

Ano 4. n°50. Setembro/2021. Itumbiara - GO. Distribuição Gratuita
www.maissaude.com

revista

SAÚDE



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



Arnot Ferreira Neto

CREF: 012044-G/GO

Mariana Santos Domingos

CREF: 002723-G/GO



Contabilidade & Consultoria

**07 PASSOS
QUE TODO
EMPREENDEDOR
DEVE DAR PARA
O SUCESSO DA
EMPRESA.**

Contabilidade

 **(64)3431-0510**

  **wrcontabilidade**



1. BUSQUE CONHECIMENTO

Entre os primeiros ensinamentos, está o conhecimento. É ideal que o empreendedor, ao escolher seu nicho de atuação, saiba quem são seus concorrentes e entenda as "dores" de seu público. Afinal, é delas que podem vir as melhores soluções.

2. CONTRATE UMA CONTABILIDADE CONSULTIVA

A contabilidade consultiva é voltada para as empresas que buscam maior controle organizacional, planejamento tributário, acompanhamento das finanças e relatórios mensais. O principal objetivo aqui é organizar o seu fluxo financeiro, evitando que você pague impostos indevidos e fazendo a sua empresa ter saúde financeira. Essa é a especialidade da WR.

3. PLANEJAMENTO CONSTANTE

Ele servirá como uma bússola, direcionando para aonde o negócio deve ir, quais riscos valem ou não a pena e, caso ocorra imprevistos, quais atitudes devem ser tomadas.

4. RELACIONAMENTO

Manter um pós atendimento e conter os contatos dos clientes permite que o empreendedor estreite laços e possa vender de formas mais variadas.

5. VALORIZE A JORNADA

Conquistar as primeiras ferramentas de trabalho, um novo espaço, expandir em filiais, aumentar a equipe. Todas essas conquistas merecem ser celebradas. Esse passo expressa todo o esforço que o empreendedor teve ao longo da caminhada.

6. FIQUE DE OLHO NAS FINANÇAS

O erro mais comum entre empreendedores que estão começando é não dividir as contas do negócio das contas de pessoa física. Toda movimentação financeira precisa ser registrada. É importante classificar saídas e entradas, de onde e como o dinheiro está entrando.

7. FORME UM TIME COMPETENTE

As pessoas são o maior ativo de uma organização. Uma equipe engajada e criativa possibilita que o seu negócio busque sempre inovação e novos meios de traír clientes. Mesmo no começo da empresa é preciso buscar pessoas excelentes no que fazem.

Avenida Trindade, 911 – Centro. Itumbiara/GO

Filiais:

Rua Brasil, 50 – Setor Bueno. Goiânia/GO

📍 Av. Meia Ponte, 10 – Inaciolândia/GO

Av. Nicomedes Alves Dos Santos, 3600. Sala 310 Ed.

Gávea Business – Morada Da Colina. Uberlândia /MG



CIRURGIÃO PLÁSTICO



Mamoplastias de aumento

Atualmente, o número de pacientes que procuram o cirurgião plástico objetivando o aumento das mamas com finalidade estética tem crescido progressivamente. As referidas “próteses de mama”, tecnicamente designadas como implantes mamários, são alvos do desejo de muitas mulheres em todo o mundo, e aqui no Brasil não é diferente.

Neste contexto, muito tem se proposto no que se refere tanto às técnicas para a via de acesso e posicionamento dos implantes quanto à fabricação destes. As vias de acesso utilizadas atualmente podem ser desde o sulco submamário, ou em torno da aréola (periareolar), até locais mais distantes como axila e abdome. Obviamente, todas estas vias de acesso guardam suas vantagens e desvantagens, indicações e contraindica-

ções. Há também variações quanto ao local no qual este implante será posicionado (abaixo da glândula, da fáscia muscular ou abaixo do músculo peitoral). A respeito da fabricação destes implantes, muito tem se desenvolvido para a melhora da qualidade do gel interno e da cobertura externa.

Ao se observar estas variações, a única definição que se tem é a de que cabe tanto ao paciente quanto ao cirurgião decidir qual alternativa é mais adequada para cada caso, conciliando as aspirações do paciente com as possibilidades técnicas definidas pelo cirurgião. É muito importante também lembrar que, apesar do fato de a cirurgia de “prótese de mama” ser relativamente segura comparando-se a outras cirurgias, nenhum, absolutamente nenhum procedimento



cirúrgico é isento de riscos e complicações e estes devem ser muito bem elucidados pelo cirurgião. Outro ponto muito importante que não pode ser esquecido é que sempre se procure profissionais habilitados para a realização destas cirurgias. Procure se informar se o profissional realmente possui Título de Especialista em Cirurgia Plástica, regulamentado pelo Conse-

lho Federal de Medicina (CFM), Associação Médica Brasileira (AMB) e Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP).

Sendo assim, não deixe de conversar muito com o seu cirurgião. Perguntas são sempre pertinentes, importantes. E as cirurgias das mamas, como as de aumento com implantes, lidam com uma região que talvez seja a mais representativa da feminilidade, da sensualidade e até de afirmação da mulher. O cirurgião plástico é, antes de tudo, ser humano e médico e deve estar atento a estas questões.



Dr. Tobias Borges R. Guimarães

Cirurgião Plástico

CRM: 14333/GO | RQE/GO: 7.175



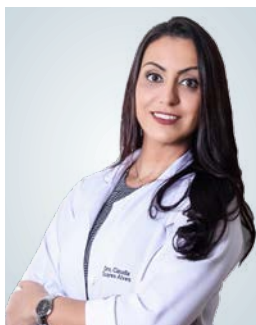
Guia Médico

Setembro – 2021



Dra. Andréia Marinho
Neurologista
CRM/GO: 22447 | RQE: 14752

Self Clínicas
Av. Brasília, 207.
Bairro: Alto da Boa Vista.
Itumbiara - GO.
(64) 3433-3004
(64) 3433-3000



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. Francisco Otavio Maia Santos
Anestesiologista e Clínica de Dor
CRM/GO: 12.368 | RQE: 8.771
RQE: 8.846

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



Dr. Gleisson Pantaleão
Oftalmologista
CRM/GO: 13.493

Hospital Frei Anacleto
Rua Tietê, 534.
Bairro: Centro. Goiatuba - GO.
(64) 3495-1220 | (64) 3495-1040

Centro da Visão
Av. Santa Cecília, 145
Alto da Boa Vista. Itumbiara - GO
(64) 3432 0070



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. Augusto Treme
Oftalmologista
CRM/GO: 15.698

Hospital Frei Anacleto
Rua Tietê, 534.
Bairro: Centro. Goiatuba - GO.
(64) 3495-1220 | (64) 3495-1040

Centro da Visão
Av. Santa Cecília, 145
Alto da Boa Vista. Itumbiara - GO
(64) 3432 0070



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

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



Dr. Franco Schneider
Ortopedista
CRM/GO:13.434 | TEOT: 13215

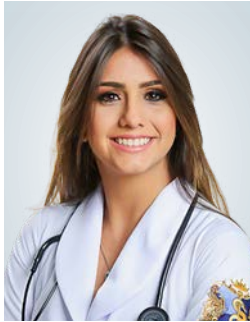
Clínica COTI
Rua Paranaíba, 710.
Itumbiara - GO.
(64) 3404-7370

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



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

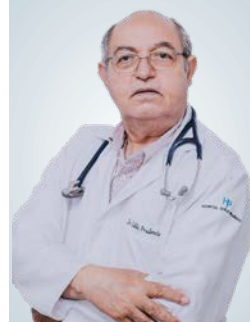
Clínica Pro Vida
Rua Padre Félix, 380.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3431-7606 | (64) 9.9665-7606



**Dra. Julieta Isabel
Triana Cansino**

Médica
CRM/GO: 22.719
CRM/MG: 75.761

Rua Dâmaso Marques, 15.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
**(64) 3404 6543 | (64) 9284 7434
(64) 9668 5929**



**Dr. Odélio Vilarinho
Prudêncio**

Geriatria | Clínica Médica
Medicina do Trabalho
CRM/GO: 23003 | RQE: 11709
Geriatria | RQE 13608

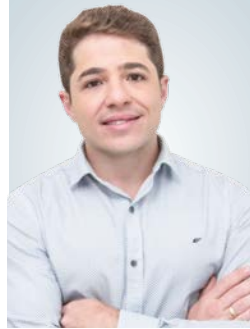
Hospital Odélio Prudêncio
Rua Mato Grosso, 1811.
Bairro: Centro.
Goiatuba-GO.
(64) 3495-5700



Dra. Patrícia Machado

Ginecologia e Obstetrícia
CRM/GO 24.943
RQE: 15007

Rua: Dâmaso Marquês, 15.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 99278-2002



Dr. Rafael Jacob

Cirurgião Geral
CRM/GO: 16.232

Clínica Jacob e Paresoto
R. Franklin Xavier, 434.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3432-3636



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. Tobias Borges
R. Guimarães**

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

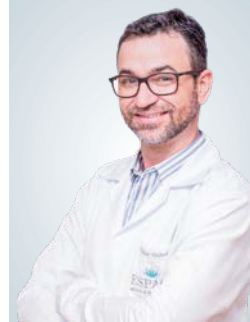
Self Clínicas
Av. Brasília, 207.
Bairro: Alto da Boa Vista.
Itumbiara - GO.
(64) 3433-3000



Dr. Valdemiro Fukuhara

Oftalmologista
CRM/GO: 2.975

Centro da Visão
Av. Santa Cecília, 145.
Bairro: Alto da Boa Vista.
Itumbiara - GO.
(64) 3432-0070



**Dr. Wesley Santos
Vinhadelli**

Ginecologia e obstetrícia
CRM/GO 12.654
RQE: 6224/6237

**Clínica Espaço
Médico e Odontológico**
Rua: Dr. Valdivino Vaz, 48.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3431-7588



Dr. Wilian Vinhadelli

Oftalmologista
CRM/GO: 10.250

Hospital Frei Anacleto
Rua Tietê, 534.
Bairro: Centro. Goiatuba - GO.
(64) 3495-1220 | (64) 3495-1040

Centro da Visão
Av. Santa Cecília, 145
Alto da Boa Vista. Itumbiara - GO
(64) 3432 0070



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

OR7 EDITORA E MARKETING - 6 ANOS

O que faz um produto ser o mais vendido? O que leva uma marca a ser querida pelo público? Porque uma publicação tem o respeito de seus leitores?

É pensando nessas respostas que buscamos trazer em cada página das nossas revistas uma dedicação incansável, para que você leitor tenha um conteúdo de qualidade, informações com credibilidade, e também disponha de acessibilidade com a disponibilização de diversas plataformas de leituras.

Nossos leitores podem, além das nossas edições impressas, contar também com as versões digitais em um site moderno e funcional, onde todo o conteúdo e todas as edições da revista estão disponíveis para download, além da disponibilização através do Whatsapp para um banco de dados com mais de 30.000 usuários na região.

Editoriais de alto padrão, esse é o lema da OR7 editora e Marketing, que completou nesse mês de setembro, 6 anos de mercado!!!

Vamos lá, tenha uma excelente leitura e aproveite o máximo de nosso conteúdo!!!

Os diretores.

Realização

OR7

Editora e Marketing

Expediente

Diretor Administrativo: Renato Martins
Diretor Comercial: Onofre Neto
Fotos: Pedro Honn, Bruno Cardoso
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. 99275-5299
Rua Floriano Peixoto, 212, sala 3
Centro | Itumbiara | GO | 75526-070
Revista Mais Saúde:
contato@rmaissaude.com
or7empresarial@gmail.com
www.rmaissaude.com
Instagram Facebook rmaissaude

Revista Stilo:
revistastilogoiatuba@gmail.com
www.revistastilo.com.br
Instagram Facebook stilo_revista



Sumário

04	MAMOPLASTIAS DE AUMENTO	86	TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O AUTISMO INFANTIL
10	ENTREVISTA	89	COVID - 19 E GESTAÇÃO
15	“QUANDO NOS TORNAMOS MÃES DOS NOSSOS PAIS”: CUIDADORES DE FAMILIARES COM ALZHEIMER	93	TERAPIA HORMONAL, SEMPRE UM DESAFIO!
16	BUSQUE UMA VIDA SEM DOR!	99	O DIAGNÓSTICO DE HIPERATIVIDADE
18	ENTREVISTA	102	CRIOFREQUÊNCIA PARA FLACIDEZ DE PELE
33	DOENÇAS AUTOIMUNES DURANTE A GESTAÇÃO	105	LESÕES NO JOELHO: O QUE SABER SOBRE ELAS?
39	CONVOCAÇÃO DO INSS: SAIBA COMO NÃO PERDER SEU AUXÍLIO-DOENÇA	106	HIDRATE-SE: A IMPORTÂNCIA DE BEBER ÁGUA PARA A SAÚDE
40	PILATES NO TRATAMENTO DE PATOLOGIAS CRÔNICAS	109	ANESTESIA PARA EXAMES DE IMAGEM
44	NADH – A MAIS NOVA PROMESSA ANTIENVELHECIMENTO.	110	MERCADO IMOBILIÁRIO BRASILEIRO DEVE CRESCER MESMO COM NOVA ALTA DA SELIC
49	O ASSUNTO É: PENSÃO ALIMENTÍCIA! O QUE VOCÊ PRECISA SABER.	114	VAI ABRIR UM NEGÓCIO? VEJA O QUE NÃO PODE FALTAR NO SEU PLANEJAMENTO
50	CIRURGIA REFRACTIVA	121	DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA NO IDOSO
54	SABOTADORES E REALIZAÇÃO PROFISSIONAL	124	INSS: QUAL A IDADE MÍNIMA PARA COMEÇAR A PAGAR MENSALMENTE PARA TER APOSENTADORIA?
55	CONTABILIDADE PARA HOLDING	129	DICAS IMPORTANTES PARA QUEM VAI PEGAR A ESTRADA NAS FÉRIAS
58	O IMPACTO DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA SUA AUTOESTIMA	131	DICAS PARA UM SORRISO JOVEM E SAUDÁVEL
60	COVID-19: SAIBA HIGIENIZAR O INTERIOR DO CARRO PARA EVITAR O CORONAVÍRUS	135	EQUIPAMENTO DE HEMATOLOGIA – XN-550
63	O QUE É A DOENÇA DE PARKINSON?	136	PASSOS PARA SER UM EMPREENDEDOR DE SUCESSO
67	USO DE TELA DURANTE A PANDEMIA NA ADOLESCÊNCIA		
75	CONSEQUÊNCIAS DO AUMENTO BENIGNO DA PRÓSTATA		
80	ENTREVISTA MULHERES QUE INSPIRAM		
85	BOCA SECA – XEROSTOMIA		

ENTREVISTA



MARIANA SANTOS DOMINGOS

CREF: 002723 – G/GO
Bacharel em Educação Física;
Especialista em Fisiologia do exercício – UNIFOA;
Especialista em Treinamentos para Grupos Especiais – UNIFOA;
Especialista em Treinamento Funcional – UNIFOA;
Personal Trainer;
Proprietária Academia Ritmo - Itumbiara – GO

ARNOT FERREIRA NETO

CREF: 012044-G/GO
Bacharel em educação física;
Personal trainer.



