

Ano 3. nº 39. Outubro/ 2020. Itumbiara-GO
Distribuição Gratuita | www.mmaissaude.com

revista



SAÚDE



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



Dr. Rafael Rocha

CRM/GO: 12.023 | RQE: 7986

Dr. William Zolcsak

CRM/GO: 16.444 | RQE: 8125

Dr. André Marinho

CRM/GO: 5.335 | RQE: 3063

Dr. Eric Maia

CRM/GO: 15.684 | RQE: 7776

Os carros mais vendidos do Brasil,
você compra na **Veneza Veículos**
com as melhores condições.



VENHA CONHECER NA VENEZA.



Veneza
Realizando Sonhos
Desde 1977

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

Itumbiara
3431-8600

Goiatuba
3495 7300



FIAT



**SALAS DISPONÍVEIS
PARA LOCAÇÕES**
(MENSIS OU DIÁRIAS)

FERRANCO
SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

UM NOVO CONCEITO DE CLÍNICA ESPECIALIZADA

📞 (64) 9.9645-7228 - Praça Sebastião Xavier 443



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



MEDICINA DO TRABALHO



21 de setembro: Dia Nacional de Luta das Pessoas com Deficiência

No dia que escrevo este texto, 21 de Setembro, comemora-se o Dia Nacional de Luta das Pessoas com Deficiência. O objetivo da iniciativa é gerar visibilidade à causa e promover ações em prol das pessoas com deficiência. A inclusão das pessoas com deficiência é um processo que se inicia na família, passa pelas escolas e continua no trabalho.

O Dia Nacional foi instituído por iniciativa de movimentos sociais, em 1982, e oficializado pela Lei Nº 11.133, de 14 de julho de 2005. Em 2008, o Brasil ratificou a Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, adotada pela Organização das Nações Unidas (ONU) e o Protocolo Facultativo, e o documento obteve aqui equivalência de emenda constitucional. Da convenção, surgiu a Lei Brasileira de Inclusão (LBI), que trata os objetivos de forma mais concreta e entrou em vigor em janeiro deste ano.

Existem 1 bilhão de pessoas com deficiência no mundo, o equivalente a 15% da população global.

Cerca de 80% delas estão em idade de trabalho. No Brasil, de acordo com o IBGE (2015), 6,2% da população tem algum tipo de deficiência.

Para que esta inclusão ocorra é necessário criar condições e dar suporte à pessoa com deficiência. O papel do Médico do Trabalho é fundamental para tentar reduzir ao máximo as barreiras que poderiam ser excludentes a esse grupo no mercado de trabalho.

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





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 Homero Orlando, 10
Bairro: Centro.
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



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

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



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

C.A.U.I
Centro de Atendimento Urológico de Itumbiara
Praça Homero Orlando, 10
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3431-7010 | (64) 3404-5942



Dr. Franco Schneider
Ortopedista
CRM/GO: 13.3433 | TEOT: 13215

Clínica COTI
Rua Paranaíba, 710.
Itumbiara - GO.
(64) 3404-7370

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

**Dr. Gledson de Oliveira Machado**

Angiologia e Cirurgia Vascular;
Doppler Vascular; Cirurgia Geral.
CRM/GO: 13.886 | CRM/MG: 49.122

Self Clínicas

Av. Brasília, 207. Itumbiara - GO.
(64) 3433 – 3008

Casa de Saúde São José

Rua Piracanjuba, 330. Goiátuba- GO.
(64) 3495-1481 | 3495-7404 | 3495-1241

Ambulatório Unimed

R. Duque de Caxias, 151. Bom Jesus-GO.
(64) 3608-3024

**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

Rua Franklin Xavier, 125.
Bairro: Centro.
Itumbiara-GO.
(64) 3433-9897 | (64) 99667-1970

**Dra. Julieta Isabel Triana Cansino**

Médica
CRM/GO: 22.719
CRM/MG: 75.761

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

**Dr. Marcelo Chadu**

Ginecologista e Obstetra
CRM/GO: 9.605 | RQE:6520

Clínica Chadu

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

**Dra. Marianne Duarte Costa Balliana**

Médica
CRM/GO: 17.976

Clínica Redutase

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

**Dra 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
Praça Homero Orlando, 10
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3431-7010 | (64) 3404-5942

**Dr. Raphael Elias Ferreira**

Ginecologista, Obstetrícia e
Mastologista
CRM/GO: 20.662 | RQE/GO: 10.419
RQE/MASTOLOGIA: 11.432

Clínica Pró-Vida

Rua Padre Félix, 380
Bairro: Centro
Itumbiara - GO.
(64) 3431-7606

**Dr. William Zolcsak**

Urologista
CRM/GO: 16.444 | RQE: 8125

C.A.U.I

Centro de Atendimento Urológico de Itumbiara
Praça Homero Orlando, 10
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3431-7010 | (64) 3404-5942

EDITORIAL

HERÓIS DA SAÚDE

Outubro, mês em que comemoramos o dia do Médico, do Dentista e do Fisioterapeuta, deixamos nossa singela homenagem as esses profissionais que mesmo em meio a uma pandemia mundial, realizam heroicamente seu trabalho na linha de frente, para que a saúde de seus pacientes estejam em primeiro plano.

Celebramos também no mês de outubro o dia das crianças e o aniversário da cidade de Itumbiara, que completa 111 anos de emancipação política, cidade de pessoas batalhadoras que lutam por seus objetivos e são apaixonadas pelo Rio Paranaíba.

Em nossa capa trouxemos quatro Médicos Urologistas de nossa região, Dr. Rafael Rocha, Dr. André Marinho, Dr. William Zolcsak e Dr. Eric Maia, sócios do Centro de Atendimento Urológico de Itumbiara (C.A.U.I), que concederam uma entrevista exclusiva à Revista Mais Saúde contando um pouco da trajetória da clínica.

Nesse mês também comemoramos o Movimento Internacional de Conscientização para o Controle do Câncer de Mama, o Outubro Rosa foi criado no início da década de 1990 pela Fundação Susan G. Komen for the Cure. A data é celebrada anualmente, com o objetivo de compartilhar informações e promover a conscientização sobre a doença; proporcionar maior acesso aos serviços de diagnóstico e de tratamento e contribuir para a redução da mortalidade.

Você é nosso convidado a folhear e usufruir de nossas páginas repletas de conteúdos voltados para sua saúde, informação e entretenimento.

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: João Vitor Araújo e Pedro Honn

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

39ª Edição



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



Sumário

| | | | |
|----|--|----|--|
| 05 | 21 DE SETEMBRO: DIA NACIONAL DE LUTA DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA | 55 | TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO |
| 06 | GUIA MÉDICO | 59 | NOSSOS DENTES - SOB PERIGO POR TODOS OS LADOS |
| 10 | ENTREVISTA | 61 | FISIOTERAPIA HOME CARE: IMPORTÂNCIA DO ATENDIMENTO DOMICILIAR |
| 15 | A IMPORTÂNCIA DO CHECK-UP VASCULAR NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS. | 65 | ACIDENTES |
| 16 | VOCÊ TEM O PÉ CHATO? | 69 | VOCÊ SABE O QUE É NECESSÁRIO PARA A ABERTURA DE UM INVENTÁRIO? |
| 23 | EXISTEM DOENÇAS NEUROLÓGICAS QUE PODEM MANIFESTAR SINTOMAS OCULARES. | 71 | OCCLUSÃO ARTERIAL AGUDA |
| 25 | PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO: AMANHÃ PODE SER TARDE! | 75 | DIA NACIONAL DO IDOSO: 01/10 |
| 29 | VOCÊ NÃO PRECISA DE UM COACH! | 76 | MAIS SAÚDE ESPECIALISTAS |
| 31 | DEPRESSÃO PÓS-PARTO | 81 | DIA MUNDIAL DE COMBATE AO AVC |
| 37 | SEGURO AGRÍCOLA | 85 | OUTUBRO ROSA |
| 39 | O QUE É SKINBOOSTER? | 89 | ESPIRRO REVERSO: SAIBA MAIS SOBRE ESSA DOENÇA. |
| 40 | DOENÇAS DO QUADRIL DA CRIANÇA | 91 | PRINCIPAIS DISFUNÇÕES SEXUAIS FEMININAS |
| 44 | CLAREAMENTO DENTAL | 93 | INCONTINÊNCIA URINÁRIA |
| 46 | VACINAÇÃO DA GESTANTE | 95 | HIGIENE BUCAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS |
| 50 | EMPREENDEDOR PREMIUM | 96 | DRA. RESPONDE |
| 53 | LUMINESCENCE | | |



Dr. André Marinho

Médico Urologista
CRM/GO: 5.335 | RQE: 3063



Dr. Eric Maia

Médico Urologista
CRM/GO: 15.684 | RQE: 7776



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

10,

ENTREVISTA



Dr. Rafael Rocha

Médico Urologista
CRM/GO: 12.023 | RQE: 7986

Dia 18 de outubro celebramos o dia do Médico, e em homenagem a todos esses profissionais, que atualmente estão na linha de frente do enfrentamento do COVID-19, em uma pandemia mundial, trouxemos na capa da Revista Mais Saúde e em uma entrevista exclusiva, os quatro médicos urologistas do Centro de Atendimento Urológico de Itumbiara (CAUI), Dr. André Marinho, Dr. Éric Maia, Dr. Rafael Rocha e Dr. Willian Zolcsak.



Dr. William Zolcsak

Médico Urologista
CRM/GO: 16.444 | RQE: 8125

Revista Mais Saúde - Contem um pouco da história da clínica CAUI e como vocês se conheceram.

Dr. André, Dr. Eric, Dr. Rafael e Dr. William - *Os Doutores André Marinho, Mário Maciel de Lima e o filho dele Mário Junior fundaram o Centro de Atendimento Urológico de Itumbiara (CAUI) há 15 anos. Isto foi feito no sentido e com o desejo de prestar um serviço urológico de ponta e sério a comunidade da região sul de Goiás. Posteriormente*

o Dr. Mário e seu filho, que foi aprovado em concurso público para professor da Universidade Federal de Roraima mudaram para aquele estado. Dr. André conheceu o Dr. Eric Maia em um congresso e o convidou para ser seu sócio na clínica, e o mesmo trouxe o Dr. William Zolcsak para a sociedade (ambos fizeram residência médica juntos em hospital no Rio de Janeiro) e por último o Dr. Rafael Rocha também se tornou sócio assim que chegou na cidade de Itumbiara. Com isto formamos um time de ponta que busca sempre oferecer o melhor para o paciente urológico.

Revista Mais Saúde - Além de colegas de medicina e especialidades vocês são amigos. Como isso os ajuda no dia a dia frente aos obstáculos da profissão?

Dr. André, Dr. Eric, Dr. Rafael e Dr. William - *A prática médica diária é extremamente estressante e desgastante, mas conviver e trabalhar com parceiros e amigos facilita muito. Manter uma sociedade não é fácil. Somos amigos, companheiros e resolvemos tudo entre nós.*

Revista Mais Saúde - Qual patologia é a mais frequente atualmente nos pacientes da clínica?

Dr. André, Dr. Eric, Dr. Rafael e Dr. William - *Litíase urinária (cálculos renais) é a patologia mais corriqueira. As patologias da próstata vem a seguir (Tumores benignos e malignos e as prostatites).*

Infecção urinária também é uma das afecções mais comuns do ser humano. Todo médico está apto a tratá-la, porém a urologia entra quando aparecem complicações como abscessos, obstrução urinária ou infecção urinária de repetição. É importante estarmos sempre atentos a esta patologia que pode ser tratada com dose única de uma medicação, mas pode

também necessitar de cirurgia e internação em unidade de terapia intensiva.

Revista Mais Saúde - O que é o câncer de próstata? Quais são os fatores de risco?

Dr. André, Dr. Eric, Dr. Rafael e Dr. William - *O câncer de próstata é um tumor maligno que acomete a próstata e os principais fatores de risco são:*

A idade (pacientes acima de 50 anos de idade);

O grupo racial (pacientes negros tem maior propensão);

Hereditariedade (pacientes que tem parentes próximos que tiveram, tem 2x mais chance de vir a ter);

O estilo de vida (pacientes sedentários, obesos, tabagistas e que ingerem excesso de proteína animal e gorduras tem mais chance também).

Revista Mais Saúde - Que recado vocês deixam para os colegas médicos nesse mês que celebramos o dia do médico?

Dr. André, Dr. Eric, Dr. Rafael e Dr. William - *Que nos unamos cada vez mais em prol do bem daqueles que são sempre o foco da nossa profissão: O (A) Senhor (a) paciente. E parabenizar a todos pela coragem e comprometimento desmedido em enfrentar a Pandemia e seguir lutando para curar ou quando isto não for possível pelo menos aliviar a dor e o sofrimento do paciente. E que a gratidão sincera deles seja sempre a nossa maior recompensa.*

Ser médico é um estilo de vida, estar sempre atento a todas as angústias e queixas dos pacientes. Temos que nos renovar constantemente tanto academicamente como espiritualmente. Desejamos força e parabéns a todos neste dia dos médicos.



EM BREVE
REABRIREMOS COM NOVO VISUAL
E MUITAS NOVIDADES

Aguarde!!!



(64) 3433-2829



(64) 3433-2828

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

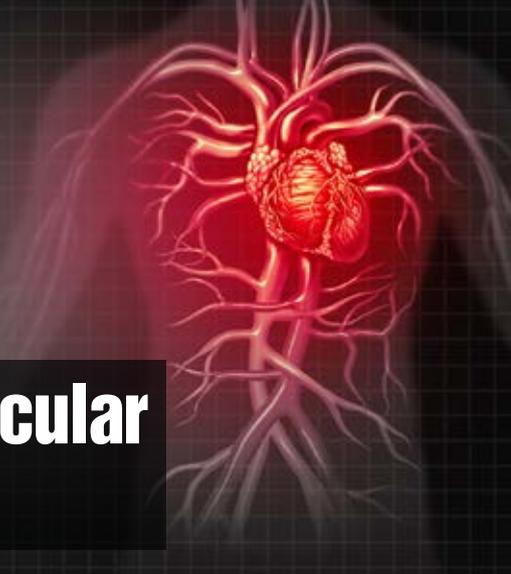


Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

CIRURGIÃO VASCULAR



A importância do Check-up Vascular na prevenção de doenças.



A Organização Mundial de Saúde alerta: doenças cardiovasculares são a causa número um de mortes em todo planeta. Cerca de 17,5 milhões de pessoas morrem todos os anos vítimas de doenças como derrames, aneurismas e ataques cardíacos.

Doenças vasculares geralmente são silenciosas e o desafio é diagnosticá-las precocemente. É claro que a prática de atividades físicas regulares e a alimentação adequada diminuem os riscos, mas ocorre que essas doenças são manifestadas até em indivíduos que tem uma vida ativa e equilibrada. A chave para o combate a essas doenças é a prevenção. Quanto mais cedo as doenças são identificadas e diagnosticadas, maior a probabilidade de êxito no tratamento. E o Check-up Vascular aparece como o maior aliado do paciente.

O Check-up Vascular trata-se de uma consulta com um Angiologista e Cirurgião Vascular. O médico irá avaliar o histórico do paciente e solicitar a ele uma série de exames para investigar se há algo de errado no seu sistema venoso, arterial e linfático. São exames específicos, além daqueles solicitados nos Check-ups convencionais.

Quem deve se submeter ao Check-up vascular e quais são os grupos de risco?

Geralmente esses exames são indicados para homens acima de 45 anos e para mulheres após a fase da menopausa, quando o risco de problemas vasculares é maior.

Porém, em alguns casos, é melhor você antecipar a sua

visita ao angiologista. Se você possui alguma das características abaixo, faz parte do grupo de risco:

- Histórico familiar ou pessoal de doenças vasculares;
- Obesidade;
- Fumante;
- Hipertensão arterial constante superior a 139/89 mmHg;
- Diabetes;
- Colesterol e triglicérides elevados;
- Presença de Varizes
- Gestantes*

*** Gestantes ou mulheres que desejam engravidar devem ter um acompanhamento especial para iniciar uma gestação mais tranquila. Isso porque durante o período de gestação o risco de trombose profunda aumenta e acarreta grande demanda cardiovascular**

E você, tem feito seus exames regularmente ou está na hora de realizar um **check up vascular**? Agende sua consulta e deixe sua saúde vascular em dia!



Dr. Gledson de Oliveira Machado

CRM/GO: 13886 | CRM/MG: 49122
Residência Médica em Cirurgia Geral pelo Hospital Ana Nery - Salvador/BA;
Residência Médica em Cirurgia Vascular pela Universidade Federal de Uberlândia/MG;
Doppler (Ecografia) Vascular - Especialização pela FATESA e INRAD - USP (SP);
Especialização (Lato Sensu) em Angiorradiologia e Cirurgia Endovascular na Irmandade de Santa Casa de Misericórdia de São Paulo;
Professor Adjunto (efetivo) do Serviço de Residência Médica em Cirurgia Vascular do Hospital das Clínicas da UFG - Universidade Federal de Goiás.

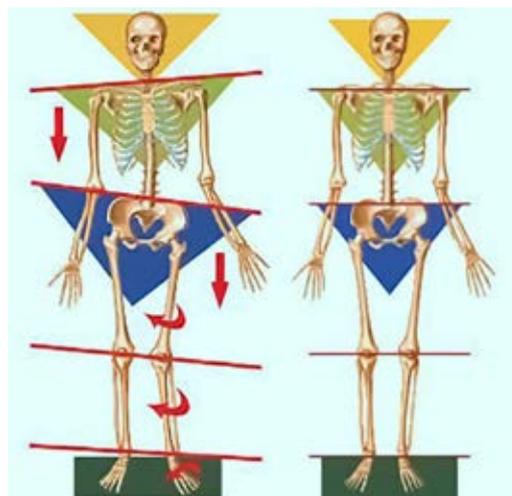
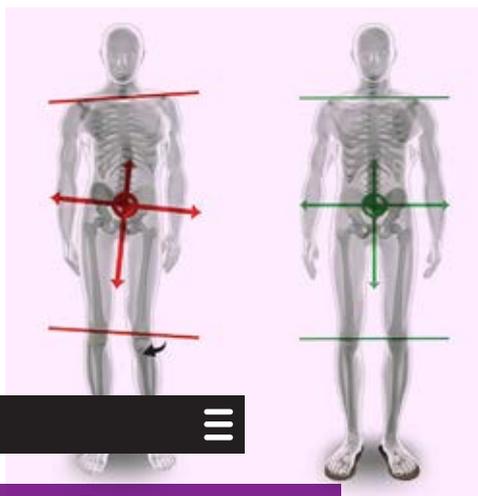
15



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



EDUCADOR FÍSICO



Você tem o pé chato?

Pés chatos causam problemas em sua postura!

O pé chato ou também chamado de pé plano causa uma inclinação dos ossos do tornozelo para dentro (o chamado pé pronado). Em consequência o joelho fica valgo, ou seja, inclinado para dentro. Essas alterações causam um realinhamento postural e podem causar dores, principalmente nos joelhos e quadril.

Os pés são responsáveis por manter o peso corporal e a locomoção, além da postura ereta. Essa capacidade dos pés é possível através dos arcos plantares que podem sofrer modificações de posicionamento dos ossos e da função dos músculos, ocasionando alterações na postura e na marcha, ou seja, na caminhada.

A postura está intimamente ligada aos pés. Para o

indivíduo ter uma boa postura, o centro de gravidade deve projetar-se na base de sustentação representada pela planta dos pés. Caso esse centro de gravidade esteja fora do alinhamento, ocorrerá o aumento dos desequilíbrios musculares, o aumento das instabilidades posturais e prejudicará os movimentos corpóreos normais.

