

Ano 3. nº 41 Dezembro/2020. Itumbiara - GO. Distribuição Gratuita  
www.rmaissaude.com

revista



# SAÚDE



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



**Dr. Marcelo Chadu**  
CRM/GO: 9.605

**Dra. Mariluce Chadu**  
CRM/GO: 10.646

**Dr. Marcos Chadu**  
CRM/GO 9.254 | CRM/MG: 62269

maxmida



Que em 2021 todos seus sonhos se realize.







O ano de 2020 foi um ano de grande impacto em nossas vidas, no trabalho, em casa, com nossa família, amigos, tantas mudanças que nossa vida não será mais a mesma.

E todo dia é um recomeço, e para os desafios de ontem, hoje e sempre, nossa melhor resposta é **SUPERAÇÃO**.

E a todos que estiveram conosco neste ano nosso muito obrigado.

*Feliz Natal e  
um Ano Novo de grandes realizações.*

No trânsito, dê sentido à vida.



**Veneza**  
Realizando Sonhos  
Desde 1977

Acesse nosso site e confira nossas ofertas:

[www.venezaveiculos.com.br](http://www.venezaveiculos.com.br)

Itumbiara  
3431-8600

Goiatuba  
3495 7300



**FIAT**



# A importância da realização de exames durante a gestação

Quando uma mulher descobre que está grávida, é necessário buscar orientação profissional para realização dos exames. A gravidez não é doença, mas, apesar disso, é muito importante uma grávida ter um acompanhamento pré-natal, pois só assim é possível acompanhar o desenvolvimento do bebê e a saúde da mãe.

## • Vantagens de fazer um pré-natal

Com o pré-natal é possível identificar doenças como diabetes, hipertensão, anemia, doenças do coração, entre outras. Também é possível detectar problemas fetais, como malformações, localização da placenta e pré-eclâmpsia.

## • Quais os objetivos do pré-natal?

Os principais objetivos são preparar a mulher para a maternidade, tratar de manifestações normalmente ocorridas durante a gravidez, realizar o tratamento de doenças preexistentes ou que podem surgir durante a gravidez, orientação sobre medicações e informações

sobre hábitos de vida.

## • Primeiros exames solicitados

Na primeira consulta, juntamente com as primeiras orientações, o médico solicitará os primeiros exames para iniciar o pré-natal, entre os quais exames de sangue e de urina, principalmente o beta HCG.

## • Exames laboratoriais

Como já foi visto, os exames são necessários para garantir a saúde da grávida e do bebê. Vejamos alguns exames solicitados:

• **Glicemia:** esse exame serve para detectar se a mulher tem diabetes mellitus gestacional. Gestantes com glicemia maior ou igual a 92 mg/dl são propensas a ter diabetes gestacional, por isso é necessário ter cuidado com a alimentação e o sobrepeso nesse período.

• **Hemograma:** esse exame é feito para detectar se a grávida tem anemia. Toda grávida pode ter ane-





Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.

mia leve, sem que isso seja um fator de risco, já que durante a gestação há um aumento do fluxo de sangue, fazendo com que diminua a taxa de ferro.

- **Tipagem sanguínea:** mulheres que possuem Rh negativo precisam de cuidados especiais, principalmente se o bebê for Rh positivo.

Além desses exames, existem outros para rastrear se a grávida tem alguma doença infecciosa. Que são os principais:

- **Toxoplasmose:** essa infecção pode causar parto prematuro, aborto espontâneo e malformações congênitas, por isso é importante evitar comer carne mal cozida, lavar bem as frutas e verduras e tomar cuidado com fezes de gato.

- **Rubéola:** a infecção por esse vírus pode trazer sérios problemas ao bebê, como danos neurológicos, surdez e cegueira.

- **Sífilis:** esse exame mostra se a mãe tem sífilis. Caso o resultado seja positivo, a mãe precisa ser tratada para evitar a transmissão para o feto e, consequentemente, causar aborto ou parto prematuro.

- **Hepatite:** a hepatite é uma doença infecciosa, o

médico deve pesquisar se a mãe tem hepatite A, B ou C. A doença pode prejudicar o desenvolvimento do feto e também causar má-formação.

- **HIV:** se a mãe não tratar precocemente, o vírus pode ser transmitido ao bebê, mas, se diagnosticada, a doença pode ser controlada e a chance de contágio do vírus para o bebê diminui.

- **HTLV:** está associada a elevadas taxas de transmissão vertical, ou seja, é uma contraindicação de amamentação. Dessa forma, indivíduos infectados devem ser acompanhados, no longo prazo, devido à possibilidade de desenvolvimento de doenças neurológicas, hematológicas e outras.

E ainda a realização de ultrassons essenciais para avaliação fetal, como os principais: o primeiro ultrassom que irá confirmar a idade gestacional, o morfológico de primeiro trimestre e morfológico de segundo trimestre para rastreamento.

A realização de todos esses exames e acompanhamento pré-natal, com orientações de seu obstetra é muito importante para que a mãe tenha uma gravidez mais tranquila.



## 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.

# Guia Médico

Revista Mais Saúde  
Edição 41 | Dezembro – 2020 | Itumbiara-GO



**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



**Dr. Átila Tavares Abdala**  
Nutrólogo  
CRM/GO: 18.888

**Nutron - Medicina de Emagrecimento e Performance**  
Edifício Executivo.  
4º andar, sala 401.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 99992-2021



**Dr. 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



**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. 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



**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



**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



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

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



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

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



**Dra. Graziela Ferreira Custódio**  
Médica.  
CRM/GO: 21.809

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





**Dr. Gustavo Barra Carvalho**  
 Angiologia | Cirurgia Vascular |  
 Ecografia Vascular  
 CRM/GO: 14.367 | RQE: 12.466

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



**Dr. José Antônio Ferreira**  
 Ginecologia e obstetrícia  
 CRM/GO: 6.491 | RQE: 3296

**Clínica Pro Vida**  
 Rua Padre Félix, 380.  
 Bairro: Centro.  
 Itumbiara - GO.  
 (64) 3431-7606 | (64) 9.9665-7605



**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



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

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



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

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



**Dra. Mariluce Chadu**  
 Pediatra  
 CRM/GO: 10.646

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



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

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



**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. 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

ENTÃO É NATAL...

Chegamos ao final de mais um ano, e com ele nossa última edição de 2020. Um ano de muita luta e desafios, para toda a população mundial, e essa batalha continua principalmente para nossos heróis da área da saúde, que estão diariamente na linha de frente dessa guerra contra a covid-19.

Não podemos nos esquecer dos empresários e empreendedores que se reinventaram nesse ano de 2020, nunca foram tão desafiados, mas com a garra dos grandes guerreiros estão conseguindo vencer essa batalha, reinventando seus negócios, que estão cada vez mais fortes depois dos desafios impostos pela pandemia mundial.

Conosco não foi diferente, a Revista Mais Saúde se reinventou nesse ano, aumentando nossos investimentos e ampliando nossos canais de comunicação, e hoje, além da nossa publicação impressa, você também pode usufruir de nossa banca online, onde todas as edições da Revista Mais Saúde estão disponibilizadas para leitura no [www.rmaissaude.com](http://www.rmaissaude.com), um site moderno e atualizado.

E como presente de Natal, trouxemos para leitura e entretenimento de nossos leitores uma revista recheada de excelentes conteúdos, envolvidos por uma capa que representa muito bem uma das maiores celebrações do Natal, depois do nascimento do menino Jesus, que é a união das famílias, representada em nossa capa pelos irmãos Chada, Dr. Marcos, Dra. Mariluce e Dr. Marcelo, que são nossos homenageados no mês de dezembro.

Agradecemos de coração a todos os clientes, parceiros e leitores que estiveram conosco nesse ano de 2020, nos ajudando a superar nossos desafios e nos inspirando a atingir nossos objetivos e metas.

Os diretores!!



Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.



Realização

# OR7

Editora e Marketing

revista  
**SAÚDE**  
3 ANOS

## Expediente

Diretor Administrativo: Renato Martins

Diretor Comercial: Onofre Neto

Fotos: João Vitor Araújo, Pedro Honn e Raphael Ribeiro

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](mailto:contato@rmaissaude.com)

[or7empresarial@gmail.com](mailto:or7empresarial@gmail.com)

[www.rmaissaude.com](http://www.rmaissaude.com)

/rmaissaude

41ª Edição



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





## Sumário

04	A IMPORTÂNCIA DA REALIZAÇÃO DE EXAMES DURANTE A GESTAÇÃO	59	NOSSOS DENTES - SOB PERIGO POR TODOS OS LADOS
10	ENTREVISTA	61	OI AMIGOS! QUE ANO, QUE ANO ...!!!
17	GESTAÇÃO E A PREMATURIDADE DOS BEBÊS		ENTÃO VAMOS DE TRECHO DE MÚSICA:
19	ROUPAS COM PROTEÇÃO SOLAR REALMENTE FUNCIONAM?	65	SE EU SAIR DE CASA, PERCO OS MEUS DIREITOS?
21	LESÃO DO MANGUITO ROTADOR	69	ÚLTIMO RECADO!
23	DEZEMBRO LARANJA: A IMPORTÂNCIA DE UMA CAMPANHA CONTRA O CÂNCER DE PELE	71	OS DESEQUILÍBRIOS MUSCULARES
29	QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DO USO DE ANABOLIZANTES NA ADOLESCÊNCIA?	73	COMO PREVENIR TROMBOSE E EMBOLIA APÓS PROCEDIMENTOS CIRÚRGICOS
37	O QUE É SEGURO VIAGEM? PARA QUE SERVE? COMO CONTRATAR?	75	TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO (TOC) NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA
41	MOROSIL	76	LAGRIMA ÁCIDA, UM PROBLEMA QUE INCOMODA MUITO PETS E TUTORES
44	“CADA MOVIMENTO CONTA EM PROL DA SAÚDE”, DECLARA OMS.	83	SAÚDE BUCAL: O CUIDADO COM OS DENTES É FUNDAMENTAL
49	PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO: AMANHÃ PODE SER TARDE!	87	NUTRIÇÃO GESTACIONAL
52	EMPREENDEDOR PREMIUM	89	O QUE SÃO AS FACETAS DE PORCELANA
57	O QUE SÃO AS Distrofias HEREDITÁRIAS DA RETINA (DHRS)?	95	ASMA PEDIÁTRICA
		96	DR. RESPONDE



Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.

# ENTREVISTA



## Dr. Marcelo Chadu

CRM/GO: 9.605 | RQE: 6520  
Graduação em Medicina pela  
UFTM – Universidade Federal do  
Triângulo Mineiro;  
Residência médica em Ginecologia  
e Obstetria pela Maternidade  
Odete Valadares em 31/12/2001,  
reconhecida pelo MEC;  
Certificado como especialista em  
GINECOLOGIA e OBSTETRÍCIA  
pelo Conselho Regional de Medi-  
cina em  
19/12/2008.

## Dra. Mariluce Chadu

CRM/GO: 10.646  
Graduação em Medicina pela UFTM  
– Universidade Federal do Triângulo  
Mineiro;  
Pediatria Geral pela UFTM – Universidade  
Federal do Triângulo Mineiro;  
Pneumologia Pediátrica pela USP -  
Universidade de São Paulo - Ribeirão  
Preto;  
Docente da Universidade Estadual de  
Goiás - Curso Medicina;  
Pediatra da Universidade Federal de  
Goiás - Medicina UFG.

## Dr. Marcos Chadu

CRM/GO 9.254 | CRM/MG: 62.269  
Graduação em Medicina pela UFTM – Universidade  
Federal do Triângulo Mineiro;  
Residência Médica em CIRURGIA GERAL pela  
UNICAMP;  
Residência Médica em CIRURGIA DO APARELHO  
DIGESTIVO pela UNICAMP;  
Título de Especialista em Cirurgia Digestiva pelo  
Colégio Brasileiro de Cirurgia Digestiva (RQE 4315)  
\*www.cbcd.org.br;  
Título de Especialista em Endoscopia Digestiva pela  
Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva (RQE  
7087) \* www.sobed.org.br;  
Título de Especialista em Gastroenterologia pela  
Federação Brasileira de Gastroenterologia (RQE 6479)  
\*www.fbg.org.br;  
International Memb.





Natal é sinônimo de família, e para celebrar o Natal, trouxemos em nossa capa desse mês e em uma entrevista exclusiva, uma tradicional e respeitada família de médicos da cidade de Itumbiara. Os filhos do Antônio Chadu e da Sônia das Graças Neves Chadu, os irmãos Dr. Marcos Chadu, Dr. Marcelo Chadu e Dra. Mariluce Chadu são nossos homenageados nessa edição, e nos contam um pouco de sua história em nossas páginas.

Revista Mais Saúde - Falem um pouco da história da família Chadu, e o porquê da escolha da medicina pelos três irmãos.

Dr. Marcos, Dr. Marcelo e Dra. Mariluce - *Poucos sabem sobre nossas verdadeiras raízes. Viemos de uma família extremamente humilde, onde nosso pai era caminhoneiro, nossa mãe trabalhava como professora, e mesmo com uma modesta renda crescemos valorizando o que tínhamos. Durante a maior parte de nossa vida estudantil estudamos em escola pública, nos esforçando e absorvendo o que podíamos, pois sabíamos que era preciso muito esforço para garantir um futuro melhor. Medicina foi uma opção a todo momento. O fato de podermos ajudar as pessoas e salvar vidas é algo que independentemente do valor, não tem preço. Nós, como irmãos, resolvemos ajudar um ao outro durante esta longa caminhada e mesmo sabendo de cada obstáculo e desafios, foi uma das nossas melhores decisões. Esse, acreditamos, foi o nosso segredo e diferencial.*

Revista Mais Saúde - Descreva como é o trabalho de vocês juntos na Clínica Chadu, e como conseguiram torná-la umas das referências em nossa região, em diversas especialidades.

Dr. Marcos, Dr. Marcelo e Dra. Mariluce - *Durante toda a nossa formação profissional tínhamos a consciência de que exercer a Medicina era um compromisso não só conosco, mas com a sociedade a qual juramos dar o nosso melhor ao pegar o nosso diploma. Mesmo formados buscamos cada vez mais nos especializar e estar atualizados com as novidades dentro do ramo. A Medicina é uma escolha e vocação, onde o estudar e dar o seu melhor precisa nos acompanhar pelo resto de nossas vidas e carreiras, para que assim consigamos atender a todos com a maior humanidade e respeito possível, entender que cada paciente é uma pessoa única, com sonhos, crenças e valores próprios. O nosso trabalho na Clínica Chadu é sempre nesse sentido: buscar sempre o melhor para o paciente. A realização e a valorização profissional é consequência desse comprometimento.*

Revista Mais Saúde - A medicina foi um amor em comum entre os três irmãos, mas as especialidades foram diferentes. Qual o motivo que levou a escolha de cada uma delas?

Dr. Marcos, Dr. Marcelo e Dra. Mariluce - *Ao longo da faculdade tivemos um convívio diferente, tanto em relação a pessoas, quanto ao ambiente e educadores profissionais. Devido a esta junção de fatores,*





*cada um escolheu uma parte da medicina, de acordo com gostos e o que mais se encaixava em nossas personalidades. Acabou que fizemos especialidades diferentes, mas nada foi programado nesse sentido. Cada um fez o que mais gostava e estamos muito felizes com essa escolha.*

Quais os projetos profissionais de vocês para o futuro?

