com o implante surgem de forma individual, como por exemplo, a má higienização, capaz de causar doenças periodontais (na gengiva) devido ao acúmulo de bactérias, exatamente como acontece na dentição natural.

Antes dessa descoberta, os implantes dentários eram bastante suscetíveis à rejeição, pois eram fabricados com compostos metálicos que poderiam facil-

mente ser encapsulados, causando infecções e atrapalhando a reconstituição das funções bucais, como a mastigação.

Com o passar do tempo essa técnica evoluiu, a princípio os implantes levavam cerca de seis horas para serem feitos, a cirurgia era realizada em hospitais e o paciente precisava receber anestesia geral. Atualmente um procedimento com o mesmo resultado, feito com os mesmos materiais, é realizado em duas horas na cadeira do consultório odontológico, sendo necessário apenas a aplicação da anestesia local.

Além de corresponder às expectativas de quem quer recuperar sua capacidade total de mastigar os alimentos e não sentir desconforto durante as refeições, os implantes dentários são esteticamente satisfatórios, pois se assemelham visualmente e estruturalmente aos dentes naturais.



Marcelo Mateus

CRO-GO 4279

Cirurgião dentista;

Especialista em Prótese Dentária;

Especialista em Implantes Osseointegrados;

Pós-graduado na Universidade Gutemberg – Suécia.





*Está chegando a 3 Edição
da Revista Casa Premium*

Revista

CASA

Premium



OR7

Editora e Marketing

Em Junho

NOVA

edição

  /revistacasapremium
www.revistacasapremium.com.br

Reserve seu espaço:

 64 | 9. 9202-4160  64 | 9. 9275-5299

COMPRE NO COMÉRCIO LOCAL

E VALORIZE OS
SERVIÇOS E
PROFISSIONAIS
LOCAIS

**Milhares de empregos
dependem da sua atitude**



UMA INICIATIVA

revista

SAÚDE
3 ANOS



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

CIRURGIA PLÁSTICA



PLÁSTICA DE FACE



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

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

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

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



Dr. José Humberto Domingues de Faria

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



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07



CUIDADOS COM SUAS UNHAS

Selecionamos as melhores designs de unhas da cidade, com o objetivo de sermos a solução para mulheres que querem suas unhas bonitas por mais tempo, com qualidade e higiene.



DECORAÇÃO DE UNHAS

Assim como no mundo da moda, as unhas decoradas fazem muito sucesso, pois são decorações nas unhas que podem ser criadas para situações específicas, como exemplo, unhas para casamento ou simplesmente, fazer diversos desenhos nas unhas e demonstrar ainda mais beleza e cuidado.



CABELOS, PENTEADOS E MAQUIAGEM

Sergio Martins é PHD em penteados, mechas e colorimetria, especialista em cor, nos quesitos fundo de clareamento, matização e tonalização, neutralização de cor, pontos de iluminação, Hair contour, esfumar raiz sem coloração, retoque de raiz esfumada e com vasto conhecimento e experiência nos serviços de cortes longos e curtos penteados do mais simples ao sofisticado, do clássico ao despojado, do contemporâneo ao moderno e ainda nos serviços de maquiagens para dia ou noite.

Através de suas mãos, você pode ampliar sua beleza natural através das tendências mundiais de cortes de cabelos, penteados e maquiagem.

Somados a um lindo time de profissionais do mais alto nível, a empresária Reila Cristina Pereira Amaro e o renomado cabelereiro e maquiador Sergio Martins se uniram em um novo empreendimento na cidade Itumbiara.

O Sergio Martins – Studio de Beleza e Esmalteria garante um atendimento maravilhoso e uma experiência única, em cuidado e atenção a cada detalhe, onde cada cliente é atendido dentro da sua essência e sua beleza é destacada, ampliada e valorizada. Criamos um espaço onde as mulheres podem dedicar um momento de suas rotinas agitadas para relaxar, e cuidar da aparência de suas mãos, pés e cabelos.

Entendemos que uma autoestima elevada é fundamental para se sentir bem, e cumprir com todos os desafios cotidianos, sabendo disso, queremos entregar nossa contribuição para transmitir o poder e a beleza para todas as mulheres.



Sergio Martins
Cabelereiro e Maquiador

Reila Cristina
Empresária

SÉRGIO MARTINS

STUDIO DE BELEZA E ESMALTERIA

☎ (64) 3431-9922

☎ (64) 99668-9922

📷 @studiosergiomartins

📌 sergio.henrique.makehair

🏠 Rua Rui de Almeida nº 732, Sala 01 - Centro - Itumbiara - GO



Oferecemos uma
linha completa para
cada estilo.



O MELHOR DA
MODA GESTANTE.