Marque já sua avaliação e vamos conferir como estão pisando seus pés!!!



**STUDIO
FOCUS**
REABILITAÇÃO E PERFORMANCE

☎ (64) 99999-7606 ☎ (64) 99209-9521
🏠 Rua Tiradentes, 247 - Centro - Itumbiara-GO

Aryane Rodrigues do Amaral

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

Mateus Vieira Duarte

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



**ESTÁ CHEGANDO
EM ITUMBIARA**
UM NOVO CONCEITO EM ATENDIMENTO
**PARA VOCÊ QUE É
APAIXONADO
POR CARROS**



Beta
Diretor Geral



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

 (64)9 9237-9837

AV. ANHANGUERA, Nº 900, ITUMBIARA - GO



DRA. LAILA NEONIDES FERNANDES HOTTINGER

CRO: 15.534

Clínico Geral e Ortodontista;

Graduação Universidade de Uberaba (Uniuibe);

Especialização em Ortodontia - Faculdade Funort Uberaba;

Atualização em Dobras e alças - IQO;

Botox e preenchimento facial - Faculdade Funort Uberaba.

RAFAELA AKEMI MANO SHIMOHIRA

CRO: 16.745

Clínico Geral;

Especialista em Ortodontia;

Pós-graduando em ortodontia;

Atualizando em restaurações estéticas.

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.

CONVÊNIOS

SulAmérica

Dental Show
Assistência Odontológica

Pemeg

UNIODONTO
CAMPINAS

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



AGENDE SUA CONSULTA!

(64) 3403-5726

(64) 9.9966-2025

@odontodesign_iub

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

ODONTO
DESIGN



BioCEL
LABORATÓRIO CLÍNICO

campanha:

OUTUBRO ROSA

De 01 a 31 de outubro



**A PREVENÇÃO É
O MELHOR CAMINHO**

NOVIDADE
COLETA DE PREVENTIVO DOMICILIAR



BioCEL
LABORATÓRIO CLÍNICO

Av. Rio Verde, nº 94, Centro
(Em frente ao colégio Felix de Almeida)

(64) 3404-1833 (64) 9.8436-0079 

WHEY PROTEIN: QUAL PROTEÍNA ESCOLHER?

CONCENTRADO, ISOLADO OU HIDROLISADO?

Em primeiro lugar, é importante saber que whey protein em tradução para o português, quer dizer proteína do soro do leite; sendo assim, é incorreto dizer que existe whey vegetal ou coisas do gênero. O whey é um suplemento alimentar, de origem animal, e é formado por um conjunto de seis proteínas de altíssimo valor biológico, que, juntas, possuem atividades fisiológicas específicas e propiciam diversos benefícios, como: aumento de células musculares, imunomodulação, regeneração de tecidos e recuperação muscular, entre outros.

Clean Whey, marca nacional premium de whey protein, possui a linha Classic, sem sabor, com as proteínas do soro do leite mais puras do mercado, disponíveis em sachês de 15g, latas de 360g, potes de 900g e embalagens de 5kg. Conheça agora as características e diferenças de cada uma delas.

CLEAN WHEY CONCENTRATE:

O whey concentrado traz um excelente custo-benefício para quem não tem restrição à lactose. Clean Whey Concentrate oferece 81% de concentração proteica em 100g de produto; isso quer dizer que, em um scoop de 15g, você terá 13g da mais pura proteína do mercado. A proteína concentrada é indicada para qualquer idade e pode ser consumida a qualquer hora do dia, sendo ideal para aquele momento em que “bate uma fominha”.

- > 81% de proteínas
- > Mais fatores de crescimento (IGF-1) por dose
- > Mais imunoglobulinas (ajudam nosso sistema imune)
- > Indicado para ganho de massa muscular sem restringir nutrientes como carboidratos e gorduras
- > Apenas 8g de lactose em 100g de produto
- > Consumido antes ou após o treino
- > Pode ser usado como ingrediente culinário





CLEAN WHEY ISOLATE:

O whey isolado tem um teor muito menor de lactose – 0,6g em 100g de produto – e isso significa que, na dose de 15g, você terá apenas traços de lactose, ou seja, valores quase indetectáveis. Por outro lado, terá uma concentração proteica acima de 90%. Em relação ao Clean Whey Isolate, uma vantagem: você terá 94% de concentração proteica em 100g de produto, o que representa, em um scoop de 15g, 14g de proteína pura. A proteína isolada é indicada para qualquer idade, e apropriada para praticantes de atividades físicas e no pós-operatório tardio de cirurgias, entre outras indicações.

- > 94% de concentração proteica
- > Alta concentração de bioativos
- > Menos carboidratos e gorduras
- > Baixo em lactose
(0,6g por 100g de produto)
- > Indicado para dietas com restrição calórica
- > Consumido antes ou após o treino
- > Pode ser usado como ingrediente culinário



CLEAN WHEY HYDROLYSATE:

Já o whey hidrolisado pode ter sua origem na proteína concentrada ou isolada; no caso do Clean Whey Hydrolysate, ele provém da proteína isolada, atingindo a concentração de 91%. Neste produto, você terá apenas a proteína hidrolisada, o que torna sua absorção mais rápida. Seu teor de lactose – 0,3g em 100g de produto – é mais baixo que nas outras duas proteínas. Indicado para pessoas que possuem alguma restrição à lactose, de qualquer idade, pacientes em pós-operatório imediato e praticantes de atividade física moderada à alta.

- > 91% de concentração proteica
- > Rápida absorção e menor risco de alergia
- > Indicado para reposição rápida de nutrientes, principalmente no pós-treino de atletas
- > Exclusiva hidrólise: quebra a proteína em cadeias menores e diminuiu as moléculas alérgicas
- > Baixíssimo em gorduras, carboidratos e lactose (0,3g por 100g de produto)
- > Pode ser usado como ingrediente culinário



QUEM AMA, CUIDA.
A REVISÃO
DO SEU CARRO
TEM LUGAR CERTO!



✕ ALINHAMENTO

✕ SUSPENSÃO E FREIOS

✕ TROCA DE ÓLEO

✕ BALANCEAMENTO

✕ MOTOR E CÂMBIO

✕ PNEUS NOVOS

PNEUS MASTER
AUTO CENTER

AGORA EM NOVO ENDEREÇO,
COM NOVAS INSTALAÇÕES PARA MELHOR ATENDÊ-LOS.

 /pneusmaster

 /pneusmasteriub

 AV: ITARUMÃ Nº 1.678, BAIRRO PLANALTO, ITUMBIARA-GO

 64 3433-9503

 64 9.9203-8727

 64 9.9666-7071



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



OFTALMOLOGIA



Existem doenças neurológicas que podem manifestar sintomas oculares.

Problemas como visão turva, sensação de blecaute e até alteração na visão das cores podem sinalizar doenças mais perigosas do que a simples necessidade do uso de óculos de grau ou lentes de contato. Algumas doenças neurológicas podem ser responsáveis por gerar problemas relacionados à visão. Doenças como aneurismas, tumores benignos, doenças autoimunes (como esclerose múltipla) e adenomas de hipófise podem afetar o nervo óptico e outras áreas do sistema visual, assim como infecções virais, bacterianas e parasitárias.

Já a perda súbita de visão pode ter origem a partir de doenças como acidentes vasculares cerebrais e trombose, que podem ser responsáveis por queda das pálpebras e visão dupla, por exemplo. No caso de doenças do sistema nervoso periférico ou autônomo, como Parkinson e Alzheimer, pode haver alterações

nos campos visuais e na pupila, gerando fotofobia e dificuldade para enxergar de perto.

No caso de crianças e bebês, o estrabismo, queda de pálpebra e dificuldade para fixar o olhar podem sinalizar possíveis problemas neurológicos. É importante que os pais estejam atentos também a possíveis alterações no tamanho da pupila ou na cor da íris. Caso a criança tenha convulsões e não reaja à luz ou ao movimento de objetivos, os pais devem encaminhá-la a um especialista com urgência.

O médico especialista trata de problemas no nervo óptico e nas vias ópticas, regiões cerebrais responsáveis pela visão. É importante que, ao reconhecer os sintomas, o paciente procure por um médico especializado para diagnosticar a patologia o quanto antes e definir qual a melhor forma de lidar com ela.



ATENDIMENTO:



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



PROJETO EXECUTADO PARA:



PAMAQ
— PLANEJADOS —
ESPECIALIZADA EM MÓVEIS PLANEJADOS

O ENCAIXE PERFEITO
PARA O SEU NEGÓCIO.

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

Planejamento Previdenciário: Amanhã pode ser tarde!

Se continuarmos vivos, naturalmente envelheceremos. Mas não queremos apenas envelhecer, queremos envelhecer com dignidade, saúde e principalmente com condições financeiras para nosso sustento, afinal de contas, o trabalho de uma vida toda merece ser recompensado. Assim, receber o maior valor possível de aposentadoria é fundamental, razão pela qual todos nós precisamos planejar esse momento, e esse é o principal objetivo do PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO!

Direcionado a todos os segurados do INSS o PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO objetiva evitar os frequentes problemas enfrentados na hora da tão sonhada aposentadoria, momento em que as pessoas que não planejaram, são informados, geralmente pelo INSS, que existem problemas que os impedem de se aposentarem. Nessa hora descobrem que seus vínculos trabalhistas constam de forma divergente ou nem constam no CNIS (Cadastro Nacional de Informações Sociais) ou ainda que existem períodos de trabalho em outros Regimes da Previdência Social que não estão validados pelo INSS, ou seja, problemas burocráticos ou complexos adiam ou até mesmo impedem a aposentadoria.

Ainda, para que torne mais evidente a importância de um PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO sério e efetivo, tivemos em 2019 a Reforma da Previdência, contida na Emenda Constitucional 103. Tal Reforma implementou

uma série de mudanças com alto impacto na vida financeira dos segurados da Previdência Social que se viram perdidos em meio a tantas regras e cálculos. E ainda, é importante sempre lembrar e estar atento que nem sempre o que é encontrado nos “sites da internet” ou no “135” do INSS ou mesmo o que é informado pelo atendimento presencial do INSS condiz com a realidade de seu direito. O INSS erra e erra muito e por isso é sempre necessário apurar de forma antecipada e detalhada se as informações constantes no CNIS estão corretas (e atuar para corrigi-las e adequá-las) e isso só pode ser feito por um profissional capacitado.

Nesse contexto, o PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO oferece ao segurado uma análise especializada e eficiente do histórico de sua vida de trabalho com a verificação da existência de eventuais impedimentos atuais, organização de documentos exigidos e a indicação das correções de rumo necessárias, bem como apresenta todas as possibilidades de aposentadoria trazidas pelas leis previdenciárias, indicando ao segurado a que lhe oferece a melhor opção de aposentadoria.

Por fim, o PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO se materializa em um PARECER, claro e específico, e que indicará ao segurado o tempo faltante para sua aposentadoria e o valor estimado de seu benefício. Por isso, lembre-se: “É preciso estar atento e agir antecipadamente, pois o amanhã pode ser tarde!”



Letícia Partata

Advocacia Previdenciária
OAB/GO 34.063
Sócia do Escritório Flávio Partata Advogados Associados;
Especialista em Direito Previdenciário pela Atame - Goiânia.

☎ (64)3404-7065 📞 (64) 9.8141-4522

📷 @leticiapartataadvogada 📷 @flaviopartataadvogados

🏠 Rua Rio Verde 271 - Sala A - Itumbiara-GO



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.





A MAIOR REDE
DE ÓTICAS
DO BRASIL



ÓTICAS

DINIZ

PRIMAVERAVERÃO

Arrasa
Diniz

**SEUS
ÓCULOS
ANTIGOS
VALEM**

R\$ 200,00

**NA COMPRA
DOS NOVOS.**



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

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

Promoção válida de 27 de setembro a 31 de outubro de 2020 ou enquanto durarem os estoques. Óculos de grau antigos valem R\$ 200,00 (duzentos reais) de desconto na compra de óculos novos completos (armação + lentes). Desconto válido somente para armações para óculos de grau e óculos solares identificados em vitrines separadas ou com sinalização da promoção. O desconto não se aplica para lentes oftálmicas e de contato. Promoção válida para compras a partir de R\$ 799,00 (setecentos e noventa e nove reais). As armações velhas que possuírem integridade física serão doadas para instituições de caridade através dos projetos sociais patrocinados pelas Óticas Diniz. Formas de pagamento: dinheiro ou nos cartões de débito/crédito. Para compras nos cartões de crédito, consulte as bandeiras disponíveis antecipadamente e as possibilidades de parcelamento. Algumas lojas Óticas Diniz, por razões burocráticas, podem não oferecer todas as bandeiras de cartão de crédito. Consulte as lojas participantes. Promoção exclusiva para compras realizadas nas lojas físicas das Óticas Diniz e para atendimento DiniZap, não sendo aplicada para as compras feitas pelo site. Eventuais erros têm preservado o direito de retificação. Imagens meramente ilustrativas. Promoção não cumulativa com outras promoções da rede Óticas Diniz.

Outubro
ROSA

DEMONSTRE
O SEU PODER
DE SER MULHER.



Farma & Farma



ALGUNS HERÓIS
USAM CAPA
— OUTROS —
**VESTEM
BRANCO**

*Feliz
Dia do
Médico*

Rua Paranaíba, 401- Centro - Itumbiara-GO

Acesse nossas Redes Sociais:   @farmaefarmapopulariub

TELE-ENTREGA GRÁTIS

(64) 3430-4010 /  99667-4010

(64) 3430-1040 /  99665-4010



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



REFLEXÃO



Você NÃO precisa de um COACH!

Você também não precisa de um médico para emagrecer, você não precisa de um personal para treinar, não precisa de uma nutricionista para comer melhor...

Se quisesse ser um maratonista bastaria apenas colocar um tênis e sair andando por aí até conseguir correr, uma perna de cada vez, e um braço na frente do outro, para gerar equilíbrio, ir ganhando velocidade e ritmo, e praticar cada vez mais...

Para emagrecer você precisa entender que o segredo de tudo é o déficit calórico, escolher melhor seus alimentos lhe ajudará a suportar isso por mais tempo e com saúde, praticar atividade física te dará uma maior margem de calorias e provavelmente mais disposição, dormir bem te ajudará a repor a energia...

Você não precisa de um coach para te dizer o que fazer ou te motivar, te deixar mais animado e entusiasmado com sua própria vida, te deixar com mais vontade de seguir em frente e querer buscar o melhor, afinal a vida é sua, e isso já deveria ser o suficiente para querer melhorar sempre, não se acomodar, e praticar seu desenvolvimento... de qualquer forma toda ajuda pode ser bem-vinda.

Um treinador pode te ajudar muito no processo de preparo para uma maratona, e talvez consiga isso de forma mais rápida do que se estivesse sozinho. Saber o melhor treino, a forma de repouso, como ter um preparo muscular adequado, como suportar melhor as dores...

Assim como o emagrecimento e sua saúde, sozinho você consegue, talvez demore mais, mas com acompanhamento correto as coisas tendem a ficar mais organizadas, e mais práticas. Saber os melhores alimentos, o tipo e horários de atividade física melhor, como usar suplementos a seu favor, dosar e repor vitaminas, hormônios, contornar a ansiedade, melhorar sono, funcionamento intestinal... Mas de qualquer forma tem que sobrar empenho e determinação de sua parte.

Quer algo diferente? Comece! Busque melhorar a cada dia, tente aprender muito com cada erro e não tenha medo de falhar, o processo todo é muito importante. Se puder ter algum tipo de acompanhamento aproveite, pode facilitar muito as coisas, mas se não, isso não tem que ser seu fator LIMITANTE. O mais importante de todo processo é você mesmo! Comece!



NUTRON
MEDICINA DE EMAGRECIMENTO | PERFORMANCE

✉ nutronclinica@gmail.com

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

Dr. Átila Tavares Abdala

CRM/GO: 18.888

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

Mês das Crianças

Tenha cuidados
redobrados com
nossas crianças.

A saúde ocular
dos pequenos
merece atenção!



 **UNIÓTICA**
Uma nova visão do mundo!

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

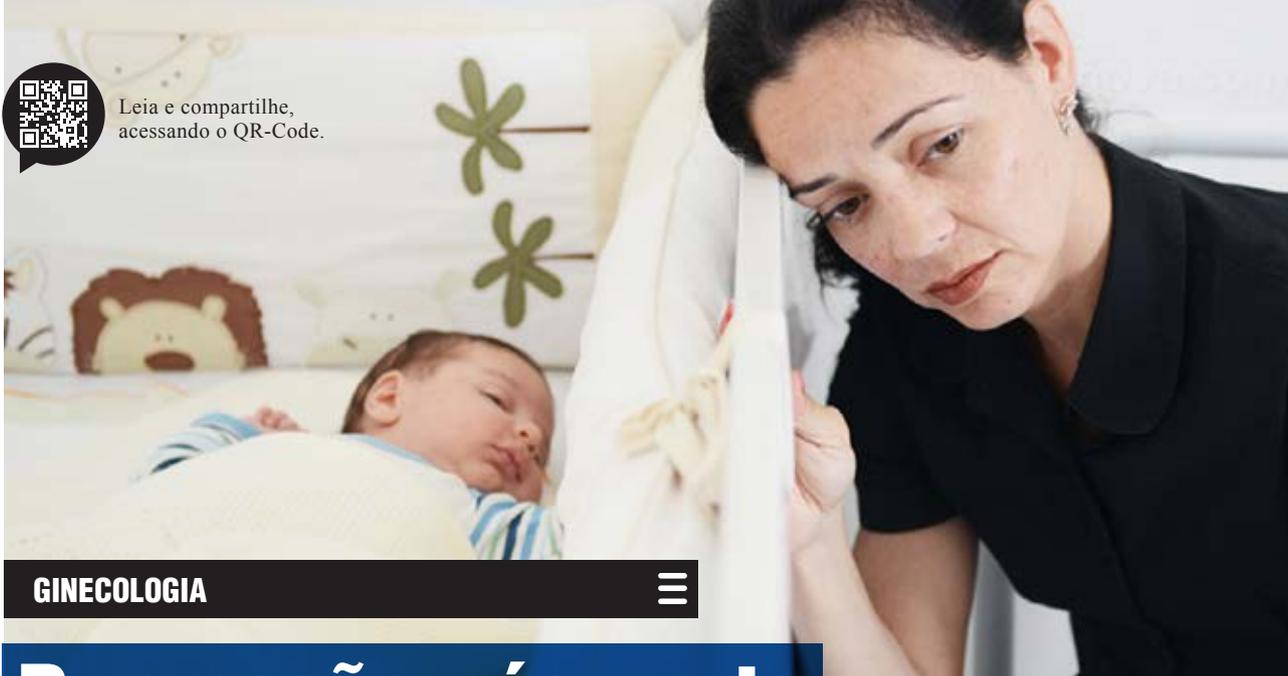
 uniolica.visaodomundo

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

 @uniotica



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



GINECOLOGIA



Depressão pós-parto

A depressão pós-parto se refere a um episódio depressivo maior ou de intensidade grave a moderada, presente nos primeiros meses após o nascimento. É mais frequente nos seis primeiros meses pós-parto. No Brasil estima-se prevalência de 20% nas puérperas.

Dentre os principais fatores de risco para a doença destaca-se a depressão durante a gravidez. Cerca de

60% das mulheres já apresentavam a doença na gestação. Outros fatores são: cesariana de emergência, estresse constante, ansiedade e suporte social inadequado.