*Dr. Marcos, Dr. Marcelo e Dra. Mariluce - Sempre tivemos o intuito de levar adiante a Clínica Chadu, a procura e aplicação de novas técnicas em nossos pacientes, fazendo-os sentirem-se o mais confortável possível. Em busca de conhecimento e inovações propostas em Congressos temos o objetivo de aprimorar cada vez mais. Manter o respeito e sempre buscar o melhor para nossos pacientes é o enfoque da Clínica Chadu, sempre.*

Revista Mais Saúde - No mês de dezembro celebramos o Natal e estamos próximos a iniciar um novo ano! Deixem uma mensagem para os nossos leitores do que vocês esperam para 2021.

*Dr. Marcos, Dr. Marcelo e Dra. Mariluce - Estamos passando por momentos delicados, mas, desejamos que todos se abram para novas oportunidades e que enfrentem os desafios com a cabeça erguida, sempre procurando estar com aqueles entes queridos e vivendo um dia de cada vez. A Clínica Chadu deseja um Feliz Natal e um próspero Ano Novo!*





# Entrevista

Nesse mês de dezembro, trouxemos uma entrevista com a Priscilla Thompson Lacerda, fonoaudióloga da Opimed na cidade de Itumbiara, e a mestre em fonoaudiologia Mônica de Sá Ferreira, especialista em treinamento de produto Signia, para esclarecer algumas dúvidas de nossos leitores sobre zumbido no ouvido.



**Mônica de Sá Ferreira**  
Mestre em Fonoaudiologia,  
Especialista em Treinamento  
de Produto Signia.  
CRFa. 8795-2



**Priscilla  
Thompson Lacerda**  
CRF#5-10572/GO

## 1) O que é zumbido?

O zumbido é um som que a pessoa escuta nas orelhas ou na cabeça, sem que haja uma fonte sonora externa emitindo este ruído. Ele pode ser de diversas formas: agudo, como uma cigarra cantando ou até mesmo mais grave como um chiado de uma panela de pressão. Pode aparecer mais à noite ou em ambiente silencioso também. Importante citar que milhões de pessoas ao redor do mundo sentem o zumbido. Segundo a OMS, 15% da população mundial tem esse sintoma. Aqui no Brasil, foi publicado um estudo em 2014 mostrando que 22% da população da cidade de São Paulo possui zumbido. Apesar desse número já ser muito alto, temos visto na prática clínica que esse número tem aumentado muito durante a pandemia. E, também, que nem todo mundo que tem zumbido sofre com ele. O zumbido pode ser muito comum, o sofrimento gerado a partir dele é que não é e precisa de tratamento.

## 2) O que pode causar zumbido?

Como o zumbido é um sintoma, ele pode ter diferentes causas e, até mesmo, mais de uma. Normalmente, ele está associado a uma perda auditiva que pode ser causada pelo avanço da idade (o zumbido está presente em mais de 30% em pessoas acima dos 60 anos), por exposição a ruído (trauma acústico, por exemplo), rolha de cera no ouvido ou por alterações hormonais, doenças metabólicas, distúrbios neurológicos, disfunções temporomandibulares, estresse crônico, entre outros fatores. Na maioria dos casos, o zumbido não está associado a uma causa grave, mas é muito importante investigar.

## 3) Zumbido pode causar perda de audição?

Não. O zumbido é, apenas, um sintoma. Mas o contrário pode acontecer: uma perda de audição causar o zumbido. E, como disse anteriormente, essa associação é muito comum.

## 4) Se uma pessoa desconfia que tem zumbido, o que ela deve fazer? O zumbido tem tratamento?

Ao sentir o aparecimento do zumbido o recomendado é que se procure o médico otorrinolaringologista para que seja feita uma avaliação médica geral, de saúde e dos ouvidos. O médico também pode solicitar exames complementares para a definição das possíveis causas ou, até mesmo, para exclusão das mais graves. Após essa etapa, o médico poderá encaminhar para um fonoaudiólogo e outros profissionais, caso haja comorbidades associadas, para que o tratamento seja feito em conjunto. No caso de perda auditiva associada, o uso de aparelhos auditivos é fundamental para o tratamento. A perda auditiva precisa ser tratada para que haja a remissão do sintoma. Hoje já existem vários protocolos de tratamento e todos validados cientificamente.

## 5) Como é feito o tratamento fonoaudiológico?

Primeiro o fonoaudiólogo irá realizar uma avaliação terapêutica do zumbido: fazer uma acufenometria para conhecer o zumbido do paciente; levantar os fatores de sofrimento associados ao zumbido por meio de questionários de avaliação e conhecer mais profundamente sobre sua condição auditiva para adaptação dos aparelhos auditivos. Depois dessa avaliação, é elaborado um Plano Terapêutico onde o fonoaudiólogo inclui etapas e objetivos a serem alcançados ao longo do tempo e define, junto com paciente, as abordagens terapêuticas que serão utilizadas assim como as metas. As abordagens mais utilizadas são aconselhamento das áreas afetadas (sono, atenção, audição, pensamentos e emoções) junto com Terapias Sonoras ou Terapia Notch, dependendo de cada caso.



## 6) O que seriam essas terapias sonoras?

As Terapias Sonoras são técnicas utilizadas para enriquecer o ambiente sonoro, fazendo com que haja uma diminuição da proeminência na percepção do zumbido junto com a estimulação auditiva, fundamental para o tratamento do zumbido com perda auditiva associada. Normalmente usamos a amplificação, por meio de aparelhos auditivos, para alcançarmos esses objetivos. O cérebro do paciente que está com uma perda de audição não tratada, produz sons para tentar compensar essa falta de estímulos e isso é o zumbido. Outra forma também muito utilizada nas Terapias Sonoras é a utilização conjunta da amplificação com geradores de som. A Signia possui, em seus aparelhos auditivos, mais de 10 tipos de geradores de som diferentes para que o tratamento seja personalizado e o paciente se sinta confortável durante o seu tratamento. Os geradores de som ajudam ao paciente que, sozinho, tem dificuldade em tirar o foco do zumbido assim como não consegue permanecer em um ambiente acusticamente enriquecido.

## 7) E o que seria a Terapia Notch e qual a diferença dela para as Terapias Sonoras?

A Terapia Notch é uma exclusividade da Signia que tem um longo legado no tratamento do zumbido. Desde 2016, a Signia tem, em seus aparelhos auditivos, uma opção para o tratamento do paciente que tem perda auditiva e zumbido tonal, tipo apito. Essa técnica se difere totalmente da Terapia Sonora pois ela tira a amplificação na frequência do zumbido. Existe uma explicação neurofisiológica para os benefícios da Terapia Notch nesses pacientes. E outra vantagem da Signia é que conseguimos associar as duas técnicas caso seja necessário, nos dando então mais uma opção de abordagem terapêutica.

## 8) Quais são os aparelhos auditivos que possuem todos esses recursos?

A Signia é uma marca que, há mais de 140 anos, trabalha desenvolvendo tecnologia inovadora para tratar a perda auditiva e zumbido. E como os recursos e design são desenvolvidos a partir das necessidades dos usuários, ela se preocupa em deixar todas essas funcionalidades disponíveis em todos os aparelhos

auditivos atualmente comercializados. Independente do nível de tecnologia e do modelo. Ou seja, o fonoaudiólogo pode escolher baseado nas necessidades e preferências do paciente sem se preocupar se terá os recursos disponíveis para o tratamento do zumbido. Mas eu gostaria de citar um modelo exclusivo que tem ajudado muitos pacientes: o Silk.

## 9) O que o modelo Silk tem de especial?

Além dele ter todos os recursos para as abordagens de Terapia Sonora e Terapia Notch ele é um produto que muitos pacientes desejam usar. Ele é discreto, fácil de ser usado e possui uma alta qualidade sonora. Ele é um aparelho pequeno, que fica totalmente dentro do ouvido, que atende bem pacientes com perda auditiva leve ou moderada e, além disso, que pode ser adaptado instantaneamente no consultório, sem necessidade de pré-moldagens ou espera na confecção. A maioria dos pacientes possuem anatomia indicada para esse modelo. E, como se isso tudo não fosse suficiente, ele ainda pode ser ajustado à distância pela Signia TeleCare.

## 10) O que seria Signia TeleCare?

É uma plataforma de comunicação e monitoramento para o tratamento do paciente com perda auditiva e zumbido. Por meio dela é possível fazer consultas à distância com total segurança, avaliar o desempenho em diferentes atividades e enviar ajustes remotos de forma fácil e intuitiva. E o paciente faz isso tudo usando o aplicativo Signia app instalado gratuitamente em seu smartphone.

## 11) Para finalizarmos, qual recado você deixaria para quem leu essa matéria?

Se você tem ou conhece alguém que tenha zumbido, procure um médico otorrinolaringologista. O tratamento no início do sintoma é muito mais fácil e apresenta resultados mais rápidos. Caso você já tenha o diagnóstico médico e precise de um fonoaudiólogo para tratar sua perda auditiva e zumbido, procure a Opimed Aparelhos Auditivos. Será um prazer atendê-lo!

**(O)PIMED** | **APARELHOS AUDITIVOS**  
Desde 1989 SAÚDE

Signia  
**Silk**

Opimed em Goiás  
agora também é  
**signia**

GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store

0800 100 1989 [opimed.com.br](http://opimed.com.br) /opimed

Loja Itumbiara - Rua Rui de Almeida, esq. c/ Guimarães Natal, nº 582, Centro. CEP 75.503-090

**Amor, paz, harmonia  
e muita saúde para você neste Natal!**



**#FelizNatal**

Desejamos que o seu Natal seja repleto de amor, paz e harmonia e acima de tudo, muita SAÚDE!!! São os votos da Brasil Med Saúde para você e sua família! Feliz Natal e um próspero 2021!



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

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





Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.



**GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA**



# Gestação e a prematuridade dos bebês

Dentre as muitas siglas que um casal à espera de um bebê passa a escutar com frequência, existe uma que representa o dia mais esperado da gestação: DPP ou Data Prevista de Parto. Como diz o nome, trata-se de uma previsão, calculada considerando que a criança nasça ao completar 40 semanas. Em uma gravidez normal, essa data pode variar de 37 a 42 semanas. E por mais que a ansiedade para ter o filho nos braços seja grande, ninguém deseja que ele chegue antes disso, já que esse é o tempo necessário para o seu desenvolvimento completo dentro do útero. Porém o nascimento antecipado é uma realidade não tão distante no Brasil.

De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), a prematuridade - nascimento antes de 37 semanas de gestação - é a primeira causa de mortalidade infantil em todo o mundo. Segundo dados da UNICEF e do Ministério da Saúde, 11,7% de todos os partos realizados no país são prematuros. Esse percentual coloca o Brasil na 10ª posição entre os países onde mais nascem crianças prematuras, contabilizando aproximadamente 300 mil nascidos prematuros todos os anos.

No último mês de novembro foi celebrada a campanha Novembro Roxo, considerado o mês da prematuridade, e representa sensibilidade e individualidade, particularidades dos bebês prematuros. Além disso, a cor roxa também significa transformação. Mas essa atenção e cuidado deve ser estendida a todos os meses do ano, daí a importância da conscientização.

## • Há algum fator que aumenta o risco de prematuridade?

Gravidez gemelar e problemas como pressão alta, encurta-

mento do colo, infecções do trato reprodutivo e malformação fetal aumentam o risco de prematuridade. E, às vezes, é necessário induzir o parto por problemas de saúde da mãe ou da criança. No entanto, na maioria dos casos, isso acontece de forma espontânea: mesmo com uma gestação tranquila, a bolsa se rompe sem que a mulher perceba ou ela entra em trabalho de parto antes da hora.

Por isso a importância dos cuidados e do acompanhamento de um médico especialista durante a gestação. Os cuidados com a gravidez têm início antes mesmo da concepção. Toda mulher que deseja engravidar deve conversar com seu ou sua ginecologista, que irá indicar os exames pré-concepcionais, assim como a eventual suplementação de vitaminas e nutrientes, como o ácido fólico, indicado para evitar as máis-formações do tubo neural do bebê (meningocle, espinha bífida e outros). A alimentação equilibrada ajudará a manter a mamãe e o bebê saudáveis durante todo o período.

## • Pré-natal

O pré-natal é de grande importância e tem início com o resultado positivo do teste de Beta HCG, que confirma a gravidez. A ida regular ao ginecologista garantirá que todos os exames, acompanhamentos e imunizações necessárias sejam realizadas. Exames como hemograma, glicemia, tipo sanguíneo e fator RH, HIV, rubéola, toxoplasmose, sífilis, Hepatite B e C, Papanicolau e ultrassom são alguns dos exames solicitados no primeiro trimestre de gestação. O médico também acompanhará o desenvolvimento do bebê e poderá solicitar outros exames mais específicos de acordo com a necessidade. Portanto, o pré-natal é indispensável para a saúde da gestante e do bebê.



**Dr. José Antônio Ferreira**, 17

Ginecologia e obstetria  
CRM/GO: 6.491 | RQE: 3296

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO  
GUÍA NAS PÁGINAS 06 E 07

UV.  
LINE

Roupas e  
acessórios que  
bloqueiam  
98% da  
radiação UV.



FATOR DE PROTEÇÃO  
ULTRAVIOLETA

FPU  
5+

UV.LINE  
FPU 5+

Roupas com proteção Solar



Você encontra produtos UV.LINE na Bela Formula

**belaf**rmula  
farmácia de manipulação

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





Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.



SAÚDE DA PELE



## Roupas com proteção solar realmente funcionam?

*Muitas vezes ouvimos falar em roupas com proteção solar e muitas pessoas acabam ficando na dúvida se este tipo de produto realmente funciona:*

\* **Tecidos com proteção solar bloqueiam realmente os raios solares?**

\* **O tecido perde sua eficácia com as lavagens?**

\* **Eu preciso aplicar filtros solares nas regiões da pele cobertas pelo tecido?**

Estas são as principais dúvidas quanto a este tipo de produto. Primeiramente é importante adquirirmos roupas e acessórios com proteção solar de marcas referências no mercado e que possuam selos de certificação. O principal deles é a ARPANSA, órgão austríaco que mede o fator de proteção UV dos tecidos. O maior fator de proteção é o FPU50+, que bloqueia 98% dos raios UV. **A marca UV.LINE possui em todos os seus produtos o fator máximo de proteção comprovado.**

Os tecidos UV.LINE não perdem a proteção com as lavagens pois as tramas dos tecidos recebem tratamento específico que garante 98% de proteção UV.

**Não é necessário a aplicação de filtros solares nas regiões cobertas pelos tecidos UV.LINE** pois seu efeito é permanente e não sai na água nem com a umidade natural da transpiração.

Invista neste tipo de produto, garanta maior proteção ao maior órgão do seu corpo, com isso você diminui o risco de câncer de pele e queimaduras causadas pelo sol, assegurando momentos de lazer mais agradáveis.

**belafórmula**  
farmácia de manipulação

**Thiago Figueiredo**

CRF-GO: 5587

Farmacêutico proprietário da  
Belafórmula Farmácia de Manipulação






**BioCEL**  
**LABORATÓRIO CLÍNICO**

"Sua saúde merece esse cuidado!"