No primeiro dia do mês de setembro, comemoramos o dia do educador físico, profissional essencial para o desenvolvimento físico, mental e pessoal de todos nós. Para celebrar essa data trouxemos uma entrevista exclusiva com um casal de educadores Físicos, Personal Trainers e empresários, Mariana Santos Domingos e Arnot Ferreira Neto, que nos contam um pouco de sua trajetória.

Falem um pouco sobre vocês.

Mariana Santos - Mariana Santos Domingos, 35 anos, formada em Educação Física, especialista em fisiologia do exercício, treinamento para grupos especiais, treinamento funcional e personal trainer, professora franquiada, avaliadora física e empresária. Proprietária da

Academia Ritmo há 14 anos, pioneira em prestação de serviços, tais como atendimento setorizado na musculação, aulas franquizadas, além de ter inaugurado recentemente dois novos empreendimentos no ramo alimentício e na área da estética.

Arnot Ferreira - Arnot Ferreira Neto, 38 anos, formado em Ciências Contábeis e Educação Física, servidor público por 13 anos e atualmente empreendedor, personal trainer e avaliador físico. Responsável pelo setor técnico da musculação e professor franquiado das aulas coletivas Les Mills GRIT, Les Mills Core e Body Pump.

Qual foi (ou é) o maior desafio que vocês encontraram ao longo dos anos nas suas carreiras?

Mariana Santos e Arnot Ferreira - No decorrer da carreira nos deparamos com algumas dificuldades no mercado de trabalho, entre eles, a ascensão do empoderamento feminino, pois a mulher no Brasil por anos não podia empreender. Acompanhar a velocidade da evolução tecnológica também foi um desafio nos últimos anos. Existe uma barreira, quase uma aversão da sociedade por tudo que é novo. O mercado fitness vem expandindo e as tendências também com a mesma velocidade. Quanto à Academia Ritmo, buscamos sempre estar conectados e à frente, acompanhando e inovando na mesma proporção. O “novo normal” ocasionado pela pandemia nos últimos quase dois anos, foi sem dúvida alguma o maior desafio até então. O medo do novo, do desconhecido, nos trouxe a princípio uma certa insegurança sobre como agir para a permanência no mercado de trabalho em meio à crise financeira, uma vez que nossa empresa não se enquadrava como essencial comparada às demais atividades do comércio. Foi desafiador e ao mesmo tempo bom, pois mais uma vez nos tirou da zona de conforto e nos fez, mesmo diante os percalços, inovar. E deu certo! Hoje acreditamos que o novo normal trouxe várias mudanças que se tornarão a nova realidade. Em se tratando de casal, ao contrário de muitos relatos, nossa convivência integral nunca foi empecilho para o trabalho. Pelo contrário, nos completamos.

Há algum tempo a Ritmo incorporou a Shake Fit e Açai, como funciona e qual a vantagem deste espaço para os alunos?

Mariana Santos e Arnot Ferreira - A empresa Shake Fit & Açai surgiu da necessidade de atender nossos alunos com um lanche rápido e assim gerar comodidade diante a correria do dia a dia. Nela oferecemos shakes, pré-treinos e açai que ficam prontos em menos de 5 minutos e o cliente pode sair tomando, otimizando assim o seu tempo. A inspiração veio baseada nos lanches que fazíamos em casa e que nos geravam praticidade, atendendo nossas necessidades de macronutrientes em pouco tempo de preparo. Nosso carro-chefe é o Shake Fit, que consiste em um lanche composto por carboidratos e proteínas de alta qualidade, podendo ser consumido tanto de pré-treino quanto de pós-treino. Além de nutritivo, o sabor das diversas variedades de polpa de frutas que oferecemos, torna o Shake fácil e prazeroso de consumir.

Um ponto que é considerado muito importante é a famosa avaliação física. Qual a finalidade deste procedimento e como ele interfere na prescrição dos treinamentos?

Mariana Santos e Arnot Ferreira - Somos avaliadores físicos na academia. Avaliar para prescrever é o ponto de partida para o início de qualquer atividade física, principalmente se o atendimento for personalizado. A ideia principal é conhecer nosso cliente. Ouvir suas queixas, seus anseios, suas dúvidas, além de avaliar a composição corporal e a funcionalidade do corpo. Nos últimos anos, se tornou clichê o termo mobilidade. O que poucos sabem é que trabalhar mobilidade e estabilidade das articulações do corpo requer uma análise aprofundada através de testes específicos que analisam a falta ou o excesso dos mesmos e o quanto as deficiências principalmente, atrapalham a evolução do cliente. Na

Academia Ritmo temos uma preocupação integral com os mesmos. Já é fato que somente analisar quantidade de gordura corporal, água corporal, músculos, proteínas e minerais, nos dias de hoje, não basta. Qualquer profissional, com equipamentos de ponta como uma balança de bioimpedância, por exemplo consegue mensurar. O que queremos afirmar é que, avaliar vai além. Queremos apresentar ao cliente a necessidade de se obter um emagrecimento sustentável e seguro, melhorar a performance de maneira gradativa e contínua, obter mudanças estéticas e duradouras. Um caminho consciente faz toda diferença no resultado final.

Um erro comum dos alunos é o antigo pensamento de que quanto mais tempo ficarem na academia mais resultados eles terão. Porém, sabemos que, o excesso de treino pode causar o overtraining. Como é a missão de apresentar aos alunos o processo de treino e explicar que o excesso pode prejudicar o desenvolvimento?

Mariana Santos e Arnot Ferreira - Por décadas acreditávamos que o volume de treino era mais eficaz que a intensidade. Ainda nos deparamos com clientes que querem treinar mais de uma hora ao dia. Conscientizar é um processo formiguinha. No entanto, amparados nos estudos atuais, sabemos que intensificar um treino, independentemente do tipo de treino, aeróbio ou anaeróbio, é mais eficiente para os resultados a curto e a longo prazo. Nossa preocupação com a saúde física e psicológica dos nossos clientes nos leva a reforçar diariamente as desvantagens do exagero. O sucesso para tudo na vida é o equilíbrio, e no treino isso não é diferente. Novos métodos comprovam sua eficiência, como o tabata e o treino HIIT (treinamento intervalado de alta intensidade), por exemplo. Métodos estes bastante usados em nossa empresa, visto que podem ser realizados em curto espaço de tempo. Outra vantagem de trabalhar intensidade é justamente economizar tempo. Vivemos correndo! Minimizar o tempo na academia é maximizar o tempo para outros momentos do dia a dia! E quem é que não quer aproveitar ao máximo o dia, não é mesmo?

Vocês além de terem uma das maiores estruturas físicas da região, estão em busca constante de inovações no mercado, além de gerarem empregos diretos e indiretos, proporcionando saúde a todos. O que mais podemos esperar da Ritmo?

Mariana Santos e Arnot Ferreira - Somos visionários. Buscamos estar sempre à frente no mercado. Nosso último e mais recente projeto foi enquadrar nossa empresa no conceito Premium, afinal cliente prêmio merece um atendimento prêmio. A implantação de novos serviços no ramo de vestuário, alimentício e estético, trouxe para os clientes e colaboradores comodidade e versatilidade, proporcionando facilidades na busca incessante por qualidade de vida e bem estar, uma vez que todos os serviços são voltados para tal. Estamos em constante evolução e pretendemos cada vez mais investir e somar para o resultado final e satisfatório de todos que diretamente ou indiretamente participam da empresa. Temos muitos sonhos e projetos para sair do papel assim que tudo se normalizar. Somos gratos pelas conquistas e pelas oportunidades de estarmos à frente de uma empresa que só cresce.



ritmo
ACADEMIA

ritmo
ACADEMIA

movement

movement

movement

movement

movement

movement

movement

movement

movement

movement

movement

movement



movement




**GRAN
MOTORS** 

A CHAVE DO SEU CARRO NOVO
ESTÁ AQUI!

LOJA 1: AV. LEOPOLDO DE BULHÕES, 495, CENTRO
LOJA 2: AV. LEOPOLDO DE BULHÕES, 448, CENTRO
ITUMBIARA-GO

 64 3431-3748
 64 98444-1422

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



“Quando nos tornamos mães dos nossos pais”: Cuidadores de familiares com Alzheimer

A doença de Alzheimer é uma doença neurodegenerativa, onde ocorre a morte progressiva das células nervosas, isso faz com que haja diminuição progressiva do volume cerebral, chamada de atrofia e surgimento de sintomas associados a perda dos neurônios.

No Brasil, conforme estimativas para 2020, a expectativa de vida ultrapassará os setenta e cinco anos, chegando a 15% da população. Nesse contexto, o Brasil será o sexto país no mundo com pessoas idosas, existindo uma expectativa de aumento de doenças crônico-degenerativas, dentre elas o Alzheimer.

Com a perda da capacidade de realização e a configuração de um quadro de incapacitação, a Doença de Alzheimer exige a presença de cuidadores de maneira progressiva.

Diante dessas estimativas e do quadro de Alzheimer surge o papel do cuidador, forjado subjetivamente na medida em que aparecem as dificuldades cotidianas de uma nova realidade, exigindo a tomada de decisões e a incorporação de atividades que passam a ser de sua inteira responsabilidade.

O paciente acometido pela DA apresenta imensa dificuldade em recordar, solucionar, atuar e nutrir-se, até alcançar o ponto de vegetação. Definida também como uma doença heterogênea nos seus aspectos etiológicos e neuropatológicos, é a mais habitual dentre o grupo das demências, tendo como primeiro sinal a perda de memória, sendo muito confundida com o curso normal do envelhecimento. Alguns dos primeiros sinais da doença de Alzheimer incluem lapsos de memória e problemas em encontrar as palavras certas, por isso é importante observar o comporta-

mento porque esses sintomas podem ser confundidos com o curso normal do envelhecimento.

Verificamos então que é de suma importância a presença de um cuidador ao paciente com Doença de Alzheimer, levando em consideração os riscos que esse paciente apresenta. Nesse contexto fica claro que em muitas dessas situações vamos nos tornar mãe de nossos pais, auxiliando na qualidade de vida do paciente e levando cuidado no que for preciso. É importante evitar mudanças bruscas de ambiente, pois podem gerar confusão, agitação e alterações comportamentais, manter os medicamentos ou substâncias potencialmente perigosas fora do alcance dos pacientes, estabelecer rotinas para o paciente alimentar e dormir.

É de grande valia também avaliar sinais e sintomas desse paciente para se obter um diagnóstico correto.

“Cuidado e atenção são virtudes que duram para sempre.”

Dra. Claudia Soares Alves

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

Médica Neurologista – Titular Academia Brasileira de Neurologia;

*Neurologia; *Perícias; *Clínica de dor;

*Eletroencefalografia; *Neuropsiquiatria;

*Mapeamento cerebral.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Busque uma vida sem dor!

Como se inicia o tratamento de uma dor? Por meio de uma avaliação. Esta é formada pelas informações que o paciente fornece ao profissional; este, por sua vez, une-as ao seu conhecimento especializado.

Dentro da minha área de atuação, várias pessoas me procuram para o tratamento de **dores na região orofacial**. O número tem se tornado bastante expressivo e existem alguns porquês.

Um deles refere-se ao fato de que a mencionada região é uma área complexa, porque está na cabeça e compõe a transição entre cabeça e corpo. Demais disso, estruturas muito distintas que estão no local desenvolvem e participam de funções especiais. Exemplos: a) a função mastigatória e a função de deglutição são fenômenos diferentes, contudo estão interligadas; b) a fonação é algo assaz específico, mas utiliza todos os sistemas envolvidos no exemplo anterior; c) a boca é multifuncional e só o é porque os sistemas muscular, esquelético e nervoso guardam interdependência; d) a relação esforço (trabalho) e aspectos cerebrais, tais como motores e emocionais, também estão envolvidos com a função bucal.

Nessa linha de raciocínio, vale ressaltar um elemento de suma relevância para o assunto em tela: **articulação temporomandibular – ATM**. Impende dizer que a mandíbula é o único osso móvel do crânio e tem ligação com ele sob dois aspectos: muscular, no tocante a executar os movimentos, e articular, no que tange a permiti-los. Cada indivíduo possui duas articulações desse tipo: uma do lado direito e outra do lado esquerdo. Estão localizadas ligeiramente na frente das orelhas e têm, a título de exemplo, as fossas, os ligamentos, cápsulas e os discos articulares como alguns de seus componentes.

Quando tais elementos apresentam **alterações funcionais e/ou sensibilidade** dolorosa, diz-se que há disfunção articular da ATM. Daí, desse contexto, surgem as disfunções musculares, bem como as disfunções articulares.