Há maior risco de reincidência da doença em mulheres que já apresentaram depressão em gestações anteriores.

As consequências principais da doença são: descontinuação da amamentação, conflitos familiares e negligência com a criança, comprometendo em muito a relação mãe-filho. Pode ocorrer alteração da linguagem, alteração motora e psíquica com sérias consequências no convívio social.

Portanto, é muito importante o diagnóstico precoce para se iniciar o tratamento o mais precoce possível.



Dr. Marcelo Chadu

CRM/GO: 9.605 RQE: 6520

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

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

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



GABARITO
ITUMBIARA

**Agende uma
conheça
diferenciais**

**Informações:
(64) 99246-7909**

Google for Education



**Novas estruturas – áreas de convívio
e salas de aula amplas e arejadas**



visita e nossos para 2021



Metodologia inovadora e adequada a cada faixa etária

- Inglês da Casa do Thomas Jefferson
- Projeto Socioemocional – Líder em Mim
- Escolinha de Futebol – Bola de Ouro
- Google for education
- Atividades de Teatro, Circo e Dança
- Projetos makers e horta na escola



SEU FUNCIONÁRIO SE ACIDENTOU TRABALHANDO NO HOME OFFICE? ENTENDA O QUE VOCÊ DEVE FAZER!

MESMO EM HOME OFFICE, A RESPONSABILIDADE SOMENTE PODERÁ SER APLICADA NAS ATIVIDADES RELACIONADAS EXPRESSAMENTE EM LEI, COMO É O CASO DAS ATIVIDADES DE RISCO.



Teletrabalho é todo trabalho executado valendo-se de meios telemáticos para tal. E o trabalho em home office, aquele executado em casa, é uma das espécies do gênero teletrabalho.

Portanto, sendo espécie do gênero, home office é o teletrabalho executado na casa do empregado, também denominado de trabalho no domicílio. Feitas essas considerações, ponderamos sobre o acidente do trabalho ocorrido no domicílio do empregado.

Acidente de trabalho

De acordo com os especialistas Eduardo Pastore, mestre em direito das relações sociais PUC/SP e Sônia Machado, membro da Academia Nacional de Direito do Trabalho, quanto à questão indenizatória, e partindo-se do disposto no artigo 7.º da Constituição federal, inciso XXVIII, a responsabilidade do empregador quanto ao acidente do trabalho é subjetiva, ou seja, para que esta seja caracterizada, há que comprovar a culpa do empregador.

Um dos requisitos legais para a comprovação do acidente do trabalho, quer seja ele presencial ou a distância, inclusive em home office, é a culpa direta da empresa na ocorrência do fato.

Além deste fato, o trabalho em home office não é uma extensão do local de trabalho presencial. A casa não pode ser considerada, por analogia, extensão da empresa. É localidade diversa e com características próprias.

Desse modo, a culpa do empregador, para a caracterização do acidente de trabalho a distância, deve ser vista com cautela.

Por exemplo, o trabalhador em home office escorregou quando se dirigia à cozinha durante o horário em que estava exercendo atividade profissional.

Não há como concluir que, pelo fato de o trabalhador

estar em casa à disposição do empregador, daí decorra diretamente a presunção de acidente do trabalho e a responsabilidade objetiva da empresa, principalmente por causa da impossibilidade de o empregador fiscalizar o empregado, como se presente estivesse nas dependências da empresa.

Responsabilidade

A responsabilidade objetiva da empresa no acidente de trabalho, portanto, inclusive o ocorrido a distância, somente poderá ser aplicada nas atividades relacionadas expressamente em lei, como é o caso das atividades de risco.

Neste caso, se presume que caso a empresa não cumpra, por exemplo, a obediência das Normas Regulamentadoras (NRs), que a responsabilidade caiba ao empregador, que deveria ter cumprido as exigências descritas em lei, mesmo com o empregado em home office.

Ou seja, os empregadores não estão desobrigados de cumprir as Normas Regulamentadoras em relação aos empregados em home office. Elas devem ser obedecidas e adaptadas a esta condição, visto serem normas de ordem pública.

A Lei 13.467/17 já prevê a obediência às questões ergonômicas, indo na direção da macroergonomia, que extrapola os aspectos de adequação de mobiliário, inclusive. É de suma importância que a empresa oriente seus empregados quanto à obediência das NRs, oferecendo a estrutura necessária para seu empregado.

Portanto, não há que falar em culpa objetiva e responsabilidade genérica, impondo à empresa o acidente do trabalho, sendo que ela concedeu ao seu trabalhador todos os meios para assegurar a execução de suas atividades, inclusive em home office. Até porque não é assim que entendem a Constituição federal e legislação ordinária.

Fonte: CONTÁBEIS

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

SEGURO AGRÍCOLA

PROTEJA OS SEUS INVESTIMENTOS DA
SEMEADURA ATÉ A COLHEITA DA SAFRA.

PARA O PRODUTOR RURAL
PROTEÇÃO E TRANQUILIDADE



ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS
O SEGURO MAIS SEGURO

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

☎ 64 3431 5900



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

CORRETORES DE SEGURO

Seguro agrícola



Fenômenos naturais podem ser imprevisíveis e podem se tornar uma dor de cabeça para os produtores rurais. Condições adversas do clima como granizo, geadas, chuvas fortes e secas podem gerar prejuízo para o produtor rural.

Diante deste cenário, cada vez mais produtores estão procurando um seguro agrícola como alternativa segura para sua lavoura.

➤ O que é um Seguro Agrícola?

O Seguro Agrícola é uma modalidade do seguro rural que garante o plantio contra os prejuízos causados por eventos climáticos, ou por incêndio.

Quais as vantagens de fazer um Seguro Agrícola?

- **Para o Produtor Rural:** É a garantia da recuperação do valor investido na sua lavoura, favorecendo a continuidade da produção agrícola.

- **Crédito Agrícola:** Necessário para conseguir o crédito e financiamento dos plantios.

- **Para o Credor/Financiador:** É uma importante proteção financeira do recebimento do crédito concedido, reduzindo a possibilidade de inadimplência do Produtor.

- **Para Grupos diferenciados:** Condições especiais de aceitação e custos para Grupos de Produtores Rurais, como as Cooperativas.

➤ Por que fazer um Seguro Agrícola?

- O seguro agrícola protege a sua lavoura contra os riscos de prejuízos causados por eventos climáticos não controláveis;

- Este seguro agrícola garante também a cobertura para os eventos de não germinação, ou do replantio da lavoura;

- Grande parte do seguro agrícola é paga pela subvenção federal, e também pela subvenção estadual, existente em SP e PR, por exemplo;

- Isenção de IOF (Imposto sobre as Operações Financeiras).

➤ Subvenções ao Seguro Agrícola

A subvenção é uma ajuda dos Governos (Federal e Estadual) aos Produtores, no Programa do Seguro Rural, para facilitar o pagamento dos seguros agrícolas.

Esta subvenção varia para cada tipo de plantio e forma de contratação do seguro, existindo ainda limites para cada Produtor, aplicado por CPF ou CNPJ.

➤ Subvenção Federal

Para os grãos em geral o percentual de subvenção ao prêmio pode variar entre 30% e 40%, dependendo do tipo de cobertura contratada;

No caso das frutas, olerícolas, café, cana-de-açúcar e demais modalidades (florestas, pecuário e aquícola, o percentual de subvenção ao prêmio será fixo em 35%.)

➤ Subvenção Estadual

Alguns Governos Estaduais também contribuem com uma parcela de subvenção, reduzindo ainda mais o custo do seguro para o Produtor;

Para a obtenção deste benefício das subvenções, os Segurados não podem ter débitos pendentes com os Governos, Federal ou Estadual.

Procure já um de nossos corretores e tire todas as suas dúvidas.



VALGMAR JUNIOR

(64) 98139.5600





 Sistema Nacional
de Acreditação **DNCO**
patrocinado pela Sociedade
Brasileira de Análises Clínicas



OUTUBRO ROSA neste mês estamos juntos
na luta contra o **CANCER DE MAMA.**
Faça seus exames periodicamente, previna-se.



MODELO
LABORATÓRIO

A qualidade está no resultado

Rua Padre Félix, 280 - Centro - Itumbiara/GO - CEP 75503-130 - Tel.: 3431-9080

www.laboratoriomodelo.med.br
laboratoriomodelo@hotmail.com



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

DERMATOLOGIA



O que é Skinbooster?



Skinbooster é um procedimento estético injetável simples que, por meio do ácido hialurônico, hidrata profundamente a pele e traz resultados muito superiores aos de dermocosméticos, já que atua nas camadas mais profundas da pele.

→ Para que serve o Skinbooster e como funciona?

O Skinbooster é indicado para homens e mulheres com todos os tipos de pele, das mais jovens às mais maduras, que desejam hidratar profundamente a pele e que buscam por rejuvenescimento. O procedimento trata rugas finas do rosto, melhora o aspecto das olheiras e das marcas de acne.

O SKINBOOSTER atualmente, é um dos tratamentos estéticos mais realizados, o ácido hialurônico, é aplicado na derme para rejuvenescer e melhorar a qualidade da pele, como: hidratação, firmeza, estímulo de colágeno.

Com o envelhecimento, há a diminuição de fibras colágenas e fibras elásticas, assim, a nossa pele fica mais fina, mais enrugada e desidratada. Para resgatar e rejuvenescer a nossa pele, o tratamento com Skinbooster consiste em aplicar ácido hialurônico na pele, devolvendo a hidratação, firmeza, elasticidade e melhoria das rugas. Este tratamento pode ser associado com outros métodos para obtermos melhor resultado, como: botox, preenchimentos, peeling, laser e luz pulsada.

→ Benefícios do Skinbooster:

Além de hidratar a pele de dentro para fora e de tratar os sinais da idade, o Skinbooster tem um efeito preventivo. Para alguns pode parecer exagero aplicá-lo em pessoas jovens, mas não é. Dentre os principais benefícios para o rosto e o corpo estão a melhora da elasticidade e firmeza da pele e o estímulo da produção de colágeno.

O Skinbooster foi criado especialmente para realizar

uma hidratação profunda na pele. Basicamente eles são compostos de diferentes tipos de ácido hialurônico. Vale lembrar que o Skinbooster é ácido hialurônico de hidratação semelhante ao que existe na pele, ele atrai água fazendo com que a hidratação se torne cada vez mais potente.

→ O Skinbooster na Nossa Pele.

À medida que vamos ficando mais velhos a produção do ácido hialurônico vai sendo reduzida. Isso faz com que a pele perca boa parte do seu viço e maciez. O Skinbooster é utilizado para formar um tipo de reservatório hídrico de longa duração na derme o que ajuda a melhorar a elasticidade da pele e também a aumentar a produção de colágeno.

A partir desse acúmulo a pele começará a ganhar mais espessura na derme o que irá formar um novo colágeno. O reflexo na superfície da pele é um visual com mais viço e firmeza. Para ajudar eficientemente no que cada pele precisa o produto conhecido como Skinbooster tem duas versões.

Uma das versões é destinada as peças menos envelhecidas enquanto a outra é dedicada as peles que estão com um visual mais desidratado. Pode ser que dependendo do tipo de pele seja necessário fazer a reaplicação do Skinbooster de dois em dois meses para conseguir o resultado desejado para a manutenção.



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





Dr. Franco Schneider

ORTOPEDIA

Doenças do Quadril da criança:

Displasia do desenvolvimento do quadril, Sinovite, Leg-Calve-Perthes e Epifisiólise.

Sabe-se que muitas patologias do quadril começam a se desenvolver na infância, sendo de extrema importância o diagnóstico precoce destas alterações. Em algumas situações um diagnóstico precoce poderá - talvez - evitar uma seqüela futura. É muito importante que você procure por um ortopedista para uma avaliação de rotina de seus filhos ou sempre que suspeitar de alguma alteração.

As principais doenças do quadril da criança são:

DISPLASIA DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRIL

A teoria mais aceita para esta patologia está na má posição intra-uterina do feto, que dificultaria o desenvolvimento adequado do acetábulo (“encaixe da bacia”), tornando a cobertura da cabeça do fêmur insuficiente. Possui vários graus de gravidade, desde alterações muito discretas até quadris completamente luxados (desencaixados) ao nascimento.

O tratamento deve ser precoce para estimular o crescimento do formato adequado do acetábulo, é importante muita atenção pois a Displasia pode ser inicialmente assintomática!

Todas as crianças recém-nascidas devem ser submetidas a exames clínicos para detecção precoce. Na idade adulta pode causar artrose precoce e limitações para marcha.

SINOVITE TRANSITÓRIA

A Sinovite Transitória do Quadril é um problema inflamatório, autolimitado e não específico, que envolve a articulação do quadril - localizada entre a bacia e a coxa. Como o próprio nome diz, é transitório e se cura espontaneamente.

Sinais:

- A criança está mancando ou não consegue apoiar o membro inferior no solo.
- Sente dor localizada na face anterior (na parte da frente) do quadril e da coxa, podendo atingir o joelho.
- Frequentemente a doença ocorre durante ou após um quadro viral. Porém, algumas vezes, a dor no quadril aparece antes.
- Algumas doenças alérgicas também podem desencadear um processo inflamatório nas articulações, semelhantes à Sinovite Transitória.
- Geralmente a movimentação do quadril é acompanhada de dor.

Recomendações:

Mantenha a criança em repouso, na posição mais confortável, evitando ao máximo que ela sustente o peso do próprio corpo com os pés no solo. É possível que o médico solicite exames complementares para identificar a doença e descartar outros diagnósticos. A radiografia simples não identifica a Si-



novite, porém pode afastar outras causas de dor no quadril da criança. Medicamentos podem ser prescritos - como analgésicos e anti-inflamatórios -, que devem ser utilizados conforme orientação médica. Para melhor acompanhamento, deve-se agendar retorno com seu ortopedista, levar os exames solicitados e realizar o acompanhamento.

DOENÇA DE LEGG-PERTHES

Pode ocorrer dos 2 aos 16 anos aproximadamente.

Ocorre a perda da circulação de parte da cabeça femoral, chamada de epífise, levando à necrose óssea e a deformidade gradual. Inicialmente pode se manifestar com dor insidiosa ou crises de dor após exercícios.

Em alguns casos a dor pode ser irradiada ou referida no joelho. Causa limitação de mobilidade na evolução. Possui graus variados de gravidade.

Na vida adulta pode evoluir para artrose e dificuldade para marcha devido às alterações do formato do quadril.

EPIFISIÓLISE

É o escorregamento da cartilagem de crescimento da parte superior da cabeça femoral, chamada de epífise. Ocorre exatamente ao nível da cartilagem de crescimento.

Geralmente acomete adolescentes obesos e altos. Pode ser assintomática ou apresentar-se como dor insidiosa, crônica. Eventualmente pode haver crise de dor aguda, quando o escorregamento é brusco.

Normalmente necessita de tratamento cirúrgico para fixação. Acredita-se que a Epifisiólise é a causa mais comum do que chamamos de Impacto Fêmoro-Acetabular, neste caso, a dor pode aparecer apenas na idade adulta, e também pode evoluir para Artrose.



CRM/GO13.3433 TEOT: 13215

Médico Ortopedista

Traumatologista;

Especialista em Ombro e Cotovelo;

SER CRIANÇA É SER FELIZ E
DESFRUTAR INTENSAMENTE DE TODOS
OS INSTANTES DA VIDA.
FELIZ DIA DAS CRIANÇAS!

**12 DE OUTUBRO
DIA DAS CRIANÇAS**

PARABÉNS PARA
AQUELES QUE DEDICAM
SUAS VIDAS A CUIDAR
DAS NOSSAS.
FELIZ DIA DO MÉDICO

**18 DE OUTUBRO
DIA DO MÉDICO**

 **RAVENNA**
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

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

VEM VERÃO!

Estamos em outubro, o fim do ano está bem próximo, assim como o calor, as férias, viagens, a praia e afins. E pra quem pretende arrasar na estação mais quente do ano, agora é o momento exato para organizar o melhor "projeto verão" possível! O termo "projeto verão" é muito mencionado nessa época do ano por ser a opção predileta da maioria daqueles que não se dedicaram no decorrer dos meses passados, um plano para entrar no verão na melhor forma depende essencialmente do comprometimento. Com esforço e constância, conseqüentemente, é natural que a autoestima aumente cada vez mais e se obtenha a forma tão almejada o quanto antes.

Dicas de como adaptar o "projeto verão" a rotina e ter sucesso nos resultados:

1 - Trace um plano e seja você o seu maior compromisso: É possível emagrecer de maneira saudável e em curto prazo! No entanto, não é nada fácil. E para compensar a ausência de bons hábitos, como prática de exercício físico nas outras estações, é imprescindível o total compromisso com o planejamento. Sendo assim, elimine a ilusão de soluções fáceis e rápidas, como, por exemplo, as "dietas milagrosas". Caso não se dedique, jamais alcançará o resultado que espera.

2 - Analise sua rotina: Tem alguma tarefa dispensável no seu dia? Quantas horas do dia se dedica, de maneira supérflua, às redes sociais? Quais são os dias da semana com tempo mais flexível para ir à academia? Se fazer esses questionamentos é o primeiro passo de um projeto de sucesso de emagrecimento para o verão e mudança de hábitos para a vida.

3 - Comece pelo básico: Logicamente, fazer somente o básico diminui a possibilidade de concretizar o projeto verão. Entretanto, se atentar das ações mais simples é a base para manter o desempenho na busca a forma desejada.

Simplificando: Faça exercícios físicos, se alimente bem e beba água! Esses três fatores são de extrema importância. Especialmente a alimentação antes e depois do treino, pois interfere diretamente no resultado final. Dormir bem também é indispensável. Recomenda-se que é necessário dormir de 6 a 8h contínuas para que se tenha um bom desempenho nos treinos e na recuperação muscular.

4 - Trace uma meta: De início, o título deste tópico pode ser interpretado como vago, porém não é.

Entender quais são seus objetivos é uma fase de suma importância, pois a partir do momento em que se tem uma meta estabelecida, facilita a escolha das estratégias que serão usadas para focar no objetivo. Considerando que se trata de um "projeto verão", os objetivos, geralmente, estão elencados entre estes abaixo:

"Secar" a barriga Tonificar os músculos Atingir a hipertrofia muscular

Ter mais fôlego e disposição para aproveitar o verão Melhorar o condicionamento físico

Tendo os pontos que se deseja dessa lista em mente, é possível escolher os melhores tipos de esporte/atividade para alcançá-los. Embora o fortalecimento muscular seja essencial para qualquer prática de atividade física e para a saúde como um todo, podem ser realizados treinos que vão além da musculação, combinando os mais diferentes benefícios. Optar por seguir um plano flexível se torna ainda melhor. Afinal, praticando poderá se identificar com algo que sinta prazer em praticar, tornando o plano um pouco mais fácil de ser concluído.

5 - Monte combinações inteligentes: Um combo interessante inclui algo que fortaleça os músculos e atividades aeróbicas intensas. Elas se complementam e o desempenho na prática em ambos certamente melhorará. Uma boa alternativa é procurar por alguma que reduza o estresse e traga ganhos relacionados à flexibilidade. A Academia Ritmo possui um leque de opções de atividades físicas como: Musculação, Pilates, aulas coletivas (Power Jump, CX Worx, Fit Dance, Grit, Ballet Fit, Body Balance, LPF e BodyPump) para aqueles que tem como objetivo cuidar da saúde e bem estar melhorando cada vez mais a qualidade de vida. Experimente, pratique e escolha aquela atividade que mais combine com você.