**O Laboratório BioCEL**  
Deseja a você os melhores  
votos de paz, saúde e  
boas festas!



**FELIZ NATAL e**  
**PRÓSPERO ANO NOVO**

 (64) 3404-1833

 (64) 9.8436-0079

**Matriz:**  
Av. Rio Verde, nº 97, Centro

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





Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.

ORTOPEDIA



## Lesão do Manguito Rotador

### ➤ O que é o manguito rotador?

O **manguito rotador (MR)** é um grupo de quatro unidades músculo-tendão que envolvem a anterior, superior e posterior da articulação do ombro. Ele atua para estabilizar o úmero – maior osso da parte superior do corpo e que liga o ombro ao cotovelo – e equilibrar os movimentos do ombro.

### ➤ A lesão

Problemas no ombro estão entre as lesões mais frequentes do aparelho musculosquelético, juntamente com queixas nas regiões lombar e cervical. A ruptura do MR pode levar à perda da função do ombro em variados graus. Incluem-se nessa lista tendinites, rupturas parciais e totais dos tendões do manguito.

### ➤ Os Tipos

Há muitos graus de lesões do manguito rotador. São consideradas lesões menores as inflamações ou tendinite. Já as mais graves são identificadas pela ruptura parcial das fibras dos tendões ou pela ruptura completa do tendão que faz com que o músculo se retraia afastando-se do osso.

**A lesão do manguito rotador é dividida em três estágios:**

**Fase 1:** Edema, inflamação e hemorragia;

**Fase 2:** Fibrose e tendinite, com ou sem lesões parciais;

**Fase 3:** Ruptura completa do tendão, associada a alterações ósseas.

### ➤ Sintomas

Os sintomas dependem de qual estágio esteja a rotura. De modo geral, os pacientes apresentam dor e diminuição da força durante a elevação do braço. Muitos podem acordar à noite com dor no ombro acometido e movimentos como a retirada de carteira do bolso da calça ou a retirada do sutiã também geram desconforto.

Nas fases 1 e 2, pode ocorrer dor no ombro e na face lateral do braço relacionada a movimentos repetidos de elevação. Em alguns casos, ocorre limitação de mobilidade e crepitação.

Além da dor, que é mais intensa e frequente no período noturno, na fase 3 podem ocorrer graus variáveis de perda de força e do movimento de elevação, abdução e rotações, dependendo do local e tamanho da ruptura.



CRM/GO 13.3433 TEOT: 13215  
Médico Ortopedista  
Traumatologista;  
Especialista em Ombro e Cotovelo;



### ➤ Diagnóstico

A avaliação clínica do paciente e o detalhamento dos sintomas são fundamentais para a localização da dor, bem como a avaliação de aspectos como frequência, intensidade e os possíveis fatores desencadeantes da lesão.

Exames de Raio-X simples e ecografia são úteis na confirmação do diagnóstico e determinam a extensão da lesão. Alguns casos também podem requerer uma avaliação por ressonância magnética. Lembrando sempre que a avaliação deve ser feita por um especialista em Ortopedia e Traumatologia e membro da SBOT.

### ➤ Tratamento

A partir do diagnóstico da lesão, nas fases iniciais indica-se um tratamento clínico a partir do uso de analgésicos e anti-inflamatórios para atenuar os sintomas de dor. Outra recomendação importante é o repouso, evitando atividades e movimentos que provoquem a dor. Fisioterapia, reforço muscular e eventuais infiltrações também podem ser recomendadas de acordo com a avaliação do especialista.

Nos casos em que o tratamento clínico não tem efeito prolongado, pode-se iniciar tratamento cirúrgico baseado na causa da doença (proeminência acromial, alterações acromioclaviculares, ruptura tendinosa ou combinação de várias).

### ➤ As possibilidades cirúrgicas incluem, entre outras:

- Acromioplastia;
- Retirada de osteófitos acromioclaviculares;
- Sutura do manguito;
- Desbridamento da lesão e bursectomia;
- Tratamento de lesões do bíceps.

A cirurgia pode ser aberta ou artroscópica. Com o desenvolvimento das técnicas de artroscopia nos últimos anos, cada vez mais a patologia do manguito rotador tem sido tratada dessa forma.



*Comer junto com a família  
é o melhor presente.*



RONDELLI DE QUEIJOS COM MOLHO BÉCHAMEL



RAVIÓLI GRATINADO

**ESTAMOS RECEBENDO ENCOMENDAS PARA O NATAL E RÉVEILLON.**

 **(64) 9.9268-0078**

 **bellapasta\_massa**



**Lilian Carvalho**  
Empresária





## Dezembro Laranja: a importância de uma campanha contra o câncer de pele

O câncer de pele é o tipo mais comum no mundo. Em um país tropical como o Brasil, onde o sol e o calor predominam durante a maior parte do ano, o quadro não é diferente. A nível mundial, os números são alarmantes. Segundo a Organização Mundial da Saúde, cerca de 132 mil casos do melanoma são registrados anualmente, com 55 mil óbitos. E a contagem tem aumentado cada vez mais. Aqui no Brasil, o câncer de pele já é uma questão de saúde pública. Em dezembro, justamente o mês em que se inicia o verão, época do ano onde é registrado um aumento no número de casos de câncer de pele, a Sociedade Brasileira de Dermatologia trabalha a campanha do Dezembro Laranja, com o tema "Se exponha, mas não se queime". O objetivo da campanha é alertar, informar e conscientizar a população sobre os riscos dos tumores cutâneos, principalmente o melanoma, que, embora menos frequente, é mais agressivo, tem maior poder de metástase e é responsável pela vasta maioria dos óbitos causados por tumores cutâneos.

### → Sintomas

O melanoma tem origem nos melanócitos, células que produzem a melanina, pigmento que dá cor à pele. A manifestação da doença se dá com o surgimento de uma pinta escura, de bordas irregulares, que também pode coçar ou descamar. Em casos de uma pinta ou sinal que já existia, ocorre o aumento do tamanho, alteração na cor e no tamanho da lesão, que passa a apresentar bordas irregulares.

### → Diagnóstico precoce

A exposição elevada aos raios ultravioleta é a principal causa do melanoma, e quem possui pele clara e/ou com muitas manchas está

mais vulnerável à doença. O excesso de raios UV pode levar à mutação do DNA dos melanócitos. Se não for diagnosticado precocemente, o melanoma pode avançar para os nódulos linfáticos e outros órgãos do corpo, como fígado e cérebro. Por isso, quanto mais cedo for diagnosticado, maior a chance de recuperação. Em fase inicial, ele deve ser tratado com a cirurgia de remoção da lesão e, depois disso, com uma segunda cirurgia para remoção das margens em volta da lesão para garantir que o tumor não volte naquele local. De todos os tratamentos, é considerado o mais simples e menos agressivo. Por isso, o diagnóstico precoce é tão importante: ele evita que o paciente tenha que se submeter a tratamentos mais intensos, como a quimioterapia, terapia alvo e/ou imunoterapia.











### → Tratamento

Como dito anteriormente, a cirurgia é o tratamento menos agressivo, indicado para melanomas diagnosticados precocemente. Dependendo do estágio, a radioterapia e a quimioterapia também podem ser utilizadas. No quadro de metástase, o controle da doença é muito mais difícil. Nesses casos, a estratégia é aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida do paciente.

### → Prevenção

No caso do melanoma, a prevenção é, de fato, o melhor remédio. Através da regra do ABCDE é possível avaliar pintas e sinais suspeitos. É recomendável consultar um dermatologista ao menos uma vez por ano para fazer um mapeamento corporal generalizado e identificar possíveis riscos. Veja como utilizar a regra do ABCDE:

**O MÉTODO ABCDE** | O método ABCDE pode ajudá-lo a avaliar o risco de uma mancha ou sinal. Cada letra corresponde a um aspecto de sinal de pele que requer atenção.

	<b>A</b> ssimetria	<b>B</b> ordas	<b>C</b> or	<b>D</b> iâmetro	<b>E</b> volução
<b>BENIGNO</b>	 Simétrico	 Regular	 Uniforme	 <5mm	 Mudança de aparência
<b>MALIGNO</b>	 Assimétrico	 Irregular	 Múltiplo	 >5mm	 Mudança de aparência

Diversas outras modificações podem ocorrer, como: dor, coceira, manchas ou pontos escuros em sua volta, sangramento, pequenas feridas na sua superfície, diminuição do tamanho ou desaparecimento de parte do sinal. Para melhor avaliação, é indispensável uma consulta ao seu dermatologista.



DERMOESTÉTICA  
**CLIMED**

## Dra. Ana Maria Cintra

CRM - GO: 4.280

RQE: 12.399

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



# MOOD TO BE FIT

CORES E DETALHES TRANSFORMAM A ROTINA DE EXERCÍCIOS, TRAZENDO LEVEZA E INSPIRAÇÃO.

GRAPHENE®



DOS TECIDOS

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



# ATENÇÃO EMPRESÁRIO QUE ATUA EM LICITAÇÕES!

Saiba como o *compliance* pode ajudar a sua empresa a obter mais vantagens nas contratações com o Poder Público

Você, provavelmente, já ouviu falar nos termos “*compliance*” ou “programas de integridade”. Em suma, entende-se por *compliance* o ato ou procedimento que vise assegurar o cumprimento das normas reguladoras (não necessariamente de natureza jurídica) de determinado setor.

Hoje, porém, a novidade é que, para além da adoção de programas de *compliance* no âmbito interno das atividades empresariais, alguns entes da Federação passaram a exigir, em seus respectivos procedimentos de licitação e contratação públicas, a implementação dos programas às empresas interessadas em contratar com o Poder Público local, a começar pelo Estado do Rio de Janeiro (Lei Estadual n. 7.753/2017) e pelo Distrito Federal (Lei Distrital n. 6.112/2018), considerados pioneiros na promoção de tal exigência.

Em Goiás, a exigência de programas de *compliance* às empresas que porventura queiram contratar com a Administração Pública Estadual está em vigor desde 2019, com o advento da Lei n. 20.489/2019.

Com o tempo, tornou-se crescente o número de Estados aderentes à exigência da implementação de programas de *compliance* às empresas interessadas em contratar com as suas respectivas Administrações Públicas. Para ilustrar, hoje, os Estados do Rio Grande do Sul (Lei n. 15.228/2018) e Amazonas (Lei n. 4.730/2018) também já contam com leis semelhantes às do Rio de Janeiro e Distrito Federal.

Há, além desses, diversos outros Estados, Municípios e até mesmo entidades públicas demonstrando igual preocupação com a integridade nas relações contratuais da Administração Pública, sendo que muitos já iniciaram a tramitação de projetos de lei dispondo sobre a exigência

da implementação de programas de *compliance* em seus respectivos procedimentos de licitação e contratação públicas, enquanto outros já possuem normativos internos no mesmo sentido.

Perceba-se, assim, que a exigência de programas de *compliance* em procedimentos de licitação e contratação públicas é mesmo uma tendência a ser seguida por todos os entes da Federação. Corrobora-se a esta ideia o fato de que a Câmara dos Deputados já discute o Projeto de Lei n. 7.149/2017, que pretende alterar a Lei Anticorrupção, tornando a aludida exigência em caráter de norma geral, aplicável em toda a Administração Pública, bem como o projeto da Nova Lei de Licitações, que caminha no mesmo sentido.

É por esse motivo que, nós da Diêgo Vilela & Rodrigues Sociedade de Advogados fomentamos a adoção de programas de *compliance* em todo o setor empresarial, desde a micro e pequena empresa à indústria de ponta.

A prática tem nos revelado que o status de integridade chancelado pelo *compliance* em muito contribui para a condução das atividades empresariais, e não apenas porque o instrumento em questão visa combater eventuais irregularidades ocorridas no âmbito de gestão administrativa, mas também porque brevemente se constituirá como uma exigência a toda e qualquer empresa que queira se relacionar com o Poder Público brasileiro, o que permite concluir que a empresa já possuidora dos ditos programas de *compliance* estará à frente daquelas que não possuem tais programas.

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  
Presidência da Comissão de Direito Militar  
Vice-Presidência 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.  
Presidência da Comissão de Direito Público.

AVISTAR TENDÊNCIAS NO HORIZONTE  
É O QUE NOS MOVE.



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

64 9.9677-4920

 @versattomodasiub

 Versatto Modas II

 Versatto iub



DEZEMBRO É MÊS DE ANIVERSÁRIO DA VERSATTO.  
TODA LOJA COM PREÇO ESPECIAL.

A NOSSA GRATIDÃO A VOCÊ, CLIENTE ESPECIAL  
QUE ENGRANDECE NOSSO TRABALHO.



20  
Anos



QUE O NATAL TRANSFORME SEUS SONHOS EM REALIDADE.

*Tenham um Feliz Natal e Próspero Ano Novo*



**1** CARRO  
OKM



**2** MOTOS  
OKM

## COMO PARTICIPAR?



**A PARTIR DE R\$1**  
EM COMPRAS\* VOCÊ  
CONCORRE AOS PRÊMIOS

**ACIMA DE R\$ 20**  
AUMENTA  
SUAS CHANCES!

**COMPRANDO  
SUPRAUP**  
TEM AINDA MAIS  
CHANCES DE GANHAR!



**[WWW.FARMAEFARMA.COM.BR/PROMO](http://WWW.FARMAEFARMA.COM.BR/PROMO)**

\*CADA COMPRA A PARTIR DE R\$1,00 (UM REAL) EM NÃO MEDICAMENTOS GERA NÚMEROS DA SORTE PARA CONCORRER AOS PRÊMIOS.  
CAMPANHA VÁLIDA DE 28/09/2020 A 29/01/2021. OS SORTEIOS SERÃO REALIZADOS NO DIA 05/02/2021.

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.

UROLOGIA



## Quais as consequências do uso de anabolizantes na adolescência?



O culto da beleza e a busca do corpo atlético e “bombado” e da melhor performance atlética na adolescência esbarram no risco eminente do surgimento de comportamentos que podem levar ao uso indevido de esteroides androgênicos anabolizantes (EAA). Os meninos parecem ser as maiores vítimas.

Dessa forma, a grande preocupação com o uso de EAA ultrapassou a barreira do “doping” entre atletas praticantes de esportes profissionais e olímpicos para fazer parte da rotina que envolve a orientação e educação do adolescente e suas famílias. Para piorar, a ampla facilidade de venda desses produtos de maneira ilícita, via redes sociais, farmácias ou nas próprias academias de ginástica por indivíduos sem conhecimento nessa área, vem disseminando de maneira geométrica o uso desses compostos. No entanto, pouco se repercute sobre esse assunto que pode levar a consequências graves na vida desses jovens.

Os esteroides são componentes presentes em todos os animais e são produzidos a partir da gordura (colesterol) produzida no corpo. Já os EAA são hormônios naturais ou produzidos sinteticamente, que levam ao crescimento das células, afetando principalmente o músculo e o osso. Os EAA são substâncias que são parecidas com a testosterona, que, por sua vez, é um hormônio essencial, normalmente produzido em grande maioria pelos testículos nos meninos.

A testosterona pode ser utilizada apenas em doenças que resultem na ausência da produção desse hormônio pelos testículos, condição chamada de hipogonadismo. A prescrição da testosterona deve ser orientada pelo médico endocrinologista/urologista, mas não está isenta de efeitos colaterais. Por isso, o seguimento próximo e apurado dos pacientes portadores de hipogonadismo deve ser realizado por toda a vida.