Foto: Aline Martins - Instagram: @alinefotografas8



Dona Cegonha
by Reila Amara

Tudo em moda gestante

☎ (64)99662-9944

📷 @donacegonhaiub

📘 /donacegonhaiub

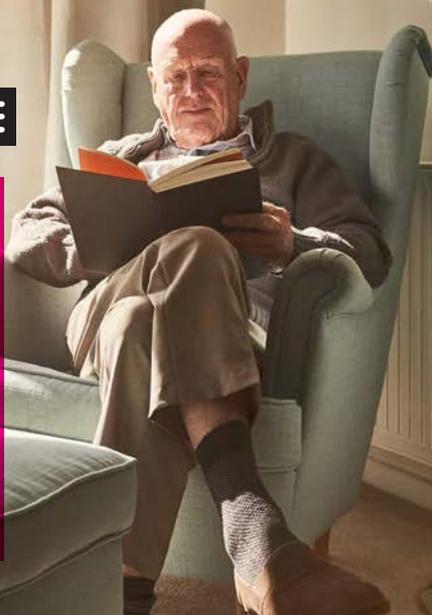
📍 Shopping center Plaza sala 27



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

SAÚDE

O Impacto do isolamento social em idosos durante a pandemia



Em meio à pandemia que enfrentamos, o isolamento social é um dos recursos vitais tanto para reduzir o ritmo de propagação do novo coronavírus em nossa sociedade como para resguardar a população idosa, que está no grupo considerado de maior risco.

Ao passo que se trata de um cuidado muito bem indicado, a medida pode gerar uma avalanche de emoções nos idosos, o que é capaz de colocar em risco sua saúde mental.

Situações como quarentenas tendem a despertar sentimentos como solidão, estresse, ansiedade, tristeza e depressão. De acordo com o Centro de Prevenção e Controle de Doenças dos Estados Unidos (CDC), tais condições são esperadas durante um surto de doença infecciosa, como temos vivido com a Covid-19.

Geralmente, o idoso tem medo por si e por seus entes queridos. Seu sono se altera e seu apetite também pode ser impactado. Um cenário propício para, inclusive, agravar problemas crônicos de saúde como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

Para os idosos, precisamos passar uma mensagem em particular: aceite ajuda. Muita gente se dispõe a auxiliar os mais velhos no período de confinamento. Aceite esse suporte em seu entorno e comunidade para que alguém lhe faça e traga as compras do mercado e da farmácia, por exemplo. Outro conselho é manter a espiritualidade ativa nessas horas. Independentemente da sua crença, procure

meditar, orar ou rezar.

Muitos de nós temos pais, tios, avós e vizinhos idosos. Essa história de que bastaria isolar somente o grupo mais vulnerável, caso dos mais velhos, não tem fundamento. A ciência e a experiência dos outros países nos ensinam isso. Na realidade brasileira, é comum crianças, jovens e adultos morarem com idosos. E os mais novos podem sair de casa e retornar infectados.

Daí a necessidade de todo mundo tomar os cuidados recomendados pelos órgãos de saúde, reduzindo as saídas, tirando roupas e calçados na entrada de casa caso tenha ido ao mercado, higienizando as mãos e os objetos, etc, e evitando qualquer contato com o idoso enquanto essas medidas não forem realizadas.

Estamos no caminho certo, mas lembre-se sempre que hoje a melhor arma à disposição contra o coronavírus é o isolamento social. Você não está sozinho. Fique em casa e confiante que chegaremos bem juntos.

Dra. Graziela Ferreira Custódio

CRM/GO: 21.809
Médica.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA
NAS PÁGINAS 06 E 07



Esse mês é só **AMOR**

Junho, mês dos namorados.

O Seu Verdurão

O melhor para sua família!

Faça seu pedido

 **64. 3404 2413**



O seu verduras



@oseuverdura

Conferir com o atendente sobre valores para cada região





Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

ODONTOLOGIA



Dicas para um sorriso jovem e saudável



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

➤ Respeite as noções básicas de escovação

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

➤ Aprenda os segredos de escovação

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

➤ Clareamento

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

➤ Investir em mais mudanças permanentes

As alternativas de estética e adesão dentária, revestimento e

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

➤ Manter uma dieta saudável

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

➤ Proteja seus lábios

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

➤ A prática leva à perfeição

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

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



64 3431 3589

drasamararesende@yahoo.com

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

Convênio: UNIODONTO

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





A SICOOB UNICENTRO BRASILEIRA TEM TUDO PARA VOCÊ E SUA EMPRESA.



Previdência
O melhor investimento
no seu futuro.



Sipag
A maquininha certa
para o seu negócio.



Seguros
Vida, auto, prestamista
e residencial.



Cota Plus
Um plus na sua
conta capital.



Crédito
Diversas linhas de crédito:
Imobiliário, BNDS, FCO e
muito mais.



Cobrança Bancária
Aprimore sua gestão
de cobrança.



Poupança
Invista com segurança
e praticidade.



Financiamento Auto
As melhores taxas e
condições.



Sicoobcard
Compre do seu jeito.



Consórcios
Imóveis, auto,
serviços e mais.



Energia Fotovoltaica
Consciência e economia
para sua vida.



APP's Sicoob
Internet Banking, Sicoobcard,
Faça Parte e muito mais.



Investimentos
Renda fixa: RDC e LCA.



Câmbio
Produtos e serviços
para sua viagem.