Neste momento, a atenção será dada às **disfunções articulares**. Quando uma disfunção desse tipo ocorre, sensações e/ou manifestações dolorosas aparecem. São **dores intensas**, muitas vezes semelhantes às neuralgias/neuralgias devido à intensidade, que podem chegar a causar incapacidade laboral. Nessa categoria, o profissional pode encontrar uma capsulite ou patologias mais graves, como tumores.

Ainda no contexto, os **sons** articulares são extremamente comuns. São ruídos que podem ser classificados como quase imperceptíveis, leves ou sonoros. A fim de ilustrar, estes, que são mais altos e perceptíveis, podem ser ouvidos enquanto se mastiga um alimento.

Outra condição que se desenvolve a partir dos elementos anteriores: **os deslocamentos e restrições dos movimentos mandibulares**, o que pode ser traduzido para o ato de travar a boca, quando se abre ou quando se fecha. Aqui, a principal estrutura envolvida na situação é o disco articular. Ele é o responsável por tornar os movimentos da ATM suaves enquanto se movimentam a mandíbula.

As alterações acima mencionadas podem ser facilmente ou dificilmente percebidas e diagnosticadas. De qualquer forma, caso tenha reconhecido nesse texto o seu estado ou a dor que sente, é importante a ida a um **profissional especialista na área**, para que haja o tratamento correto a fim de alcançar um **conforto e qualidade de vida**. Em arremate, um lembrete importante: não faça uso da automedicação.



Dr. Idercy C. de Castro

Ortodontia :: DTM :: Dor Orofacial
Acupuntura

16,

Cirurgião-dentista;
Especialista em Odontopediatria, Ortodontia, Anatomia, Acupuntura, Dor Orofacial e Disfunção Temporomandibular (DTM e DOF);

Mestre em dor (área de concentração: DTM e DOF);
Atuou como professor em cursos de pós-graduação em Campinas/SP e Uberlândia/MG. Foi coordenador do curso de aperfeiçoamento em DTM e DOF. É professor na UNIFASC, nos cursos de Tecnologia em Radiologia e Odontologia.



Deixe seu amigo
sempre feliz

Mantenha as
vacinas dele
em dia



Rua São Paulo, 622 | Centro | Goiatuba

64 3495 6654

64 98404 8879 



@latemiagtba



petshoplateemia



ENTREVISTA

Mariana Mello Gomes Machado Cardoso
CRMV- 4332/GO
Médica Veterinária;
Proprietária da Clínica veterinária Late e Mia.

Clínica Veterinária Late e Mia

Nessa edição trouxemos em uma entrevista exclusiva, a Médica veterinária e empresária da cidade de Goiatuba-Go, Dra. MARIANA MELLO GOMES MACHADO CARDOSO, proprietária da Clínica Veteri-

nária Late e Mia.

Dra. Mariana é casada com o Biólogo e Vendedor LEANDRO MENDONÇA CARDOSO e mãe da Giovanna de 20 anos e da Ana Beatriz de 7 anos.

O que te inspirou a escolher a medicina veterinária como profissão?

Mariana Mello - A escolha da medicina veterinária foi inspirada na história de vida da minha família. Minha mãe sempre foi apaixonada por animais, assim como eu e inclusive também chegou a cursar veterinária por alguns anos. Desde então sempre fomos rodeados de animais de estimação e

éramos responsáveis pelos cuidados com eles. Além disso, minha família também teve como fonte de renda a pecuária, sendo um incentivo a mais para escolher a profissão. A soma de todos esses fatores me fez escolher essa profissão para minha vida, que exerço com muito orgulho.

O que levou você a empreender? E quais os prin-





cipais desafios encontrados nessa trajetória?

Mariana Mello - O início da minha carreira coincidiu com o término da minha graduação,



juntamente com o meu casamento e mudança para Goiatuba. Nessa fase iniciei somente com atendimento no consultório que existia dentro do pet shop. Depois de menos de um ano, me tornei sócia-proprietária da empresa onde eu já realizava atendimento. Desde então, iniciei uma nova etapa, conciliando a atuação como médica veterinária e a gestora da empresa, que contava com pet shop, banho e tosa e consultório veterinário. Atualmente contamos com uma estrutura de clínica veterinária, com internação diurna, centro cirúrgico e dois consultórios para atendimento clínico. Foram muitos desafios enfrentados, incluindo a burocracia, formação de equipe e busca de conhecimento com gestão para empreender melhor a cada dia. Mas, com certeza o maior desafio é trazer para o interior o que há de melhor nos cuidados com os animais de estimação. Portanto, estamos sempre buscando melhorar a estrutura, equipe especializada e equipamentos, que atendam as legislações vigentes e que consigam atender as necessidades dos nossos clientes, assim como também estamos investindo em especializações para nos mantermos atuais com relação a medicina veterinária.

Você é mãe, esposa, veterinária e administra um pet shop e uma clínica veterinária. Como concilia tudo isso?

Mariana Mello - Na verdade não paro para pensar muito sobre isso. Apenas vou executando minhas atividades dia a dia e cumprindo todos os compromissos da melhor forma possível. Mas, real-



mente, alguns dias são mais difíceis. Por isso, conto sempre com ajuda de todos os lados, desde funcionários e parceiros, que me ajudam na empresa, e com a família e amigos que tornam mais fácil a correria do dia.

Quais as principais evoluções dentro da medicina veterinária nos últimos anos?

Mariana Mello - A medicina veterinária tem se tornado mais profissional. Nos grandes centros já pode ser observada uma divisão por especialidade, trazendo inovação e desenvolvimento em cada área. No interior já vemos um aumento da quantidade de profissionais, o que torna mais fácil o atendimento e o crescimento da profissão. A medicina veterinária de pequenos animais também vem sendo cada vez mais reconhecida, isso faz com que sempre busquemos evoluir para oferecer o melhor em nosso atendimento.

Nesse mês celebramos o dia do veterinário, deixe um recado para os colegas de profissão e estudantes da área.

Mariana Mello - Ainda temos pela frente um longo caminho em busca de reconhecimento e valorização. A medicina veterinária exige, de nós profissionais, a busca contínua por conhecimentos e atualizações. Desde que iniciei na área, busquei sempre por parceiros, para me ajudar na jornada, e sei que eles que fizeram toda diferença. Uma dica para quem deseja iniciar a carreira em medicina veterinária é ser apaixonado pela profissão. E para quem já é médico veterinário e deseja empreender

e investir indico oferecer serviços completos, obter equipamentos especializados, criar uma boa rede de contatos e sempre buscar pelo seu diferencial.





VOCÊ ENCONTRA NO

▲▲▲▲▲
SUPERMERCADO
ALVES

RUA JAIME ROSA SOARES, 125 - ST. BRASÍLIA, ITUMBIARA (64) 3431-1855



Aluna do 3º ano do
Zênite
já está aprovada em
Medicina!



GEOVANNA BORGES
APROVADA EM MEDICINA - IMEPAC

"Meu nome é Geovanna Borges e estou cursando o 3º ano no Colégio Zênite e, recentemente, fui aprovada no Vestibular de Medicina. Quero agradecer a esses 10 anos em que, no Zênite, recebi todo o amparo e atenção para alcançar meus sonhos. Sem o apoio dos professores e de toda a equipe da escola, eu não estaria onde estou.

Eu e minha família somos imensamente gratas por tudo o que o Zênite fez por mim. É, com certeza, uma escola que te oferece um leque, te abre muitas portas, te dá tantas opções para um futuro gratificante. Com certeza, o Zênite vai te ajudar na escalada para seu sonho!

E eu gostaria de deixar, aqui, meu amor por todos do Zênite, que se tornaram parte da minha família, tornaram-se pessoas que jamais vou esquecer. Quero ainda dar muito orgulho para todos os meus professores. Muito obrigada a todos do Zênite! "

Parabéns, Geovanna!
**Sua conquista deixa nossa escola
cheia de orgulho!**





Haiani Pereira

Técnica de edificações; Projetista de arquitetura 3D.

🏠 Rua chiquinho Marques, 359 Residencial Gobato

📞 64 984454319

📷 @haianipereira



SANITIZAÇÃO DE AMBIENTES/CONTROLE DE PRAGAS BIOPROTEÇÃO DA SAÚDE E BEM ESTAR

Surge algo novo nesse segmento, com foco humanizado em seus clientes.

Desenvolvemos soluções integradas para garantir a segurança das pessoas nessa jornada humanitária diante dos novos desafios da saúde e bem estar frente ao novo Coronavírus.

NOSSO PROCESSO DE TESTAGEM EM MASSA, PROTOCOLOS E SANITIZAÇÃO DO LOCAL, GARANTEM A BIOSSEGURANÇA PARA O SEU EVENTO.

EQUIPE TÉCNICA QUALIFICADA E EXPERIÊNCIA DE MAIS DE 3 MIL ATENDIMENTOS.

Através de um diagnóstico sistematizado da estrutura física e da relação desta com pessoas, criamos uma solução de biossegurança completa.

Integramos desde a desinfecção do ambiente até a testagem das pessoas, criando com um único provedor um ambiente seguro para a moradia ou desenvolvimento das atividades profissionais.

Atendemos todo Centroeste e Sudeste brasileiro

FALE CONOSCO:



|34| 99236 2040



OFERECEMOS SOLUÇÕES INOVADORAS E COMPLETAS NA ÁREA DE TECNOLOGIA, HIGIENIZAÇÃO, DESINFECÇÃO DE AMBIENTES E CONTROLE DE PRAGAS URBANAS.
APRESENTAMOS UMA DIVERSIDADE DE PRODUTOS E SERVIÇOS DE SEGURANÇA E VALOR HUMANO.

SUA EMPRESA COM BIOSSEGURANÇA: desde palestras de conscientização ao combate à proliferação, teste da Covid-19 seguindo todos os protocolos de higienização de ambientes fechados.

Tudo com segurança e tecnologia proporcionando humanização e bem estar aos colaboradores e clientes.

TRABALHAMOS COM TODAS AS
NORMAS TÉCNICAS



FARMACOLOGIA CLÍNICA BASEADA EM EVIDÊNCIAS!




 **RAVENNA**
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

CIÊNCIA BASEADA EM TECNOLOGIA!

#RAVENNA TEAM



FARMÁCIA ESPECIALIZADA EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

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



*Nossa equipe está pronta
para te atender!*

Presidente Vargas 1506 | Centro
Goiatuba | Goiás
64. 3495 4761

64 9 8413 8236  64 9 8111 5407



**Financiamento - Compra e Venda de Veículos -
Emprestimos Consignados**



*Vamos te ajudar a
realizar seu sonho!*

Sicoob UniCentro Br reinaugura agência em Itumbiara



Itumbiara, agosto de 2021 -- O Sicoob UniCentro Br, uma das principais cooperativas do sistema Sicoob, com mais de 50 mil cooperados nos estados de Goiás, São Paulo, Minas Gerais, Tocantins e no Distrito Federal, **reinaugurou a agência de Itumbiara, localizada na Rua Paranaíba, nº 901, no setor Santos Dumont.** Com uma nova estrutura ainda mais ampla e moderna na cidade, a cooperativa oferece um novo projeto arquitetônico e sistêmico, visando proporcionar ao cooperado maior conforto no atendimento presencial.

Segundo o Diretor-Presidente do Sicoob UniCentro Br, Raimundo Nonato, a reinauguração foi um símbolo de alegria e crescimento da cooperativa. “Hoje já somamos mais de 50 mil cooperados, e estar em Itumbiara é um orgulho para todos nós, por causa do potencial que a cidade tem. Reinauguramos essa agência buscando oferecer maior comodidade a todos os nossos cooperados”, afirma.

O Sicoob UniCentro Br é uma cooperativa de crédito de livre admissão que tem como propósito promover justiça financeira e levar prospe-

ridade a todos, oferecendo todos os produtos e serviços de um banco tradicional e os benefícios de uma cooperativa, com taxas e condições mais justas. Em 2021, a Cooperativa projeta em seu plano de expansão inaugurar mais agências, já que, na contramão dos bancos, o mercado cooperativista está em franca ascensão.

O evento, realizado na última terça-feira (24), seguiu todos os protocolos de segurança e contou com a presença de diretores e colaboradores da cooperativa, além da participação do Prefeito de Itumbiara, Dione José de Araújo. A ação teve transmissão online e está disponível no canal do YouTube da cooperativa.

Sobre a cooperativa:

O Sicoob UniCentro Br é uma Cooperativa de Crédito de livre admissão cujo objetivo é administrar os recursos financeiros dos cooperados, proporcionando maior rentabilidade a todos. Fundada há 29 anos, a cooperativa conta com mais de 50 mil cooperados nos estados de São Paulo, Goiás, Tocantins e Minas Gerais, além do Distrito Federal.



SICOOB

UniCentro Br

(64) 3431-1520

Rua Paranaíba, 901, St. Santos Dumont, Itumbiara-GO, 75530-450

EC

Stúdio Nails

Especialista em Unhas

Manicure e Pedicure
Banho de Gel
Spa dos Pés
Podologia
Espaço Climatizado!