**Os principais efeitos relacionados ao uso indevido dos EAA:**

**1 - Aumento do colesterol ruim e diminuição do bom colesterol no sangue:** permite o surgimento de placas de gordura nas artérias e veias do corpo, levando à aterosclerose, que, por sua vez, aumenta o risco de derrame cerebral ou infarto do coração.

**2 - Alterações do fígado:** seu funcionamento fica prejudicado,

com consequente destruição desse órgão, chamada de cirrose. Além disso, pode ocorrer formação de machucados no fígado preenchidos por sangue, chamados de peliose, que podem sangrar, levando a consequências graves. Tumores no fígado também podem aparecer.

**3 - Alteração na fertilidade/sistema reprodutor:** os meninos correm risco de ficarem estéreis (sem condições de ter filhos). Além disso, o uso dos EAA favorece o crescimento de mamas nos meninos (ginecomastia), que é efeito colateral muito frequente.

**4 - Estatura final prejudicada:** O uso dos EAA no período da adolescência leva à aceleração do processo normal da puberdade. Dessa forma, a altura final dos meninos fica comprometida, pois os ossos do crescimento amadurecem antes da hora, resultando em baixa estatura.

**5 - Alterações psicológicas:** O campo psíquico fica extremamente afetado, pois seu uso está relacionado à agressividade e ao surgimento de doenças psiquiátricas. Além disso, o uso de EAA abre portas para outras drogas ilícitas. Em casos mais graves, homicídio e suicídio já foram relatados.

**6 - Outros:** acne, queda de cabelos (calvície), roncoss excessivos, engrossamento do sangue com formação de coágulos nas veias, conhecido como trombose, são outros efeitos relacionados ao uso desses compostos.

Fonte: <https://portaldaurologia.org.br/publico/sbu-jovem/sbu-jovem-artigos/quais-as-consequencias-do-uso-de-anabolizantes-na-adolescencia/>



C.A.U.I.

CENTRO DE ATENDIMENTO UROLÓGICO DE ITUMBIARA

**Dr. Eric  
Maia**

Urologia  
CRM/GO: 15.684 | RQE: 7776

**Dr. William  
Zolcsak**

Urologia  
CRM/GO: 16.444 | RQE: 8125

**Dr. André  
Marinho**

Urologia  
CRM/GO: 5.335 | RQE: 3063

**Dr. Rafael  
Rocha**

Urologia  
CRM/GO: 12.023 | RQE: 7986



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS  
PÁGINAS 06 E 07

# Supermercado Gerlu

**PARA MELHOR ATENDÊ-LOS.  
MAIS UM SUPERMERCADO NO CENTRO DE ITUMBIARA**



**VARIEDADE E ECONOMIA.  
Ofertas Todos os Dias**



**LOJA 05 - RUA RUI DE ALMEIDA Nº 870, CENTRO  
TEL (64) 3431-8007 (ITUMBIARA-GO)**



QUE A ESTRELA DE BELÉM  
ABRILHANTE E ABENÇOE SUA VIDA E DE  
TODOS QUE CONVIVEM COM VOCÊ.

**UM FELIZ E ILUMINADO NATAL A TODOS NÓS!**

 **RAVENNA**  
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO



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



**GABARITO**

SISTEMA DE ENSINO

*Infantil,  
Fundamental e  
Médio*

*Especialistas  
em superar  
desafios*

**MATRICULAS  
ABERTAS**

(64) 99246-7909

(64) 3432-1211





MATRÍCULAS  
ABERTAS  
2021



**GABARITO**  
SISTEMA DE ENSINO

**ENSINO** ✂  
**INFANTIL**



Google

O Líder  
em Mim



CASA  
THOMAS  
JEFFERSON

(64) 99246-7909

## CONHEÇA O PROJETO QUE VISA REDUZIR A TRIBUTAÇÃO DE MICROEMPRESAS QUE GERAM EMPREGOS POR SEIS MESES



### **Projeto reduz por seis meses tributação de microempresas que geram empregos**

#### **São propostas quatro faixas de redução de alíquota, a depender do total de contratações**

O Projeto de Lei Complementar (PLP) 138/20 prevê a redução das alíquotas efetivas das microempresas e empresas de pequeno porte optantes do Simples Nacional pelo período de seis meses conforme a quantidade de postos de trabalho gerados. A proposta tramita na Câmara dos Deputados.

O texto estabelece quatro faixas de redução da alíquota (8%, 12%, 16% e 20%). Quanto maior a criação de empregos no trimestre anterior, menor a tributação nos seis meses seguintes. Por exemplo: se a empresa criou entre 3 e 5 empregos,

terá redução de 8% da alíquota efetiva. Se criou de 6 a 10, a redução será de 12%.

"Trata-se de uma medida não só necessária, bem como indispensável para o combate ao desemprego e para a desoneração fiscal do micro e pequeno empreendedor, especialmente neste momento de grave crise econômica por que o Brasil atravessa", diz a deputada Paula Belmonte (Cidadania-DF), autora do projeto.

#### **Tramitação**

O texto em tramitação na Câmara altera o Estatuto da Micro e Pequena Empresa. O projeto será analisado pelas comissões de Desenvolvimento Econômico, Indústria, Comércio e Serviços; de Finanças e Tributação; e de Constituição e Justiça e de Cidadania (CCJ). Depois, seguirá para o Plenário.



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](http://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](http://www.wrcontab.com.br)

# GARANTA A TRANQUILIDADE DA SUA VIAGEM.



**SEGURO VIAGEM**

SEJA QUAL FOR O DESTINO, VIAJE COM SEGURANÇA.



**ROSA TAVARES**

**CORRETORA DE SEGUROS**

O SEGURO MAIS SEGURO

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

☎ 64 3431 5900





Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.

**CORRETORES DE SEGURO**



## O que é seguro viagem? Para que serve? Como contratar?

Você quer **conhecer mais sobre o que é o seguro viagem**? Então está no lugar certo! Reuni algumas informações abordando as principais dúvidas que se tem sobre esse assunto. Assim, ao final deste artigo você poderá ter muito mais tranquilidade ao contratar serviços como esse!

O seguro viagem é um serviço que tem como objetivo **prestar suporte ao viajante e ajudá-lo a sanar diversos problemas durante sua jornada**. É sempre recomendável ter um seguro e, para alguns destinos, ele pode até mesmo ser obrigatório. Em geral, ele é uma ótima forma de evitar uma grande dor de cabeça, além de poder levar a muitas economias!

### • Para o que serve o seguro viagem?

A gente nunca sabe quando algo vai dar errado e quando não vai, não é mesmo? E ninguém merece ter sua viagem estragada por causa disso.

Algumas pessoas ficam semanas, meses, talvez até anos planejando e se preparando para aquela viagem dos sonhos e, quando finalmente chega a hora, algo sai do planejado!

Para casos como esses é que se contrata o Seguro Viagem. Para garantir a segurança e a tranquilidade dos viajantes durante o período em que estão longe de casa!

Em várias situações podem ser oferecidas assistências ou indenizações para amenizar o efeito desses imprevistos.

### • Importância em contratar um seguro viagem

Considerando quanto custa o seguro viagem, uma das importâncias pode ser a economia.

É claro, a princípio parece que é muito mais barato não pagar pelo seguro. Mas as indenizações e assistências oferecidas podem facilmente compensar esse preço. Por exemplo, em alguns lugares o atendimento médico é bastante caro. Nos Estados Unidos o custo de uma internação pode chegar a 3500 dólares por dia. Enquanto isso, um seguro viagem para lá varia em torno dos 15 reais por dia. Isso sem falar no ressarcimento que pode ser oferecido para bagagens perdidas e para voos cancelados, não é?

### • Qual a diferença entre seguro viagem e assistência de viagem?

A assistência de viagem é uma forma de atendimento dentro do seu seguro viagem. Basicamente, a função do seguro é te reembolsar os valores que forem gastos de acordo com o

previsto em seu plano contratado. Se ocorrer uma emergência, você paga ao hospital, como normalmente, e depois pode solicitar um reembolso à seguradora.

Já com a opção de assistência de viagem, ao acionar a seguradora, **você será encaminhado para o atendimento sem precisar pagar nada**, e ainda recebe auxílio com o atendimento, a fim de resolver seu problema!

Mas então vale a pena contratar a assistência de viagem? É muito caro? Bem, não precisa se preocupar com isso! Uma resolução da SUSEP (Superintendência de Seguros Privados) em 2014 definiu que a assistência de viagem e o seguro viagem passaram a ser uma coisa só.

Portanto, enquanto você estiver dentro da área de atendimento da assistência de viagem, você pode tanto optar por esse auxílio quanto por um atendimento normal, com o reembolso.

### • Cobertura básica de um seguro viagem

Essa mesma resolução da SUSEP também tornou obrigatório oferecer ao menos uma das coberturas ou serviços seguintes:

1. Despesas médico-hospitalares (DMH) ou odontológicas ocasionadas de acidente pessoal ou doença súbita;
2. Regresso sanitário, também chamado de repatriação;
3. Traslado médico;
4. Traslado do corpo;
5. Morte em viagem;
6. Invalidez permanente total ou parcial por acidente durante viagem.

Dessa forma, viajar ficou muito mais tranquilo, entre em contato com um de nossos corretores e tire todas as suas dúvidas!



**VALGMAR JUNIOR**  
(64) 98139.5600



**NUNCA  
FOI  
SOBRE  
ÓCULOS**

*Foi sobre  
esse show  
de ofertas*





ÓCULOS DE GRAU COMPLETOS  
+ LIMPA LENTES

A PARTIR DE 10X

R\$

29<sup>,90</sup>

ÓCULOS DE GRAU COMPLETOS  
+ TRATAMENTO FILTRO DE LUZ AZUL

A PARTIR DE 10X

R\$

49<sup>,90</sup>

ÓCULOS DE GRAU COMPLETOS  
+ ÓCULOS SOLARES

A PARTIR DE 10X

R\$

79<sup>,90</sup>

A MAIOR REDE  
DE ÓTICAS  
DO BRASIL



RUA PARANAIBA, 422 A  
CENTRO - ITUMBIARA - GO  
(64) 3432-0708 | 📞 (64) 99665-2126

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

Promoção válida de 1º até 31 de dezembro de 2020 ou enquanto durarem os estoques. No ato da compra o cliente precisa optar por um dos seguintes combos: COMBO 1 – óculos de grau completos + limpa lentes a partir de 10x de R\$ 29,90 (dez vezes de vinte e nove reais e noventa centavos). Válido exclusivamente para armações identificadas em balcão separado ou com sinalização da promoção e para lentes LP CR-39 AR (esférico -4,00 a +4,00 e cilíndrico de -2,00). COMBO 2 – óculos de grau completos + tratamento filtro de luz azul a partir de 10x de R\$ 49,90 (dez vezes de quarenta e nove reais e noventa centavos). Válido exclusivamente para armações identificadas em balcão separado ou com sinalização da promoção e para lentes LP 1,56 AR ou LP 1,49 e 1,50 (esférico -4,00 a +4,00 e cilíndrico de -2,00). COMBO 3 – óculos de grau completos + óculos solares a partir de 10x de R\$ 79,90 (dez vezes de setenta e nove reais e noventa centavos). Válido exclusivamente para armações e solares identificados em balcão separado ou com sinalização da promoção e para lentes LP 1,56 AR ou LP 1,49 e 1,50 (esférico -4,00 a +4,00 e cilíndrico de -2,00). 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.

SÃO FELIZES AS FAMÍLIAS  
QUE CELEBRAM ESTA DATA  
COM O VERDADEIRO  
SENTIDO QUE ELA TEM.

*Feliz Natal e Próspero Ano Novo!*



APROVEITE A CONFRATERNIZAÇÃO EM FAMÍLIA E VENHA FAZER UM CHECKUP DO SEU AUTOMÓVEL.  
SEMPRE O MELHOR SERVIÇO PARA SEU CARRO!

**PNEUS MASTER**  
AUTO CENTER

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

[f /pneusmaster](https://www.facebook.com/pneusmaster)

[ig /pneusmasteriub](https://www.instagram.com/pneusmasteriub)

[AV: ITARUMÃ N° 1.678, BAIRRO PLANALTO, ITUMBIARA-GO](https://www.google.com/maps/place/Av.+Itarumã,+1678,+Bairro+Planalto,+Itumbiara+GO)

[64 3433-9503](tel:6434339503)

[64 9.9203-8727](tel:64992038727)

[64 9.9666-7071](tel:64996667071)





Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

**MOROSIL**

MOROSIL® é um extrato seco obtido a partir do suco de laranjas vermelhas Moro, cultivado exclusivamente na área em torno do vulcão Etna, na Sicília (Itália). A Laranja Moro (Morosil) se destaca por sua excelente aparência e coloração vermelha, que é a principal fonte dos pigmentos de antocianina, um excelente antioxidante, que geralmente não é encontrado em outras frutas cítricas, além de conter elevada concentração de vitamina C, flavonoides, e Ácidos hidroxicinâmicos.

Morosil reduz medidas, alcança até 50% a menos de barriga e não age somente diminuindo a barrigui-nha, mas também pode ser um grande aliado no combate à gordura no fígado e na proteção contra radicais livres.

➤ **Eficiência na Redução de Medidas**

Morosil auxilia na redução de até 7 centímetros de cintura e 6 centímetros de quadril, após 12 semanas de suplementação, de acordo com estudos.

➤ **Auxiliar no cuidado da Síndrome Metabólica**

Coadjuvante no cuidado da esteatose hepática, o suco de laranja Moro é capaz de impedir a formação de gordura nas células do fígado, prevenindo o dano celular.



Outros benefícios:

- Apresenta potente sinergismo entre os componentes antocianinas, flavonoides, ácido ascórbico e ácidos hidroxicinâmicos na ação antioxidante;
- Contém a antocianina específica C3G, uma importante aliada no gerenciamento do peso;
- Modula o metabolismo dos adipócitos, favorecendo a redução de até 50% da gordura abdominal;
- Contribui para o aumento da sensibilidade à insulina;
- Estimula a redução de triglicerídeos e colesterol total;
- Pode ser utilizado como coadjuvante no cuidado da esteatose hepática.

MATRIZ	FILIAL VILA VITÓRIA	FILIAL RODOVIÁRIA
<b>LOJA 01</b>	<b>LOJA 02</b>	<b>LOJA 03</b>
64 3431-5011	64 3431-5022	64 3431-5044
(64) 99664-5011	(64) 99666-5022	(64) 99992-6811



**Dra. Anny Caroliny  
Ferreira Vilarinho**  
CRF-GO 14976

**Dra. Fernanda  
Nassar Modesto**  
CRF GO 10904

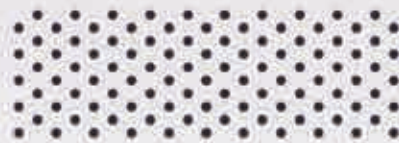
**Dra. Maria Elisa Vieira  
Tavares de Castro**  
CRF GO 1606

**Dra. Luciana de Lima  
Tannús Borges**  
CRF GO 3224

**Dra. Melynna Augusta  
Araújo Brito**  
CRF-GO 13396



# LOOKS RITMO



## CONFORTO E ALTO DESEMPENHO

Os looks Ritmo Protect Dry são feitos com a mais moderna tecnologia e confortável para prática de esportes.