Procure uma agência da Sicoob
UniCentro Brasileira e faça parte
da 4ª maior cooperativa do
sistema Sicoob.

Centrais de Relacionamento
Centro-Oeste e Norte: (62) 3221-2000
Sudeste: 0800 777 1136
sicoob.com.br/sicoobunicentrobrasileira

segue lá



 **SICOOB**
UniCentro Brasileira



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

MEDICINA DO TRABALHO



Você conhece todas as medidas de saúde para o enfrentamento da COVID-19 no ambiente de trabalho?



Com a expectativa de um retorno gradual das atividades nos próximos meses, as empresas estão procurando especialistas em saúde para criar as rotinas necessárias em seus ambientes para evitar a contaminação de funcionários e clientes pelo novo coronavírus.

Nunca foi tão providencial discutirmos sobre medidas de prevenção e cuidados de saúde no campo do trabalho, emergencialmente voltadas para o enfrentamento da COVID-19, buscando, portanto, ambientes de trabalho seguros e saudáveis.

O Modelo de Ação para ambientes de trabalhos saudáveis e seguros da Organização Mundial da Saúde - OMS desde 2010 vêm apontando como chaves principais: atenção a recursos para a saúde pessoal do trabalhador; ambiente físico de trabalho; ambiente psicossocial de trabalho e envolvimento da empresa na comunidade (OMS, 2010). A questão é como conseguir “girar todos estes pratos” em meio a um ambiente de incertezas diagnósticas, terapêutica desconhecida, Fake News, um avanço desenfreado de um colapso na saúde e na economia e ainda uma clara crise política?

No mundo do trabalho, ações coordenadas e in-

tegradas fazem muito sentido, mas nem sempre é o que acontece quando levamos o olhar para as áreas de Saúde Ocupacional. Não é incomum encontrar médicos, equipes de enfermagem, engenheiros e técnico em segurança que apenas se falam ou se encontram quando há algum acidente ou quando é tempo de rever o PPRA e PCMSO.

A Medicina do Trabalho presta assistência à saúde de milhões de trabalhadores da economia formal caracterizando-se como uma força de trabalho especializada no enfrentamento da COVID-19 e participará das transformações da ciência, da humanidade e do mercado de trabalho após a resolução da pandemia.



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



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

SAÚDE
Especialistas

SAÚDE



Entrevista Fisioterapeuta

A coluna Mais Saúde Especialista do mês de Junho entrevista a fisioterapeuta Flávia de Cássia Marques Duarte Vilela, Graduada em Fisioterapia pela Unit Uberlândia, com Pós-Graduação em fisioterapia cardiotorrespiratória, Pós-Graduação em fisioterapia neurológica, Pós-Graduação em Fisioterapia hospitalar, Formação em fisioterapia aplicada à urologia e obstetrícia pela Saúde Integrada da mulher, e com Cursos de atualização em Fisioterapia pélvica. Ela respondeu algumas dúvidas de nossos leitores dentro dessa especialidade.

Revista Mais Saúde - No que consiste a fisioterapia pélvica? Como é a atuação dessa especialidade?

Flavia Vilela - *A fisioterapia pélvica é uma especialidade da fisioterapia, também conhecida como urogineco-*

logia funcional, que atua na reabilitação das disfunções do assoalho pélvico, ou seja, todos os problemas que envolvem a musculatura do períneo.

Essa especialidade atua com técnicas específicas, as quais consistem em promover a capacidade de contrair e relaxar adequadamente os músculos do assoalho pélvico, fortalecendo essa musculatura com o intuito de recuperar as funções de continência, melhorar a atividade sexual e a sustentação de órgãos.

Revista Mais Saúde - Para quais problemas a fisioterapia pélvica está indicada?

Flavia Vilela - *A fisioterapia pélvica está indicada para os seguintes problemas:*

- *incontinência urinária de esforço e urgência (feminina e masculina);*
- *incontinência fecal (feminina e masculina);*
- *bexiga hiperativa;*
- *prolapsos genitais (grau leve);*
- *algias pélvicas (dor);*
- *pré e pós-operatório de cirurgias pélvicas;*
- *preparação pélvica pré-parto;*
- *prevenção de patologias pós-parto;*



Entre outras patologias relacionadas à musculatura pélvica.

Revista Mais Saúde - Quais as taxas de sucesso da fisioterapia pélvica para tratamento da incontinência urinária em mulheres com incontinência de esforço?

Flavia Vilela - *A taxa de sucesso no tratamento da incontinência urinária de esforço (IUE) tratada pela fisioterapia pélvica varia muito, pois vários fatores podem influenciar nesse resultado, tais como: idade da paciente, grau de incontinência (IUE), adesão e comprometimento da paciente ao tratamento. Contudo, dependendo desses fatores, estudos comprovam resultado de sucesso em torno de 50% a 80% no tratamento.*

Revista Mais Saúde - A indicação para que se busque a fisioterapia pélvica, se dá a partir de quais sinais?