Eloísa Carrilha de Castilho
Estética - Unopar

Acompanhe mais nosso trabalho

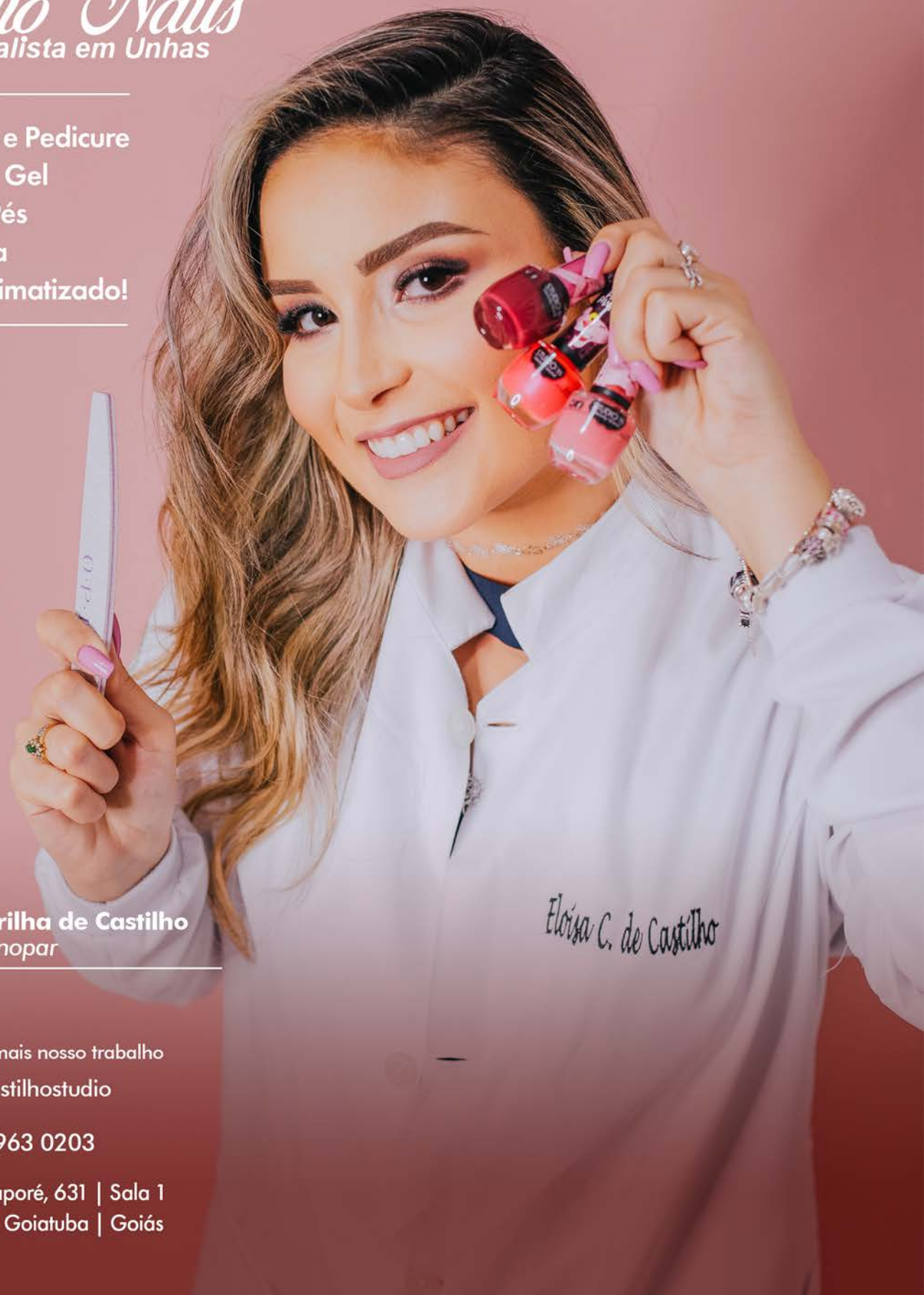


@elocastilhostudio



64. 99963 0203

Rua Guaporé, 631 | Sala 1
Centro | Goiatuba | Goiás



Doenças autoimunes durante a gestação



As doenças autoimunes, incluindo a doença de Graves, são mais comuns em mulheres, sobretudo em gestantes. Os anticorpos anômalos produzidos em distúrbios autoimunes podem atravessar a placenta e causar problemas ao feto. A gravidez abrange diversos distúrbios autoimunes de diferentes maneiras.

Síndrome do anticorpo antifosfolípideo: A síndrome do anticorpo antifosfolípideo, que ocasiona a formação fácil ou excessiva de coágulos sanguíneos, pode causar o seguinte durante a gestação: Aborto espontâneo ou natimorto; hipertensão arterial ou pré-eclâmpsia (um tipo de hipertensão arterial que ocorre durante a gestação); é possível que o feto não cresça tanto quanto esperado (pequeno para a idade gestacional) e através de exames, o médico consegue então diagnosticar a síndrome do anticorpo antifosfolípideo. Se uma mulher tiver a síndrome do anticorpo antifosfolípideo, ela costuma ser tratada com anticoagulantes e com aspirina de baixa dose durante a gestação e por seis semanas após o parto. Esse tratamento consegue prevenir a formação de coágulos sanguíneos e o surgimento de complicações na gravidez.

Trombocitopenia imune (PTI): Na trombocitopenia imune, os anticorpos diminuem o número de plaquetas (também chamados trombócitos) na corrente sanguínea. Os trombócitos são partículas semelhantes a células que ajudam no processo de coagulação. Poucas plaquetas (trombocitopenia) podem causar hemorragia na gestante e no bebê. Se não for tratada durante a gestação, a trombocitopenia imune tende a se tornar mais grave. Os anticorpos que causam o distúrbio podem atravessar a placenta e alcançar o feto. No entanto, eles raramente afetam o número de plaquetas no feto. Normalmente, é possível que o nascimento do feto ocorra por parto normal.

Miastenia grave: A miastenia grave, que provoca fraqueza muscular, não costuma causar complicações graves ou permanentes durante a gestação. Contudo, é possível que a gestante apresente outros episódios de fraqueza. Assim, é possível que ela precise tomar doses mais elevadas dos medicamentos (como a neostigmina) utilizados para tratar o distúrbio. Esses medicamentos podem ter efeitos colaterais, como dor abdominal, diarreia, vômitos e aumento da fraqueza. Caso esses medi-

camentos não tenham eficácia, é possível que a mulher receba corticosteroides ou medicamentos que suprimem o sistema imunológico (imunossupressores). Alguns medicamentos que são normalmente utilizados durante a gestação, como o magnésio, podem piorar a fraqueza muscular causada pela miastenia grave. Assim, a mulher que sofre de miastenia grave deve ter certeza de que o médico sabe disso. Em casos raros, a mulher com miastenia grave precisa de ajuda para respirar (ventilação assistida) durante o parto. Os anticorpos que causam este distúrbio podem atravessar a placenta. Assim, aproximadamente um em cada cinco bebês nascidos de mulheres com miastenia grave nascem com esse distúrbio. No entanto, a fraqueza muscular resultante no bebê é geralmente temporária, pois os anticorpos da mãe gradualmente desaparecem e o bebê não produz anticorpos deste tipo.

Artrite reumatoide: A artrite reumatoide pode surgir durante a gestação ou até mesmo, com mais frequência, pouco depois do parto. Se a artrite reumatoide estava presente antes da gravidez, ela pode cessar temporariamente durante a gestação. Se a artrite tiver danificado as juntas do quadril ou a parte inferior da coluna vertebral (lombar), o parto pode ser difícil para a mulher; porém, esse distúrbio não afeta o feto. Os sintomas da artrite reumatoide podem diminuir durante a gestação, mas eles normalmente retornam à intensidade original após a gravidez. Se uma crise ocorrer durante a gestação, ela é tratada com prednisona (um corticosteroide). Caso a prednisona seja ineficaz, é possível que um medicamento que suprime o sistema imunológico (imunossupressor) seja utilizado.

Lúpus eritematoso sistêmico (LES ou lúpus): O lúpus pode aparecer pela primeira vez, piorar ou tornar-se menos grave durante a gestação. Não é possível prever de que maneira uma gravidez afeta o curso do lúpus; porém, o período mais comum para exacerbações é imediatamente após o parto. A mulher que apresenta lúpus costuma ter um histórico de abortos espontâneos sucessivos, fetos que não crescem tanto quanto esperado (pequeno para a idade gestacional) e partos prematuros. Se a mulher tiver complicações devido ao lúpus (tais como lesão renal ou hipertensão arterial), há um aumento no risco de morte para o feto ou recém-nascido e para a mulher.

Problemas relacionados ao lúpus podem ser minimizados se for observado o seguinte: A mulher esperar para engravidar até que o distúrbio tenha estado inativo por um período de seis meses. A terapia medicamentosa foi ajustada para conseguir controlar o lúpus tanto quanto possível. É importante que a pressão arterial e a função renal estejam normais.

Fonte: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-feminina/gravidez-complicada-por-doen%C3%A7as-autoimunes-durante-a-gesta%C3%A7%C3%A3o>



Clínica Pró Vida

Dr. José Antônio Ferreira

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

Laboratório

IDESG

INSTITUTO DE DIAGNÓSTICO ESPECIALIZADO DE GOIATUBA

Sinônimo de qualidade,
competência e confiabilidade.

EQUIPE IDESG



PNCQ
Programa Nacional de
Controle de Qualidade





PLANTÃO 24 HORAS

- Bioquímica
- Hematologia
- Uroanálise
- Parasitologia
- Bacteriologia
- Hormônios
- Micologia Sorologia
- Citopatologia
- Microbiologia
- Elisa
- Teste de Paternidade
- Toxicológico

PATOLOGIA CLÍNICA E CITOPATOLOGIA

DRA. TAMIRES CRISTINA SOUSA

Especialista em Análise Clínicas
CRBM - 12607

RODRIGO FREITAS CUNHA

Administrador Laboratório Idesg

Laboratório



64. 3495 3600 | 64. 98407 1010

64. 98454 8581

Rua Tapajós, 627 | Centro | Goiatuba | Goiás

64. 99321 0153

Av. 7 de Setembro | 689 | Centro | Joviânia | Goiás

O profissional de educação física pode te entregar muito mais que apenas um corpo mais bonito, trabalhamos em prol de salvar vidas. Parabéns a todos aqueles que ajudam pessoas a encontrarem a melhor versão de si mesmas.

BURPEES
BURPEES
BURPEES
BURPEES
SOU FÊNIX
UM LUGAR ONDE CORPO E MENTE TREINAM JUNTOS!
BURPEES

SOU FÊNIX



COACH
ROMÃO SOARES
Cref: 009463GO



@soulfenixcf

@romaosoares



64. 99308 9402

| 64. 3495 4258

Rua São Paulo, 758 – Centro – Goiatuba – GO



Maristela Joias

Glamour, Requite e Bom Gosto.



Eternize a união.



Contemple a formatura dos seus sonhos.



Fortaleça a fé.

(64) 3431 6795

Rua Prefeito Antônio Joaquim da Silva, 143 - Centro, Itumbiara

Convocação do INSS: Saiba como não perder seu auxílio-doença



É só falar em revisão que muitos segurados já ficam preocupados com o que pode acontecer. Afinal, ninguém quer ter o benefício que foi tão difícil de conseguir, cortado. E o objetivo do Governo Federal é revisar cerca de 170.000 benefícios por incapacidade com suspeitas de irregularidades.

A previsão é que o Pente Fino ocorra entre agosto e dezembro de 2021. E o foco são os segurados que recebem Auxílio Doença que não tenham data de cessação ou que estão há mais de 6 meses sem passar pela perícia médica. Além deles, muitos segurados que estarão sujeitos ao Pente Fino serão os que possuem documentos em falta no cadastro de concessão.

Mas atenção, o INSS não corta os benefícios sem avisar nada ao segurado e ele já está enviando as notificações. Portanto, o primeiro passo para não perder o benefício é atualizar os dados cadastrais junto ao INSS, através da plataforma MEU INSS ou pelo telefone 135. Assim, você receberá normalmente a notificação e terá tempo para providenciar os documentos solicitados ou agendar a perícia.

O segundo passo para não perder o benefício é ficar atento aos prazos! Após o recebimento da notificação, o segurado terá 30 dias para apresentar a documentação solicitada ou para agendar a perícia médica. Da mesma forma que a atualização do cadastro, essas providências também serão realizadas através da plataforma do MEU INSS ou pelo telefone 135.

O terceiro passo para não perder o benefício é o cuidado com a documentação. Nos casos de perícia médica de revisão é muito importante apresentar uma documentação médica atualizada, com laudos que indiquem o seu estado de saúde e a necessidade de permanecer afastado do trabalho, além de receitas médicas, exames e tratamentos realizados. Isso porque o INSS quer identificar quem pode ou não retornar ao trabalho.

Por isso, uma documentação médica atualizada e bem detalhada pode ser o mais importante para que a conclusão do perito do INSS seja de que você deve continuar afastado do trabalho e, assim, continuar recebendo o seu benefício.

Em caso de dúvidas procure um advogado da sua confiança!

MARLOS CHIZOTI
SOCIEDADE DE ADVOGADOS

Maria Carolina Barbosa dos Santos

Advogada e Controller
OAB/GO 50.983



Pilates no tratamento de patologias crônicas



A saúde é definida pela Organização Mundial de Saúde como sendo um estado de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social.

Sabemos que nos dias atuais o estresse mental e o físico são estados que prejudicam a saúde e qualidade de vida. Precisamos manter nosso corpo fortalecido, flexível e controlado, para enfrentar os desafios diários de uma vida moderna.

O Pilates vem se consolidando como uma ferramenta adicional no controle dos fatores de risco e na melhora da qualidade de vida dos indivíduos, ganhando ou mantendo força, flexibilidade, resistência e fluidez, associado com a respiração adequada, facilitando assim o controle do movimento e do corpo.

O Método Pilates pode contribuir nas ações estratégicas para enfrentar as Doenças Crônicas, promovendo saúde na prevenção dos fatores de risco, também como coadjuvante no tratamento das sequelas destas doenças crônicas e, por conseguinte melhorando a qualidade de vida da população.

Para obter os benefícios é importante que o instrutor conheça a patologia do paciente e trace um plano de tratamento visando restaurar a funcionalidade das articulações e padrão de movimento pois hoje já não se pensa mais em limitar movimentos mas em permiti-los com qualidade e funcionalidade, de acordo com as limitações do paciente e a patologia envolvida.

É importante lembrar que durante o tratamento inicial devemos considerar todas as alterações funcionais do paciente, buscando a reeducação postural, flexibilidade, força e estabilização global, além de restaurar a função de todas as articulações, os padrões de movimento e padrão respiratório, respeitando o limite de cada indivíduo.

Com os exercícios do método a postura melhora, os músculos adquirem maior tonicidade, as articulações tornam-se mais flexíveis e a forma do corpo torna-se mais equilibrada, ereta e alongada.

“Não interessa o que você faz e, sim, como você faz.”