## PROTEÇÃO UV50+

Oferece proteção contra os raios solares UVA e UVB com fator de proteção 50+. Bloqueia mais de 98% a passagem dos raios solares ultravioletas.

## SECAGEM RÁPIDA

Tecido com tecnologia que propicia o equilíbrio térmico, devido à imediata transferência de calor e umidade do corpo para o ambiente externo, não bloqueia a passagem dos vapores da transpiração e permite que o corpo respire.



## ANTI-ODOR

Ação bacteriostática. Tratamento no fio do tecido com íons de prata que inibem o crescimento das bactérias que causam o mau cheiro.







Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.

SAÚDE



## “Cada movimento conta em prol da saúde”, declara OMS.

A organização Mundial da Saúde publicou no dia 25/11/20 novas diretrizes quanto ao tempo para realizar atividades físicas – inclusive para os idosos.

Nas novas diretrizes, a OMS indica que devem ser realizados pelo menos 150 a 300 minutos de atividades aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos, incluindo pessoas que vivem com doenças crônicas ou deficiências. Já para crianças e adolescentes a média é de 60 minutos por dia. Anteriormente, nas diretrizes de 2010, era indicado até 150 minutos.

No caso de idosos (65 anos ou mais) o aconselhamento é para adicionar atividades que priorizem o equilíbrio e a coordenação, bem como o fortalecimento muscular para prevenir quedas melhorar a saúde.

Para o diretor geral da Organização, Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, “cada movimento conta, especialmente agora que gerenciamos as restrições da pandemia COVID-19”. Uma alegação que concordo plenamente.

Portanto, se você é idoso e mantém os cuidados de distanciamento social como medida protetiva contra o novo coronavírus, lembre-se disso: “cada movimento conta”. Ou seja, vale dançar em casa, subir e descer escadas, enfim... manter-se ativo fisicamente, dentro de suas possibilidades, sempre.

### Dra. Graziela Ferreira Custódio

CRM/GO: 21.809  
Médica.


MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





Momentos em família são muito importantes.  
No fim de ano, não é diferente.  
Queremos fazer parte da sua ceia, oferecendo as  
melhores carnes, queijos, vinhos, castanhas,  
frutas cristalizadas e cestas para compor a sua mesa!

**Feliz Natal e Próspero Ano Novo.**

(64) 3431-8635 / 3431-3367 / 9.8123-4787 

Rua Rio Verde, 271  
St. Santos Dumont, Itumbiara



A Toyocar nasceu a partir de um sonho de dois amigos: Fábio Silva de Medeiros, técnico LQS, formado pela Toyota do Brasil – montadora por onde passou por todos os treinamentos de qualificação profissional, ao longo de mais de 18 anos atuando em uma concessionária da marca. E Adriano Valeriano, que atuou como consultor técnico, gestor geral de pós-venda, com mais de 25 anos de experiência no ramo de manutenção de veículos.

“Nosso foco é um atendimento diferenciado, com transparência, realizado por profissionais experientes e qualificados para satisfazer todos os públicos, inclusive o feminino, que é um grande consumidor da marca Toyota”, revela Adriano Valeriano, que cita ainda o kaizen como um conceito praticado na rotina da empresa: “melhoria constante”, segundo ele.

Para Fábio Medeiros, a localização é outro diferencial da Toyocar. “Estamos em avenida de fácil acesso (Modesto de Carvalho) e perto de várias concessionárias de automóveis. Nossa história está apenas começando, mas temos a certeza que estamos no caminho certo e isso muito nos motiva para seguir em frente”, finaliza Fábio.



**Fábio Medeiros e Adriano Valeriano:  
Amigos de longa data e agora sócios da ToyoCar**







- ✔ Motor
- ✔ Suspensão
- ✔ Alinhamento 3D
- ✔ Acessórios
- ✔ Câmbio
- ✔ Freios
- ✔ Balanceamento



**DEIXE SEU CARRO COM QUEM ENTENDE DE VERDADE.**



**(64) 99664-4001 / (64) 3431-4001**

**Av. Modesto de Carvalho, 3506 - Jardim Bandeirantes, Itumbiara - GO, 75532-605**



**Ou acesse:**



**toyocarmultimarcas**





Supermercado  
**Campeão**

2020 está chegando ao fim e nosso sentimento é de gratidão a cada um de nossos clientes, amigos e colaboradores que caminharam ao nosso lado nos momentos de alegria e nos desafios enfrentados.



Este ano, nos reinventamos para proporcionar sempre a melhor experiência para nossos consumidores e temos orgulho de poder chegar ao fim deste ciclo com muitas conquistas.

Desejamos um Natal repleto de harmonia, paz e amor!  
Que 2021 seja um ano abençoado para todos nós e cheio de novas metas e realizações.

**NESTE MÊS DE DEZEMBRO, FAÇA SUAS COMPRAS COM MAIS PRATICIDADE E SEGURANÇA, ATRAVÉS DO APLICATIVO SUPERMERCADO CAMPEÃO OU PELO SITE**



**WWW.SUPERMERCADOCAMPEAO.COM.BR/**

**BAIXE AGORA!**



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







**Grãos Granel**  
Produtos Naturais

## VOCÊ JÁ CONHECE A GRÃOS GRANEL?

A Grãos Granel é uma empresa especializada em produtos naturais. Buscamos levar saúde, bem-estar e melhoria na qualidade de vida.

Contamos com o mix de produtos mais completo e variado de Goiatuba e Região, que inclui produtos diet, integrais, orgânicos, sem glúten e sem lactose.

Além dessa grande diversidade inovamos com uma grande variedade de produtos a granel (sementes, grãos, frutas desidratadas, chás, farinhas, temperos e castanhas).

Oferecemos a você uma oportunidade de experimentar e escolher a quantidade que desejar, gerando assim mais economia e menos desperdício.

Conheças nossas lojas! Conecte-se com um mundo saudável e sinta a experiência de viver dias melhores.

### LOJA 01

📍 @GRAOSGRANEL

☎ 64 9 9276-7312

📍 RUA PADRE FLORENTINO, Nº 65, SALA 2  
CENTRO – ITUMBIARA-GO

### LOJA 02

📍 @GRAOSGRANEL.GOIATUBA

☎ 64 9 9314-0615

📍 AV. PRESIDENTE VARGAS, Nº 1606  
Q. 264 L. 03 – GOIATUBA-GO






**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.



EMPREENDEDORISMO



## Entrevista Empreendedor Premium

Nesse mês de dezembro trouxemos na coluna Empreendedor Premium uma entrevista exclusiva com o jovem empresário Rafael Martins Gomes, empreendedor que vem fazendo sucesso na cidade de Itumbiara com a loja Espaço 20. Ele conta um pouco de sua trajetória e dá algumas dicas para quem deseja seguir esse caminho.

Revista Mais Saúde - Quais foram os principais motivos para o sucesso da Espaço 20?

Rafael Martins Gomes - *Dedicação total e amor pelo que faço. Sou apaixonado por empreender, trazer novas tendências e surpreender o mercado. Quando se soma isso tudo a técnicas profissionais para tirar as ideias do papel e transformar em empresas, começa a construção de uma empresa de sucesso. Eu costumo dizer que aprendi com a vida! Eu já tive meus altos e baixos, como todo empresário já teve, mas o importante é aprender e evoluir e isso é constante na vida do empreendedor. Aprender não só com os próprios erros, mas também com os erros de outros, observando o mercado, os concorrentes, acompanhando as tendências, as notícias do setor em que você atua.*

*Na maioria das vezes, o caminho é mais importante que o destino, porque estamos sempre caminhando. Iniciei fazendo personagens nas portas das lojas, animando e conseguindo com que vários comerciantes da cidade conseguissem alavancar suas vendas com meu trabalho. Um dos meus personagens fez muito sucesso no comércio da região e nas redes sociais "a Velha Zezé", mas meu sonho sempre foi ter minha própria loja. E hoje tenho muito orgulho da minha empresa!*

Revista Mais Saúde - Quais são as características essenciais para a formação ideal de um empreendedor?

Rafael Martins Gomes - *Você precisa estar à frente da sua concorrência, pensar fora da caixa para empreender. Ousadia e coragem são características necessárias, em vários sentidos, principalmente para empreender em um país que não é feito para empresários. São leis antiquadas, muita burocracia, altas cargas tributárias... Um negócio de sucesso precisa ter algo único, que ninguém mais tem e também é preciso estar sempre fora da sua zona de*





conforto. Todo negócio precisa de renovação para se manter como um negócio de sucesso, então, esse exercício de pensar “o que eu posso fazer diferente aqui” tem que ser constante também.

Revista Mais Saúde - Qual é o seu diferencial? Esse diferencial ajuda a aumentar o lucro de uma empresa?

Rafael Martins Gomes - *Sou muito criativo, exigente, penso diariamente como posso ser melhor, gosto de fazer as compras, tento sempre pensar com a cabeça do meu cliente, como ele quer cada peça e fico sempre atento às tendências do mercado.*

Revista Mais Saúde - Porque vender com preço popular?

Rafael Martins Gomes - *Todo mundo gosta de andar na moda, ter estilo, mas muitos não querem pagar caro por isso, por isso vendo com qualidade e preço justo. Tenho excelentes fornecedores e negocio sempre os melhores preços, com uma margem de lucro baixa, para que meus clientes possam ter um produto de qualidade, mas sem ter que pagar caro por isso.*

Revista Mais Saúde - E quais seus planos para o futuro?

Rafael Martins Gomes - *Continuar atendendo as necessidades e desejos dos meus clientes, e pensamos em expandir em 2021, ainda estamos em fase de planejamento... Mas vem coisa boa por aí, podem esperar!!!*





# A MODA DAS BLOGUEIRAS POR UM PREÇO ÚNICO



**ESPAÇO 20**  
MODA COM ESTILO E ECONOMIA  
**ADULTO E INFANTIL**

64 9.9309-6847

RUA MARECHAL DEODORO (AO LADO DA CAPITAL BOUTIQUE EM FRENTE AO CENTER PLAZA)  
ITUMBIARA-GO



PREÇO  
ÚNICO  
24'99

ESPAÇO 20

MODA COM ESTILO E ECONOMIA

ADULTO E INFANTIL

ADULTO & INFANTIL

PREÇO ÚNICO  
24'99



ESPAÇO 20

MODA COM ESTILO E ECONOMIA

ADULTO E INFANTIL





# POSTO PARANAÍBA

Que este Natal seja combustível  
para um Ano Novo iluminado,  
cheio de realizações.

*Feliz Natal,  
Boas Festas!*

☎ (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





Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.



## OFTALMOLOGIA



# O que são as distrofias hereditárias da retina (DHRs)?

As distrofias hereditárias da retina (DHRs), são um grupo de doenças oculares raras, caracterizadas pela alteração nas células da retina, herdadas geneticamente, que levam ao comprometimento visual e podem progredir para a cegueira.

A causa das DHRs é a presença de mutações em genes importantes para que a retina possa exercer suas funções. Entre eles estão genes envolvidos no desenvolvimento e na função dos fotorreceptores (células sensíveis à luz) ou de outras células da retina, como o epitélio pigmentar da retina.

Essas mutações podem ser herdadas do pai e da mãe juntos (autossômica recessiva); só do pai ou só da mãe (autossômica dominante); ligadas ao cromossomo sexual X; ou ainda apresentar padrões de herança mais complexos ou multifatoriais.

### → A prevalência e a genética por trás das distrofias hereditárias da retina

Estima-se que as DHR afetem cerca de 1 em cada 2.000 ou 3.000 pessoas em todo o mundo. Elas afetam pessoas de todas as idades e são a principal causa de perda de visão em jovens e adultos entre 15 e 45 anos, quando estão em plena idade ativa, o que aumenta seu impacto econômico e

social. Também são uma causa comum de deficiência visual na infância. No Brasil, as DHRs representam a segunda causa de baixa visão em crianças até 15 anos de idade.

Atualmente, mais de 280 genes já foram associados às degenerações da retina, e suas mutações podem causar um ou mais subtipos clínicos de DHRs que variam amplamente em relação à gravidade, à progressão e a predisposição genética dos pais que são herdadas para os filhos (padrão de herança).

Há ainda alguns casos em que os genes ou mutações responsáveis pelas distrofias ainda não são conhecidos ou não são compreendidos. Além disso, as DHRs podem estar associadas a presença de algumas síndromes, como a síndrome de Usher, que além da visão afeta a audição e a fala.

### → Diagnóstico e tratamento das distrofias hereditárias da retina

O diagnóstico e o acompanhamento normalmente são feitos por um oftalmologista especialista nos cuidados com a retina. As DHR ainda não têm cura e as muitas diferenças observadas nessas distrofias dificultam o desenvolvimento de um tratamento único para todos os pacientes.

Por outro lado, avanços recentes na ciência e na medicina oferecem esperança com novos tratamentos.



CRM-GO: 11.635 RQE: 5.828  
Oftalmologista;  
Médico pela Universidade Federal de Uberlândia;  
Residência Médica em Oftalmologia e Fellowship em Retina Clínica pela Universidade Federal de Uberlândia;  
Título de Especialista em Oftalmologia pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia – Associação Médica Brasileira.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO  
GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



ATENDIMENTO:





**O PAPAÍ NOEL  
ESTÁ CHEGANDO E VEM  
TRAZENDO MUITAS OFERTAS!**

**DESEJAMOS A TODOS OS NOSSOS  
CLIENTES UM FELIZ NATAL!**

**O Seu Verdurão**

*O melhor para sua família!*

**Faça seu pedido**



**64. 3404 2413**

Conferir com o atendente sobre valores para cada região.





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 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.



FELIZ NATAL E UM DOIS MIL E VINTE UM  
CHEIO DE BOAS COMPANHIAS, BOAS ENERGIAS!  
DE SAÚDE, TRABALHO E DIVERSÃO!



**Villa Pet**  
SEU PET CADA VEZ MAIS SAUDÁVEL

**4** anos  
CUIDANDO DE  
QUEM CUIDA  
DA GENTE.

(64) 3431- 3555

(64) 9.8112-2461

f villapetitumbiara

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





Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.



## AGRADECIMENTO



# Oi amigos! Que ano, que ano ...!!! Então vamos de trecho de música:

....A vida é pra quem sabe viver  
Procure aprender a arte  
Pra quando apanhar não se abater  
Ganhar e perder faz parte  
Levante a cabeça amigo, a vida não é tão ruim  
Um dia a gente perde mas nem sempre o jogo é assim

Pra tudo tem um jeito, e se não teve jeito  
Ainda não chegou ao fim  
Mantenha a fé na crença se a ciência não curar  
Pois se não tem remédio então remediado está  
Já é um vencedor quem sabe a dor de uma derrota  
Enfrentar  
E a quem Deus prometeu nunca faltou  
Na hora certa o bom Deus dará....

E estamos esperando a hora certa, sem dúvida.  
Com muita fé na humanidade, na crença e na medicina.

O ano de 2020 será lembrado como o ano em que a pandemia causada pelo SARS CoV2 precipitou

toda uma sociedade a beira do abismo. Mas seguimos firmes e fortes como bons brasileiros.

Então nos resta esperar, fazer nossa parte e seguir em frente. Obrigada a todos meus pacientinhos e cuidadores, a minha família, amigos e conhecidos. Que 2021 venha repleto de esperança, fé e saúde para toda uma humanidade em recuperação.

Com muito Afeto, até o ano que vem!