Flavia Vilela - *A fisioterapia pélvica está indicada nos primeiros sinais de perda urinária ou fecal, em pré e pós-operatório de cirurgias pélvicas, em casos de dor na região pélvica, nos primeiros sinais de desconforto ou dor durante o ato sexual, após a menopausa e na gestação.*

Revista Mais Saúde – Falando especificamente no caso da gestante, há um período ideal para início da fisioterapia pélvica? Qual a recomendação?

Flavia Vilela - *A gestante pode iniciar a fisioterapia pélvica após o primeiro trimestre de gravidez, sempre com a liberação do obstetra responsável.*



Dra. Flávia de Cássia Marques Duarte

Fisioterapeuta

🏠 Rua Jacinto Brandão, 538 - St. Central,
Itumbiara - GO

☎ (64) 3433-2829 📞 (64) 9.9992- 2828



Supermercado Campeão

**FIQUE EM CASA E CONTE
COM O APLICATIVO DO
SUPERMERCADO CAMPEÃO**



**REALIZE AS SUAS COMPRAS
COM SEGURANÇA E PRATICIDADE!**

- ✓ MELHOR VISUALIZAÇÃO DOS PRODUTOS;
- ✓ ESCOLHA O CORTE IDEAL PARA SUA CARNE;
- ✓ FIQUE POR DENTRO DE TODAS AS OFERTAS;
- ✓ SEUS PRODUTOS ENTREGUES NO CONFORTO DE CASA COM CUIDADO E RAPIDEZ.

**O PREÇO DO APLICATIVO É O MESMO
DA LOJA E AS PROMOÇÕES VÃO ATÉ VOCÊ!**



BAIXE AGORA!



OU ACESSE WWW.SUPERMERCADOCAMPEAO.COM.BR

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



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

FISIOTERAPEUTA



Suas costas doem no frio?



Já ouviu alguém reclamar, ou até mesmo você já reclamou que as costas doíam mais no frio? As queixas mais comuns são de aumento de dores na região lombar. Já aconteceu com você?

O frio pode sim causar dores nas costas, porque faz com que os músculos, tendões e ligamentos que sustentam a coluna se contraíam. Isso pode causar tensão na coluna e puxar as raízes nervosas sensíveis que saem da coluna, causando dor.

Além disso, se as articulações já estão inflamadas, uma queda na pressão barométrica ou temperatura pode causar inchaço e dor.

▪ Mas por que as costas doem mais no frio?

No frio o corpo fica em constante reação de defesa, realizando contrações involuntárias para ajudar a aumentar a temperatura do corpo (sabe aquela batida de queixo e a tremedeira mesmo quando você está coberto por agasalhos bem quentinhos? É isso!), e com isso puxar as raízes nervosas que sustentam a coluna, como dissemos mais acima.

Geralmente as dores surgem em pessoas que já têm algum problema de coluna, e com as contrações da musculatura as dores nas articulações aumentam.

Os ossos também sofrem mais no frio, já que a flexibilidade diminui, uma vez que os vasos de todo o corpo ficam mais frios. Por causa disso pode acontecer deficiência no suporte sanguíneo e queda do metabolismo, diminuição da massa e força muscular, encurtamento das fibras musculares, alterações biomecânicas e limitação na articulação, isso tudo quer dizer que o indivíduo vai ter dificuldade de fazer movimentos.

Com tudo isso as dores nas costas podem surgir.

Idosos e sedentários sofrem ainda mais com o frio, uma vez que seus músculos são mais enfraquecidos e encurtados, ocasionando essa contração que deixa alguns locais doloridos.

▪ Por que é tão comum queixa de dores na lombar no frio?

Em baixas temperaturas, ocorre dentro do corpo um processo chamado vasoconstrição que estreita os vasos sanguíneos nas suas extremidades e desvia esse sangue extra para áreas vitais como o cérebro, coração, pulmões e intestinos para mantê-los aquecidos.

Quando os músculos, tendões e ligamentos têm menos sangue, eles ficam rígidos.

Acontece a mesma coisa com as estruturas que sustentam a coluna. Quando o tempo está frio, há menos fluxo de sangue para as estruturas que sustentam a coluna e elas se tornam naturalmente rígidas, o que, por sua vez aumenta a tensão nas costas.

▪ O que fazer no frio para diminuir as dores?

Para começar é interessante uma prevenção. Não deixe o inverno chegar para sofrer com esses problemas por sedentarismo. Faça alongamentos diários, exercícios físicos, musculação e demais que possam fortalecer a sua coluna.

Você também pode fazer tratamentos preventivos com a Quiropraxia, a fim de evitar que problemas já existentes se agravem no frio.

Tenha também cuidado com sua postura e cuidado ao dormir. Sabemos que no frio gostamos de ficar “encolhidinhos” ou uns minutos a mais na cama. A postura é extremamente importante e a posição ao dormir também, pois isso vai ajudar a prevenir problemas na coluna.

Se você já sofre com dores mais fortes procure imediatamente o seu fisioterapeuta quiropraxista, que após uma avaliação inicial, irá fazer um diagnóstico e será elaborado um plano de tratamento para a sua coluna.

A Quiropraxia instrumental é completamente segura e altamente efetiva para tratamentos na coluna vertebral.