6 - Comece logo o seu #projetovida: Muitas pessoas acreditam que se começarem a se preparar para o verão nas proximidades do mês de novembro, tudo funcionará como esperado. Mas, não é bem assim. Depois de fazer as adequações necessárias, organizar horários e entender o objetivo almejado, é hora de começar, ainda que aos poucos, em um ritmo desacelerado. Para conseguir treinar de maneira intensa, o recomendado é passar por fases de adaptação. Por isso, a constância nos treinos é tão importante no processo. Com a queda de temperatura no período de inverno, grande parte da população tem tendência a comer alimentos gordurosos, ricos em colesterol "ruim". Esse mal hábito, requer alguns cuidados específicos, como a mudança de hábitos alimentares já durante o tempo frio. Consultar um médico também é imprescindível. Ele detectará qualquer impeditivo e também fará uma série de recomendações úteis.

7 - Faça boas escolhas com a ajuda de um profissional: Para escolher um estilo de treino, é imprescindível que sejam consideradas todas as características das atividades que se tenha interesse em praticar, porque serão elas que servirão como o maior guia na trajetória da busca a forma física desejada. Procure sempre um Profissional de Educação Física para ser orientado da maneira correta à prática de qualquer exercício físico.

Aos poucos, tendo constância, dedicação e compromisso se torna perceptível que praticar exercício físico é algo que cai bem em todas as estações do ano.



Jeniffer Martins Santos

Graduando Educação Física
Professora na Academia Ritmo
Instagram: @jeniffermartinss_



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



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

ODONTOLOGIA



Clareamento Dental

O clareamento dental é uma técnica que pode ser feita de três formas distintas: no consultório com o seu dentista, em casa com o uso de uma moldeira, ou uma combinação entre ambos.

O clareamento dental consiste em utilizar produtos à base de peróxido de hidrogênio, que, quando em contato com a superfície dos dentes, conseguem quebrar as moléculas pigmentadas,

dissociando-as em moléculas menores e deixando o dente mais claro.



44,

**Marcelo Roberto
Santiago Mateus**

CRO/GO: 17744
Cirurgião Dentista



MÊS DAS
CRIANÇAS

Mundo de Sonhos

Há 20 anos...

Kid's



É VESTIR
E BRINCAR

- SAPATOS
- ROUPAS
- ACESSÓRIOS
- CONJUNTOS
- BRINQUEDOS



AV. AFONSO PENA, 59 | CENTRO

☎ (64) 3433-9300 📞 98158-0017

SIGA-NOS NA REDE SOCIAL:



@mundodesonhosbrinquedos



Vacinação da gestante

Vacinação é um assunto de extrema importância. Não só para as crianças, mas também para as gestantes, visto que passarão os primeiros anticorpos para o bebê. Além da proteção do próprio indivíduo, a vacinação é um ato de civilidade, que contribui para a diminuição de diversas doenças entre a população em geral.

As **vacinas** que a mulher deve observar durante o período de gestação são: DTPa (tríplice acelular), Hepatite B e Gripe.

→ Vacina contra a gripe

A vacinação contra a gripe consta no calendário oficial e é aplicada gratuitamente às mães nos postos de saúde. Ela deve ser tomada antes ou durante o inverno, independentemente do período em que a mulher tomou no ano anterior.

A vacina contra a gripe é a única que pode ser tomada em qualquer período da gestação e deve ser aplicada mesmo que a mulher já tenha sido vacinada na gravidez anterior.

É importante lembrar também o quanto a gripe é uma doença grave, pois a mulher grávida tem quatro vezes mais chance de desenvolver uma condição crítica. Além disso, a gripe também pode aumentar em 30% o risco de nascimento prematuro do bebê.

Vale dizer que a gripe não é a mesma coisa que o resfriado, pois ela pode ser causada pelo vírus Influenza, podendo levar a quadros graves durante a gravidez.

→ Tríplice Bacteriana Adulta (DTPa)

A vacina Tríplice Bacteriana Adulta (DTPa) protege contra Coqueluche, Tétano e Difteria. A Coqueluche é a quinta maior causa de morte em crianças, sendo especialmente grave em bebês até seis meses. O Tétano é uma doença conhecida no período pré-natal, possuindo alta taxa de letalidade devido à contaminação do cordão umbilical durante o parto. Já a Difteria é uma doença que pode causar obstrução respiratória, tendo alta taxa de mortalidade entre os recém-nascidos.



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

A gestante deve tomar essa vacina no período após 20^a até 36^a semanas, pois qualquer vacina demora de 7 a 15 dias para poder desenvolver os anticorpos no indivíduo. É fundamental que a mãe tome a vacina no prazo, para que haja tempo de criar e transmitir os anticorpos para o feto. Se acontecer de ela ter seu bebê prematuramente, este já terá recebido a proteção da mãe.

→ Hepatite B

A vacinação contra a Hepatite B também é muito importante. No caso de transmissão perinatal, quase 25% das crianças contaminadas desenvolverão infecção hepática crônica.

A vacinação contra Hepatite B está no calendário oficial infantil e quem toma as três doses, em geral, já está protegido. Entretanto, é importante a mulher, até mesmo antes de engravidar, ter certeza se já foi ou não vacinada. Caso não tenha tomado as três doses (ou não tenha certeza disso), ela deve realizar a sorologia da doença para se certificar se está imunizada.

Cada esquema vacinal tem seu intervalo específico, sendo que no posto de saúde ou clínica de vacinação

ela será informada sobre quando deverá tomar a próxima dose. Caso a grávida ainda não tenha tomado nenhuma dose e precise tomar as três durante a gravidez, provavelmente a terceira será aplicada após o parto.

→ Vacinas que a grávida não pode tomar

As mulheres gestantes não podem tomar vacinas de vírus e bactérias vivos, como é o caso da Tríplice Viral – que combate o Sarampo, a Caxumba e a Rubéola –, Varicela (Catapora), Febre Amarela e BCG (contra a Tuberculose). Essas vacinas são elaboradas a partir do vírus ou da bactéria (no caso da BCG) vivos e atenuados, por isso há o risco, mesmo que seja baixo, de a mulher grávida, que já está com a imunidade alterada por conta da gestação, desenvolver a doença.

No entanto, há exceções para a vacinação dessa mulher quando, por exemplo, ela mora em uma região com foco de transmissão (como nos casos de febre amarela), de modo que é o médico que deve avaliar o risco. Se a mulher tomar a vacina sem saber que está grávida, deve comunicar imediatamente o seu médico para ser acompanhada.



Dra. Erci Maria

CRM/GO: 18.841

Médica pela Universidade de Uberaba;
Residência Médica em Ginecologia e Obstetrícia
pela Universidade Federal de Uberlândia;
Membro Titular da Sociedade de Ginecologia e
Mastologia do Estado do Rio de Janeiro;
Pós-Graduada em Ginecologia Endocrinológica
pela Sociedade de Ginecologia e Obstetrícia do
Estado do Rio de Janeiro.



VIVA SEU PRÓPRIO ESTILO



(64) 3431-7797 (64) 99236-6726 (64) 99221-1516

Av. Santos Dumont, 258,
St. Santos Dumont,
Itumbiara-GO

Av. Amazonas, Lote 11 e 12
Quadra 203, Centro,
Goiatuba-GO

www.ramonautomarcas.com.br

SAIBA QUAIS SÃO OS EFEITOS PRÁTICOS DECORRENTES DA LGDP.

Muito tem se falado da Lei nº 13.709/2018 - Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), vigente desde o dia 18/09/2020, mas são tantas informações que muitas vezes nos perdemos nesse mar de “dados” que está em evidência.

Tanto é assim que, na prática, as pessoas não estão levando muito a sério a LGPD, mesmo com vários especialistas falando sobre o grande impacto que haverá nas relações negociais.

Preocupados com a necessidade de adequação das empresas, nós da Diêgo e Vilela & Rodrigues Sociedade de Advogados, separamos as principais informações que você empresário precisa saber para regularizar a proteção dos dados pessoais no seu negócio.

Antes de tudo, convém destacar que o propósito da LGPD visa a proteção de todos os dados e informações relacionados a pessoa natural, com o intuito de promover maior respeito à privacidade, honra e imagem.

Entre os direitos do titular dos dados pessoais, estão o requerimento de anonimização e eliminação dos seus dados pessoais, bem como a obtenção de informações sobre o tratamento de tais dados pela empresa que os detém.

O não cumprimento das disposições da LGPD poderá resultar na responsabilização civil e administrativa da empresa detentora dos dados, com a aplicação de multas que podem chegar até o patamar de até R\$ 50.000.000,00 (cinquenta milhões de reais), bem como suspensões e proibições de atividades.

Para isso, o empresário atento deve se antecipar e iniciar a implementação das disposições contidas na LGPD em seu negócio.

E, para apresentar você empresário que chegou até aqui,

apresentaremos um plano de ação para iniciar a implementação das disposições contidas na LGPD na sua empresa.

O primeiro passo é escolher a(s) pessoa(s) que será(ão) responsável(eis) pela análise e coleta dos dados pessoais e capacitá-la(s) sobre o assunto, para sejam tomadas as melhores decisões.

O segundo passo é o mapeamento dos dados e informações pessoais mantidos em sua empresa. É necessário entender todo o ciclo de vida dos dados coletados pela organização, desde seu registro até o descarte e demais ramificações.

Em seguida, com a ajuda de um especialista no assunto e, preferencialmente, com um profissional de TI, promova implantação de regulamentações e padrões de segurança da informação na rotina da empresa, tudo para que seja evitado o vazamento e utilização indevida dos dados pessoais.

Uma vez implementado o sistema de gestão de dados, será necessário realizar auditorias periódicas, utilizando-se o relatório de dados (RIPD) definido pela legislação. Esse documento é de extrema importância, pois possui valor legal para fins comprobatórios em caso de fiscalização ou acionamento judicial.

E, por último, deve ser instituído um plano de emergência em caso de invasão ou vazamento de dados por outras fontes, tudo para evitar eventuais desdobramentos prejudiciais à organização.

Enfim, o intuito deste conteúdo, nada mais é que mostrar um norte, um caminho inicial e prático a ser seguido pelo empresário.

E aí, gostou? Esse conteúdo faz sentido para você? Caso afirmativo, acompanhe os próximos artigos e nossos posts nas redes sociais (@diegovilelaerodriguesadv).



Diêgo Vilela

Sócio da Diêgo Vilela & Rodrigues Sociedade de Advogados
Advogado especialista em Direito do Trabalho,
Tributário e Público
Gestor na Alca Foods
Procurador de Cachoeira Dourada
Presidênte da Comissão de Direito Militar
Vice-Presidênte da Comissão de Direito Público



DIÊGO VILELA & RODRIGUES

SOCIEDADE DE ADVOGADOS

(64) 3431-3254

facebook/dvrsociedadeadv

instagram/diegovilelaerodriguesadv

Rua Getúlio Vargas, 51 - Itumbiara, GO



Arthur Rodrigues

Sócio da Diêgo Vilela & Rodrigues Sociedade de Advogados.
Advogado especialista em Direito Empresarial, Público,
Tributário e Digital.
Professor universitário.
Presidênte da Comissão de Direito Público.



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



EMPREENDEDORISMO



Entrevista Empreendedor Premium

50,

Na coluna Empreendedor Premium desse mês de outubro vamos trazer um pouco da história do Tubarão dos Tecidos, uma organização com 41 anos de mercado e exemplo de uma empresa familiar sólida e de sucesso. Sr. Antônio Inácio Pereira e Sra. Suely Antônia Leonel de Oliveira Pereira são exemplos de empreendedorismo em nossa região, sendo um dos pioneiros no comércio de Itumbiara. Hoje a Loja de Itumbiara é administrada também por seu filho mais novo e braço direito, Alberto Leonel de Oliveira Pereira, casado com Jessica Martins de Araújo.

Em uma entrevista exclusiva eles contam um pouco da história da empresa.

Revista Mais Saúde - Conte-nos um pouco da trajetória do Tubarão dos Tecidos, do início até os dias atuais.

Alberto Leonel - *O Tubarão dos Tecidos foi fundado no ano 1949, na rua Marechal Deodoro, esquina com a Rui de Almeida, onde o Sr. Antonio junto com a Sra. Suely trabalhavam dia e noite para manter de pé a empresa, que foi aberta com pouquíssimos recursos. Em decorrência deste tamanho esforço as portas foram*



abrindo e em cada oportunidade que aparecia o Sr. Antonio aproveitava sem diminuir o esforço e o trabalho. Para chegar até hoje contamos com a grande capacidade de empreender com criatividade, sempre buscando a inovação, como exemplo disso, nós fomos a primeira empresa de Itumbiara a oferecer crediário com carnê, inovamos também com a promoção estoura balão e muitos outros.

Revista Mais Saúde - O Tubarão é uma empresa gerida por sua família, como é a sintonia entre vocês, e como vocês dividiram a gestão das unidades?

Alberto Leonel - *A sintonia entre a família para gerir a empresa sempre foi pautada em muito respeito, mas como toda família sempre há discordância de ideias e alguns desentendimentos. Mas sempre fomos muito bem liderados pelo Sr. Antônio, que se dedicou a ensinar e transmitir sua experiência com sua motivação e muito trabalho, fato esse que contagiou seus filhos e colaboradores. Nosso objetivo é sempre transmitir uma sensação aos nossos clientes, de estar em sua própria casa,*

quando os mesmos vêm fazer suas compras em nossas lojas.

Revista Mais Saúde - Qual o maior diferencial do Tubarão dos Tecidos?

Sr. Antônio, Sra. Suely e Alberto Leonel - *Nosso maior diferencial está em nosso atendimento, pautado na qualidade e na busca de sempre atender ao máximo, e com excelência as necessidades e desejos de nossos clientes, sendo uma exigência constante do Sr. Antônio, desde a fundação, há 41 anos.*

Revista Mais Saúde - Hoje, inovação e adaptação às novas realidades do mercado é o grande desafio das empresas. Como vocês vem lidando com as mudanças? Quais os projetos para o futuro?

Sr. Antônio, Sra. Suely e Alberto Leonel - *Hoje a inovação e a melhora na prestação de serviços é uma de nossas prioridades e de olho no futuro nossas pretensões estão em abranger o grande mercado online e ampliar as personalizações com as toalhas bordadas e futuramente com outros produtos.*

BÁSICOS

QUE INSPIRAM FORÇA E MOVIMENTO!

GRAPHENE®

CONFORTÁVEL, LEVE E COM ALTA QUALIDADE.



DOS TECIDOS

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



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

LUMINESCENCE

Os melhores ativos de luxo, utilizados pelas principais marcas de produtos dermatológicos estão agora à disposição dos dermatologistas de Itumbiara e dos nossos clientes.

LUMINESCENCE é uma molécula desenvolvida no Japão, considerada a vitamina C mais pura e estável do mundo, não oxidada, não irrita e garante que todas as suas propriedades sejam absorvidas na pele. Essa molécula assegura uma vitamina C 100% estabilizada com um marcador de 48% de ácido ascórbico, capaz de atenuar as linhas de expressão, prevenir o envelhecimento e uniformizar o tom da pele. É o antioxidante mais conhecido e bem conceituado no meio científico por sua eficácia. É um ativo super consagrado e recomendado pelos dermatologistas para quem quer conquistar uma pele perfeita.

“O ativo que blinda qualquer área da pele contra os sinais do envelhecimento, pois pode ser manipulado em dermocosméticos destinados a tratar a pele facial e corporal, proporcionando hidratação, clareamento, ação antiacne e antirrugas. Pode ser utilizado inclusive para pessoas com pele sensível.”

De acordo com estudos na pele, LUMINESCENCE acelera a cicatrização, promove viço, auxilia na hidratação, equilibra o pH da pele, e também reconstitui a barreira de proteção cutânea, deixando a pele mais saudável e protegida de agressores externos como a poluição e o vento.

Apresenta uma potente capacidade umectante, antibacteriana e hidratante, que não resseca a pele. Apresenta maior absorção na derme em comparação com a vitamina C (ácido ascórbico).

Luminescence inibe os danos causados pela radiação UV,



LUMINESCENCE

DESCUBRA O PODER DA
MELHOR VITAMINA C
DO MUNDO.

BIODIVERSITE

aumenta a síntese de colágeno na pele e reduz as rugas. E ainda pode ser indicada para rosácea, acne, fechamento dos poros, manchas e rugas.

Esta é a função do Luminesce, uma das mais instigantes novidades da indústria de cosméticos e que, além de deixar a pele mais bonita, proporciona reparações que vão além da estética.

INDICAÇÕES E BENEFÍCIOS:

- Assegura uma vitamina C 100% estabilizada para a pele (Indicação principal);
- Inibe os danos causados pela radiação UV;
- Aumenta a síntese de colágeno na pele e reduz as rugas;
- Fornece proteção para a pele;
- Promove viço e hidratação da pele.
- Potencializa os efeitos do botox, peeling e lasers;
- “Blinda” a pele contra os sinais do envelhecimento;
- Pele sem Manchas;
- Ação Clareadora;
- Ação antirrugas;
- Melhora acne.

Com tantas qualidades, já deve estar todo mundo com vontade de usar LUMINESCENCE!



MATRIZ
LOJA 01
64 3431-5011
📞 (64) 99664-5011

FILIAL VILA VITÓRIA
LOJA 02
64 3431-5022
📞 (64) 99666-5022

FILIAL RODOVIÁRIA
LOJA 03
64 3431-5044
📞 (64) 99992-6811



Dra. Fernanda Nassar Modesto

CRF GO 10904

Dra. Maria Elisa Vieira Tavares de Castro

CRF GO 1606

Dra. Luciana de Lima Tannús Borges

CRF GO 3224

Dra. Melynna Augusta Araújo Brito

CRF-GO 13396

HARMONIZE SUA VIDA ATRAVÉS DA HARMONIZAÇÃO FACIAL



Paciente de Cuiabá-MT pelas mãos do Dr. Álvaro Machado e Dr. José Zanini da Clínica Redutase. Neste caso foi utilizado Ácido Hialurônico para projeção do queixo e mandíbula. O nariz foi detalhe que fez toda diferença. Nós transformamos vidas! E você, se identifica com o caso dele?

ÚLTIMOS HORÁRIOS PARA 2020. programe-se e garanta seu atendimento.


Redutase
Saúde e Estética


Álvaro Machado

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

 @redutase | @dralvaromachado



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

SAÚDE MENTAL



Transtorno de Estresse Pós-Traumático

O transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) é classificado como um transtorno de ansiedade, devido a ocorrência de uma situação traumatizante na vida do indivíduo. Devemos deixar que o paciente nos conte e desabafe seus traumas vivenciados, sempre que apresentar sintomas de ordem psíquica.

Possivelmente, outros transtornos podem coexistir, como por exemplo, a depressão, que deverá ser tratada concomitantemente.

Os principais fatores de risco são:

- Exposição traumática pregressa, problemas de ansiedade ou externalizações (que tenham ocorrido até os 6 anos de idade) e transtornos psicológicos já pré-existent, como transtorno de pânico, transtorno depressivo, TEPT ou transtorno obsessivo compulsivo.
- Condições socioeconômicas, problemas durante a infância envolvendo familiares, características culturais, étnicas e inteligência inferior;
- Idade e gênero no momento da exposição, geralmente em adultos há maior risco para as mulheres jovens.