**Dra. Julieta Isabel  
Triana Cansino**

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

**O LUGAR CERTO PARA VOCÊ QUE É  
APAIXONADO POR CARROS**



**SCUDERIA**  
MOTORS



**SCUDERIA**  
MOTORS

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

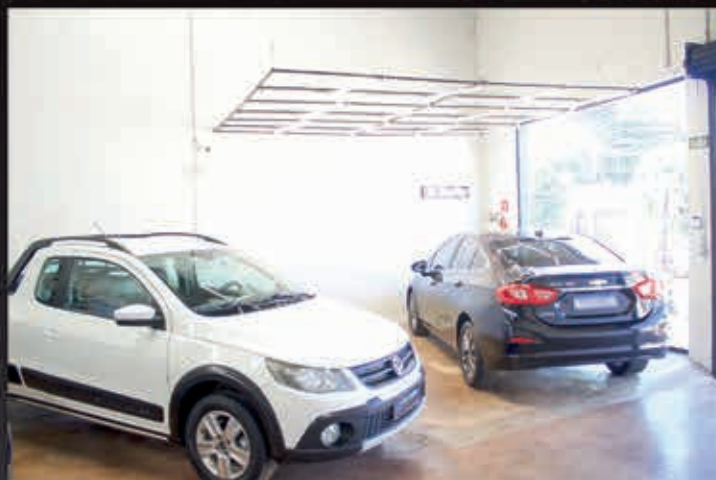
 (64)9 9237-9837

 (64) 3404-4043

AV. ANHANGUERA, Nº 900, ITUMBIARA - GO



# ENCONTRE O VEÍCULO DOS SEU SONHO



**Gesiel Goulart**  
Consultor de vendas  
(64) 98165-8165



**Beto**  
Diretor Geral



**Caio César**  
Consultor de vendas  
(64) 99211-9331

OS MOMENTOS DE FELICIDADE MAIS PURA  
PODEM SER TAMBÉM OS MAIS SIMPLES: A FAMÍLIA UNIDA,  
O RISO QUE TOMA CONTA DA CASA, O ENTUSIASMO  
NO ROSTO DAS CRIANÇAS, O CARINHO QUE TRANSBORDA  
EM TODOS OS CORAÇÕES.

**DESEJAMOS PARA OS CLIENTES  
UM FELIZ NATAL E PRÓSPERO ANO NOVO.**

SÃOS OS VOTOS DA EQUIPE

  
**Mundo de Sonhos**  
*Há 20 anos...* Kids



AV. AFONSO PENA, 59 | CENTRO

 (64) 3433-9300  98158-0017

SIGA-NOS NA REDE SOCIAL:



@mundodesonhosbrinquedos







Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.



**DIVÓRCIO**

## Se eu sair de casa, perco os meus direitos?

Essa é uma dúvida recorrente de muitos cônjuges que desejam se separar, mas tem o receio de sair de casa e perder os seus direitos. Há também o questionamento em relação ao convívio com os filhos, se o fato de ter saído do lar trará implicações negativas na guarda e no direito de visitas. Ainda, sobre a possibilidade de pedir alimentos ao outro cônjuge.

Essas situações estão permeadas de mitos, mas algumas questões devem ser consideradas. Primeiramente, esclareço que estamos tratando tanto do casamento quanto da união estável. Independente dos motivos que levaram a separação, o cônjuge não perde o direito na meação dos bens, com a ressalva da forma, tempo de aquisição e regime de bens.

Existe sim a possibilidade de usucapião em benefício do cônjuge que permanece no lar conjugal, desde que cumpridos os requisitos legais, mas não é somente o fato do abandono do lar que trará tal direito!

Cada caso tem suas peculiaridades que precisam ser analisadas. O cônjuge que saiu continua mantendo

do a casa, ou ajuda nas despesas? O cônjuge que permaneceu no imóvel é quem mantém a casa, paga os tributos do imóvel? Por quanto tempo o cônjuge que permaneceu no imóvel está de fato na posse do bem? Qual a área desse imóvel; o uso que se faz dele?

As respostas para essas e outras questões tratam do Usucapião Familiar, que é uma possibilidade, mas é preciso que estejam presentes os requisitos legais.

Por isso é importante que seja feita uma análise minuciosa do seu caso. Procure um advogado de sua confiança, que terá as orientações necessárias para que tudo ocorra dentro dos ditames legais e da forma mais adequada.



**CMP**

ADVOGADOS

CARDOSO  
MELO &  
PRADO

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

✉️ ledyane.adv@outlook.com

📷 @cmpadvogados

### Ledyane Munique Rosa de Melo

OAB/GO 38.062

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

# Escola

é vida de todos os sentidos.



Sentir nas  
mãos as muitas  
texturas do  
aprender para  
esculpir as  
formas do novo.





# O projeto de vida de cada aluno exige:



- Criatividade / Inovação / Originalidade
- Pensamento Crítico / Posicionamento
- Ética / Solidariedade / Cooperação
- Autonomia/ Autocontrole / Flexibilidade
- Comprometimento / Engajamento / Colaboração
- Comunicação / Diálogo / Trabalho em equipe

## Buscando escola para o seu filho?



Conheça nosso planejamento de matrículas.

[www.colegiozenite.com](http://www.colegiozenite.com)

(64) 3431-8286

# PROMOÇÃO Natal Unimed



## NATAL SOLIDÁRIO

Parte da receita arrecadada, será revertida em **Cestas Básicas, PARA FAMÍLIAS CARENTES**



ATÉ **23%**  
**DESCONTO**  
+ CARÊNCIA ZERO\*

### QUEM TEM UNIMED TEM OS MELHORES SERVIÇOS



**AMPLA REDE CREDENCIADA**



**HOSPITAL UNIMED**  
Moderno e humanizado



**UTI**  
Para o melhor da sua saúde



**NAS**  
A melhor forma de cuidar é prevenir



**LABORATÓRIO UNIMED**  
Precisão e qualidade

Rua João Manoel de Souza, 889  
Setor Central - Itumbiara/GO  
(64) 3432-2052

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



\*Desconto de até 23% para contratações de plano de saúde Individual/Familiar, sob os números de registro: 410.566/99-4 e 410.567/99-2. Desconto de 10% para contratações de plano de saúde Coletivo Empresarial, sob os números de registro: 479.454/17-1, 479.453/17-2, 479.452/17-4 e 479.453/17-2. Isenção de carências para consultas e exames simples. Campanha válida de 01/12/2020 a 20/12/2020.





Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.

# 2020/2021

REFLEXÃO



## Último recado!

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

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

Prefira uma cerveja com os amigos, do que uma neu-  
ra social.

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

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

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

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

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

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

Pare de arrumar desculpas, pare de se vitimizar, pare de terceirizar a culpa dos acontecimentos em sua vida! Se algo não está dando certo, se acalme, analise, recomede quantas vezes for preciso, insista (persista) em fazer sua parte da melhor forma!

### Alguns questionamentos:

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

Na verdade você pode muito mais, supere seus limites! E quero deixar o último recado de 2020: Se quiser, VOCÊ pode e vai muito mais longe, e afinal, É SÓ O COMEÇO!

Quero desejar a todos um FELIZ NATAL e um próspero ANO NOVO. Quem sabe 2021 seja o melhor ano de sua vida?!



**NUTRON**  
MEDICINA DE EMAGRECIMENTO | PERFORMANCE

✉ nutronclinica@gmail.com

📷 @nutronclinica

**Dr. Átila Tavares Abdala**

CRM/GO: 18.888

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 e sódio natural.



64 2103 4222  
[www.alcafoods.com](http://www.alcafoods.com)

**AlcaFoods**  
Cereais Matinais

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





Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.

EDUCADOR FÍSICO



## Os desequilíbrios musculares

Os desequilíbrios musculares podem ser explicados pela diferença de força e flexibilidade entre grupos musculares que atuam sobre uma mesma articulação. Geralmente isso ocorre quando um determinado grupo muscular está mais forte, encurtado ou mais tensionado que seu respectivo antagonista.

### ▪ Mas como o corpo compensa os desequilíbrios musculares?

Uma das formas de compensar os desequilíbrios musculares é a seguinte: os músculos mais utilizados, seja em tarefas diárias, seja por meio da prática esportiva, tornam-se mais fortes ou encurtados. Em decorrência disso, há um enfraquecimento e estiramento dos músculos antagonistas.

### ▪ E quais são as principais causas do desequilíbrio?

Entre as causas, há o desalinhamento postural decorrente da alteração do posicionamento das estruturas ósseas (aproximação da origem e da inserção, ou seja, encurtamentos).

Há também sobrecargas excessivas em determinadas articulações, ligamentos e outras estruturas, podendo causar lesões agudas ou crônico-degenerativas.

Causas secundárias também explicam os desequilíbrios, como uma lesão anterior, a exemplo de lesões traumáticas e neurológicas, que podem facilitar ou inibir contrações de determinados músculos.

### ▪ E como se dá o tratamento dos desequilíbrios musculares?

O tratamento dos desequilíbrios consiste na avaliação e detecção das assimetrias das cadeias musculares. No entanto, o equilíbrio fisiológico de forças não tem necessariamente o mesmo valor entre os grupos musculares.

Aliados dos músculos: alongamento e fortalecimento.

O fortalecimento muscular é a principal medida para garantir a qualidade muscular e evitar o desgaste excessivo da cartilagem, principalmente no trio coluna, quadril e joelho.

Já o alongamento é um aliado no ganho de mobilidade e flexibilidade, auxiliando na correção dos desequilíbrios biomecânicos, melhorando, assim, a qualidade de vida.

No entanto, o fortalecimento muscular deve ser iniciado de forma suave a moderada, com baixa intensidade, aumentando o grau de acordo com a demanda de cada paciente.



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.

*Que este Natal seja repleto de luz,  
que seus sonhos e desejos se tornem realidade  
e que esse sentimento de felicidade  
dure o ano todo.*

*Feliz Natal e Próspero Ano Novo!*

**Bio Estética**  
centro de beleza



64. 3404 1221

64. 9 9294 5838

@bioesteticabio

Bioestetica Bio

Av. Santos Dumont, 25 | Itumbiara-GO





Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.

ANGIOLOGIA



## Como prevenir Trombose e Embolia após procedimentos cirúrgicos



Em pacientes cirúrgicos a chance de desenvolvimento de tromboembolismo venoso (Trombose venosa e Embolia Pulmonar) depende, essencialmente, da idade do paciente, do tipo de cirurgia e da presença de fatores de risco adicionais associados. Baseado nessas três variáveis utilizamos um escore denominado Escore de Caprini que através da somatória dos pontos nos fornece um resultado. Assim classificamos os pacientes em baixo, moderado e alto risco para eventos tromboembólicos, determinando o tipo de profilaxia necessária, seja com métodos mecânicos (meia elástica e compressão pneumática) ou químicos (medicamentos anticoagulantes)

Pacientes jovens, sem fatores de risco adicionais e submetidos a procedimentos de pequeno porte não necessitam de profilaxia mecânica ou química. Já pacientes idosos, particularmente na presença de fatores de risco, ou submetidos a procedimentos considerados por si só como de alto risco, como as artroplastias de quadril ou joelho apresentam risco elevado para o desenvolvimento de trombose ou embolia.

De uma forma geral, a tomada de decisão para prescrição de profilaxia em pacientes cirúrgicos levará em conta sempre:

**1) O risco inerente do procedimento:** Cirurgias de alto risco implicam em indicação direta da prescrição de profilaxia com medicamentos anticoagulantes frequentemente por tempo estendido (4-5 semanas).

**2) O porte cirúrgico:** Cirurgias de pequeno porte, tais quais endoscópicas, laparoscópicas, oftalmológicas, superficiais (mama, plástica, dermatológicas), cesárea, a maioria procedimentos ginecológicos e urológicos simples, cirurgias ortopédicas de ombro ou membros superiores, procedimentos vasculares não complicados, etc., desde que tenham duração inferior a 120 minutos (tempo cirúrgico descrito pelo cirurgião) e não tenham restrição de mobilidade, resultarão sempre em risco baixo.

**3) Idade:** Todos aqueles indivíduos mais velhos (com idade superior a 60 anos) serão sempre avaliados como alto risco para desenvolvimento de tromboembolismo. Aqueles mais jovens (com idade inferior a 40 anos) poderão ser de baixo ou de intermediário risco, enquanto aqueles em faixas intermediárias de idade (40 a 60 anos) serão de intermediário ou de alto risco a depender da presença de fatores de risco adicionais.

**4) Fatores de Risco Adicionais:** Obesidade ( $IMC \geq 30 \text{kg/m}^2$ ), Abortamento recorrente, Acidente vascular cerebral isquêmico ou hemorrágico, Uso de anticoncepcional hormonal, Câncer: neoplasia atual / ativa, Cateter venoso central, Doença inflamatória intestinal: doença de Chron, Doença pulmonar obstrutiva crônica: DPOC, Doença reumatológica ativa: lúpus eritematoso sistêmico, Infarto agudo do miocárdio atual, Puerpério (até 6 semanas) Quimioterapia atual, trauma, TEV prévio: trombozes venosas profundas e tromboembolismo pulmonar, Trombofilias, varizes

### → Esquemas de Profilaxia e Tempo de Duração

**Pacientes com risco intermediário:** Devem ser submetidos à profilaxia com heparina de baixo peso molecular (HBPM) ou heparina não fracionada (HNF) subcutânea, nas doses profiláticas baixas.

**Pacientes com risco alto:** Devem ser submetidos à profilaxia com HBPM ou HNF subcutânea, nas doses profiláticas altas. Estes pacientes, particularmente, devem receber profilaxia mecânica por, pelo menos 18 horas por dia, associada à medicamentosa.

De modo geral, a profilaxia deve ser mantida por 7 a 10 dias, mesmo que o paciente tenha alta ou volte a deambular. Algumas situações especiais podem prolongar o tempo de profilaxia, por apresentarem risco elevado de desenvolvimento de Tromboembolismo a médio prazo como artroplastia de quadril e joelho, cirurgia oncológica curativa e pacientes politraumatizados.

## 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



73

Mais de **21.702** Pacientes atendidos em 2020 de todas regiões do país.

Apesar do ano turbulento, temos muito o que celebrar com a certeza de que em 2021 será especial para todos nós com as novidades que estamos preparando. Desde já desejamos um Feliz Natal e um Maravilhoso Ano Novo repleto de realizações.



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

Instagram icons followed by @redutase | @dralvaromachado







Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.



SAÚDE MENTAL



# Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) na infância e adolescência

O transtorno obsessivo compulsivo (TOC) é uma doença psiquiátrica que envolve a obsessão de determinado paciente por pensamentos e atos repetitivos, exagerados e de perfeccionismo.

O quadro de TOC pode ocorrer na infância, assim como ocorre em adultos, e de uma maneira muito parecida.

As manifestações clínicas mais comuns são:

- Mudanças no comportamento, tais como: agitação, compulsão, ações repetitivas, hiperatividade, impulsividade;

- Mudanças humorais;

- Sintomas psicológicos, como o medo;

- Distúrbios no sono, como pesadelos.

As manifestações clínicas mais características envolvidas na rotina de crianças e adolescentes são:

- Organização exagerada de brinquedos;

- Ações repetitivas de escrita, leitura, realização de tarefas escolares;

- Medidas de higiene em excesso, como lavar as mãos toda a hora.