Um bom funcionamento da Coluna Vertebral é vital para uma vida saudável.

Dra.
Jucciana Pereira
FISIOTERAPEUTA

CREFITO 137629-F

Fisioterapeuta;

Formação em quiropraxia clínica;

Formação quiropraxia instrumental;

Formação em disfunções temporomandibular;

Conceito Iastm (Instrument-Assisted Soft Tissue Mobilization)

Liberação miofascial instrumental;

Impulse Mechanical Manipulation Therapy;

Formação Método Thompson Terminal Point (Drop Tab) e

Cox Technique (Técnica de Flexão-distração)



☎ (64) 9.9242-9608

📞 (64) 3432-0122

🏠 Rua Guimarães Natal, 556,
Itumbiara-GO





Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

RECOMENDAÇÃO DA SBP



Uso de máscaras faciais em menores de 2 anos!



Oi pessoal, muitos pais ficam na dúvida em questão do uso de máscaras faciais em crianças menores que 2 anos. A Sociedade Brasileira de Pediatria divulgou uma nota de alerta esclarecendo e orientando.

A recomendação da SBP, da Academia Americana de Pediatria e do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) é que crianças menores de 2 anos não usem estas máscaras, pois existe o risco de sufocação.

Nessa idade os bebês tendem a levar tudo à boca como uma forma de explorar o mundo. Após cinco ou seis meses começam a se deslocar por arrasto e por volta de nove a onze meses utilizam o engatinhar. Precisam de contato com o chão para desenvolver as habilidades motoras, dentro do período adequado. Muitas usam chupetas, que podem ser fontes arriscadas de infecção e exigem higienização e cautela extrema. O desenvolvimento da comunicação, linguagem e social está acelerado. A compreensão de regras está em fase inicial e há dependência completa dos adultos para os cuidados e para as atividades de vida diária (alimentação, higiene, vestuário).

Como a máscara deve estar bem ajustada à face para que haja proteção adequada, isso dificulta a entrada do ar. Em crianças com menos de 2 anos, as vias aéreas são de menor calibre o que dificulta ainda mais a respiração e oxigenação adequada com a máscara. Isso pode tornar-se ainda mais grave devido à salivação mais intensa nos bebês e nas situações onde há obstrução nasal por secreção. Além disso, a imaturidade motora pode resultar em dificuldade de retirá-la quando tiver restrição para respirar.

O uso de máscaras na hora de amamentar ou ali-

mentar o bebê ou realizar a higiene pessoal é controverso. Por um lado, justifica-se em razão da proximidade com o rosto e risco de transmissão. Por outro lado, prejudica a interação face-a-face que é essencial para o desenvolvimento cerebral dos bebês. Como o cérebro está em formação, prejuízos na reciprocidade podem acarretar atrasos e transtornos do neurodesenvolvimento de forma irreversível. A recomendação é que a mãe ou pai use máscara caso apresente quadro de infecção ativa por coronavírus. Também que seja evitado tocar no rosto dos bebês quando estiverem fora de casa. E sem dúvida a melhor escolha é evitar sair de casa com os pequenos.

E lembrem-se que no momento que estamos atravessando, o uso de máscaras é obrigatório para TODOS maiores de 2 anos.

86,

Dra. Julieta Isabel Triana Cansino

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





“ A gente sabe
o que você
merece nesse
Dia dos
Namorados ”



PROJETO DE LEI 2.343/20 PREVÊ ALTERAR FAIXA DE ISENÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS.



Conforme o texto, a medida consideraria a partir do mês de março até enquanto durar o estado de calamidade pública reconhecido pelo Congresso Nacional, previsto até dezembro.

Isenção Imposto de Renda

A proposta em tramitação na Câmara dos Deputados altera a Lei 11.482/07 e estabelece uma alíquota de 27,5% sobre salários acima de R\$ 5.000,00, com parcela a deduzir de R\$ 1.375,00.

Desde 2015 são cinco faixas progressivas, de R\$ 1.903,38 (isentos) até acima de R\$ 4.664,68 – no caso, a alíquota é de 27,5% e parcela a deduzir, R\$ 869,36.

"Em vista do aperto orçamentário sofrido pelas famílias brasileiras, a proposta eleva o limite de isenção da tabela progressiva mensal do IRPF de R\$ 1.903,98 para R\$ 5.000,00", disse o autor da proposta, deputado Jorge Solla.

"O foco são contribuintes assalariados ainda não contemplados por ações que

aliviem os efeitos da Covid-19", conclui.

Imposto de Renda

Desde 2015, a tabela do Imposto de Renda não sofre alterações. De 1996 a 2014, a tabela foi corrigida em 109,63%.

O IPCA acumulado, no entanto, está em 327,37%. A falta de correção na tabela prejudica principalmente os contribuintes de menor renda, que estariam na faixa de isenção, mas são tributados em 7,5% por causa da defasagem.

Segundo o Sindifisco, o atraso na correção da tabela leva a um efeito cascata que não apenas aumenta o imposto descontado na fonte como diminui as deduções.