“Se com 30 anos você não tem flexibilidade e está fora de forma, é velho. Se com 60 é flexível e forte, é jovem”. Joseph Pilates



Bem-Estar
centro da saúde

Dra. Maria Camila Dutra

Credito: 11/ 224169-F

Fisioterapeuta;

Instrutora de pilates.

☎ (64) 9.9663-9803

📞 (64) 3404-8464

🏠 Rua Tiradentes, nº 203, St. Central,
Itumbiara-GO

CALÇADO BOM É
SAPATO PETRA NO PÉ.



QUALIDADE E PREÇO JUSTO!

NOVO ENDEREÇO

Rua Marechal Deodoro, 58, Itumbiara-GO

 **64 98100-3177**
64 3433-7192



1º belafórmula OPEN DE TÊNIS

ACONTECEU ENTRE OS DIAS 12 E 15 DE AGOSTO, NO GUERIN TENNIS CENTER, EM ITUMBIARA, O 1º BELAFÓRMULA OPEN DE TENNIS.

O TORNEIO TEVE A PARTICIPAÇÃO DE 75 TENISTAS, ENTRE HOMENS E MULHERES COM IDADE A PARTIR DOS 4 ANOS.

AMANTES DO ESPORTE DE TODA A REGIÃO E DE BRASÍLIA DERAM UM SHOW DE COMPETITIVIDADE E FAIR PLAY, FORAM 56 HORAS DE COMPETIÇÃO DIVIDIDA EM 117 JOGOS.

A BELAFÓRMULA SENTE-SE HONRADA EM PODER SER PARCEIRA DO ESPORTE ITUMBIARENSE E AGRADECE AO GUERIN TENNIS CENTER E A TODOS OS PARCEIROS PELA ORGANIZAÇÃO DO EVENTO.

NÓS ACREDITAMOS QUE O ESPORTE É CAPAZ DE UNIR AS PESSOAS E TRANSFORMAR VIDAS.





belafarmula
 farmácia de manipulação

Rua Santa Rita, 63 | Centro | Itumbiara - GO
 (64) 3430.1144 📞 (64) 98144.0033



NADH – A mais nova promessa antienvelhecimento.



O **NADH** (Nicotinamida Adenina Dinucleotídeo) é uma coenzima encontrada em todas as células. Sua principal função é a produção de energia celular para o organismo. Quanto mais **NADH** uma célula possui, mais energia ela poderá produzir. Dentro de algumas horas, os níveis de **NAD+** nos ratos aumentaram significativamente. Em cerca de uma semana, os sinais de envelhecimento no tecido e nos músculos dos camundongos mais antigos se inverteram ao ponto de os pesquisadores não poderem mais dizer a diferença entre os tecidos de um camundongo de 2 anos de idade e os de um de 4 meses de idade. Agora os cientistas estão tentando alcançar resultados semelhantes em humanos.

Um ensaio clínico randomizado (considerado o padrão-ouro da pesquisa científica) de um grupo diferente de pesquisadores publicado em novembro de 2017 na revista Nature descobriu que pessoas que tomavam um suplemento diário contendo precursores de **NAD+** tinham um aumento substancial e sustentado em seus níveis de **NAD+** por um período de dois meses.

O **NADH**, ou dinucleotídeo adenina com nicotinamida reduzido, é produzido no corpo a partir da niacina, uma vitamina B. Está contido em todas as células vivas.

O **NADH** é um suplemento comum para pessoas com fibromialgia (FMS) e síndrome da fadiga crônica (ME / CFS). Seu uso, especialmente na SFM, é baseado mais em evidências anedóticas e correspondências hipotéticas entre as funções conhecidas do suplemento e as deficiências e sintomas conhecidos das doenças. Aqui está o porquê:

- Como uma coenzima, o **NADH** ajuda as enzimas em seu corpo a quebrar os alimentos e convertê-los em energia na forma de trifosfato de adenosina (ATP). Estudos mostram que algumas pessoas com essas condições podem ter baixos níveis de ATP.
- A pesquisa também mostra que o **NADH** pode estimular a função cerebral, o que pode ajudar a aliviar a disfunção cognitiva associada à SFM e EM / SFC.
- O **NADH** pode reduzir a fadiga de doenças crônicas restaurando a função das mitocôndrias (estruturas minúsculas que alimentam suas células). A fadiga é o principal sintoma tanto da SFM quanto da EM / CFS e acredita-se que ambas as condições envolvam disfunção mitocondrial.
- Acredita-se que o **NADH** seja um antioxidante, que pode ajudar no estresse oxidativo e nitrosativo associado a essas condições.
- O **NADH** pode ajudar seu cérebro a criar neurotransmissores (mensageiros químicos) que se acredita serem deficientes nessas condições (serotonina, norepinefrina, dopamina e GABA).

Não temos pesquisas sobre **NADA** para FMS. Pesquisas

limitadas mostram que o **NADH** pode ser um tratamento eficaz para EM / CFS e também para depressão, doença de Parkinson e doença de Alzheimer. No entanto, mais estudos são necessários antes de podermos dizer quão eficaz é um tratamento para quaisquer doenças.

→ NADH E ENVELHECIMENTO

- Os níveis de **NAD** diminuem com a idade devido a um desequilíbrio entre a sua síntese e destruição.
- Diminuição do metabolismo do **NAD** está associada a vários processos de envelhecimento fisiológico.
- Os precursores da **NAD** protegem contra várias doenças associadas ao envelhecimento.
- O aumento do metabolismo do **NAD** pode prolongar a vida útil de diversos organismos.

→ NADH E DOPAMINA

Diversos estudos realizados descobriram que o **NADH** tem capacidade de estimular a produção de dopamina e norepinefrina em algumas regiões do cérebro. Ao estimular a produção de dopamina, o **NADH** apresenta efeitos positivos nas funções fisiológicas dependentes de dopamina como por exemplo: força muscular, movimento, coordenação, funções cognitivas, humor, atenção, vida sexual e aumento da secreção hormonal.

Sua capacidade antioxidante desempenha um papel fundamental no combate dos radicais livres, que são resultantes da oxidação das células. Quanto mais **NADH** estiver disponível para a célula, maior será sua capacidade de reparação.

Por este motivo, tem efeito promissor em:

- Mal de Parkinson: está relacionado com a diminuição da produção do neurotransmissor dopamina por certos neurônios, comprometendo gradativamente a atividade cerebral. O **NADH** aumenta a produção de dopamina melhorando os sintomas da doença.
- Quadros depressivos com suspeita de déficit de dopamina.





Suplementos e Produtos Naturais a Granel



**ENÉRGICA
SAÚDE**

Sempre Cuidando da sua Saúde e Bem-estar!

Av. Trindade 15b, Centro - Itumbiara - Goiás

☎ (64) 3048-0930

📞 (64) 981218639



Transforme
sua Casa com
os Produtos de
Alto Padrão da
Aliança Móveis
Planejados.



ALIANÇA MOVEIS PLANEJADOS

Uma aliança de qualidade e compromisso

  /alianca_movéis

64 3495 2087



64 98402 1516

Rua Tietê, 934 | Centro
Goiatuba | Goiás

Villa Pet

Clinica Veterinária

A TODOS QUE TRABALHAM EM
PROL DA SAÚDE DOS NOSSOS
MELHORES AMIGOS
OS NOSSOS SINCEROS

Parabéns!

9 DE SETEMBRO

DIA DO VETERINÁRIO

DEDICAÇÃO E AMOR COM OS PETS.

DRA. ELISA G. O. GUERIN

CRMV/GO: 6736

Graduada em Medicina Veterinária em 2014 pela Uniube;

Graduada em Agronomia Iles - ULBRA;

Pós-Graduada em Clínica Médica de Pequenos Animais;

Curso de Ultrassonografia pela Diagnovet e Solvet;

Pós-graduanda em diagnóstico de imagem com ênfase em ultrassonografia e radiologia.



Acessórios



Medicamentos



Rações



Banho e Tosa



Vacinas



Ultrassonografia

Villa Pet
SEU PET CADA VEZ MAIS SAUDÁVEL

5 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

O assunto é: Pensão alimentícia! O que você precisa saber.



Apesar de ser um tema frequente, muitas pessoas ainda tem dúvidas com relação às regras da pensão alimentícia e estão apegadas a alguns mitos. Para tentar auxiliar em algumas questões, algumas perguntas recorrentes:

▪ Quem deve pagar?

De acordo com o Código Civil a pensão pode ser devida entre pais e filhos, entre parentes limitados ao segundo grau (irmãos, avós e netos), entre cônjuges, entre conviventes e, recentemente, a Lei n.º 11.804/08 estabelece que também à mulher gestante.

▪ Existe um valor determinado para pagamento?

O valor que será estipulado para o pagamento da pensão pode ser combinado de forma consensual e homologado por um juiz, ou se não houver um acordo, será determinado de forma judicial.

O grande mito sobre a pensão é que o valor para arbitramento deve ser no percentual de 30% (trinta por cento), mas isso não é uma regra! Em verdade, não há nenhuma lei que disponha sobre percentual do pagamento da pensão alimentícia e nem sobre qual valor ela incide.

Para essa definição o juiz irá analisar o binômio necessidade X possibilidade, bem como a razoabilidade, ou seja, as necessidades daquele que pede a pensão e possibilidade daquele que irá pagar, bem algumas situações, como por exemplo, se o alimentante possui outros filhos, etc. O valor da pensão alimentícia não é só para a alimentação e deve abranger o pagamento de outras despesas, como: educação, saúde, transporte, vestuário, esporte, lazer, entre outras.

Posteriormente, caso a realidade das partes seja alterada, ambas podem requerer judicialmente a revisão da pensão, com a necessidade de comprovação das alegações.

▪ A gestante pode requerer pensão ao filho?

A Lei n.º 11.804/08 regulamentou os alimentos gravídicos, que são devidos para auxiliar a custear as despesas relacionadas à gravidez, sendo devidos ao bebê, que mesmo antes de nascer já tem os direitos garantidos. Após o nascimento a mãe deve requerer a conversão em pensão alimentícia ao menor.

▪ E se o alimentante não pagar a pensão?

O não pagamento ou simplesmente o atraso da pensão pode resultar em prisão do devedor.

▪ Até quando deve ser paga a pensão?

A cessação do pagamento irá depender das necessidades do alimentando, se ainda frequenta curso de graduação, se é incapaz. Caso o alimentante entenda que o filho não mais necessita do pagamento, deve entrar com ação de exoneração, comprovando que o alimentando é financeiramente independente e que não necessita mais daquela verba para manter seu padrão socioeconômico e pagar suas despesas.

Procure um advogado de sua confiança para esclarecer os seus questionamentos, pois cada caso tem as suas particularidades.

CMP

ADVOGADOS

CARDOSO
MELO &
PRADO

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

✉️ ledyane.adv@outlook.com

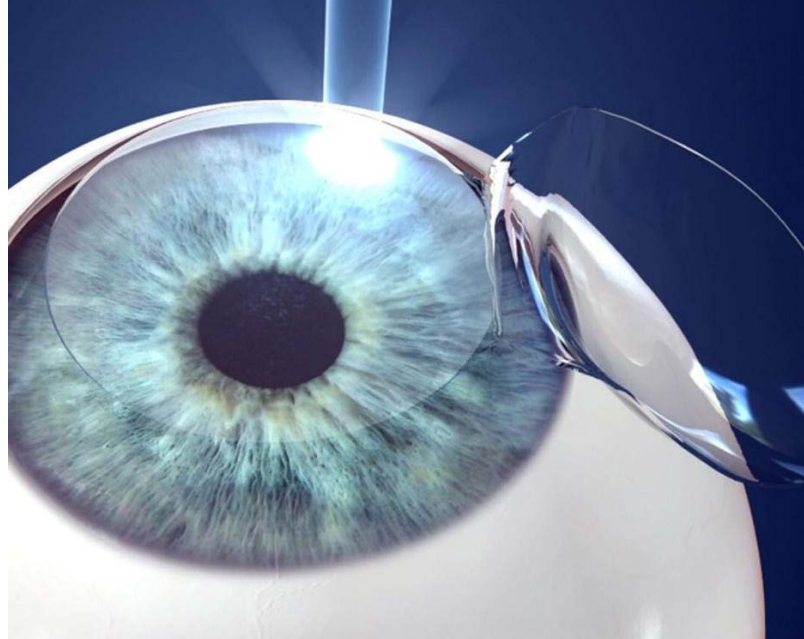
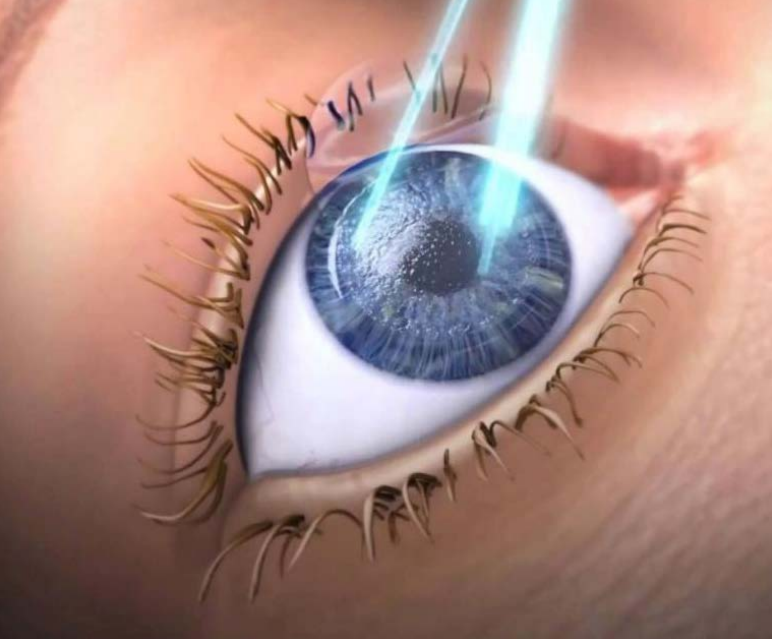
📷 @cmpadvogados

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.