A prevalência é alta, considerando que a maioria dos adultos que possuem TOC tiveram o início da doença quando eram crianças. A prevalência em jovens de 14 a 17 anos gira em torno de 3,3%.

As comorbidades associadas às crianças e adolescentes com TOC mais comuns são:

- A depressão;

- O transtorno de ansiedade;

- Os transtornos alimentares;

- Os tiques nervosos.

Para uma boa avaliação psiquiátrica é essencial que o profissional médico realize várias consultas, com e sem os pais, para coleta de informações.



## Dra. Andressa Borges de Faria

CRM/GO: 22.022

Médica Membro da Sociedade Brasileira de Psiquiatria;

Pós-graduada em Psiquiatria da Infância e da Adolescência.





Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.

## MEDICINA VETERINÁRIA



# Lágrima ácida, um problema que incomoda muito pets e tutores



Com relação a lágrima ácida ou Epífora, enquanto alguns tutores não resistem a qualquer produto que prometa acabar com ela, outros acreditam que se trata de um problema exclusivamente estético.

Pois saiba que a verdade não está em nenhum dos dois extremos. Isso porque, mais do que uma questão visual, a lágrima ácida costuma ser sintoma de que algo está errado. Sendo assim, nada de ignorar o problema ou de buscar paliativos!

Essas manchas escuras se formam devido à ação de bactérias presentes na pele e também de substâncias presentes na própria lágrima. Na maior parte dos casos, tais fatos costumam estar associados a alguma patologia. Principais alterações que levam à epífora:

- Inflamação e/ou obstrução parcial ou total dos canais nasolacrimais;
- Irritação nos olhos ou conjuntiva;
- Alteração anatômica nas pálpebras que afeta a produção ou a drenagem da lágrima.

Nesses casos, temos o acúmulo de lágrima nos olhos e, conseqüentemente, o extravasamento contínuo da mesma pelas pálpebras, resultando na pigmentação do pelo e a irritação da pele próxima aos olhos.

Você já deve ter reparado que a lágrima ácida é mais comum em certas raças, como shih-tzu, lhasa apso, pequinês ou gato persa. Raças braquicefálicas têm maior predisposição ao problema, pois, anatomicamente, possuem canais nasolacrimais mais

tortuosos. No caso delas, qualquer processo irritativo ou mesmo traumático na região dos olhos favorece a inflamação dos ductos. Isso, por sua vez, dificulta a drenagem eficiente das lágrimas.

Falar em acidez normalmente nos faz pensar em algo prejudicial e corrosivo. Por isso, é compreensível que muitos tutores se questionem se a lágrima é realmente ácida e pode ferir o pet.

Quanto à acidez, de acordo com alguns estudos, a lágrima canina tende a sofrer variações de pH de acordo com a raça ou tipo de alimentação. Porém, na maior parte dos casos, esse pH se mantém mais próximo ao alcalino, o que nos impede afirmar que a lágrima seja ácida a ponto de levar à corrosão da pele. Quando isso ocorre, o ideal é buscar um **tratamento para a lágrima ácida**.

### Como tratar o problema

Não basta buscar soluções apenas para as manchas. E isso não só porque elas voltarão caso suas causas não sejam solucionadas, mas principalmente por uma questão de saúde.

Ao perceber a lágrima ácida no cachorro ou no gato, recomenda-se procurar um Médico Veterinário. O tratamento irá depender da causa de base para o aparecimento da mancha, o que será analisado durante a consulta através da realização de um exame clínico e de testes específicos.

Dependendo da causa do problema, pode ser necessária a desobstrução dos ductos, correções cirúrgicas de alterações palpebrais, fazer uso de produto para limpar lágrima de cachorro ou mesmo alterar a dieta. Isso porque, uma alimentação inadequada, com excesso de petiscos, alimentos com muitos conservantes, corantes, açúcar e condimentos favorece o surgimento da lágrima ácida na medida em que tem ação pró-inflamatória no organismo.

Desde que a causa primária da lágrima esteja sendo tratada, alguns produtos disponíveis atualmente também podem ser usados para fazer a remoção das manchas. No entanto, seu uso é recomendado apenas sob prescrição veterinária. Em alguns casos, eles podem acarretar em dermatites e, no caso de medicações sistêmicas, elas podem levar a alterações hepáticas e renais.



☎ 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







# Os **MELHORES** **PRODUTOS** das melhores marcas.

- Automação
- Baixa e alta tensão
- Cabos e fios
- Iluminação
- Tomadas
- Disjuntores
- Chuveiros
- Tubos e conexões
- Caixas d'água
- Torneiras
- Registros
- E muito, muito mais!

 **ELÉTRICOS  
E HIDRÁULICOS**



(64) 3431-0200  
(64) 9.9999-3456 

 Av. Anhanguera, nº 455,  
Setor Oeste Itumbiara-GO

  @seeletricosehidraulicos



**CONTAMOS COM UMA LINHA  
COMPLETA DE MATERIAIS**

Materiais Ortopédicos em geral,  
CPAP e acessórios.



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



*O Natal é tempo de esperança e reflexão. Que este clima permita-nos refletir o ano que se encerra, vamos encarar esse tempo como um aprendizado de vida, uma oportunidade para pensar e repensar, para que no Novo Ano sejamos pessoas extraordinárias.*



*Dra Claudia Neurologista e equipe deseja a todos vocês um ótimo Natal e um Ano Novo com muita saúde e prosperidade.*

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.





# 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

colcci

LACOSTE

TOMMY HILFINGER





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





Natal é tempo de união, partilha e reflexão.  
Que possamos nos fortalecer e nos inspirar  
para transformar o mundo num lugar melhor.

*Feliz Natal, Boas Festas!*



Tudo em moda gestante

☎ (64)99662-9944

📷 @donacegonhaiub

📘 /donacegonhaiub

📍 Shopping center Plaza sala 27





Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.

ODONTOLOGIA



# Saúde Bucal: O cuidado com os dentes é fundamental



A boca desempenha importantes funções que repercutem na saúde de todo o organismo. Além de exercer papel fundamental na fala, mastigação e respiração, a boca é a maior cavidade do corpo a ter contato direto com o meio ambiente, sendo a porta de entrada para bactérias e outros microrganismos prejudiciais à saúde.

Uma boa higiene bucal diminui o risco de desenvolvimento de problemas bucais e dentários. É importante ressaltar que doenças da boca têm relação direta com o fumo, o consumo de álcool e a má alimentação. Estudos científicos também comprovam que a saúde bucal tem íntima relação com a saúde geral, pois a boca interage com todas as estruturas do corpo. As más condições de higiene bucal podem causar doenças bucais, que, por sua vez, podem levar a enfermidades (ou agravá-las), principalmente doenças cardiovasculares e diabetes.

Para ter um sorriso bonito e saudável é preciso escovar os dentes todos os dias após cada refeição e também uma última vez antes de dormir, utilizando uma escova de dente de tamanho adequado, com cerdas macias e creme dental com flúor. A complementação da escovação pode ser feita passando o fio dental entre todos os dentes.

Manter uma alimentação saudável, controlando a frequência da ingestão de alimentos doces, principalmente entre as refeições também colabora com a saúde bucal. Quem usa aparelho ortodôntico deve se preocupar mais com a limpeza dos dentes, gengiva e o uso do flúor, pois o aparelho retém muito restos de alimentos.

✓ **Saiba um pouco mais sobre os problemas mais comuns na boca:**

- **Cárie:** desintegração do dente provocada pela higiene inadequada, ingestão de doces e carboidratos ou, ainda, por complicações de outras doenças que diminuem a quantidade de saliva na boca. (Ex.: pessoas em tratamento quimioterápico ou radioterápico para o câncer).

- **Mau hálito:** tem várias causas, dentre elas: higiene bucal inadequada (falta de escovação adequada e falta do uso do fio dental); gengivite; ingestão de certos alimentos como, alho ou cebola; tabaco e produtos alcoólicos; boca seca (causada por certos medicamentos, por distúrbios e por menor produção de

saliva durante o sono); doenças sistêmicas como câncer, diabetes, problemas com o fígado e rins.

- **Gengivite:** inflamação da gengiva provocada pela placa bacteriana.

- **Placa bacteriana:** é o conjunto de bactérias que coloniza a cavidade bucal. A placa bacteriana fixa-se principalmente nas regiões de difícil limpeza, como a região entre a gengiva e os dentes ou a superfície dos dentes de trás, provocando cáries e formação de tártaro.

- **Tártaro:** é o endurecimento da placa bacteriana na superfície dos dentes.

É importante também aproveitar os momentos da escovação dos dentes para observar se existem lesões (manchas, caroços, inchaços, placas esbranquiçadas ou avermelhadas, feridas), principalmente na língua, bochecha, lábios, céu da boca, embaixo da língua ou na garganta. As lesões bucais mais comuns são feridas provocadas por próteses removíveis (dentaduras), aftas, herpes labial e inflamações gengivais. Todas estas são benignas. Entretanto, em alguns casos, o câncer pode ocorrer na boca.

Se você tem mais de 40 anos de idade, é ou foi consumidor frequente de tabaco e bebidas alcoólicas, e encontrar alguma lesão, procure um profissional de saúde para fazer um exame preventivo para o câncer de boca. O exame é visual, rápido e indolor. Quando o câncer é diagnosticado logo que surge, ele pode ser curado com mais facilidade.

Fonte: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/entenda-o-sus/50230-saude-bucal-cuidado-com-os-dentes-e-fundamental>

## 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.





# VACINA EM CASA

## *com segurança!*

Nesse momento de pandemia sabemos o quanto é importante mantermos o distanciamento social! Por isso, estamos reforçando nosso atendimento domiciliar que é feito com cuidado e segurança na sua casa! Nossas profissionais são treinadas para seguir todos os protocolos sanitários para armazenar, transportar e aplicar a vacina no conforto do seu lar com total segurança! Além disso, seguimos os cuidados preconizados pelos órgãos de saúde para evitar o contágio do coronavírus, como lavar e higienizar sempre as mãos e objetos e uso frequente de máscara!

**Vacine no conforto do seu lar sem burocracia!**



Clínica de Vacinas  
**Santa Clara**  
Cuida Bem de Você



**UNIDADE ITUMBIARA**

**Rua Paranaíba, 937**

**(64) 3431-7800 | (64) 99203-8798**





*É tempo de abrir o coração, sonhar, desejar, amar, sorrir.  
Que o seu Natal seja incrível e que seu Ano Novo cheque  
carregado de conquistas.*

TRABALHAMOS COM OS SEGUINTE CONVÊNIO

**SulAmérica**

**Dental Show**

Assistência Odontológica

**PEMEG**

**UNIODONTO**  
PLANO ODONTOLÓGICO  
CAMPINAS

- Ortodontia;
- Periodontia;
- Pediatria;

- Próteses;
- Implante;
- Limpeza;

- Próteses;
- Implante;
- Limpeza;

- Facetas em resinas;
- Lentes de contato;
- Restaurações;

- Harmonização facial;
- Visagismo dental.

**ODONTO DESIGN**

AGENDE SUA CONSULTA!

(64) 3403-5726

(64) 9.9966-2025

@odontodesign\_iub

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

# PRA VOCÊ VIRAR O JOGO

VENHA PRA MAIOR  
REDE DE ENSINO  
DO PAÍS

**VESTIBULAR 2021**  
FAÇA SUA  
PROVA ONLINE!  
**UNOPAR.BR**



#### 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**

#### Canal Conecta

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

#### PODE COMPARAR

**UNIVERSIDADE ASSIM É UNOPAR**

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



**unopar**  
ITUMBIARA

Inscriva-se já: **unopar.br**



# Nutrição Gestacional

Para uma gestação saudável é importante que se adote uma alimentação equilibrada, com isso podemos evitar problemas sérios como o diabetes gestacional. A perda ou o excesso de peso nesta fase pode trazer prejuízos tanto para a saúde da criança quanto da mãe.

A pirâmide abaixo representa como deve ser a alimentação adequada para a gestante até a amamentação.



A gestação é um momento para fazer escolhas saudáveis, a fim de ganhar somente o peso necessário para o aumento dos tecidos maternos e o desenvolvimento do bebê.

## ✓ TRATAMENTOS E CUIDADOS

A gestação não é época para fazer dietas restritivas e nem perder peso. Por outro lado, também não significa comer em excesso, ou “comer por dois”. O ganho de peso adequado no primeiro trimestre da gravidez é de 1,5 a 2,0Kg. A partir desta fase, é recomendado um ganho adicional de 1,5 a 2,0Kg por mês para chegar ao final da gravidez com 7,0 a 15,0Kg a mais, no máximo.



*Dra. Michelle Daiana*

ginecologia e obstetria

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

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

Atendimento em Ginecologia geral, Climatério, Pré – natal e Parto Humanizado em consultório particular;

Plantonista de Ginecologia e Obstetria em Pronto atendimento.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



## ✓ CONVIVENDO

Os nove meses de gestação exigem uma alimentação equilibrada, com todos os grupos alimentares, o que não significa comer exageradamente. Mas, em determinados períodos, o consumo de certos nutrientes deve ser reforçado. Confira os principais nutrientes a serem consumidos em todas as fases da gestação. É nesse período, portanto, que a alimentação precisa ser selecionada e muito mais balanceada. É claro que nada substitui o acompanhamento médico e os exames que devem ser feitos durante o pré-natal.

### → PRIMEIRO TRIMESTRE

Ácido fólico — ou vitamina B9, é o nutriente mais utilizado pelas grávidas e indicado pelos médicos. E não é à toa. Sua ingestão previne defeitos na formação do tubo neural do feto (estrutura que dará origem ao cérebro e à medula espinhal).

### → SEGUNDO TRIMESTRE

Vitamina C — age na formação do colágeno, que compõe pele, vasos sanguíneos, ossos e cartilagem, aumenta a absorção do ferro e fortalece o sistema imunológico. Magnésio — o mineral que favorece a formação e o crescimento dos tecidos do corpo. Vitamina B6 — importante para o crescimento e o ganho de peso do feto e a prevenção da depressão pós-parto. Ferro — é essencial na produção de hemoglobina, proteína responsável pelo transporte de oxigênio pelo sangue. Evita que a mãe ou o bebê tenham anemia.

### → TERCEIRO TRIMESTRE

Cálcio — por conta de seu papel na formação óssea do bebê, o mineral é obrigatório na dieta da futura mãe. Sua deficiência pode provocar cáries, câibras e unhas quebradiças. O cálcio tem outra nobre função: a de auxiliar a produção de leite após o parto. Ele ajuda ainda no processo de coagulação do sangue e na manutenção da pressão sanguínea, dos batimentos cardíacos e das contrações musculares. Mas vale uma dica: evite consumir fontes de ferro e cálcio juntas, como carne e leite, pois um nutriente atrapalha a absorção do outro.

**EVITE:** Durante a gestação o consumo de cafeína (café e chá) deve ser moderado e de preferência feito junto com leite. Outros alimentos proibidos são: queijo fresco de leite não pasteurizado (devido ao risco de se contrair brucelose); álcool, pois afeta o desenvolvimento do bebê; comidas que aumentam a formação de gases, como grãos, feijão, repolho, couve-flor e bebidas gaseificadas; carne mal passada (por causa do risco de toxoplasmose); mariscos e maioneses (devido ao perigo de salmonela).