Fonte: Câmara dos Deputados por meio do site "www.camara.leg.br".

Não deixe para última hora, declare seu Imposto de Renda com quem é especialista!

Prazo final até 30 de junho.

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

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

Então, venha nos visitar!

www.wrcontab.com.br

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



Contabilidade & Consultoria

Sua empresa, nosso negócio.

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

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

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

ACESSE REVISTA MAIS SAÚDE:

www.rmaissaude.com

revista
SAÚDE

f i rmaissaude



OBRIGADO

AGRADECEMOS AS DOAÇÕES EM CONJUNTO DAS FARMÁCIAS

belaformula
farmácia de manipulação

Farma & Farma

RAVENNA
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

DE MEIA TONELADA DE ARROZ.

OS ALIMENTOS FORAM DIRECIONADOS A CENTENAS DE FAMÍLIAS CARENTES, ATRAVÉS DO TRABALHO DESENVOLVIDO PELA ÁREA DE ASSISTÊNCIA E PROMOÇÃO SOCIAL DO CENTRO ESPÍRITA CÉSARO FRANCO RIBEIRO.



CAMPANHA DE
ARRECAÇÃO DE ALIMENTOS

AJUDE UMA

MÃE

ALIMENTAR
SEUS FILHOS

REALIZAÇÃO:

revista



SAÚDE

OFERECENDO SUPORTE PARA QUEM PRECISA



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



CADEIRAS DE RODAS

CADEIRAS DE BANHO

BOTA ORTOPÉDICA

 **Vida**
MEDCOM
Produtos Hospitalares



64 3404-1600

vidamedcom@gmail.com

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



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

OFTALMOLOGIA



Lentes de contato

Seja por razões estéticas ou por correção visual, os usuários de lentes de contato devem tomar cuidado com relação ao uso e a conservação delas. Por isso selecionamos as principais dúvidas sobre lentes de contatos.

Soro fisiológico é ideal para higienizar as lentes de contato?

Mito. O soro fisiológico é ineficaz para a higienização de lentes de contato porque não possui agentes de limpeza adequados para lubrificar e desinfetar o material. O ideal é utilizar apenas produtos específicos para limpar as lentes.

Lentes de contato não devem ser usadas durante o sono?

Verdade. Ao dormir com as lentes de contato, o paciente castiga a córnea, pois diminui a chegada do oxigênio por meio da lágrima – a bomba lacrimal não funciona quando não piscamos, permanecendo somente os movimentos oculares involuntários.

Pode aplicar a maquiagem usando as lentes de contato?

Verdade. As lentes de contato devem ser colocadas antes de aplicar a maquiagem. Na hora de remover a maquiagem, é preciso tirar as lentes de contato primeiro.

Quem tem astigmatismo não pode usar lentes de contato?

Mito. Atualmente, as lentes de contato podem corrigir qualquer refração visual. Existem lentes de contato, produzidas por uma tecnologia, que se estabilizam na córnea do usuário, adequadas para quem têm astigmatismo.

Deve-se lavar as mãos antes de manusear as lentes de contato?

Verdade. Antes de manusear as lentes de contato, é preciso lavar as mãos com sabonete neutro para remover a oleosidade e resto de corpos estranhos que possam danificá-las.



CRM-GO: 11.635 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:



Lentes de contato não devem ser utilizadas em viagens de avião?

Mito. Não há problemas em usar lentes de contato em viagem de avião. Porém, se o voo passar de 4 horas de viagem, é recomendável retirar as lentes de contato, pois o ar que circula dentro do avião é muito seco. Com isso, as lentes podem deixar o usuário com sensação de olho seco, causando irritação e ardência nos olhos. Solicite ao oftalmologista um colírio lubrificante para usar sobre as lentes em viagens de avião.

Lentes de contato podem provocar infecções oculares?

Verdade. São raros os problemas causados pelo uso de lentes de contato. Na literatura médica, os incidentes relacionados às infecções oculares causadas por lentes de contato são mínimos. Para evitar qualquer tipo de infecção ocular, o usuário deve estar atento às recomendações do oftalmologista com relação ao uso, limpeza e manutenção das lentes de contato.

Crianças e adolescentes não podem usar lentes de contato?

Mito. As lentes de contato podem ser utilizadas em qualquer idade. Porém, cabe ao oftalmologista avaliar a necessidade de uso para o paciente.

Lentes de contato podem causar desconforto durante a gravidez?

Verdade. Na gravidez, pode haver um desequilíbrio ocular que altera as composições da lágrima, diminuindo a quantidade de água por um aumento de gordura. Isso pode desencadear, nas grávidas, uma intolerância a lentes de contato, que podem provocar a sensação da crise de olho seco e vista embaçada.

Fonte: <http://www.cbo.net.br/novo/publico-geral/mitos-e-verdades-sobre-as-lentes-de-contato.php>

Vestibular 2020

UM NOVO JEITO
DE ESTUDAR

ENGENHARIAS*

— Engenharia Civil.

FORMAÇÃO: BACHARELADO

DURAÇÃO: 5 ANOS

AULAS PRÁTICAS EM LABORATÓRIO
ESPECIALIZADO.