É normal que os pacientes tenham lapsos de memória e pesadelos relativos ao episódio traumatizante. Então diante desse fato, podemos citar como principais sintomas:

- Pesadelos recorrentes do episódio que causou o trauma;

- Lapsos de memória recorrentes e intrusivos, que causam perturbação;
- Quando os lapsos ocorrem pode acabar se desligando da sua situação atual e se sentir dentro do episódio de trauma;
- Sofrimento psicológico ou fisiológico intenso;
- Evitar lembrar ou ter sentimentos quanto ao episódio traumatizante;
- Privar-se de ir a lugares, fazer atividades, ver pessoas ou ter conversas que tenham relação com o episódio traumatizante;
- Negativismo, medo, raiva, culpa;
- Diminuição de interesse;
- Distanciamento social;
- Distúrbios do sono;
- Hipervigilância;
- Falta de concentração;
- Autodestruição e autossabotamento;
- Irritação e explosões no comportamento.



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.



POSTO PARANAÍBA



AMIZADE QUE VIROU SOCIEDADE

Dois amigos com a mesma intenção de abrir um posto se uniram e tornaram o seus sonhos em realidade.

Pensando em criar um novo conceito em posto de combustíveis, Josiney Mateus e Felipe Mesquita resolveram transformar um sonho em realidade, e estão determinados a tornar o Posto Paranaíba um posto modelo de qualidade em atendimento e produtos.

O Posto Paranaíba terá futuramente uma loja de conveniência para melhor atender os seus clientes, com comércio de bebidas, lanches, vitaminas, açaí, porções e um ambiente agradável para o seu happy hours.

Os funcionários do posto Paranaíba são conhecidos em Itumbiara, por serem experientes e competentes como frentistas. Fernando, Roberto e Cleiton possuem décadas de experiência em atendimento como frentista.





☎ (64) 9.9247-6331

🏠 Rua Paranaíba, 560 - Centro - Itumbiara-GO

📷 [postoparanaibaitumbiara](#)

Felipe da Silva Mesquita

Sócio do
Posto Paranaíba



Josiney Mateus

Sócio do
Posto Paranaíba



O Seu Verdurão

O melhor para sua família!



Outubro
lembramos como é bom ser
criança!

12 de outubro,
dia das crianças.



Conferir com o atendente sobre valores para cada região.

Faça seu pedido

 64. **3404 2413**

 @oseuverduraoo

 O seu verdureão



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

ODONTOLOGIA

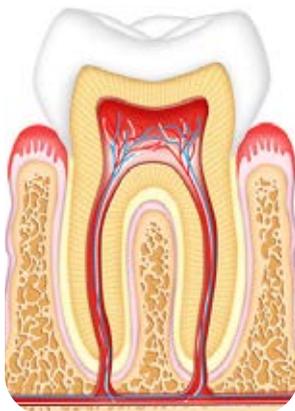


Nossos dentes - sob perigo por todos os lados

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



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



Fortes e bem ancorados

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

é a camada mais externa do dente, é constituída por substâncias minerais do corpo humano. Os componentes principais são o fosfato de cálcio e o bicarbonato de cálcio, que alcançam a sua dureza especial com a incorporação do flúor. A gengiva protege o colo do dente sensível e segura o dente no maxilar.

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

Vulnerabilidade

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



alimentos e bebidas para escovar os dentes - até que a saliva tenha realizado sua tarefa.

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

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



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.





**CHEGOU o mês das
melhores oportunidades!**

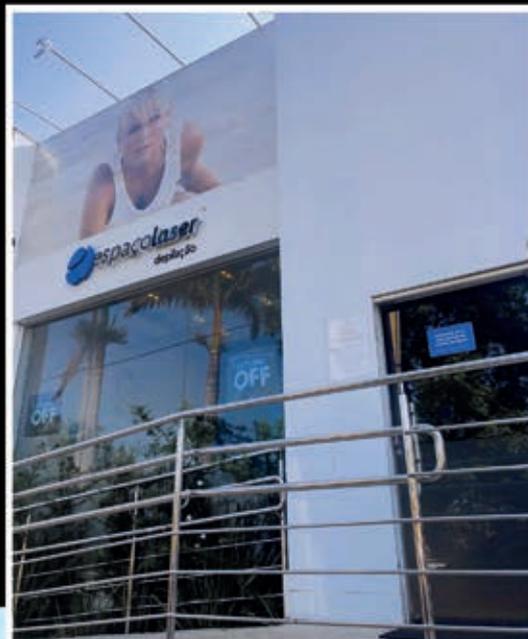
O MÊS MAIS ESPERADO DO ANO NA ESPAÇOLASER ITUMBIARA CHEGOU!

JÁ COMEÇOU O #OUTUBROOFF NA ESPAÇOLASER!

**UM MÊS INTEIRINHO COM CONDIÇÕES SUPER ESPECIAIS PARA
VOCÊ FECHAR JÁ O SEU PACOTE E FICAR LIVRE DOS PELOS INDESEJADOS! ☒**

**E O MELHOR: PAGANDO COM O CARTÃO ESPAÇOLASER,
VOCÊ AINDA PODE PARCELAR TUDO EM ATÉ 24X!**

ENTRE EM CONTATO COM A NOSSA UNIDADE E FIQUE POR DENTRO DAS NOVIDADES.



MAYRA PISTILLI

Fisioterapeuta
Gerente Espaço Laser Itumbiara

 Avenida Beira Rio, 274 - Setor Central
Itumbiara-GO

 go-itumbiara@espacolaser.com.br

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

(64) 3404-3002

(64) 3404-3003

(64) 9.9666-3002



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



FISIOTERAPEUTA



Fisioterapia Home Care: Importância do atendimento domiciliar

• O que é a fisioterapia home care (domiciliar)?

A fisioterapia home care no atendimento domiciliar é caracterizada como uma assistência onde cuidados fisioterápicos são realizados na casa do paciente, permitindo uma avaliação profissional quanto à realidade e dificuldades do mesmo. A partir dessa avaliação é elaborado um plano de assistência adequado à realidade que o paciente vive.

O fisioterapeuta vai desenvolver atividades que promovam o tratamento de doença ou sequelas de traumatismo no sistema esquelético, sistema locomotor, do sistema respiratório, do sistema cardíaco e etc. O objetivo é reabilitar, reeducar e prevenir deformidades ósseas e articulares para que o paciente possa voltar o quanto antes para suas atividades de vida diária.

Além disso, a fisioterapia home care ajuda a promover inclusão, melhorar a qualidade de vida, preservar ou recuperar a saúde do paciente. Esse modelo de atenção à saúde tem sido amplamente difundido no mundo e tem como pontos fundamentais o paciente, a família, o contexto domiciliar, o cuidador e a equipe multiprofissional.

• Como funciona?

A fisioterapia home care é um serviço diferenciado, geralmente contratado por pacientes que possuem dificuldade em frequentar uma clínica por diversos motivos, sejam eles de transporte, tempo, condições físicas, conforto entre outros. O fisioterapeuta vai atender, tratar e reabilitar utilizando o espaço domiciliar do paciente, de acordo com suas necessidades e condições patológicas.

Cada paciente é um caso único e ímpar, que precisa de cuidados e adequações particulares. Antes de dar início ao atendimento, para que sejam designadas às necessidades e possíveis adaptações domiciliares, é necessário fazer uma avaliação fisioterapêutica, após a avaliação o fisioterapeuta deve conversar com os familiares, pois se forem necessárias alterações no domicílio, elas devem ser realizadas para um melhor aproveitamento da terapia.

• Quais os benefícios desse atendimento personalizado?

O atendimento domiciliar personalizado permite:

1. Individualizar o serviço, diminuindo o risco de iatrogenias.
2. Desenvolver ações cuidativas na privacidade e segurança que o domicílio do paciente oferece.
3. Permitir ao paciente e a família um maior controle sobre o processo de tomada de decisões.
4. Desenvolver uma parceria entre a equipe de saúde e o paciente no alcance de metas estabelecidas.
5. Garantir cuidados e insumos mínimos com economia de hotelaria, redução de internações e reinternações, disponibilização de leitos hospitalares, resultando em diminuição de custos.

A fisioterapia home care é uma modalidade assistencial que vem ganhando destaque nos últimos anos, com o aumento das doenças crônicas e degenerativas e com o envelhecimento populacional.

Agende uma consulta, e esclareça suas dúvidas!

Renata Ferreira

Fisioterapeuta
Crefito-11 183021-F
Pós-Graduada em traumatologia ortopedia;
Especialização em fisioterapia aplicada a geriatria e gerontologia.



O Farmacêutico Generalista Diego Melo Borges, CRF 26.694, está atendendo em Itumbiara com seus protocolos de terapia capilar avançada que trata várias patologias da haste e do couro cabeludo, quedas capilares e calvícies.

Com 10 anos de experiência no desenvolvimento de fórmulas e protocolos personalizados, Diego Melo é Graduado em 2009 pelo Centro Universitário do Triângulo Unitri, Pós-Graduado em Atenção

Farmacêutica e Farmácia Clínica, Pós-Graduado em Saúde Estética Avançada, Especialista em Terapia Capilar Avançada, Especialista em Aromoterapia, ele possui há 6 anos um consultório farmacêutico em Uberlândia-MG, atendendo também em Uberaba-MG, São Paulo-SP e uma vez ao ano atua fora do país, em Miami.



DIEGO MELO

Para agendar sua consulta na cidade de Itumbiara-GO, entre em contato através do nosso de WhatsApp e siga nossas mídias sociais.

 (34) 99160-1078

  MAGODASFORMULAS

 R. MARECHAL DEODORO, 249
ST. CENTRAL, ITUMBIARA - GO



REDESCUBRA O MELHOR DO BRASIL
OFERTAS ESPECIAIS
 STELLA BARROS TURISMO

**EM 10X
 SEM JUROS
 NO CARTÃO DE CRÉDITO**

OFERTAS ESPECIAIS

MACEIO



**A partir de
 10X R\$79***

Período base: 22/11 a 27/11*

- Hotel Ritz Suites
- 2 Kids Free até 11 anos
- Traslados Inclusos
- Café da manhã
- 5 noites

FORTALEZA



**A partir de
 10X R\$89***

Período base: 22/11 a 27/11*

- Hotel Villa Mayer
- 2 Kids Free até 11 anos
- Traslados Inclusos
- Café da manhã
- 5 noites

SALVADOR



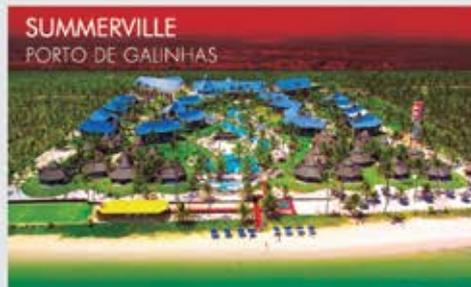
**A partir de
 10X R\$99***

Período base: 22/11 a 27/11*

- Hotel Catusaba Resort
- 2 Kids Free até 11 anos
- Traslados Inclusos
- Café da manhã
- 5 noites

RESORTS INCRÍVEIS

**SUMMERVILLE
 PORTO DE GALINHAS**



**A partir de
 10X R\$ 179***

Período base: 01/11 a 05/11*

- 2 Kids Free*
- Traslados Inclusos
- Upgrade de Acomodação
- 4 noites - 1 noite FREE
- Meio pensão

**NAUTICOMAR RESORT
 PORTO SEGURO**



**A partir de
 10X R\$ 159***

Período base: 05/12 a 10/12*

- 2 Kids Free
- Traslados Inclusos
- Upgrade de Acomodação
- 5 noites - All inclusive

**CANA BRAVA RESORT
 ILHÉUS**



**A partir de
 10X R\$ 224***

Período base: 01/11 a 05/11*

- 2 Kids Free
- Traslados Inclusos
- Upgrade de Acomodação
- 4 noites - All inclusive

CONSULTE TARIFAS AÉREAS
ESPECIAIS
 E OUTRAS DATAS DE VIAGEM!

AQUI, SUA VIAGEM É MAIS SEGURA!

Transforme sua viagem em uma experiência inesquecível.

- * Diversas lojas espalhadas pelo Brasil.
- * Experiência de mais de 50 anos no mercado e turismo.
- * Expertise em diversos destinos por todo o mundo.

*Buscando sempre a segurança de nossos clientes, trabalhamos com empresas que seguem as normas de segurança e higiene para fazer sua experiência única e totalmente segura.



Quer descobrir seu próximo destino? Chame a Stella Barros.

SBT ITUMBIARA - (64) 9 9338-8282

WWW.STELLABARROS.COM.BR

📍 stellabarrostour 📞 stellabarrosturismo

Grupo **Águia**

STELLA BARROS
 TURISMO

MELHOR QUE VER ITUMBIARA CRESCER,
É SABER QUE FAZEMOS PARTE DESTA CIDADE.



111
ANOS

DE CIDADE FELIZ



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 Unlube; 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

Acidentes



O tema acidentes é um problema de saúde pública que tem se intensificado neste momento vivido, em que as crianças estão permanecendo a maior parte do dia em casa. Mas em casa não é o lugar mais seguro? Nem sempre, infelizmente. Por isso é necessário tomar os devidos cuidados para evitar complicações severas.

➤ Cozinha

É o lugar mais perigoso para a criança porque é nela que ocorre a maioria das queimaduras, lesões cortantes, lacerações e intoxicações, entre outros acidentes. Principais medidas de segurança na cozinha:

- # O bujão de gás deve estar do lado de fora;
- # Tomadas elétricas devem estar protegidas e fios presos e recolhidos;
- # Materiais de limpeza devem estar em suas embalagens originais e fora do alcance das crianças, em armários altos, trancados;
- # Utilizar os queimadores (bocas) do fogão de trás, cabos de panela devem estar virados para dentro e para trás;
- # Objetos cortantes devem ficar fora do alcance das crianças (facas, garfos, pratos e copos de vidro, saca rolhas, espetos), em gavetas e armários com travas.

➤ Banheiro

É o segundo lugar mais perigoso da casa. Principais medidas de segurança:

- # Armários contendo cosméticos, medicamentos, aparelhos elétricos devem ser mantidos trancados e longe do alcance das crianças;
- # Evitar deixar o piso molhado e usar tapetes antiderrapantes;
- # Controlar o aquecedor se for a gás (manutenções periódicas), manter o banheiro bem ventilado;
- # Não usar chave para ligar o chuveiro, se for elétrico. O indicado são disjuntores de 20 ou 30 Watts;
- # A fiação deve estar em bom estado e presa no alto, as tomadas elétricas devem estar protegidas, aparelhos elétricos não devem ser mantidos nas tomadas ou ligados após o uso;
- # As tampas dos vasos sanitários devem ser mantidas fechadas e travadas.

➤ Quarto das crianças

- # Devem ter camas com largura de 80 cm a 1 metro com proteções laterais e os espaços entre as grades devem ser de 5 cm a 7 cm para evitar que as crianças prendam a cabeça;
- # Cuidados semelhantes com os beliches;
- # Os móveis não devem ter cantos pontiagudos, mas arredondados para evitar lesões nas crianças;
- # Brinquedos devem ser guardados em ordem para evitar quedas;
- # Cobertores e lençóis devem ser presos no pé da cama, para evitar asfixia;
- # Janelas devem ter proteção e não ter nenhum móvel embaixo para evitar quedas;
- # Tomadas devem ter protetores e deve-se evitar TV e abajures em quarto de crianças pequenas.

➤ Quarto do casal

- # Não se deve fumar na cama, evitando riscos de incêndio;

Tomadas devem ter protetores, os fios devem ser curtos e fora de alcance de crianças e as TVs e outros aparelhos colocados sobre móveis firmes e estáveis, evitar usar a mesma tomada para dois ou mais aparelhos elétricos, evitando risco de choques, traumas ou incêndio;

Medicamentos, perfumes e cosméticos devem ser guardados em armários altos e trancados, para evitar intoxicações;

Bolinhas de naftalina não devem ser utilizadas, por risco de intoxicação.

➤ Sala de estar

Aparelhos eletrônicos devem ser mantidos fora do alcance das crianças, com fios curtos e presos, evitando o risco de choque elétrico ou queimaduras;

Bebidas alcóolicas devem ser acondicionadas em armários altos e trancados para evitar intoxicações;

Fósforos e isqueiros também devem ser guardados em armários altos e trancados, evitando risco de incêndio;

Móveis devem ter pontas aparadas, evitando risco de ferimentos;

A sala deve estar arrumada e em ordem e as escadas devem ter cancelas para evitar quedas;

Telefone de fácil acesso para pedir socorro em caso de necessidade;

Plantas ornamentais e portas de vidro devem ser evitadas ou sinalizadas para evitar intoxicações ou traumas;

Cortinas não devem ter puxadores para evitar enforcamento.

➤ Corredores e escadas

Manter iluminação clara e constante e com piso adequado, antiderrapante, sem tapetes ou objetos que atrapalhem a circulação, evitando risco de quedas.

→ Acidentes mais frequentes de acordo com as idades são:

- 0 a 1 ano: quedas (trocador, cama, colo), asfixia, sufocação, aspiração de corpos estranhos, intoxicações, queimaduras (água quente, cigarro);
- 2 a 4 anos: quedas, asfixia, sufocação, afogamentos, intoxicações, choques elétricos, traumas;
- 5 a 9 anos: quedas, atropelamentos, queimaduras, afogamentos, choques elétricos, intoxicações, traumas;
- 10 a 19 anos: quedas, atropelamentos, afogamentos, choques elétricos, intoxicações, traumas.



**Dra. Julieta Isabel
Triana Cansino**

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS FAZEM COM QUE A VIDA SE MOVIMENTE COM A HARMONIA DE UM RELÓGIO:

A JUNÇÃO DE TODAS AS PEÇAS PERMITE QUE OS PONTEIROS MOSTREM A HORA CERTA.

No texto anterior, salientamos o quanto as competências socioemocionais, que são muitas, têm sido consideradas como diferenciais em uma seleção no mercado de trabalho. Falamos das competências intra e interpessoais que, grosso modo, definem a inteligência emocional, por meio da capacidade de reconhecer, analisar e administrar os próprios sentimentos e os dos outros.

Pois bem, hoje vamos falar de outras competências igualmente importantes. Se é certo que vivemos em um tempo marcado por transformações, a **ADAPTABILIDADE é a competência de passar por diferentes desafios**. Trata-se de uma competência bastante relacionada a uma outra, a **CRIATIVIDADE**.

Composta por uma variedade de elementos como inspiração, imaginação, mapeamento mental, mudança de perspectiva, inovação, experimentação, questionamento, curiosidade, entre muitos outros, as duas – **adaptabilidade e criatividade – juntas acionam uma terceira competência: a capacidade para RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS** que, por sua vez, traz à tona, entre outras, a paciência, a confiança e a perseverança.

Fechando o círculo virtuoso, temos o **PENSA-MENTO CRÍTICO** e a **ÉTICA**, que são a capacidade de enxergar caminhos e facetas de uma situação a partir da reflexão e observação de atitudes que se manifestam pela integridade, comprometimento, responsabilidade e respeito à diferença; cria-se um ambiente educacional, social ou profissional permeado pela **INOVAÇÃO e pela CAPACIDADE DE TRABALHAR EM GRUPO**, outras importantes competências.

Todas elas, alinhavadas pela **COMUNICAÇÃO**, levam-nos a concluir que a competência leva e potencializa a outra e assim, permitem uma jornada produtiva, que combine realizações, harmonia e bem-estar.

Abraço saudosos.
Ozanete Maria Silva.





EM TODOS OS TEMPOS, PARA TODOS OS DESAFIOS:

A FORÇA

DA EDUCAÇÃO SEMPRE PRESENTE.