QUE NESTA ÉPOCA NÃO SE ABRAM  
APENAS PRESENTES, MAS TAMBÉM CORAÇÕES  
PARA O AMOR E A PAZ!

*Feliz Natal!*

**Rey do Vidro**

*A solução em Vidros*

64 3431-9288 | 64 3431-9488

AVENIDA JK, 840, BAIRRO ALTO DA BOA VISTA- ITUMBIARA - GO





Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.

ODONTOLOGIA



## O que são as facetas de porcelana

Não faltam opções na odontologia estética, uma alternativa para ter um sorriso perfeito, em poucas horas, são as **facetas de porcelana**. Trata-se de finas próteses fixadas na parte externa dos dentes. Em apenas duas seções, de duas horas cada, você poderá ter um novo sorriso e um novo visual. As facetas são lâminas bem finas que cobrem a parte visível dos dentes, como uma espécie de revestimento, proporcionando uma aparência bem natural. Elas são usadas também para corrigir falhas e trincados, dentes desalinhados, desgastados, manchados ou com espaçamento. Esta é a melhor alternativa para correção de posição dos dentes. Com as facetas é possível, também, aumentar o tamanho dos dentes.

### → Como são feitas as facetas de porcelana

Inicialmente é feito um estudo da face do paciente, para que o resultado tenha harmonia, então os moldes são enviados para o laboratório onde são confeccionadas as facetas em porcelana e cimentadas como qualquer tipo de restauração. O trabalho precisa de reavaliações constantes, contudo, sua manutenção consiste apenas em uma higienização adequada. As facetas imitam perfeitamente a cor, textura e transparência natural dos dentes, muitas vezes é impossível identificar a diferença entre os dentes naturais e os com facetas. Elas são muito duráveis e resistentes, não perdem a cor mesmo depois de anos.

### → De que material são as facetas de Porcelana

Os materiais utilizados na fabricação das facetas dentárias são resina e porcelana, ambos podem ser fabricados por protéticos em laboratório de próteses dentárias ou com

aplicação direta de resina no consultório. As facetas em porcelana são minimamente invasivas, ou seja, muitas vezes nem é preciso desgastar os dentes para sua instalação. As facetas podem ser fabricadas com diversos materiais, existem inúmeros tipos de cerâmicas odontológicas que agregam diferentes tecnologias produzidas especialmente para a confecção de dentes, preocupando-se cada vez mais com a estética e o aspecto natural.

### → Porcelana E-MaX

Outra opção são as facetas de cerâmicas feldspáticas que tem melhor translucidez, mas não a mesma resistência. Ainda, a E-MaX é uma marca patenteada de uma cerâmica reforçada com dissilicato de lítio. E tem as facetas do tipo lentes de contato, que não representam nenhum desgaste dos dentes envolvidos, mas não são muito indicados quando o paciente quer alterar a cor dos dentes, pois sua fina espessura não é capaz de esconder o escurecimento dos dentes. Para fixar as facetas ao dente é utilizado cimento resinoso que faz com que a porcelana torne-se forte e durável. Lembrando que a porcelana é um material frágil, mas se bem colada e fixada torna-se muito resistente.



## Dr. Marcelo Mateus

CRO-GO 4279  
Cirurgião dentista;  
Especialista em Prótese Dentária;  
Especialista em Implantes Osseointegrados;  
Pós-graduado na Universidade Gutemberg – Suécia.



**A VIDA DEPENDE DE  
COMO VOCÊ VÊ O MUNDO.**







FELIZ NATAL  
E UM ÓTIMO  
**2021**



**UNIÓTICA**

***Uma nova visão do mundo!***

Loja 01: 64 3404 – 8100 / Loja 02: 64 3433 – 8900

# VAPOR COM OZÔNIO OU OZONIOTERAPIA? AFINAL, QUAL É QUAL? QUAL PROFISSIONAL PODE FAZER QUAL TÉCNICA? QUAIS OS BENEFÍCIOS DE CADA?

Ozonioterapia é uma tecnologia em alta nos dias de hoje, logo a nova “tendência do mercado”, onde muitos profissionais sem experiência ou até mesmo “oportunistas” utilizam deste para ludibriar clientes.



- **Vapor com Ozônio:** é um equipamento que possui uma caldeira que é abastecida com água, fazendo com que a água entre em ebulição (fervura), gerando assim o vapor. Na passagem do vapor existe um pequeno dispositivo que consegue gerar uma pequena quantidade de ozônio (sim, eu disse pequena), que é arrastado junto com o vapor.

O vapor com ozônio pode ser utilizado para manter produtos hidratados, facilitar permeação de cosméticos (pelo calor) e a pequena quantidade de ozônio é fungicida e bactericida. Este equipamento pode ser utilizado por qualquer profissional treinado para utilizar o equipamento.



- **Ozonioterapia:** é um método que utiliza oxigênio puro (de cilindro) que passa por um equipamento que modifica o oxigênio para ozônio em grandes concentrações.

Os benefícios da Ozonioterapia são inúmeros, como a melhora do tecido, potencialização dos processos de recuperação, controle de microbiota e estímulo de diversos processos, podendo ser utilizado em diversas áreas da saúde, para a terapia capilar também.

Porém, os profissionais que podem utilizar desta técnica, que é invasiva ou minimamente invasiva, devem possuir treinamento técnico dos métodos, além de ser um profissional graduado, em que seu conselho de classe tenha autorizado a realizar este tipo de procedimento. Consulte sempre!

Caso observe a necessidade de acrescentar mais recursos ao programa de Terapia Capilar procure um profissional parceiro habilitado e não se aventure em algo que não está capacitado, pois tal atitude coloca o paciente em risco.

Fonte: <https://www.instagram.com/brunotricologista/>



## DIEGO MELO

Agendamento de consultas pelo

 (34) 99160-1078

  MAGODASFORMULAS





# ROTEIROS *Personalizados*

## Maldivas

7 noites de hospedagem + Café da Manhã e Jantar diários

 Café da Manhã  Jantar

Até 04 de Julho/2021

**Hospedagem:** Anantara Dhigu Maldives Resort

As Ilhas Maldivas estão na lista de destinos que todos sonham visitar pelo menos uma vez na vida. As praias paradisíacas e os bangalôs sobre o mar formam um cenário único e romântico. Não é à toa que o arquipélago é o destino dos sonhos de muitos casais em lua de mel.

A partir de  
**10x de USD 225\***  
por pessoa em apartamento duplo

\*Consulte preços especiais parte aérea saindo de sua cidade

Valores por pessoa em apto duplo, válidos para a data de publicação, sujeitos a alteração e disponibilidade sem prévio aviso. Pacotes internacionais com valores referênciais, calculados ao câmbio de 18/11, a US\$ 1,00= R\$ 5,44. Parcelamento válido para pagamento em cartões de crédito (Visa, Mastercard e Dinners, Cod W.e.m)

 Av. Beira Rio, 318, centro, Itumbiara - Goiás

 (64) 99909-8484  atendimento.itumbiara@stellabarros.com.br

 stellabarrosgo  Stellabarrostour



NÃO FIQUE SEM SEU  
PRESENTE NO NATAL!  
TEMOS OS MELHORES LANÇAMENTOS  
EM PERFUMES IMPORTADOS.

PARCELAMOS EM ATÉ **10X** NO CARTÃO



**Parfums**



Perfumes importados  
com garantia  
de originalidade.

@muriloparfums   @parfumsperfumaria   64 9 8143-7009  
Shopping Center Plaza | Sala 34 - Centro - Itumbiara-GO - 64 3433-2100





Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.

PEDIATRIA



# Asma Pediátrica



LIGA ACADÊMICA DE PEDIATRIA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS

## → O que é Asma?

Asma é uma doença comum das vias aéreas, comprometendo a condução do ar para os pulmões por uma inflamação nesses tecidos. Essa é uma doença comum na infância e normalmente se manifesta antes dos 2 anos de idade, podendo comprometer o desenvolvimento normal. Essa doença crônica é um problema de saúde mundial que acomete cerca de 339 milhões de pessoas no mundo; só no Brasil, estima-se que 20 milhões de pessoas são acometidos pela asma.

## → Quais as causas da Asma?

A asma é desencadeada não somente pela estimulação alérgica, mas também por um grande número de outros agentes físicos e virais que podem influenciar a atividade das reações inflamatórias.

## → Quais os sintomas da Asma?

Pacientes com asma têm geralmente uma dificuldade e um esforço visível para respirar e podem sentir um aperto no peito, a ausculta pulmonar do médico pode identificar chiados que são os sibilos, além de que esses pacientes apresentam tosse que costuma piorar a noite, durante o sono. No quadro da asma ainda verifica-se as frequências respiratória e cardíaca elevadas. Nos pacientes mais graves pode haver aumento do volume pulmonar com tórax em formato de barril.

## → Qual idade em que se tem maior incidência de Asma?

Aproximadamente 50% dos asmáticos manifestam a doença antes dos dez anos de idade e são acometidas principalmente as crianças do sexo masculino. A partir da faixa etária entre os 10 e 12 anos essa diferença de acometimento entre meninos e meninas deixa de existir. Já na fase adulta, após os 40 anos, período em que cerca de 25% dos casos se inicia, passa a predominar o sexo feminino.

## → Quais os fatores de risco para Asma?

- Crianças do sexo masculino;
- Histórico familiar de alergias, asma, rinites e dermatites;
- Exposição a alérgenos como pó doméstico, ácaros, fungos, baratas e animais domésticos;
- Tabagismo passivo;
- Mudanças climáticas;
- Infecções de vias aéreas superiores;

- Exercícios intensos;
- Baixa renda familiar e baixa escolaridade;
- Pequena duração do aleitamento materno - pois a amamentação exclusiva durante os 3 a 6 primeiros meses de vida das crianças é um fator protetor para a doença.

## → Como é o diagnóstico da asma pediátrica?

É importante durante a avaliação clínica, o exame físico e a anamnese, para que o médico possa encontrar sinais e sintomas típicos, bem como fatores predisponentes e relação genética com a doença. É importante estar atento ao diagnóstico diferencial nas crianças, provas terapêuticas devem ser realizadas e exames complementares podem ser solicitados.

## → Qual o tratamento farmacológico?

Ainda que a asma não apresente cura, existem tratamentos que aliviam os sintomas e diminuem a incidência de crises em seus portadores, proporcionando a eles melhor qualidade de vida. Recursos farmacológicos podem ser utilizados, como corticoides por inalação, que agem localmente reduzindo a inflamação e, assim, melhoram os sintomas. Porém, grande parte da terapêutica depende do paciente e de seus cuidadores no que compete a mudanças de hábito que evitam a reincidência das crises.

## → Medidas comportamentais e ambientais para o controle da Asma:

- Ambiente limpo livre de alérgenos;
- Prática regular de exercícios sob supervisão para melhoria da capacidade aeróbia;
- Evitar ambientes com poeira, ácaros, mofo, pelos de animais, perfumes e queimadas;
- Evitar utilizar anti-inflamatórios não esteroidais (AINEs), como aspirina, ibuprofeno, diclofenaco, naproxeno, entre outros desta classe;
- Intervenções fisioterapêuticas.



## Dra. Mariluce Chadu

CRM/GO: 10.646  
Graduação em Medicina pela UFTM – Universidade Federal do Triângulo Mineiro;  
Pediatria Geral pela UFTM – Universidade Federal do Triângulo Mineiro;  
Pneumologia Pediátrica pela USP - Universidade de São Paulo - Ribeirão Preto;  
Docente da Universidade Estadual de Goiás- Curso Medicina;  
Pediatria da Universidade Federal de Goiás - Medicina UFG.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.



SAÚDE



## Entrevista Médico do Trabalho

Na edição de Dezembro a Revista Mais Saúde traz no Dr. Responde o médico Elton Ferreira Franco. Em uma entrevista exclusiva ele esclarece diversas dúvidas de nossos leitores.

Revista Mais Saúde - Quantos anos de profissão?

Dr. Elton Ferreira Franco - *6 anos como Médico e 3 anos como Especialista em Medicina do Trabalho.*

Revista Mais Saúde - Qual o papel do médico do trabalho na qualidade de vida?

96, Dr. Elton Ferreira Franco - *Um grande desafio... primeiro em superar a visão que as pessoas possuem sobre a Especialidade, muitas vezes ainda reconhecida apenas como uma necessidade legal. Também não são todas as empresas no Brasil que proporcionam oportunidades aos Médicos do Trabalho em*

*desenvolverem a atenção à Saúde do Trabalhador. Entretanto, quando proporcionado, conseguimos promover saúde através dos Exames Ocupacionais, campanhas sobre temas que impactam na qualidade de vida e acompanhamento da saúde dos funcionários.*

Revista Mais Saúde - Esse ano foi desafiador para a saúde no trabalho, com a Covid 19. Como o senhor está trabalhando isso dentro das empresas?

Dr. Elton Ferreira Franco - *Realmente não está um ano fácil! Entretanto tenho a felicidade de trabalhar em empresas que tornam estes desafios mais fáceis de serem superados. Lugares onde a saúde, bem-estar e segurança são valores intínsecos ao negócio. Desde o início da Pandemia realizamos um trabalho muito forte e conservador na conscientização, orga-*



nização dos ambientes de trabalho e gerenciamento dos casos suspeitos.

Revista Mais Saúde - Explique o que é a Síndrome de Burnout, e quais são os principais fatores causadores dela hoje nos trabalhadores?

Dr. Elton Ferreira Franco - *É um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional. Decorre da exaustão em virtude das atividades praticadas, que extrapolam o limite corporal e mental, levando o indivíduo ao colapso.*

Revista Mais Saúde - Um grande desafio hoje das empresas é equilibrar alta produtividade sem afetar a saúde mental e física dos trabalhadores. De que forma o médico trabalho age como mediador nesse processo?

Dr. Elton Ferreira Franco - *Nosso papel nesse sentido é dar o suporte necessário para que os funcionários estejam sempre o mais próximo possível da plenitude de sua saúde. Através dos exames ocupacionais, gerenciamento do absenteísmo e direcionamento eficiente para a rede assistencial conseguimos essa mediação. Talvez o nos-*

*so maior desafio seja conscientizar os trabalhadores e trabalhadoras sobre suas responsabilidades nos cuidados com suas saúdes física e mental, através de bons hábitos alimentares, atividades físicas regulares, hábitos de lazer, religiosidade, evitando o tabagismo, uso de drogas ilícitas e consumo abusivo de bebidas alcoólicas.*



**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.

**UNICRED** 

**escolha**

**condições**

**mais justas.**

escolha cooperar.

**escolha  
unicred.**



Verifique a possibilidade de associação na cooperativa da sua região.





Aqui você tem  
cartão Visa, serviços  
financeiros com  
condições mais justas  
e o atendimento  
exclusivo Unicred.

**escolha**  
[unicred.com.br/alianca](https://unicred.com.br/alianca)

**NO NATAL  
CELEBRAMOS  
A VIDA.**

QUE TODOS OS BONS  
SENTIMENTOS QUE  
O NATAL TRAZ PREENCHAM  
SEU CORAÇÃO.

**FELIZ NATAL!**

**MASTERSYS**®

GESTÃO E AUTOMAÇÃO EMPRESARIAL



☎ 64. 3431-0627 | 62. 4053-8488

📱 @mastersysbr

🌐 [www.mastersys.com.br](http://www.mastersys.com.br)