CIRURGIA REFRACTIVA

A cirurgia refrativa é um tipo de cirurgia ocular feita através de um equipamento chamado de *excimer laser*, realizada em uma estrutura do olho chamada córnea, com o objetivo de melhorar o estado refracional (grau) do olho. São tipicamente realizadas para reduzir ou eliminar a necessidade de correção visual por uso de óculos e/ou lentes de contato. Refere-se, em sua forma eletiva e mais comum, às cirurgias que visam corrigir miopia, hipermetropia e astigmatismo.

A cirurgia é indicada para pessoas que não queiram usar óculos e/ou lentes de contato, maiores de 20 anos, com sua refração (seu grau) estabilizado em pelo menos 1 ano, que não tenham doenças oculares e que não apresentem contraindicações nos exames realizados antes da cirurgia.

50, | A realização da cirurgia não causa dor. São utilizadas apenas gotas de colírio anestésico, que são eficientes para eliminar a dor no ato operatório. O procedimento dura, em média 15 minutos. O processo pode variar de acor-

do com a técnica escolhida em conjunto com o médico e o paciente.

São utilizadas basicamente, duas técnicas para a realização da cirurgia refrativa. Dentre essas, temos:

- LASIK (*Laser-assisted in situ Keratomileusis*);
- PRK (*Photorefractive Keratectomy* – maioria dos casos).

No LASIK, o processo se inicia com a criação de um flap (“tampa”) na córnea, seguido da aplicação do laser em sua camada mais profunda. Terminada a aplicação do laser, o flap é reposicionado.

Já no PRK, a utilização do laser é feita sem a necessidade de fazer o flap. Terminado o procedimento, uma lente de contato é colocada sobre a superfície da córnea para o melhor processo de cicatrização e o alívio do desconforto causado nos primeiros dias após o laser.

A cirurgia refrativa não causa dor. São uti-

lizadas apenas gotas de colírio anestésico, que são suficientes para eliminar a dor durante o ato operatório. No pós-operatório também são utilizados colírios que evitam infecções e diminuem a inflamação e dor próprias do procedimento.

É importante lembrar que apesar de ser um

procedimento seguro, em toda cirurgia há riscos, como infecção e inflamação mais acentuada, apesar de serem baixos, já que o equipamento utilizado para realização possui recursos que aumentam a segurança e a precisão.

Atendimento:



CENTRO DA VISÃO
Itumbiara

www.cvi.med.br

**Dr. Gleisson
Pantaleão**

CRM/GO: 13.493

**Dr. Valdemiro
Fukuhara**

CRM/GO: 2.975

**Dr. Wilian
Vinhadelli**

CRM/GO: 10.250

**Dr. Augusto
Treme**

CRM/GO: 15.698



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Ser Educador Físico é se desafiar, é buscar conhecimento, acreditar em si, nos seus alunos, respeitar as individualidades, fazer tudo isso todo dia e acima de tudo ser feliz por amar o que faz!



ESTRUTURA PROFISSIONAL FEITA PARA VOCÊ!

Um novo conceito de STUDIO de
treino especializado em promoção
de RESULTADOS e QUALIDADE DE VIDA!



64 9.8130-5716

**Au. José Ferreira de Santana, 108 - Frente do Lago - Setor Gobato
Quadra 15 - Lote 08 - Goiatuba-Goiás**

STUDIO CLASSE
**A PERSONAL
TRAINERS**

**ACADEMIA
PREMIUM**



SABOTADORES E REALIZAÇÃO PROFISSIONAL



Você sabia que sua mente é sua melhor amiga e aliada, mas também é sua pior inimiga capaz de sabotar a si própria?

Já ouviu falar em sabotadores e como eles influenciam em seus resultados tanto pessoais como profissionais???

Sabotadores são os inimigos mentais que nos impedem de alcançar o nosso verdadeiro potencial e vivenciar a vida que desejamos de fato. São desenvolvidos, principalmente em nossa infância, devido a situações e crenças que temos por experiência e que permanecem em nossas mentes, de forma mais sutil, quando adultos.

É uma resposta pronta e automática do nosso cérebro a situações que ele considera de risco, mesmo que não haja nenhum risco iminente.

Os Sabotadores são um fenômeno universal e todos nós sofremos influência deles. A questão não é se você os tem, mas quais você tem e o quão fortes são.

Eles começam sua influência atuando como protetores que vão nos auxiliar e ajudar a vencer ameaças reais e imaginárias à nossa sobrevivência física e emocional quando crianças. Porém quando chegamos à idade adulta, esses Sabotadores não são mais necessários, mas se tornaram habitantes invisíveis da nossa mente e passam a ser assim as lentes pelas quais vemos e reagimos ao mundo, sem saber com clareza e consciência que estamos usando lentes.

É aí que mora o perigo. Começamos a sabotar nossos resultados acreditando que isso será o melhor para nós de forma insciente e sob as influências dessas vozes que são os sabotadores.

Mesmo se você não teve uma infância difícil, a vida ainda assim apresentou muitos desafios para os quais os seus Sabotadores foram inicialmente desenvolvidos.

Os principais sabotadores internos são:

1- O Crítico

Esse por si só é o principal Sabotador, o que afeta todo mundo. Ele leva você a encontrar constantemente defeitos em si mesmo, nos outros e nas suas condições e circunstâncias. Gera a maior parte da sua ansiedade, estresse, raiva, decepção, vergonha e culpa.

2- O Insistente

É a necessidade de perfeição, ordem e organização levada longe demais. Ele deixa você e os outros ao seu redor ansiosos e nervosos. Drena a sua energia ou a dos outros com medidas extras de perfeição que não são necessárias.

3- O Prestativo

Este sabotador obriga você a tentar ganhar aceitação e afeição ao ajudar, agradar, salvar ou elogiar os outros constantemente. O resultado é que ele faz com que você perca de vista suas próprias necessidades e se ressinta dos outros. Também encoraja os outros a se tornarem exageradamente dependentes de você.

4- O Hiper-Realizador

Este sabotador deixa você dependente de desempenho e realizações constantes para ter respeito e validação próprios. Ele mantém você concentrado principalmente no sucesso exterior em vez de no critério interior para felicidade. Costuma levar a tendências insustentáveis de vício em trabalho e faz com que você perca contato com necessidades emocionais e de relacionamento mais profundas.

5- A Vítima

Ele quer que você se sinta emotivo e temperamental como forma de ganhar atenção e afeto. Resulta em um foco extremo em sentimen-

tos internos, principalmente os dolorosos, e pode muitas vezes ter uma tendência a se martirizar. As consequências são que você desperdiça sua energia mental e emocional, e os outros se sentem frustrados, impotentes ou culpados de nunca conseguirem fazer você feliz por muito tempo.

6- O Hiper-Racional

Ele coloca um foco intenso e exclusivo no processo racional de tudo, incluindo relacionamentos. Ele faz com que você seja impaciente com as emoções das pessoas e as veja como indignas de muito tempo e consideração. Quando você está sob a influência do Hiper-Racional, pode ser visto como frio, distante ou intelectualmente arrogante. Ele limita sua profundidade e flexibilidade em relacionamentos no trabalho e em sua vida pessoal e intimida pessoas com mentes menos analíticas.

7- O Hipervigilante

Ele faz você sentir ansiedade intensa e contínua em relação a todos os perigos que cercam você e em relação a tudo o que poderia dar errado. Ele fica constantemente em estado de alerta e nunca pode descansar. Isso resulta em uma grande quantidade de estresse contínuo que exaure você e os outros.

8- O Inquieto

Ele está constantemente em busca de emoções maiores na próxima atividade ou mantendo-se sempre ocupado. Ele não permite que você sinta muita paz e alegria com sua atividade atual. Dá a você uma contínua série de atividades que o faz perder o foco nas coisas e nos relacionamentos que realmente importam. As outras pessoas têm dificuldade em acompanhar a pessoa guiada pelo Inquieto e costumam se sentir distantes dele ou dela.

9- O Controlador

Este sabotador funciona movido a uma necessidade ansiosa de estar no comando, controlar situações e dirigir as ações das pessoas de acordo com a vontade dele. Ele gera alta ansiedade e impaciência quando isso não é possível.

10- O Esquivo

Ele se concentra no positivo e no prazeroso de uma maneira extrema. Ele evita tarefas difíceis e desagradáveis e conflitos. Ele leva você aos hábitos de procrastinar e fugir de conflitos. Isso resulta em explosões nocivas, em conflitos sufocados que foram deixados de lado, e provoca atrasos na conclusão de coisas.

E como me liberto desses sabotadores então?

Inicialmente, é preciso reconhecer quais são os sabotadores que influenciam você. Sem cobranças, sem medo, apenas utilizando uma análise assertiva em um processo de desenvolvimento, que te trará um retrato real do que te acontece no dia a dia e como você reage a isso.

Identificado os sabotadores, o processo de desenvolvimento se inicia. Por estar acostumado aos sabotadores internos, muitas vezes você pode se sentir obrigado a voltar à sua zona de conforto e padrão de comportamento anterior.

Sendo assim você precisa pensar muito sobre o que você faz e como você faz, remodelando seu próprio comportamento de maneira positiva. Assim conseguirá alcançar os resultados que deseja e conquistar de vez todos os seus objetivos.



Andressa Mares

Graduada pelo Iles-Ulbra em Psicologia no ano de 2012;
Pós-graduada em Gestão de Pessoas pelo IPOG-GO em 2015;
Formação de Coaching pelo IPOG-GO;
Formação em Desenvolvimento de Líderes pela UNANIME.

Contar Contabilidade- Gestora de RH.
RH Contar- Consultoria em Gestão de Pessoas e RH;
Treinamento e Desenvolvimento;
Avaliação Psicológica.

RH CONTAR

Contabilidade para Holding



Ter como parceiro um escritório de contabilidade para holding, ou seja, especializado em constituir e atender holdings, é essencial para que sua estratégia de proteção patrimonial ou de sucessão familiar seja bem-sucedida. A Contar Contabilidade é um escritório contábil especializado em constituir e assessorar holdings familiares e patrimoniais.

Estruturar uma holding visa fundamentalmente a centralização e a manutenção do patrimônio de uma pessoa ou um grupo de pessoas, físicas ou jurídicas, em um tipo próprio de empresa para os fins de obter economia tributária, sucessão facilitada e econômica e proteção patrimonial. Ao se constituir uma holding, por meio de uma contabilidade para holdings, todo o patrimônio integralizado pelos titulares da nova estrutura societária passará a ser administrado pela nova empresa constituída, de titularidade dos sócios que a criaram.

Em outras palavras, os bens de uma holding passam a ser de propriedade de uma sociedade criada pelos membros de uma família (holding patrimonial ou familiar) ou por um grupo de pessoas ou empresas (normalmente em uma holding de investimentos). As decisões afetas ao patrimônio da holding são tomadas por meio de deliberações sociais, com a participação da coletividade dos sócios e administradores.

A constituição dessa estrutura exige assessoria especializada e experiente, pois a movimentação do patrimônio integralizado deverá respeitar regras bem definidas e discutidas entre os sócios, que devem ser redigidas por profissionais capazes de entender os objetivos dos sócios e traduzir em cláusulas jurídicas as regras que tratam acerca dos parâmetros e limites das deliberações sociais que envolvem a disponibilização do patrimônio da holding. Por essa razão a necessidade de uma contabilidade para holding.

Como especialistas na constituição e assessoria contábil e fiscal de holdings, chamamos a atenção para os seguintes pontos:

→ Bens que podem integrar a holding

Todos os bens que possam ser vertidos em valor, ou seja, que possam ser avaliados monetariamente poderão ser passíveis de integralização em uma holding. Em muitas situações, porém, a definição do valor pode requerer sofisticados cálculos ou a escolha do método mais vantajoso.

→ Administração da holding

As holdings podem definir livremente quem é o seu administrador, mas é importante que façam isso orientados por seus assessores societários, pois essa definição é uma das mais importantes envolvendo essa estratégia. É comum que o administrador seja o familiar (no caso de holdings familiares ou patrimoniais) com maior número de quotas ou a empresa (no caso de holding de investimentos) com a maior participação. A holding pode definir uma remuneração ao seu administrador, que pode ter a feição de JCP (juros sobre capital próprio), pró-labore ou dividendos.

→ Divisão das quotas

Esse é um outro ponto extremamente importante, em especial na constituição das holdings familiares, já que nesse tipo de estrutura societária são os genitores que inicialmente ficam com a maior fração do patrimônio em relação aos familiares mais jovens, efetuando a transferência dos bens aos seus herdeiros, sócios, paulatinamente ao longo dos anos, sob a forma de doação das quotas, de maneira a obter facilidade na sucessão dos bens pelos herdeiros e economia tributária.

Com a transmissão do patrimônio por meio de doação em vida das quotas dos genitores para os seus herdeiros, no geral os bens são gravados com cláusula de usufruto vitalício em favor do genitor.

→ Planejamento tributário

São muitos os aspectos envolvendo a economia de tributos na constituição de holdings, abrangendo vantagem no âmbito do imposto de renda da pessoa física (IRPF), do imposto de transmissão de bens imóveis (ITBI), do imposto de transmissão causa mortis e doações (ITCMD), do imposto de renda da pessoa jurídica (IRPJ) e da contribuição social sobre o lucro (CSLL).

Conte com toda a nossa assessoria e orientação quando da constituição de sua holding, além de possuímos profissionais experientes e capacitados para a estruturação dessa sua estratégia societária.

Entre em contato com a Contar Contabilidade e saiba mais sobre nossos serviços!

Edvanio Junio

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

Gisele Félix

Contadora;
Pós-graduada em auditoria e Perícia.