Há o tempo da reflexão:

pensar para transformar.

Há o tempo da ação:

agir para mudar o mundo.

E, em todos os tempos, nossa escola
prepara seus filhos.



Educação para o tempo que vier.

Juntos somos mais fortes!
#vemprozenite



(64) 3431-8286
(64) 9 9966-6276
www.colegiozenite.com

Bingo 111 ANOS

Parabéns Itumbiara!



+10

Já andou de bike
na Beira Rio

+40

Já viu o pôr do
Sol no Rio
Paranaíba

+15

Já ofereceu um
“cafezin” para as
visitas

+55

Já comeu Caribó
no Arraiá

+25

Amanheceu na
pracinha do
Rotary

+30

Já foi cedinho
comer pastel na
feira

+20

Já usou “Né”
como ponto final

+55

É Cliente Unimed
RSG

+50

Já participou de
eventos Mude 1
Hábito



Outubro é mês de festa! Nossa querida **IUB** completa **111 anos de idade**, e para comemorar, fizemos um bingo com situações que só quem é daqui entende. Queremos saber sua pontuação! Conta pra gente [@unimedregionalsulgoias](https://www.instagram.com/unimedregionalsulgoias) e concorra a brindes.



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



PROCEDIMENTO DE INVENTÁRIO



Você sabe o que é necessário para a abertura de um inventário?

Quando alguém falece, os seus bens, direitos e obrigações são denominados “espólio” e serão transmitidos aos herdeiros.

O inventário, que pode ser de forma judicial ou extrajudicial é o procedimento que deverá ser feito, com a observância de alguns requisitos, para que seja realizada a transferência dos bens do falecido, o “de cujus”.

O inventário extrajudicial é realizado por meio de escritura pública, desde que todos sejam capazes e estejam de acordo quanto à forma de divisão dos bens.

O inventário judicial é realizado através de um processo judicial, sendo obrigatório quando houver menores ou incapazes envolvidos, divergências quanto a partilha ou no caso de o falecido ter deixado testamento.

Muitas questões são pertinentes para o deslinde do procedimento, como o regime de casamento do falecido, a data da aquisição dos seus bens, a existência de bens financiados e a existência de dívidas.

As partes precisam estar atentas ao prazo de abertura do inventário, aos documentos exigidos, que são muitos, a melhor forma de realização da partilha que contemple a todos, de forma justa, para que seja evitada futura anulação e a responsabilidade dos herdeiros (até o limite do

patrimônio) pelo pagamento das dívidas o recolhimento dos impostos dentro dos prazos perante os órgãos públicos.

Durante o procedimento, o atendimento especializado prestado pelo profissional competente, que é o advogado, para o acompanhamento das partes em todas as fases é obrigatório e imprescindível para que sejam respeitados os prazos e requisitos legais do processo.

Portanto, se você precisa efetuar a abertura do inventário e tem dúvidas sobre os prazos, sobre valor e forma de recolhimento dos impostos, ou qualquer outra, procure um advogado de sua confiança e esclareça todos os seus questionamentos.

Fique atento! Evite o pagamento de multas pelo atraso na entrada do inventário!

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.



Supermercado Campeão

REALIZE SUAS COMPRAS
COM PRATICIDADE E
SEGURANÇA ATRAVÉS DO
APLICATIVO CAMPEÃO!

-  OFERTAS EXCLUSIVAS!
-  DIVERSIDADE DE PRODUTOS COM OS MESMOS PREÇOS DA LOJA!
-  AÇOUGUE COM CORTES NOBRES!



SEU PEDIDO ENTREGUE NO
CONFORTO DE CASA COM
CUIDADO E RAPIDEZ!



ESCANEE COM A
CÂMERA DO CELULAR

BAIXE AGORA!



OU ACESSE WWW.SUPERMERCADOCAMPEAO.COM.BR

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

Oclusão Arterial Aguda

A isquemia aguda de membros inferiores é definida como uma diminuição repentina na perfusão do membro que ameaça a viabilidade dele e se manifesta como dor, palidez, diminuição da temperatura, perda de força e da sensibilidade e ausência de pulso. A incidência da doença é de aproximadamente, 1,5 casos a cada 10 mil pessoas por ano.

As principais etiologias associadas com oclusão arterial aguda (OAA) incluem:

- Fibrilação atrial (FA);
- Infarto agudo do miocárdio (IAM) recente;
- Aterosclerose aórtica;
- Doença aneurismática (principalmente em região poplíteia);
- Dissecção de aorta;
- Revascularização prévia de membros inferiores;
- Trauma arterial;
- Trombose venosa profunda (TVP) por embolia paradoxal.

Os quadros trombóticos são a etiologia de doença arterial crônica, e quadros de trombose aguda são mais raros que a etiologia embólica. Os quadros embólicos arteriais têm origem sobretudo cardíaca e envolvem os membros inferiores mais frequentemente que os membros superiores; os sítios mais frequentes são a artéria femoral (28% dos casos), seguidos de poplíteia e ramos aorto-iliacos; embolias viscerais representam menos de 10% dos casos.

Com a obstrução ao fluxo arterial, ocorre isquemia celular e aumento do metabolismo anaeróbico. Há diminuição na produção de ATP e queda do pH intracelular, o que leva ao influxo de cálcio e à morte celular. Há também edema tecidual decorrente do aumento da permeabilidade capilar com aumento da pressão hidrostática tecidual e, conseqüentemente diminuição do retorno venoso, dificultando ainda mais o influxo arterial.

Os sintomas se desenvolvem ao longo de um período de horas a dias e variam desde claudicação intermitente ou agravamento de dor no pé ou na perna quando o paciente está em repouso com parestesias, fraqueza muscular e paralisia do membro afetado. Os achados físicos podem incluir uma ausência de pulsos distais à oclusão, palidez cutânea ou pele com livedo reticular, sensibilidade reduzida e diminuição da força.

Essas características de isquemia aguda são conhecidas como seis Ps:

- Parestesias;
- Dor (pain): comumente distal com piora progressiva, com a perda da sensibilidade do nervo, podendo diminuir a sua intensidade;
- Palidez;
- Ausências de pulso (pulselessness);
- Diminuição de temperatura ou poiquilotermia: representa a regulação da temperatura corporal prejudicada, com a temperatura fria do membro geralmente, refletindo a temperatura ambiente;
- Paralisia: conforme a evolução, o paciente pode apresentar perda de sensibilidade e até mesmo prejuízo na função motora do

membro, de modo que o exame neurológico é importante nas extremidades desses pacientes.

O reconhecimento imediato da necessidade de revascularização urgente é necessário para preservar a viabilidade do membro na maioria das circunstâncias. Taxas de morte e complicações entre os pacientes que apresentam isquemia aguda são elevadas. Apesar da cirurgia de revascularização urgente ou dos agentes trombolíticos, a amputação ocorre em 10 a 15% dos pacientes. A maioria das amputações é acima do joelho.

Um exame cuidadoso de membros é necessário para detectar sinais de isquemia, incluindo a diminuição da temperatura e palidez ou um aspecto manchado do membro afetado. Sensibilidade e força muscular devem ser avaliadas. O exame inclui palpação dos pulsos nas artérias femoral, poplíteia, pediosa, tibial posterior e artérias nas pernas e braquial, radial e ulnar nos braços. A presença de fluxo, particularmente nas artérias pediosa e tibial posterior, indica fluxo normal no pé.

Além do exame clínico, os fluxos arteriais devem ser avaliados rotineiramente com um ultrassom doppler. Se o fluxo é audível, a pressão de perfusão para o membro isquêmico pode ser medida com um manguito colocado no tornozelo sendo uma pressão de perfusão menor que 50mmHg indicativo de isquemia.

Outros exames apropriados para avaliar o fluxo arterial incluem a angiotomografia e angiressonânciamagnética, mas esses exames não conseguem demonstrar com a acurácia necessária a localização da oclusão arterial; nesse caso, a arteriografia digital é o exame que mais pode fornecer informações.

Uma vez realizado o diagnóstico de isquemia aguda, recomenda-se que os pacientes iniciem anticoagulação imediata com heparinização endovenosa se necessário com bomba de infusão de heparina, embora poucos estudos randomizados validem essa conduta.

Em extremidades viáveis, a trombólise intra-arterial é uma alternativa terapêutica; além da terapia endovascular, a revascularização cirúrgica é uma opção terapêutica. O objetivo do cateter de revascularização endovascular é restaurar o fluxo de sangue rapidamente para um membro ameaçado com o uso de medicações, dispositivos mecânicos ou ambos. A técnica comum é com o cateter de Fogarty, que reestabelece rapidamente o fluxo sanguíneo por meio da retirada mecânica dos trombos; apresenta resultados melhores nos quadros embólicos de localização proximal (aortoiliaco e femoral).

Os objetivos do tratamento são a restauração de um pulso palpável pedioso, sinais ao Doppler de artérias audíveis e a melhora visível da perfusão no pé (por exemplo, tempo de enchimento capilar normal, temperatura normal e produção de suor); a presença desses fatores sugere o sucesso do tratamento. Pode ocorrer lesão de reperusão no membro após o tratamento; as manifestações dessa lesão de reperusão incluem edema de membro, dor, hipoestesia, fraqueza do membro afetado, mioglobinúria e elevação do nível de creatinquinase. O diagnóstico é feito principalmente a partir dos achados clínicos, que podem ser confirmados se a pressão do compartimento for maior que 30mmHg sendo a fasciotomia cirúrgica indicada.

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**



**VOCÊ ACREDITA
EM TUDO QUE
ESTÁ ESCRITO
OU EM TUDO
QUE ESTÁ IMPRESSO?**

**REVISTA MAIS SAÚDE.
CONTEÚDO QUE NÃO SE APAGA.**



LEIA E ANUNCIE

revista
SAÚDE

Anúncios:

64 99275 5299 | 64 99202 4160



Fotógrafa: Aline Martins @alinetofotografias8



Oferecemos uma linha completa para cada estilo.

**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



Dia Nacional do IDOSO: 01/10



Antes, no Brasil, o Dia do Idoso era celebrado em 27 de setembro. Desde 2006 a comemoração passou para 1º de outubro devido à aprovação da Lei nº 10.741, que tornou vigente o Estatuto do Idoso, surgindo, na esteira desse processo, o Conselho Nacional do Idoso. Essa legislação deu capilaridade para o Estado brasileiro fortalecer a rede internacional de luta em defesa dos direitos de quem tem mais experiência de vida, com foco em questões ligadas à saúde, convívio familiar, abandono, sexualidade, aposentadoria.

É considerada idosa toda pessoa que completou 60 anos ou mais. Pensar na pessoa idosa é pensar em nossa trajetória de vida atual. Onde estamos? Aonde queremos chegar? Como envelhecer neste país? Quais desafios nós iremos enfrentar para obtermos qualidade de vida na velhice?



Perguntas como estas, com certeza, todos nós já realizamos. Dados cronológicos ou estatísticos colaboram para o estudo, mas não substituem a reflexão extraída do convívio, do trabalho comum, dos depoimentos que traduzem a singularidade de como cada um vivencia esse processo. Sabe-se da existência de uma demanda significativa de idosos em nossa população brasileira. E embora isso seja evidente, pouco se sabe a respeito dessa faixa etária. Alguns autores colocam que, ao longo das próximas décadas, vamos testemunhar um crescimento no número e na proporção de idosos devido à redução do número de nascimentos e da taxa de mortalidade infantil, bem como ao aumento da expectativa de vida e da melhora da qualidade de vida/saúde.

Sabemos que envelhecer é um processo natural, gradativo e contínuo da condição humana, caracterizado por mudanças físicas, psicológicas e sociais, o qual começa no nascimento e permeia todas as fases da vida. Esses fatores de transição são intrínsecos ao processo de envelhecimento de maneira visível, com o aparecimento dos cabelos brancos e das rugas, perda da tonicidade músculoesquelética, perda da força e da rapidez, entre outras mudanças. Isto é: a vida é um constante processo de modificações e a cada fase de seu desenvolvimento ocorrem transformações múltiplas acompanhadas de seus próprios desafios.

Enfim, envelhecer é uma dádiva que deve ser encarada não como uma perda de habilidades, mas como uma oportunidade para transmitir os conhecimentos adquiridos ao longo da vida. Quero desejar a todos idosos um feliz DIA e que seus exemplos DE VIDA nos tornem pessoas mais sensíveis, carinhosas e felizes... Que Deus abençoe e proteja a eles, que tem tanto a nos ensinar.

Parabéns a todos os idosos... com carinho!!! Dra Graziela!

1,75

Dra. Graziela Ferreira Custódio

CRM/GO: 21.809
Médica.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

+SAÚDE

Especialistas

PILATES



Entrevista Fisioterapeuta

Nesse mês de outubro comemoramos o dia de vários profissionais da área da saúde, e entre eles, no dia 13 de outubro, celebramos o Dia Nacional do Fisioterapeuta. Nessa coluna Mais Saúde Especialista, em homenagem a todos esses profissionais, trouxemos em uma entrevista exclusiva a fisioterapeuta com formação em Pilates e Pilates para tratamento para Coluna vertebral, e que também é especialista em cardiorrespiratória e terapia intensiva, Juliana Vieira da Silva, que respondeu vários questionamentos de nossos leitores a respeito do Pilates.

Revista Mais Saúde - Qual foi o seu primeiro contato com o Método Pilates?

Juliana Vieira - *Meu primeiro contato com o Pilates foi há 11 anos, quando uma clínica de estética aqui em Itumbiara precisava de uma fisioterapeuta para atender Pilates e como fazia algum tempo que tinha voltado de Uberlândia e não havia conseguido emprego resolvi fazer o curso de PILATES. Desde então atuo nessa área e estou a cada dia mais apaixonada pelo PILATES, pelo MOVIMENTO, porque ele CURA e te proporciona mais QUALIDADE de VIDA!!*

Revista Mais Saúde - Que tipo de benefícios o Pilates pode proporcionar para quem o pratica?

- Juliana Vieira - *Aumento da Flexibilidade;*
- *Correção de Problemas Posturais;*
 - *Aumento da Concentração;*
 - *Tonifica a Musculatura;*
 - *Melhora a Coordenação Motora;*
 - *Promove menor atrito nas articulações;*
 - *Alivia Dores Musculares;*
 - *Ajuda a Melhorar a Respiração;*
 - *Relaxamento e bem-estar.*

Revista Mais Saúde - Qualquer pessoa pode praticar o Pilates?

Juliana Vieira - *O Método oferece um repertório de exercícios bastante diversificado e cada movimento pode ser adaptado de acordo com as necessidades e limitações individuais do cliente. Os profissionais trabalham de modo personalizado com os praticantes, para garantir a eficiência dos resultados.*

Dessa forma o Pilates pode ser praticado pelos mais diferentes grupos de pessoas, desde o super treinado ao sedentário, do idoso ao adolescente e das grávidas aos pacientes em fase de reabilitação ou com distúrbios posturais, podendo também ser recomendado como condicionamento e prevenção de lesões para todos os indivíduos.

Revista Mais Saúde - O Pilates é recomendado para gestantes. Por quê?

Juliana Vieira - *Sim, porque quando a mulher engravida, as mudanças no corpo chegam rápido e constantemente, causando algumas dores e desconforto. Além disso, há todo o movimento hormonal acontecendo no organismo da gestante que se encontra em uma fase da vida repleta de emoções e coisas novas.*

Já existem diversos estudos que comprovam os benefícios do Pilates durante essa fase da vida da mulher, seja pré ou pós-parto. Alguns dos benefícios do Pilates na gravidez são:

- *Melhorar a dor e o desconforto em todo seguimento da coluna vertebral;*
- *Melhorar o condicionamento físico;*
- *Melhorar a respiração;*
- *Melhorar a circulação sanguínea;*
- *Maior oxigenação do bebê;*
- *Facilitar o parto normal, pois fortalece os músculos importantes para o momento do parto.*

Revista Mais Saúde - Para quais problemas na coluna o Pilates é recomendado e por quê?

Juliana Vieira - *O pilates é recomendado para vários problemas na coluna vertebral, segue os principais:*

- Hérnia de disco;
- Espondilolistese;
- Osteófitos (picos de papagaio);
- Estenose vertebral;
- Osteoartrose ou Osteoartrite;
- Espontilite Anquilosante;
- Escoliose;
- Hipercifose;
- Hiperlordose;
- Dor na cervical;
- Dor na torácica;
- Dor na lombar;



- *Dor no trajeto do nervo ciático.*

O Pilates é um método bastante procurado nesse contexto, pela eficácia do repertório de exercícios voltados para o fortalecimento da coluna vertebral e que não somente evitam o retorno do problema, mas também atuam no trabalho preventivo, relacionado aos pacientes que não foram acometidos por patologias da coluna.

A prática regular do Pilates mantém as estruturas osteomusculares preparadas para a sobrecarga diária, prevenindo, também, novas lesões, melhorando o condicionamento físico, corrigindo maus hábitos posturais e, assim, melhorando a qualidade de vida do indivíduo. Os benefícios podem ser percebidos ao longo de cada sessão.

Revista Mais Saúde - Nesse mês de outubro celebramos o dia do fisioterapeuta, deixe uma mensagem para seus colegas de profissão.

Juliana Vieira - *Que possam enxergar a resiliência do corpo humano mesmo de fragilidade e dor; e que saibam que esse corpo tem capacidade plena de se regenerar e recuperar sua função. Esse profissional também sabe que por mais difícil que pareça, precisamos abolir esse quadro de dor através do movimento e não através do repouso e utilizar o corpo humano e o movimento como a maior ferramenta para reabilitação, mesmo que esse corpo esteja cheio de limitações... Para nós, fisioterapeutas, frases como "Não consigo" ou "Não posso" são substituídas por SUPERAÇÃO e partimos da premissa que não tem sentido algum subestimarmos o potencial do corpo humano!*

Um super Parabéns à todos FISIOTERAPEUTAS!!!



Juliana Vieira

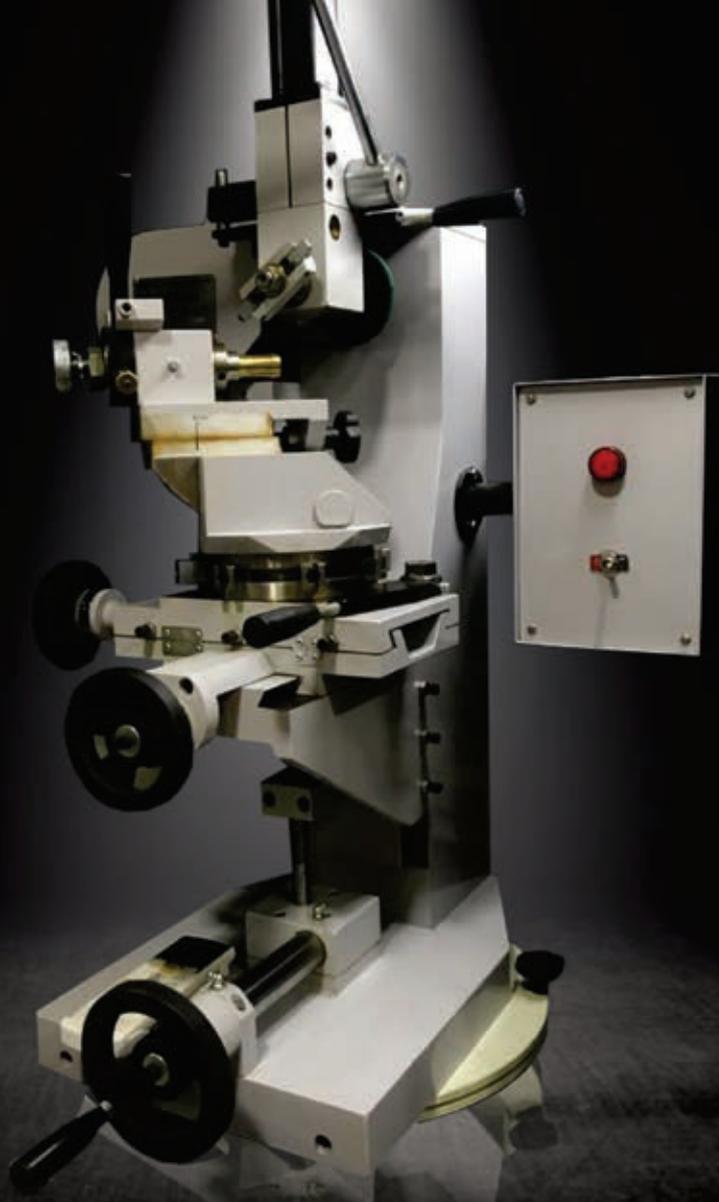
- Fisioterapeuta
CREFITO 11/131068-F
- Formação em Pilates;
- Formação em Five konzept;
- Formação em MAH (Método Abdominal Hipopressivo);
- Formação em Pilates no Tratamento das Patologias da Coluna Vertebral;
- Formação em McKenzie (coluna lombar e cervical);
- proprietária do Estúdio Funcionali.