O curso de Engenharia Civil tem por objetivo formar um profissional competente para a concepção, planejamento, projeto, execução ou implantação, operação, manutenção e controle das edificações em geral e das infra-estruturas, sistemas de transportes, recursos hídricos e saneamento, sob a égide das normas de economicidade, segurança, durabilidade e respeito ao meio ambiente.



Aulas presenciais e práticas
até 3 vezes por semana.



Apoio de tutores
em sala de aula e online.



Laboratórios especializados
para aulas práticas.

Rua Leopoldo de bulhões, 850,
Setor Santos Dumont - Itumbiara-GO
(64) 3431-9192

 unopar

Inscreva-se já: unopar.br

*Consulte a disponibilidade do curso na unidade. Os cursos da modalidade de educação a distância (EAD) são oferecidos pela Universidade Pitágoras Unopar.



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

HARMONIZAÇÃO OROFACIAL



Lipo de papada



A Lipo Enzimática de Papada consiste na aplicação de enzimas que vão eliminar o excesso de gordura da região, devolvendo o contorno facial e deixando a face mais harmônica.

É um tratamento minimamente invasivo, que permite a redução de medidas através da diminuição de gordura.

É feita através de microinjeções subcutâneas, que ao serem aplicadas em toda região conseguem deixar o rosto livre da indesejada papada.

A substância lipolítica é aplicada produzindo a quebra das células de gordura, eliminando a área chamada de queixo duplo, melhorando a estética facial e proporcionando o

rejuvenescimento da face.

A papada é um dos reflexos do envelhecimento que mais desagrada os pacientes, uma vez que pode interferir na autoestima e autoconfiança.

O procedimento é indicado tanto para homens como para mulheres, e cada caso deverá ser individualmente avaliado pelo profissional.

Chegando-se ao resultado esperado, a gordura naquela região só voltará a acumular em casos de ganho excessivo de peso.

É um método novo e revolucionário, com resultados cientificamente comprovados.



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



1,95



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



DR. RESPONDE

SAÚDE



Entrevista Urologista



Na coluna Dr. Responde desse mês de junho, trouxemos uma entrevista exclusiva com o médico Urologista Dr. Rafael Lopes Rocha, que respondeu vários questionamentos de nossos leitores.

Revista Mais Saúde - Qual a importância do homem cuidar da saúde, e estar com suas consultas e exames em dia?

Dr. Rafael Lopes Rocha - *Cada vez mais pesquisas comprovam que a saúde, mais do que genética, é consequência das escolhas e hábitos de vida. Hábitos saudáveis e acompanhamento de saúde preventivo são o caminho para o envelhecimento com qualidade de vida. Porém os homens costumam dar menos atenção à saúde e realizam menos consultas médicas. Um levantamento do Centro de Referência em Saúde do Homem de São Paulo mostra que 70% das pessoas do sexo masculino que procuram um consultório médico tiveram a influência da mulher ou de filhos. O estudo também revela que mais da metade desses pacientes adiaram a ida ao médico e já chegaram com doenças em estágio avançado.*

Os problemas urológicos que mais acometem os homens são os cálculos urinários, a hiperplasia benigna, o câncer de próstata, a diminuição da produção de testosterona e a disfunção erétil. Além de não fazerem consultas e exames preventivos, que são essenciais para evitarmos as doenças ou detectá-las em estágios iniciais, mais fáceis de serem controladas, os homens tem vários comportamentos de risco, como obesidade, sedentarismo, tabagismo e consumo excessivo de álcool. Além disto estão mais expostos ao risco de mortes por causas externas (acidentes, violência) do que as mulheres. Sendo assim, é importante que os homens sejam estimulados para a prevenção de doenças e para realizarem exames periódicos de saúde.

É importante também adotar dieta saudável com menor consumo de açúcares, sal, gorduras e frituras, carne vermelha

e álcool e maior consumo de frutas, legumes e verduras, além de fazer atividade física (no mínimo 30 minutos) de caminhada 5x/semana. Lembrem-se que hábitos de vida saudáveis na infância e juventude e exames preventivos é o caminho para o envelhecimento com qualidade de vida.

Revista Mais Saúde - Vivemos em uma era da busca pelo corpo perfeito, com isso vem aumentando de forma desordenada a procura pelo uso de anabolizantes. Quais os principais problemas urológicos consequentes do uso de anabolizantes?

Dr. Rafael Lopes Rocha - *Infelizmente o uso indiscriminado de anabolizantes, muitas vezes prescritos pelos próprios médicos, têm contribuído para uma série de alterações urológicas. Além dos efeitos colaterais relacionados ao sistema cardiovascular, como infarto cardíaco e acidente vascular cerebral, existem riscos urológicos associados a esse uso inadequado de anabolizantes, como 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 ou irreversível.*

Revista Mais Saúde - O que é o câncer do rim? Quais são os estágios da doença?