CONTAR
CONTABILIDADE

Consultoria Empresarial

📍 Rua Valdivino Vaz, 353 - Itumbiara-GO

☎ (64) 3431-3153

www.contarcontabilidade.com



Advan Miranda Rezende

Clínico e Cardiologista | CRM 17306 GO

Antônio Mendes Prudente

Clínico Geral | CRM 932 GO

Waldir Paulo Chaves

Médico do Trabalho, Clínico Geral e
Ginecologista | CRM 3618 GO

Suzy Rodrigues Lemes

Radiologista | CRM 24319 GO

Luciano Lucas de Freitas

Angiologista | CRM 11012 GO

Tati Ane Junqueira

Especialista em Dentística (Estético) e
Pós-Graduada em Endodontia | CRO 6238 GO

Natália L. Marson

Psicóloga | CRP 09/011963

Lorena Rosa de Sousa Prado

Fonoaudiólogo | CRFa 7982 GO

Beatris Donisete Nagel Silva

Nutricionista | CRN 6277 GO

Renato Cesar Borges

Radiologista | CRM 24320 GO

GOIATUBA CONHECE, E CONFIA!
Clínica Médica Azarias Pereira

CLÍNICA MÉDICA
AZARIAS PEREIRA
MEDICINA DO TRABALHO, PERÍCIA E AUDITORIA




CLÍNICA MÉDICA
AZARIAS PEREIRA
MEDICINA DO TRABALHO, PERÍCIA E AUDITORIA
EMPURRE



@cmapgtba | 64. 3495 7587 | 64. 3495 4655

Rua Minas Gerais, 1430, Goiatuba | Goiás



ALPHA
I M A G E M

Exames de ultrassom com Excelência.

- ULTRASSONOGRAFIA MEDICINA INTERNA;
- ULTRASSONOGRAFIA OBSTÉTRICA;
- ULTRASSONOGRAFIA GINECOLÓGICA;
- ULTRASSONOGRAFIA MUSCULOESQUELÉTICA;

- ULTRASSONOGRAFIA DE ESTRUTURAS SUPERFICIAIS;
- DOPPLER VASCULAR;
- DOPPLER COLORIDO GERAL.

☎ (64) 9.9335-3143

☎ (64) 3495-7587

✉ contato@alphaimagem.com.br

🌐 alphaimagem.com.br

📍 Rua Minas Gerais, 1430 | Goiatuba | Goiás

O IMPACTO DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA SUA AUTOESTIMA

A prática de atividades físicas regulares é uma solução completa para o bom funcionamento do corpo humano. Além disso, traz muitos benefícios inmensuráveis relacionados ao bem-estar, felicidade e autoestima. Ou seja, o equilíbrio emocional é diretamente relacionado às atividades físicas.

Há muitos benefícios que a atividade física traz e que têm total relação com a autoestima de quem pratica, como:

- Alívio do estresse diário;
- Diminuição da ansiedade;
- Maior segurança sobre o seu corpo;
- Aumento da coordenação motora;
- Melhora da memória.

Há processos químicos no nosso cérebro que são responsáveis por aumentar os níveis de serotonina e endorfina, que são responsáveis pela sensação de bem-estar do corpo humano.

Esse pacote do bem ajuda a combater os principais vilões da baixa autoestima e oferece mais segurança e conforto para enfrentar situações de insegurança, ansiedade, relações interpessoais, depressão e sensação de não pertencimento aos diferentes grupos sociais. Se sentir bem consigo mesmo é o primeiro passo para aumentar a autoestima e viver de forma mais feliz.

Autoestima

Segundo o dicionário Michaelis, o substantivo feminino significa “sentimento de satisfação e contentamento pessoal que experimenta o indivíduo que conhece suas reais qualidades; habilidades e potencialidades positivas e que, portanto, está consciente de seu valor; sentir-se seguro com seu modo de ser e confiante em seu desempenho.”.

Por mais que ações externas e coletivas influenciem, a autoestima é uma construção interna e individual. Faz parte desse processo atitudes de amor próprio, autocuidado, preservação da saúde mental e da cultura. Autoestima é cultivar os seres que somos, enxergando a beleza que existe em cada um de nós e, ao mesmo tempo, protegendo nossas potências.

Faça um acompanhamento com profissionais

Para que a prática de atividades físicas seja feita de forma



saudável e que você possa usufruir de todos os benefícios que o exercício oferece ao corpo e à mente, é necessário ter um acompanhamento de um profissional na hora de iniciar essa rotina.

Isso evita que você tenha lesões ou execute exercícios de forma incorreta, o que pode causar desconforto físico e dores indesejadas. Por isso, para usar o que tem de melhor na atividade física, sempre busque um acompanhamento de um personal trainer.



58,



Rejane Pereira

CREF/GO: 012940
personal Trainer

Instagram: [@rejane__treinadorapessoal](#)

WhatsApp: (64) 9.9984-7040

**TENHA UMA
ALIMENTAÇÃO**

*Saudável
e Natural*




**NA SEÇÃO DE PRODUTOS
NATURAIS E CASTANHAS NO
NUNES SUPERMERCADO**

Victória Lopes

Nutricionista

 @_victorialopess



 64 3495-2666

 nunes_supermercado

Rua Amazonas, 243 - Centro, Goiátuba - GO

Covid-19: saiba higienizar o interior do carro para evitar o coronavírus



Dicas importantes podem ajudar na manutenção da limpeza do seu automóvel e deixá-lo menos propenso ao vírus

Com o avanço da vacina contra a Covid-19 em todo o Brasil, parte da população tem se descuidado de algumas atitudes básicas para evitar o contágio e transmissão pelo coronavírus e suas variantes. Uma delas é a higienização automotiva. Você sabe limpar o seu carro da forma correta? A gente te orienta!

De acordo com especialistas, uma das melhores maneiras de prevenir o contágio da doença é fazer uso do álcool 70%. Mas, o produto não deve ser aplicado em componentes plásticos, como: painel, volante, câmbio, console ou maçanetas internas, por exemplo.

Por ser inflamável, o álcool deixa o material ressecado. Além disso, a superfície começará a ficar manchada e poderá até rachar ou quebrar com o tempo. Para higienizar essas partes, opte por água e sabão neutro e, em seguida, use pano úmido.

Outra dica é utilizar produtos específicos para limpeza interna automotiva, como os multilimpadores ou “APC” (limpadores de uso geral), vendidos em casas de autopeças e acessórios.

De acordo com um estudo realizado pelos CDC (Centros de Controle e Prevenção de Doenças), das Universidades da Califórnia, de Princeton e de Los Angeles, nos Estados Unidos, e publicado na revista científica *New England Journal Of Medicine*, o vírus pode sobreviver em aço inoxidável e em plástico por até 72 horas (três dias).

Atenção motoristas de aplicativo!

Os motoristas de aplicativos precisam redobrar os cuidados quanto à higienização e desinfecção frequente dos carros por conta da alta rotatividade de passageiros.

Se não for possível lavar o assento do passageiro com água e sabão, o recomendado é utilizar sprays antibacterianos. É importante, também, limpar sempre as mãos após o encerramento de cada corrida, orienta a 99, empresa de tecnologia voltada à mobi-

lidade urbana. Além disso, deve disponibilizar álcool em gel para os passageiros e exigir o uso de máscara.

Outra orientação dos especialistas é evitar o ar condicionado. Caso não seja possível, deve deixar os vidros alguns centímetros abertos. Isso ajuda a renovar o ar e minimiza a possível circulação do novo coronavírus dentro do carro. De acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde), a chance de contrair Covid-19 é maior em ambientes cheios de pessoas e espaços sem ventilação adequada.

7 dicas de como higienizar o interior do carro

1 - Higienize maçanetas, volante, câmbio, freio de mão, botões ou manivelas do vidro, painel, chaves de seta e de para-brisa e até o rádio com pano úmido com sabão neutro.

2 - Não acumule lixo naquela sacolinha que fica no câmbio.

3 - Opte por dirigir com os vidros abertos, principalmente se você estiver com passageiro. Vidro fechado e ar-condicionado ligado retêm o ar interno, o que pode aumentar o risco de contágio se alguém estiver contaminado.

4 - Remova a sujeira dos bancos, tapetes e carpetes. Se possível, aspire o automóvel todos os dias.

5 - Após a higienização, deixe as portas e os vidros abertos por um tempo para que todos os compartimentos do carro possam secar o mais rápido possível.

6 - Limpe as saídas de ar do painel frequentemente com um pincel macio

7 - Higienize o ar-condicionado a cada seis meses ou pelo menos uma vez por ano, pois a disseminação de vírus, bactérias e ácaros ocorre no filtro de ar sujo. Vale também a desinfecção por oxi-sanitização feita por empresas especializadas.

São detalhes que parecem pequenos, mas que podem salvar vidas.



Repõe o que
você **perde**

Complementa o que
você **precisa**

Farma & Farma

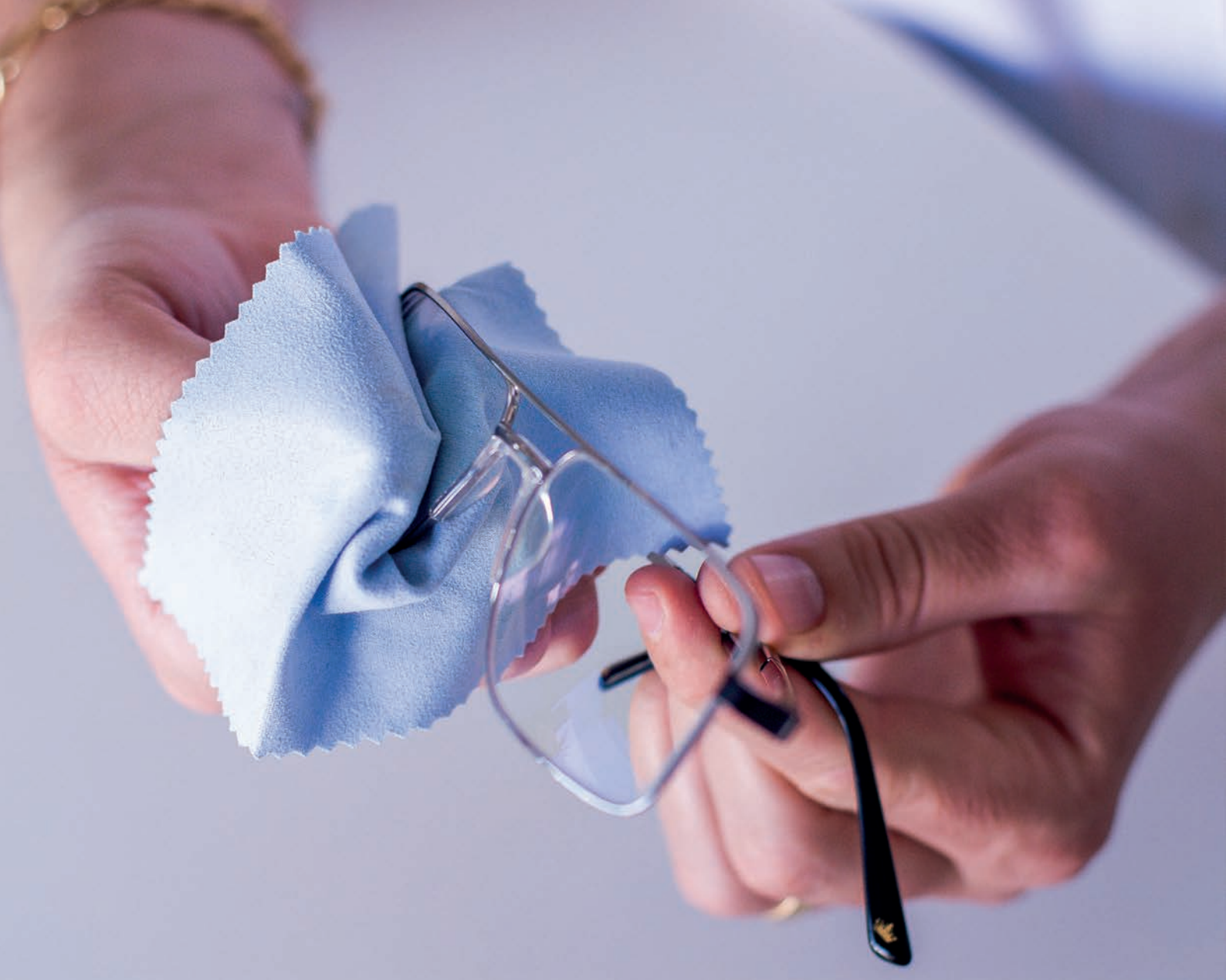
TELE-ENTREGA GRÁTIS

(64) 3430-4010 /  99667-4010

(64) 3430-1040 /  99665-4010

Rua Paranaíba, 401- Centro - Itumbiara-GO

Acesse nossas Redes Sociais:   @farmaefarmapopulariub



Está cansado de lentes embaçadas
ao usar sua máscara?

VENHA CONHECER AS FLANELAS ANTIEMBAÇANTES

Ótica Santa Luzia

Visão ao seu alcance

ATENDENDO GOIATUBA E REGIÃO

Sempre com lindas armações em óculos receituários e solares. Preço justo e qualidade.

 64. 98413 0337

 @oticasantaluziagtba

Rua Tietê, 544, Goiatuba | Goiás | Próx. ao Hospital Frei Anacleto

O que é a Doença de Parkinson?

A Doença de Parkinson é um distúrbio neurológico degenerativo e progressivo, caracterizado como um distúrbio do movimento.

A doença é caracterizada por:

- 1) Tremores em repouso;
- 2) Rigidez (Hipertonia plástica);
- 3) Bradicinesia (Movimentos lentos e com amplitude reduzida);
- 4) Instabilidade postural e/ou de marcha.

A Doença de Parkinson é causada pela falta de uma substância no cérebro chamada Dopamina. Essa molécula, a grosso modo, modula a destreza/coordenação do movimento, portanto a sua deficiência pode levar a tremores, os quais podem ir de leves à incapacitantes, dificultando o paciente a realizar atividades simples do dia a dia.

Por ser uma doença considerada neurodegenerativa, tem progressão dos sintomas consequentes à perda antecipada de neurônios que produzem dopamina localizados em uma região profunda no cérebro chamada de substância negra. Por isso é considerada uma doença neurológica crônica e lentamente progressiva e, por isso, tende a aumentar com a idade.