☎ (64) 3432 0122 / (64) 98106 4314

📷 @funcionalipilates

📘 funcionalipilates

🏠 Rua Guimarães Natal Centro, 556, Itumbiara-GO



Feitas em ouro 18k com formato anatômico, côncava e acabamento 3D. Este modelo de aliança exige uma fabricação automatizada para que todos os raios fiquem simétricos, e este processo, você só encontra na Mega Jóias de Itumbiara!!!



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



PATOTINHA

Boutique Infantil

Moda Bebê, Infantil e Infanto-Juvenil.



(64) 3432-4792

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



(64) 3432-0883

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

marisol

MALWEE
KIDS

Carinhoso



Acostamento
L' L'

colcci

LACOSTE

TOMMY HILFIGER



OUTUBRO ROSA

Campanha Laboratório SÃO JUDAS TADEU

*Devido a PANDEMIA, visando manter os critérios de
distanciamento e não aglomeração, estamos
AMPLIANDO a campanha OUTUBRO ROSA com*

**INÍCIO EM 01 DE SETEMBRO E
TERMINO EM 31 DE OUTUBRO.**

▶ *Campanha I*

| <u>Exame</u> | <u>Indicação</u> | <u>Valor</u> |
|--------------|----------------------|--------------|
| Preventivo | Câncer Colo de Útero | R\$ 29,00 |

▶ *Campanha II*

| <u>Exame</u> | <u>Indicação</u> | <u>Valor</u> |
|--------------|----------------------|--------------|
| Preventivo | Câncer Colo de Útero | R\$ 69,00 |
| Hemograma | Avaliação Geral | |
| Glicemia | Diabetes | |
| Cálcio | Osteoporose | |

▶ *Campanha III*

| <u>Exame</u> | <u>Indicação</u> | <u>Valor</u> |
|--------------|-----------------------|--------------|
| Preventivo | Câncer Colo de Útero | R\$ 109,00 |
| Hemograma | Avaliação Geral | |
| Glicemia | Diabetes | |
| Cálcio | Osteoporose | |
| Lipidograma | Gordura no Sangue | |
| TSH | Disfunção da Tireoide | |
| EAS | Urina Avaliação Geral | |

Fone: (64) 3431-3178 / 99992-6393 

**E-mail: laboratoriosaojudastadeu@outlook.com
Rua Jacinto Brandão, 528 - Itumbiara - GO**

DIA MUNDIAL DE COMBATE AO AVC

O Dia Mundial do AVC (*World Stroke Day*, em inglês) é comemorado anualmente em **29 de outubro**.

O Dia Mundial de Combate ao AVC foi criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2006, em parceria com a Federação Mundial de Neurologia, a data ficou definida para alertar a população sobre os riscos e prevenção da doença, além de conscientizar as pessoas da doença cerebral que mais mata no Brasil.

O que é o AVC isquêmico?

O AVC também é conhecido popularmente por "derrame cerebral" e acontece quando há uma obstrução em um dos vasos sanguíneos presentes no cérebro. Quando isso ocorre, a parte do cérebro atingida começa a ser destruída.

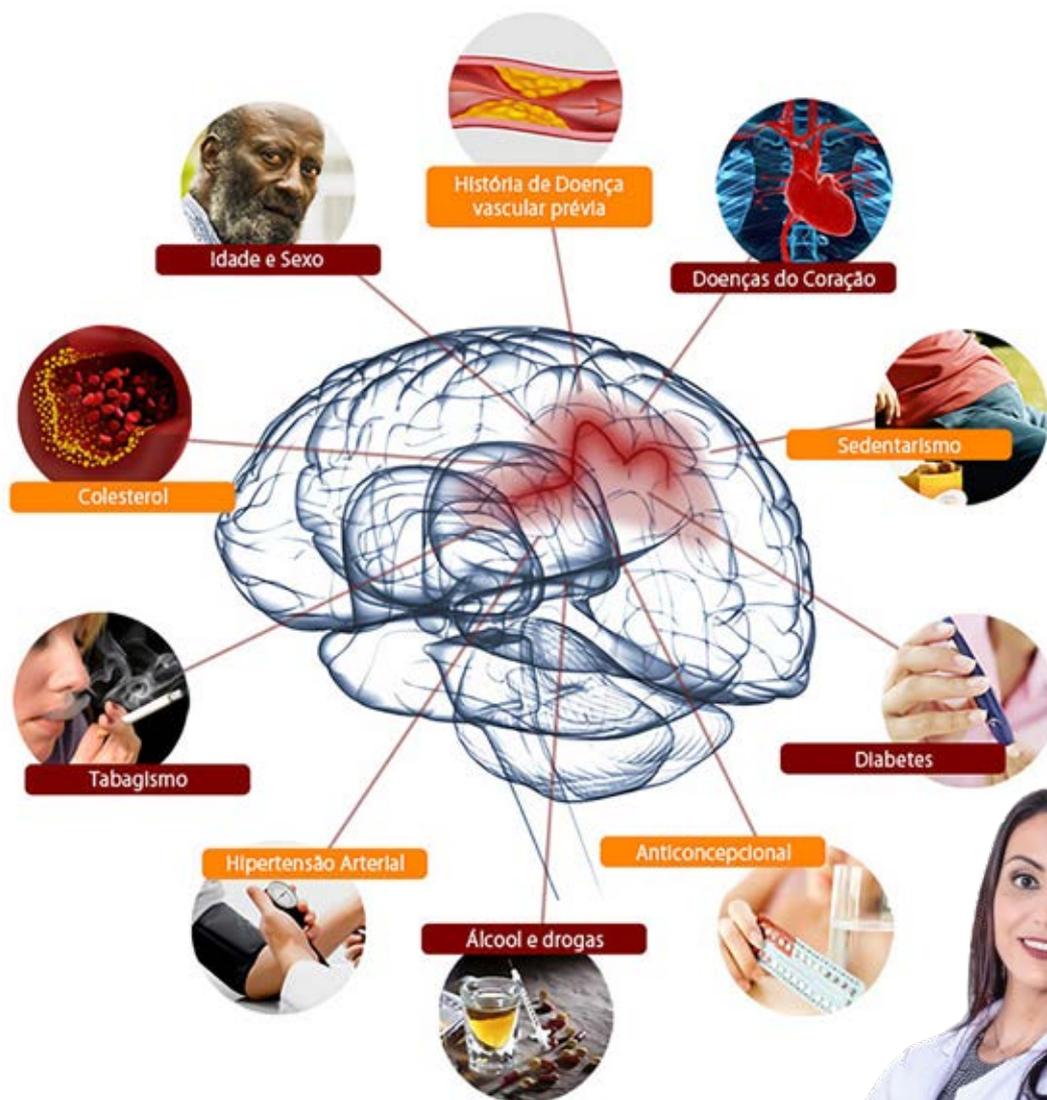
Existem muitos fatores que podem ser alterados para que o indivíduo não venha a sofrer com um AVC, como a regulação da hipertensão, diabetes, colesterol elevado, excesso de peso, fumo

e sedentarismo.

Dicas e Pontos importantes

- Diminua a quantidade de gordura na sua dieta;
- Adotar uma dieta saudável melhora a sua forma física e diminui o risco para doenças vasculares;
- Exercícios físicos regulares melhoram a circulação e ajudam a diminuir os outros fatores de risco para AVC;
- Se você tem diabetes, preste bastante atenção na sua dieta e tome os seus remédios adequadamente para manter o nível de glicose no sangue dentro do normal;
- Quanto maior o número de fatores de risco acumulados, mais elevada é a probabilidade de ter um AVC.

Prevenir o AVC é muito mais fácil do que tratá-lo depois que ele acontecer!



Dra. Claudia Soares Alves

CRM/GO: 12.452 | CRM/MG: 4.100 | RQE: 7879

Médica Neurologista – Titular Academia Brasileira de Neurologia;

*Neurologia; *Perícias; *Clínica de dor;

*Eletroencefalografia; *Neuropsiquiatria;

*Mapeamento cerebral.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



BOLINHAS DE MILHO
CROCANTES COM O IRRESISTÍVEL
SABOR DE CHOCOLATE

Disponível em:
200g, 500g e 1kg.



Cereal da
Família

Embalagem
Econômica
Rende
33 porções

CHOCO
BOLL



Bolinhas de Milho
sabor Chocolate

Peso Líquido
1Kg
Indústria Brasileira

AlcaFoods
Cereais Matinais

Colorido artificialmente.
Contém aromatizante sintético idêntico ao natural.



64 2103 4222

www.alcafoods.com

AlcaFoods
Cereais Matinais

NA HORA DAS COMPRAS,
LEVE A LINHA DE CEREIS MATINAIS
MAIS COMPLETA DO BRASIL!



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

Parabéns

e gratidão
pelo seu compromisso
com o cuidar



18 de outubro
DIA DO MÉDICO

Na linha de frente do hospital,
no centro cirúrgico, no consultório,
ou **onde mais for preciso**



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Regional Sul Goiás

somoscoop



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.

MASTOLOGIA

Outubro Rosa

Entramos em outubro, mês em que se tem a campanha denominada “Outubro Rosa”, uma campanha internacional, originada nos Estados Unidos em 1990, cujo objetivo é conscientizar, principalmente as mulheres, sobre o câncer de mama, incentivando a realização de exames, como a mamografia, promovendo esclarecimentos sobre a doença e objetivando a detecção precoce da mesma.

O câncer de mama é o mais comum entre as mulheres de todo mundo, inclusive no Brasil, ficando atrás apenas do câncer de pele do tipo “não-melanoma”.

Alguns fatores de risco, para desenvolver a doença são:

- Idade;
- Primeira menstruação antes de 12 anos;
- Não ter tido filhos;
- Primeira gravidez após os 35 anos;
- Não ter amamentado;
- Menopausa após os 55 anos;
- Ter feito reposição hormonal pós-menopausa, por mais de cinco anos;
- História familiar de câncer de ovário;
- Casos de câncer de mama na família, principalmente antes dos 50 anos;
- História familiar de câncer de mama em homens;
- Alteração genética, especialmente nos genes BRCA1 e BRCA2;
- Hábitos de vida, como: obesidade e sobrepeso após a menopausa; sedentarismo; consumo de bebida alcoólica.

Apesar desses fatores de risco, a maioria dos casos é “esporádico”, ou seja, ocorrem ao acaso, sendo que o caráter genético/hereditário corresponde apenas entre 5% e 10% de todos os casos.

A adoção de hábitos e condições de vida saudáveis é uma forma de prevenção do câncer de mama, como a prática regular de exercícios físicos, controle de peso adequado, evitar o uso de bebidas alcoólicas e alimentar-se de forma saudável.

Homens também podem ser acometidos pela doença, embora mais raramente do que as mulheres, correspondendo à 1% apenas do total de casos de câncer de mama.

Dr. Raphael Elias Ferreira

CRM: 20.662

RQE GO: 10.419

RQE MASTOLOGIA: 11.432

Graduação em Medicina pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM - Uberaba MG;

Residência Médica em Ginecologia, Obstetria e Mastologia, com estágio conjunto em Oncologia Ginecológica pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro- UFTM.

Atendimento convênio



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE
NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Os sinais e sintomas mais comumente encontrados no câncer de mama são:

- Caroço (nódulo) que não se mexe com facilidade (fixo), mais endurecido e, geralmente, indolor;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no mamilo;
- Pequenos nódulos em axilas ou no pescoço;
- Saída espontânea de líquido dos mamilos.

O autoexame, feito pela própria paciente, é o que mais leva a mulher a procurar o médico, sendo a primeira alteração percebida pela mulher, no ato de fazê-lo; porém, cabe ressaltar que o autoexame não é o melhor exame para detecção precoce do câncer e sim a mamografia.

A detecção precoce do câncer de mama é fator fundamental no desenrolar da doença, sendo que detectado em fases mais iniciais, aumenta as chances de tratamentos mais conservadores (que não requer a retirada completa da mama afetada), podendo aumentar também as chances de cura da doença.

A mamografia é o exame mais comumente realizado em nosso meio, capaz de detectar precocemente alterações suspeitas para o câncer de mama.

A Sociedade Brasileira de Mastologia (entidade que congrega profissionais especializados em doenças da mama) recomenda que o exame da mamografia de rastreamento, seja feito todo ano, em todas as mulheres a partir dos 40 anos de idade, como forma de detecção precoce, aumentando com isso as chances de cura da doença, da sobrevida e consequente redução da mortalidade causada pelo câncer de mama.

O tratamento do câncer de mama evoluiu significativamente ao longo dos últimos anos e inclui várias modalidades, como a cirurgia, tratamento com radioterapia e quimioterápico e o tratamento com medicações.

Sendo assim, é de extrema importância, sempre estar com os exames “em dia”, manter hábitos saudáveis de vida e consultar seu médico mastologista regularmente, ou de imediato quando notar algum sinal de anormalidade nas mamas.





Vem aí a 4ª Edição da
Revista Casa Premium

Em outubro
NOVA
edição

Revista

CASA

Premium



OR7
Editora e Marketing

  /revistacasapremium
www.revistacasapremium.com.br

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

VESTIBULAR ONLINE UNOPAR

UM NOVO JEITO DE ESTUDAR



Escolha o curso, a modalidade, a instituição, o horário e o local em que deseja estudar.



Inscreva-se no vestibular da Instituição escolhida.



Faça o vestibular online de onde você estiver.



Faça a sua matrícula e comece a estudar sem sair de casa!



PODE COMPARAR UNIVERSIDADE ASSIM É UNOPAR



Apoio Personalizado

Atividades que complementam o Sistema de Ensino e que te ajudam a definir e conquistar os seus objetivos de vida e carreira.



Sistema de Ensino

O nosso Sistema de Ensino te prepara para o mercado de trabalho de um jeito interativo e dinâmico; Aqui você aprende na prática.



Canal Conecta

Portal exclusivo de vagas de estágio e emprego, que faz a ligação entre você e milhares de empresas em todo o Brasil.

FAÇA SUA PROVA ONLINE! unopar.br

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



unopar
ITUMBIARA

Inscreva-se já: unopar.br



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



MEDICINA VETERINÁRIA



Espirro reverso: Saiba mais sobre essa doença.

O **espirro reverso** em cachorros é um problema comum e que pode assustar alguns tutores. Ele se manifesta como um som alto, semelhante a um ronco, e que, para muitos, lembra um sufocamento ou engasgo.

Acionado sempre que algo obstrui e irrita nossas vias aéreas, o espirro nos leva a expelir ar pelos pulmões com força, expulsando o corpo estranho.

No caso do **espirro reverso em cães**, também conhecido como respiração paroxística inspiratória, em vez de expelir, o organismo do pet joga o ar para dentro da cavidade nasal, dificultando a respiração e produzindo um som parecido com uma tosse.

Há vários motivos para o seu **cachorro estar espirrando**, quando se trata de espirro reverso, as causas são as mesmas que desencadeiam o espirro convencional. Ele é provocado, por qualquer fator que cause obstrução das vias respiratórias.

Como nos casos de acúmulo de secreção, inalação de produtos químicos, poeira ou água, alergias, **mudanças bruscas na temperatura**, presença de pólipos ou neoplasias, entre outros.

• **Existem cães mais predispostos a apresentarem o espirro reverso?**

Cães, independente do porte e a raça, podem apresentar o

espirro em algum momento.

Ele é mais comum em cães de pequeno porte e braquicefálicos (com focinho achatado) devido a alterações anatômicas características, como prolongamento de palato mole e estenose das narinas.

Entre as raças citadas pela especialista estão pug, shih-tzu, lhasa apso, pequinês, bulldogue francês e bulldogue inglês.

Presenciar essa situação em um cachorro pela primeira vez não é uma experiência agradável. O ar jogado para dentro da cavidade nasal faz parecer uma **tosse, como se o cachorro estivesse engasgando**.

E não são raros os casos de tutores que confundem o espirro reverso com asfixia. Além do som característico, o pet também fica com o pescoço esticado, patas dianteiras abertas e olhos bem arregalados ou fechados.

É necessário manter a calma, já que o desespero deixa o pet ansioso, piorando os sintomas. Um método de **tratamento do espirro reverso** é massagear a garganta e tapar brevemente as narinas do cachorro.

Lembrando que, em caso de crises recorrentes, o veterinário deverá ser consultado, para uma avaliação.

• **Colapso de Traqueia X Espirro Reverso**

Uma das principais diferenças entre eles é que, enquanto no espirro reverso o cão costuma estar em pé, com o pescoço esticado e patas dianteiras abertas, as crises de colapso de traqueia podem ocorrer quando o pet está em outras posições.

É importante observar seu melhor amigo. Se, além do espirro, ele também apresentar vômitos, desmaios, cansaço, regurgitação, secreção nasal ou se as crises forem muito frequentes ou demorarem muito para passar, leve-o o quanto antes a um veterinário.

Mantenha sempre as **vacinas** do seu pet em dia. Procure a clínica especializada da Faro Animal Pet Center e agende uma consulta!



☎ 64 3404-1586

📍 Plantão: 64 99290-4500

☎ 64 98148-7015

🏠 Av. Brasília, 85 Centro
Itumbiara-GO

Dr. Celso Borges de Almeida Junior

Graduação em Medicina Veterinária em 2010 pela UNIP/GO;

Pós-graduando em Clínica Médica e Cirúrgica de Pequenos Animais;

Especialização em Dermatologia de Cães e Gatos;

Especialização em Clínica Médica e Cirúrgica de Felinos;

Membro da Anclivepa Goiás (Associação de Clínicos Veterinários de Pequenos Animais).

Dra. Daphine Azevedo Magalhães

Graduação em Medicina Veterinária em 2018 pela UNIUBE/MG



Ame-se.
Previna-se.

Se toque!

#apoiamosessacausa

 OutubroRosa 

Ame-se, previna-se e se toque!!! Neste mês de outubro abrace essa causa, se informe, previna-se e compartilhe para que mais mulheres possam saber da importância de se tocar!!!



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.