Dr. Rafael Lopes Rocha - *Os rins são os órgãos responsáveis pelo equilíbrio de água e sais do corpo, além de exercer uma função importante na eliminação de substâncias metabolizadas pelo organismo. Existem vários tipos de câncer de rim, mas o tipo mais comum do câncer nos rins é o carcinoma de células renais, que representa aproximadamente 90% dos casos que se origina nos rins. É uma consequência da transformação das células dos túbulos que formam os néfrons, que passam a se proliferarem de forma anormal e até, em alguns casos, invadir outras partes do corpo (chamado de metástase).*

Como ele é um órgão que se localiza mais profundamente no abdômen, sintomas mais intensos e possibilidade de palpção do câncer só ocorrem quando a doença está mais avançada. Muitos casos são descobertos já com metástases. O câncer de rim pode se manter oculto durante um longo período. Somente 10% dos pacientes se apresentam com os sintomas clássicos da doença como dor no abdômen, sangue na urina, massa palpável no abdômen. Outros sinais menos específicos podem estar presentes como perda de peso, febre, cansaço, suor excessivo a noite, pressão alta. Muitos casos são descobertos por acaso, quando o paciente realiza exame complementar para investigação de outro problema de saúde.

Revista Mais Saúde - Quais os fatores de risco para câncer do rim?

Dr. Rafael Lopes Rocha - *Pessoas com hipertensão arterial, obesas e fumantes têm maiores chances de desenvolver o câncer de rim. Algumas síndromes genéticas raras também aumentam o risco de desenvolver o problema. O uso de diuréticos, especialmente em mulheres, também é considerado um grupo de risco para tumores renais. Além disso, pacientes com insuficiência renal crônica em uso de hemodiálise estão sob um maior risco de desenvolver câncer de rim.*

Revista Mais Saúde - Qual a diferença entre Fimose e Parafimose?

Dr. Rafael Lopes Rocha - *Fimose é uma constrição da abertura do prepúcio (pele) de modo que não pode ser retraído sobre a ponta do pênis. Essa condição é uma ocorrência normal no menino recém-nascido, mas, com o tempo, a pele que adere à ponta do pênis pode ser recolhida. Aos 17 anos, 99% dos homens será capaz de retrair completamente o seu prepúcio. Fimose também pode ocorrer se o prepúcio é forçado a voltar antes que esteja pronto. Isso pode causar*

uma cicatriz fibrosa, o que pode impedir a retração futura do prepúcio.

Parafimose ocorre quando o prepúcio é retraído atrás da corona (ou coroa) do pênis e não pode ser devolvido para a posição anterior ou normal. Isso pode causar o aprisionamento do pênis, prejudicando a drenagem do sangue, e as consequências podem ser graves.

Revista Mais Saúde - Toda criança com fimose deve ser operada? Quando é necessário o tratamento cirúrgico?

Dr. Rafael Lopes Rocha - *Não! A postectomia é a cirurgia para retirada da pele que cobre a glândula, chamada de prepúcio. Pode ser realizada em crianças ou em adultos. A indicação formal de cirurgia é para pacientes que tem fimose, que é a impossibilidade de puxar o prepúcio e mostrar a glândula. Inicialmente está indicado o tratamento conservador com creme de uso local. Não havendo resolução com o tratamento conservador, podemos indicar o tratamento cirúrgico. O ideal do procedimento é ser realizado a partir dos 3 anos de idade, sendo indicado em alguns casos, antes dessa idade por alguns fatores complicadores como infecções locais, alterações urinárias, entre outras.*



C.A.U.I.

CENTRO DE ATENDIMENTO UROLÓGICO DE ITUMBIARA

Rafael Lopes Rocha

CRM/GO: 12.023 | RQE: 7986

Médico com Residência Médica de Cirurgia Geral e Urologia na Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) em Uberaba;
Estágios de Aperfeiçoamento na USP e UNIFESP em São Paulo.



CONSÓRCIO UNICRED

PLANEJE SEUS SONHOS
SEM ENTRAR NO VERMELHO

Se você não abre mão dos seus sonhos,
contrate um consórcio Unicred.

Investimentos mensais com as **melhores
taxas** e cartas de consórcio para:

- **Imóvel**
- **Veículos**
- **Equipamentos**

CONVERSE COM O SEU GERENTE!

WWW.UNICRED.COM.BR/ALIANCA - RUA DR. VALDIVINO VAZ



Nº 10, QD. 45, LT. 10 - 64 3430-6819

UNICRED 

Acreditamos no sucesso de projetos bem estruturados e planejados. Nosso objetivo é tornar realidade estes projetos através da utilização eficaz das tecnologias desenvolvidas pela nossa empresa, tudo isto com total segurança, simplicidade e o mais importante, resultados.

A Mastersys se preocupa em oferecer a solução perfeita para seu negócio, por isso conta com diversas linhas de software e serviços especialmente projetados para cada segmento.



VAREJO



ATACADO



SUPERMERCADOS



SERVIÇOS



AUTO CENTER



CLÍNICAS



HOSPITAIS

MASTERSYS®

GESTÃO E AUTOMAÇÃO EMPRESARIAL



64. 3431-0627 | 62. 4053-8488

@mastersysbr

www.mastersys.com.br