Principais disfunções sexuais femininas

As disfunções sexuais são transtornos de natureza física, psicológica ou multifatorial que afetam as relações sexuais e podem diminuir a qualidade de vida da mulher. Pode se manifestar pela dispareunia (dor durante a relação sexual), dificuldade para atingir o orgasmo, falta de desejo, ausência de lubrificação, entre outras manifestações que impedem relações sexuais prazerosas. Porém, muitas mulheres não têm consciência de que as disfunções sexuais são problemas de saúde que tem tratamento. Muitas vezes se culpam pelo seu desinteresse sexual e não **procuram ajuda médica**.

▪ **VAGINISMO:** A relação sexual deve ser prazerosa para ambos os parceiros. A ocorrência de dor durante a relação sexual é denominada vaginismo, que se caracteriza por contração involuntária recorrente ou persistente dos músculos do períneo e da entrada da vagina, impossibilitando a penetração. Em longo prazo, pode levar a quadros de ansiedade, baixa autoestima e depressão. O vaginismo pode ser de três tipos: **Primário:** quando surge desde a primeira relação sexual; **Secundário:** quando surge depois de um período de relações normais; **Terciário:** é conhecido também como situacional, pois ocorre apenas em determinadas posições com determinados parceiros. **As causas desta disfunção sexual** são complexas, e comumente estão relacionadas a aspectos psicossociais, tais como religião, educação repressora, traumas e falta de conhecimento do próprio corpo.

▪ **DISPAREUNIA:** A dispareunia é a dor genital associada à relação sexual. Ela pode surgir em ambos os sexos, mas é mais comum ocorrer em mulheres. Pode ter diferentes **causas**, entre as quais: distúrbios na fase de excitação, com falta de lubrificação vaginal, inflamação e/ou irritação dos órgãos genitais externos e internos, pós-traumas cirúrgicos ou obstétricos, tabus relacionados. O **tratamento** é individualizado de acordo com a causa da dispareunia. Se você sente dor durante a relação sexual procure por um ginecologista. Ele poderá solicitar exames para diagnosticar a possível causa desta disfunção e orientar o tratamento adequado.

▪ **DESEJO SEXUAL HIPOATIVO (DSH):** Dor de cabeça, sono e cansaço podem não ser apenas desculpas. A falta de vontade de fazer sexo é uma disfunção sexual chamada desejo sexual hipativo (DSH), um problema que, além de provocar a insatisfação feminina e desestabilização do relacionamento, também pode desencadear outros problemas de saúde, como depressão. Esta disfunção não surge de uma hora para outra, seu desenvolvimento é gradual e,

por isso é preciso estar atenta aos sintomas e procurar ajuda. As causas para o DSH podem ser psíquicas ou fisiológicas. Nos últimos 50 anos a mulher assumiu multifunções na nossa sociedade: é mãe, esposa, dona de casa e profissional. Esse acúmulo de tarefas aumenta a produção de adrenalina e cortisol, hormônios que causam estresse e reduzem a libido. As alterações hormonais da menopausa, como a redução da testosterona, hormônio responsável pelo desejo sexual, também resultam na falta de desejo. Problemas de relacionamento, educação repressora, histórico de abusos sexuais e agressão estão entre os **principais fatores** causadores do DSH. O **tratamento** é individualizado de acordo com o motivo desencadeador do distúrbio. Pode ser realizado com a reposição hormonal, fisioterapia, acompanhamento psicológico, entre outras abordagens.

▪ **COMPULSÃO SEXUAL:** A compulsão sexual é caracterizada pelo comportamento focado excessivamente no sexo, a ponto de tirar a atenção de outras atividades e prejudicar a vida familiar, social e profissional e que, portanto, requer tratamento. O diagnóstico da doença pode levar anos, a disfunção em geral acredita que trata-se de uma preferência ou característica pessoal. Além disso, é comum que pacientes que sofrem com essa disfunção apresentem transtornos psicológicos associados, tais como ansiedade ou transtorno obsessivo-compulsivo (TOC). O tratamento dessa disfunção é feito por meio de psicoterapia e, em alguns casos, com o uso de antidepressivos ou medicamentos para o controle da ansiedade. O objetivo principal é que o paciente assuma o controle de suas vontades e do seu desejo sexual para ter uma vida sexual com menos problemas.

▪ **ANORGASMIA:** O orgasmo é uma sensação que, apesar de breve, é almejada durante a relação sexual. O tempo para início do orgasmo varia entre mulheres e homens e depende de diferentes fatores, entre os quais a estimulação apropriada antes da penetração. Quando não ocorre, é denominado anorgasmia e constitui uma disfunção sexual frequente nos consultórios ginecológicos. Quando a ausência de orgasmo se torna constante temos o que se chama de anorgasmia – distúrbio sexual feminino que mais gera queixas nos consultórios. Na maioria dos casos a anorgasmia tem causas psicológicas, por traumas, tabus ou porque as expectativas da mulher não correspondem ao que de fato é orgasmo. Raramente essa disfunção pode ter causas anatômicas, como malformações congênitas dos genitais. Também pode ser causado pelo uso de drogas ou álcool. O tratamento deve ser feito em conjunto com ginecologista e psicólogo. É importante se houver um parceiro fixo, que seja investigado se ele sofre de ejaculação precoce, fator que pode influenciar na dificuldade da mulher atingir o orgasmo.

Se você está passando por isso, converse com o seu médico. O sexo é uma atividade fundamental para a qualidade de vida.



CRM/GO18.777 CRM/MG 63979 RQE: 12120
Médica Ginecologista e Obstetra
Graduada em Medicina com honra ao mérito pela Universidade Presidente Antônio Carlos;
Ginecologia e Obstetrícia pelo programa de residência médica da Secretaria Municipal de Saúde de Uberlândia;
Pós-Graduada de Ultrassonografia em Ginecologia e Obstetrícia pela Escola de Ultrassonografia de Ribeirão Preto;
Atendimento em Ginecologia geral, Climatério, Pré – natal e Parto Humanizado em consultório particular;
Plantonista de Ginecologia e Obstetrícia em Pronto atendimento.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

preveníveis com as vacinas

A disseminação da covid-19 no Brasil fez o sistema de saúde enfrentar uma demanda excepcional de atendimentos relacionados à doenças respiratórias. Além da assistência aos pacientes portadores do novo coronavírus, os hospitais também enfrentam a grande demanda de internações por infecções que atingem o trato respiratório. A boa notícia é que as doenças respiratórias mais comuns podem ser evitadas com vacinas!

São elas, a gripe (com a vacina Influenza) e a Pneumonia! Essas vacinas são indicadas para crianças, gestantes, imunodeprimidos e idosos.

Esteja protegido contra doenças respiratórias! Mantenha suas vacinas em dia!

 Clínica de Vacinas
Santa Clara
Cuida Bem de Você



UNIDADE ITUMBIARA
Rua Paranaíba, 937
(64) 3431-7800 | (64) 99203-8798



Leia e compartilhe, acessando o QR-Code.



UROLOGIA



Incontinência Urinária

• Sintomas

Incontinência urinária é a perda involuntária de urina. Esta condição é mais comum na mulher de meia idade devido a uretra (canal onde passa urina) ser mais curta e a musculatura do assoalho pélvico mais frágil para sustentar as estruturas pélvicas, essencialmente após partos vaginais e o avançar da idade. A perda de urina ocorre em sua maioria durante esforço como tosse ou risos, ou após súbita vontade de urinar com incapacidade de conter a urina. Ambas condições podem prejudicar o dia a dia e a vida social da mulher.

• Epidemiologia

Estima-se que 25 a 35% das mulheres de 45 a 60 anos apresentem sintomas de incontinência urinária.

• Diagnóstico

O diagnóstico é basicamente clínico. Exames como Urina 1 e USG de rins podem ser solicitados para avaliar infecção urinária associadas. O estudo urodinâmico é um exame que pode ser solicitado. Com ele pode-se avaliar a presença de hiperatividade detrusora, condição em que a bexiga tem contrações fora de hora que podem promover incontinência, além de avaliar a contração, esvaziamento e capacidade de armazenar urina da bexiga. Lembrando que esse exame não é obrigatório, e sim complementar.

• Prevenção

Mulheres acima do peso tem piora nos sintomas de incontinência, portanto manter-se em forma ajuda a controlar os sintomas. Cessar o tabagismo (cigarro), praticar exercícios físicos e evitar infecções urinárias e vaginais também são essenciais para a melhora dos sintomas!

• Tratamento

O tratamento é individual e deve ser avaliado pelo urologista. A fisioterapia do assoalho pélvico com fortalecimento da musculatura e melhora da consciência corporal melhora a maioria dos sintomas. Casos mais severos podem necessitar de medicações ou até cirurgia para corrigir a incontinência urinária.

Fonte: <https://urobrasil.com.br/patologia-incontinencia-urinaria/>



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

Benefícios da manutenção de máquinas agrícolas na hora certa.

A manutenção preventiva é aquela que traz economia ao agricultor, por cuidar do equipamento antes que apresente defeito. Cerca de 50% da economia possível em uma manutenção ocorre quando o responsável pela máquina faz uma manutenção prévia. Recomendamos que você faça a manutenção preventiva dos seus equipamentos ou até mesmo utilizar algum colaborador de sua equipe que possua conhecimentos técnicos para realizar essa função. Calibração, verificação de implementos e espaçamentos, atualização de software acompanhamento no plantio;

Começa também as ferramentas da agricultura moderna e aumente a sua produtividade e performance com as soluções CASE AFS.



Suporte remoto com precisão de 2,5 cm.



Antecipe a revisão da sua Case IH e ganhe benefícios exclusivos.



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



ODONTOLOGIA



Higiene Bucal em Tempos de Coronavírus

Em tempos de pandemia mundial a rápida transmissão do coronavírus se tornou uma realidade e o melhor tratamento é a prevenção da doença. Além das informações de isolamento social, recebemos orientações para evitar qualquer tipo de contato, como apertos de mão, abraços e beijos e reforçar os cuidados com a higiene pessoal e bucal. A rotina diária de higiene bucal também é importante, e os cuidados devem ser redobrados, uma vez que, a porta de entrada da infecção é o trato respiratório superior, boca (dentes, gengivas, língua), faringe (garganta) e pulmões. Estudos mostram que os fluídos da boca e do nariz são as maiores fontes de disseminação de coronavírus, que podem sobreviver por mais de 24 horas em temperatura ambiente no metal, vidro, plástico, inclusive nas superfícies plásticas da cabeça da escova, cabo e cerdas de nylon, tornando um local perfeito para encontrar esse vírus, além da gripe comum, herpes bucal, entre outros.

A saliva abriga inúmeras bactérias, o que faz com que a boca seja um ambiente favorável para a proliferação e crescimento de outros microrganismos, como o coronavírus. Além disso, a falta de higiene e saúde bucal pode fazer com que a imunidade fique baixa, aumentando os riscos de infecções e lesões em boca. Uma rotina adequada com técnica de escovação correta, uso do fio dental e do enxaguante bucal ajudam a evitar a transmissão da doença.

1. Escovar os dentes - escova de cerdas macias com creme dental, todos os dias após as refeições e principalmente antes de dormir. **Limpeza:** Borrifar álcool a 70% ou água oxigenada a 0,5% sobre toda superfície da escova (cabeça, cerdas e cabo), por 1 (um) minuto, pois o vírus tem baixa resistência a essas substâncias desinfetantes e após, lavagem em água corrente. **Armazenamento:** Ao contrário do que muitas pessoas pensam, guardar a escova de dente na gaveta, armários ou com protetores não é o mais indicado, pois são lugares quentes e úmidos, que aumentam a proliferação de bactérias, porém deixar em cima da pia, também requer certos cuidados. Guarde em um copo ou outro recipiente qualquer, com as cerdas voltadas para cima, tomando o cuidado de manter as escovas separadas dos outros membros da família, ou seja, um copo para cada escova de dente. Devemos prestar atenção na proximidade do vaso sanitário, pois no momento da descarga, joga para o ar partículas, um spray de germes, ocasionando viroses intestinais.

Validade: Trocar a escova de dente regularmente (a cada dois ou três meses), assim que você perceber sinais de desgaste das cerdas, ou ainda se aparecer sinais de gripe ou resfriado. Não emprestar a escova de dente para outra pessoa, mesmo sendo da família - uso individual.

2. Usar o fio dental, antes da escovação - garante a limpeza correta em locais da boca que a escova não consegue atingir e remove restos de alimentos entre dentes;

3. Higienizar a língua - com raspador de língua específico ou mesmo escova de dente, iniciando a ação de limpeza da parte mais posterior da língua para a ponta da língua;

4. Uso de enxaguante bucal, quando recomendado pelo dentista;

5. A higiene das próteses dentais pode ser realizada com escovações diárias, após as alimentações, com escova individual (apenas para a prótese) de cerdas macias, sabão neutro e lavagem em água corrente.

Importante:

- Lavar as mãos com água e sabão (20 segundos) antes e depois de qualquer contato físico e utilizar álcool em gel em lugares que não puder lavá-las.

- Não colocar a mão na boca - as mãos absorvem todo tipo de bactérias e estão em contato constante com várias superfícies diferentes que nem sempre estão limpas.

- Ao tossir ou espirrar, evite cobrir a boca com as mãos, procure proteger com o antebraço (cotovelo) ou com lenço de papel descartável.

- Evitar beijos - fluidos da boca também transmitem o vírus.

Dr. Alcides Antônio da Silva Jr.

CRO-GO 8124
Cirurgião Dentista;
Cirurgia Oral Menor;
Especialista em Prótese Dentária;
Implantes Osseointegrados;
Prótese sobre Implante.

Clin Center

(64) 3433-2828

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





Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



DRA. RESPONDE

SAÚDE



Entrevista Neurologista

Na edição de em que comemoramos o dia do médico a Revista Mais Saúde traz no Dr. Responde a médica neurologista Dra. Claudia Soares Alves. Em uma entrevista exclusiva ela esclarece diversas dúvidas de nossos leitores

Revista Mais Saúde - Onde foi e qual suas formações acadêmicas?

96, Dra. Claudia - Comecei a faculdade de Medicina, na Universidade Federal de Uberaba, em fevereiro de 1999, então com 17 anos de idade. Foram 6 anos de graduação. Concluí o curso de medicina em 08 de outubro de 2004, ainda com 22 anos. Colei grau em 16 de novembro de 2004, aos 23 anos. Imediatamente iniciei a especialidade de Medicina Interna (Clínica Médica) pela Universidade Federal de Uberlândia, onde trabalhei de 2005 a 2007. Fiz 1 ano em Terapia Intensiva (UTI) sob a supervisão do finado professor Paulo César, da Universidade Federal de Uberlândia, em 2007. Entre os anos de 2006 e 2008, realizei pós-graduação em Medicina do Trabalho pela FAMERP (Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto-SP), onde também fiz curso de perícia médica. No ano de 2008, iniciei a residência médica de Neurologia na Universidade Federal da Bahia, onde fiz Fellow em Neuropsi-

quiatria pela UFBA durante o ano de 2008. Consegui a transferência da residência médica da federal da Bahia para a federal do Triângulo Mineiro no primeiro semestre do ano de 2009. Então, concluí a residência médica de Neurologia entre 2009 e 2011, ano em que voltei para Itumbiara como neurologista. Em janeiro de 2019, tomei posse como professora efetiva/concursada da faculdade de Medicina, da Universidade Estadual de Goiás, onde atuo até o momento. Desde agosto de 2018, sou aluna efetiva de mestrado em Ciências da Saúde, com área de concentração em Neurologia, pela Universidade Federal de Goiás.

Revista Mais Saúde - Quantos anos de profissão?

Dra. Claudia - Desde o início da faculdade em 1999: São 21 anos!

Desde a conclusão da faculdade em 2004: São 16 anos!

Desde a conclusão da Especialidade Neurologia em 2011: São 9 anos.

Desde o início do mestrado em Neurologia: São 3 anos.

Desde o início da carreira, como professora concursada de Neurologia da Universidade Estadual de Goiás: São praticamente 2 anos.

Portanto: É uma experiência significativa!

Revista Mais Saúde - Muitas vezes tratamos o cérebro como se fosse um órgão que funciona de forma dissociada do resto de nosso corpo... O que você pensa sobre isso?

Dra. Claudia - *O cérebro é interligado a todos os órgãos do corpo, através de terminações sensitivas, que levam informações da periferia ao cérebro e, através de terminações ou tratos motores, que levam informações e comandos do cérebro ao corpo, mais especificamente aos órgãos efetores periféricos. Portanto, não há como tratar o cérebro de forma dissociada do corpo. Até as vísceras humanas, como coração e fígado, recebem e emitem terminações nervosas ao cérebro. O organismo trabalha como um todo em parceria com o cérebro.*

Revista Mais Saúde - O que acontece quando há excesso de estímulos ao cérebro?

Dra. Claudia - *O cérebro com estímulos de drogas psicoativas (anfetamina, excesso de cafeína e outras drogas ilícitas) leva à perda da capacidade de raciocínio, perda de memória, explosões e problemas de relacionamento familiar, quadro psicótico caracterizado por psicose e pelas mais diversas formas de delírio, dentre outros. O não tratamento precoce e adequado pode levar o paciente a um quadro de demência (=esquecimento. = se tornar caduco) de início muito precoce.*

Revista Mais Saúde - Fale um pouco sobre o que é o AVC (Acidente Vascular Cerebral) e seus sintomas.

Dra. Claudia - *O AVC, ou acidente vascular cerebral, é toda lesão do parênquima cerebral, provocada por uma lesão vascular, que pode ser isquêmica (quando obstrui o vaso sanguíneo que leva sangue ao tecido celular) ou hemorrágica (quando o vaso rompe e provoca sangramento). A topografia (= localização) de onde ocorre o AVC determina o tipo de síndrome deficitária provocada pelo AVC. Por exemplo: déficit de força, déficit de sensibilidade, déficit de coordenação, déficit visual ou déficit auditivo.*

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.

Revista Mais Saúde - Quais são as maiores preocupações neurológicas para o ser humano, devido essa pandemia de COVID 19?

Dra. Claudia - *Várias síndromes neurológicas têm sido descritas, causadas pelo Covid 19. Principalmente o Acidente Vascular Cerebral (tanto isquêmico, quanto hemorrágico), as paralisias faciais, as síndromes de Guillain Barré e até a morte encefálica.*

Revista Mais Saúde - Nesse mês de outubro celebramos no dia 18, o dia do médico, deixe uma mensagem para seus colegas de medicina.

Dra. Claudia - *A medicina é um dom de Deus. Não escolhe os capacitados, mas capacita os escolhidos. Por mais difícil que sejam as condições de trabalho, o ser humano atendido é o amor de alguém, tem sua importância e seu significado ímpar e cada um de nós deve dar o melhor por cada paciente.*



UNICRED 

**escolha
um futuro
melhor
para todos.**

escolha cooperar.

**escolha
unicred.**

Verifique a possibilidade de associação na cooperativa da sua região.



Faça parte de
uma instituição financeira
cooperativa que cuida do
seu dinheiro sem descuidar
da sua comunidade.

escolha
unicred.com.br

18 DE OUTUBRO
Dia do Médico

UM DIA PARA
VALORIZAR
AQUELE QUE DÁ
O MAIOR VALOR
PARA A VIDA!

TUDO RESPEITO E GRATIDÃO
ÀQUELES QUE DEDICAM SUAS
VIDAS ÀS NOSSAS.

MASTERSYS®

GESTÃO E AUTOMAÇÃO EMPRESARIAL



☎ 64. 3431-0627 | 62. 4053-8488



@mastersysbr



www.mastersys.com.br