Atualmente, se conhece muitos detalhes sobre a doença, como ela se desenvolve, seus sintomas e como tratá-los, mas não é possível saber, entre os pacientes, quem realmente desenvolverá a doença. Por isso, é difícil estabelecer uma só causa para o desenvolvimento da doença e, assim, não é possível prevenir o aparecimento do Parkinson.

No entanto, principalmente na última década, avanços sobre o conhecimento na Doença de Parkin-

son foram atingidos, principalmente quanto ao fator genético da doença. Hoje, sabe-se que cerca de 15% das pessoas com doença de Parkinson tem algum familiar de primeiro ou segundo grau com a doença e desses, cerca de um terço tem alteração genética relacionada a doença de Parkinson. Ou seja, por volta de 5% de todas as pessoas com doença de Parkinson tem alguma alteração genética. Conseqüentemente a grande maioria (95%) não tem alterações genéticas que sejam conhecidas nos dias de hoje.

O diagnóstico baseia-se na clínica, com anamnese e exame neurológico completo.

O tratamento baseia-se em terapias farmacológicas, treinos funcionais/fisioterapia e, se os fármacos são ineficazes e/ou têm efeitos adversos intoleráveis, cirurgia, incluindo estimulação cerebral profunda e cirurgia lesional, podem ser consideradas.

Dra. Andréia Marinho

CRM/GO: 22447 | RQE: 14752

Médica, formada pela Universidade Federal de Goiás (UFG);

Residência Médica em Neurologia;

Pós-graduação em Psiquiatria.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA
NAS PÁGINAS 06 E 07



MATRÍCULAS 2022



GABARITO[®]
SISTEMA DE ENSINO

Agende uma visita!

(64) 3432-1211

(64) 99246-7909 

**Ensino
Fundamental I e II**

**Ensino
Médio**

**Educação
Infantil**

2º SEMESTRE 2021



Dia dos Pais



Horta



**Inauguração
Playground**



Aula de culinária



**Debate sobre a série
"Conto de Aia"**



Belas Raças

Centro de estética canina

Av. Washington Luís, 1403, Itumbiara - GO

64 3433-4662

64 99663-1179 | 64 99999-1296


BANHO :

- DE OFURÔ
- TERAPÊUTICO
- COM AZÔNIO
- DE LUXO
- COM HIDRATAÇÃO A LASER
DE LUXO COM ÓLEOS ESSENCIAIS

TOSAS ESPECIAIS :

- NA MÁQUINA
- MÁSTER
- NA TESOURA



 /belasracas.catrina

 @belas.racas





USO DE TELA DURANTE A PANDEMIA NA ADOLESCÊNCIA

Durante o período de isolamento social, muitos adolescentes têm menos responsabilidades escolares e menos acesso a atividades ao ar livre e interação social. A supervisão e acordos quanto ao tempo de uso de tela, antes mais circunscrita à esfera do entretenimento, agora agrega compromissos pedagógicos, colocando uma pressão significativa na dinâmica da família e podendo criar conflitos.

Permitir que os jovens tenham tempo extra com entretenimento na tela é uma solução natural, normalmente agradando crianças e libertando os pais da supervisão ativa, porém as necessidades físicas e psicológicas dos jovens não diminuem durante a pandemia. O entretenimento em tela é tão envolvente que a maioria dos adolescentes não tem discernimento e disciplina para modular efetivamente seu próprio uso e rapidamente esse hábito passa a dominar seu cotidiano. Muitos jovens também têm dificuldades nas escolhas apropriadas de mídia, tendo acesso sem precedentes a jogos, programas, vídeos e redes sociais com conteúdo potencialmente prejudicial, como: violência, cenas de sexo, uso de drogas, palavrões e bullying.

Para proteger a saúde e bem-estar, as famílias devem estabelecer uma rotina diária estruturada que limite o entretenimento na tela e inclua um tempo adequado dedicado a todas as necessidades essenciais. A quantidade diária apropriada de entretenimento na tela varia de acordo com a faixa etária e é esperada

uma flexibilização maior durante a pandemia, mas não deve ocupar a maioria das horas de vigília ou interferir no sono. Além disso, deve-se orientar a busca de mídias apropriadas para a idade, positivas, criativas e educativas, com a participação ativa do jovem na criação de uma programação diária, incentivando o diálogo adequado e facilitado entre filhos e pais.

Deve-se incluir atividades em que todos os membros da família possam participar, compartilhando séries, filmes, jogos. Os pais também devem dar um exemplo positivo, mantendo os mesmos padrões, estabelecendo atividades regulares fora da tela e prestando atenção ao autocuidado. Com um pouco de esmero, as famílias emergirão desses tempos mais fortes e bem preparadas para o futuro.

Com Afeto, até a próxima!

Fonte: SBP



**Dra. Julieta
Isabel Triana
Cansino**

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07





UNIMOS A CIDADE

ATRAVÉS DE

Você

**E isso rende mais cuidado
com a saúde, uma nova
estrutura para o seu
consultório, rende um
crescimento conjunto.**

**A cooperativa da sua
cidade rende *para você***

*para a sua cidade
para a sua vida.*

O SICOOB DA SUA CIDADE É

Unidades

segue lá



sicoobunidades

sicoob.com.br/sicoobunidades

Somos feitos de
#VALORES

Vem saber mais!

Agência Goiatuba

Endereço: Av. Amazonas, N° 527,
Quadra 61, Lote 4 - Centro.

Telefone: (64) 3495-6278

 **SICOOB**
Unidades





Grama

**O MELHOR INVESTIMENTO
PARA A VALORIZAÇÃO DO SEU IMÓVEL!**


Itumbiara Gramas
Viveiro e Floricultura

  ITUMBIARAGRAMAS

 (64) 99667-9002

 AV. REAL, Nº125 - PARQUE IMPERIAL, ITUMBIARA - GO

O SEGREDO PARA NEGOCIAR DÍVIDAS COM BANCOS DE MANEIRA EFICAZ E SEM ACIONAR A JUSTIÇA

Sua conta bancária está no vermelho? Não se assuste, você não está sozinho nessa. No primeiro semestre de 2021, 70% dos brasileiros estavam endividados e 10% desse número declaram que permanecerão inadimplentes nos próximos meses por não terem condições de pagar as dívidas. Segundo a Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC), a maioria das dívidas são com instituições bancárias e o grande vilão é o cartão de crédito.

É verdade que a pandemia agravou a situação de inadimplência, por ter causado a redução da renda da maioria das pessoas. Contudo, a prática tem me revelado que é a cobrança abusiva dos juros e encargos bancários que provocam o não pagamento das dívidas em dia. Além de desmotivado, ao ver o montante de juros e encargos contratuais o devedor fica com a impressão de que a dívida com o banco é abusiva. O efeito de tal impressão é absoluto: inadimplência.

A inadimplência, por sua vez, resulta em uma bola de neve e torna a dívida impagável.

O que ninguém sabe é que existem estratégias para negociar o débito atrasado com o banco, mas eu vou revelá-las agora.

Antes de tudo, é necessário entender do que é composta sua dívida: cartão de crédito, limite de cheque especial, financiamento ou empréstimo. Cada uma delas deverá ser tratada de maneira individual.

Verifique qual foi o valor principal efetivamente tomado em cada contrato bancário e avalie qual foi o percentual de pagamento. A sua proposta deve ser realista, não pode ser em um valor muito distante do seu benefício econômico com o banco.

Feito essas separações, você deverá observar se existe algum tipo de garantia para o pagamento da sua dívida, carro,

imóvel, maquinário, fiador. Caso não haja garantias de pagamento a sua proposta para o banco poderá ser mais ousada. Por outro lado, caso o banco tenha uma boa garantia (imóvel, por exemplo), a negociação geralmente é mais dura.

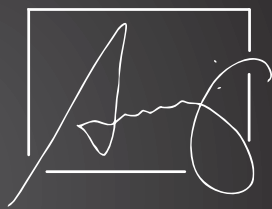
Verifique a quanto tempo a dívida está vencida. Na maioria das vezes, as dívidas vencidas há mais tempo possuem maiores descontos para pagamento e/ou negociação.

Comece com uma proposta correspondente à 50% do valor do saldo obtido entre crédito principal recebido do banco e o montante de pagamento. Por exemplo: um financiamento de R\$ 100.000,00, em que houve o pagamento de R\$ 75.000,00, é razoável que se faça uma proposta de R\$ 12.500,00, correspondente a metade do crédito disponibilizado pelo banco. Dependendo do período de inadimplência, a negociação é efetiva até em R\$ 25.000,00, afinal serão afastados todos os encargos e juros do atraso.

Tenha paciência. Apresenta a proposta ao banco, aguarde uma contraproposta. Ouça, avalie. Aproveite os feirões e campanhas de negociação anuais. Não desista na primeira mesa de negociação.

Por fim, quero te presentear com uma dica extra para ajudá-lo na negociação da dívida. Caso os valores negociados continuem desfavoráveis, faça uma reclamação no site consumidor.gov.br relatando o passa-a-passo da negociação e o valor da sua proposta. Uma vez feito o depoimento, banco terá um prazo definido para responder a sua queixa. Geralmente, os bancos atribuem poderes de negociação melhores ao setor de respostas ao site do Governo Federal.

Espero que essas dicas ajudem você a renegociar com êxito suas dívidas com banco. Um forte abraço.





ARTHUR RODRIGUES


ADVOCACIA EMPRESARIAL

Arthur Rodrigues

Advogado especialista em Direito Empresarial,
Tributário e Digital;
Professor universitário.

 www.arthurrodrigues.adv.br

 contato@advogadodeempresas.adv.br

 64 981267047








Geovana Oliveira
Arquitetura

CAU A114314-0

 64. 98429 9323

geovana@geovanaoliveira.com.br

 @geovanaoliveira_arquitetura

Rua Paranaíba, 604 - sala 2
Centro | Goiatuba-GO



Geovana Oliveira
Arquiteta



Venham conhecer o que será tendência nas estações mais quentes do ano!

COLEÇÃO PRIMAVERA/VERÃO
2021/2022



64 9.9906-9088



Rua Rio Branco, nº 1380-A
c/ Av Rio Grande do Sul - Goiatuba-GO



Consequências do aumento benigno da próstata

O processo de envelhecimento também contribui negativamente para a função da bexiga

O aumento benigno da próstata (HBP) é uma condição muito frequente na população masculina. Sabe-se que fatores hormonais e genéticos estão relacionados à ocorrência do aumento da próstata ao longo da vida do homem.

Estima-se que 40% dos indivíduos na faixa etária entre 60 e 70 anos irão apresentar sintomas urinários em decorrência desse aumento. Isso ocorre porque o canal da urina (uretra) passa através da próstata, levando a urina da bexiga até o meio externo.

“A chamada ‘bexiga fraca’ é uma complicação de difícil tratamento, que pode ser consequência da obstrução crônica gerada pelo aumento benigno da próstata e também pode estar relacionada ao processo de envelhecimento da bexiga.”

O aumento do volume da parte mais interna da próstata pode dificultar a passagem da urina e o esvaziamento da bexiga, causando obstrução ao fluxo urinário.

Os sintomas mais comumente relatados pelas pessoas que sofrem com essa situação incluem:

- Jato urinário fraco;
- Jato interrompido ou dividido;
- Sensação de esvaziamento incompleto da bexiga;
- Necessidade de ir muitas vezes ao banheiro durante o dia ou à noite;
- Gotejamento de urina ao final da micção.

Esses sintomas podem causar prejuízo significativo na qualidade de vida.

Felizmente, há diversos medicamentos disponíveis para o tratamento dos sintomas urinários gerados pelo aumento da próstata. Esses medicamentos podem propiciar melhora do fluxo urinário, facilitar o esvaziamento da bexiga e até mesmo reduzir o volume da próstata.

O médico urologista é o profissional habilitado para avaliar qual o melhor tratamento para cada caso. Essa escolha depende basicamente do tamanho da próstata, da gravidade dos sintomas e do risco de complicações associadas ao aumento benigno.

Quando os medicamentos não são efetivos na melhora dos

sintomas urinários (ou quando o paciente opta por não usar medicamentos), existe também a possibilidade de considerar tratamento cirúrgico.

Existem várias técnicas minimamente invasivas que podem ser indicadas neste contexto. Essas técnicas promovem a remoção da parte mais interna da próstata, facilitando o esvaziamento da bexiga no pós-operatório, com período mínimo de internação hospitalar na maioria dos casos.

Tendo em vista que os sintomas urinários são progressivos (isto é, pioram ao longo dos anos), os homens costumam se adaptar a essa situação através de idas mais frequentes ao banheiro e com restrição da ingestão de líquidos, evitando, assim, procurar auxílio médico.

Essa é uma conduta desaconselhável, pois existe um risco de prejuízo à função da bexiga ao longo do curso da doença. A chamada “bexiga fraca” é uma complicação de difícil tratamento, que pode ser consequência da obstrução crônica gerada pelo aumento benigno da próstata e também pode estar relacionada ao processo de envelhecimento da bexiga. Dependendo do grau de comprometimento da bexiga, mesmo após tratamento cirúrgico, o jato urinário pode permanecer fraco.

Desta forma, ressalta-se a importância da avaliação urológica precoce para definir a melhor estratégia de tratamento e para prevenir complicações relacionadas ao aumento benigno da próstata.

Prevenir é melhor do que remediar. Procure o seu urologista!

Fonte: <https://portaldaurologia.org.br/publico/doencas/consequencias-do-aumento-benigno-da-prostata/>



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





E-COMMERCE

INTEGRADO COM
O SISTEMA DE
GESTÃO COMERCIAL
MASTERSYS.



MASTERSYS®

GESTÃO E AUTOMAÇÃO EMPRESARIAL



☎ 64. 3431-0627 | 62. 4053-8488

📱 @mastersysbr

🌐 www.mastersys.com.br

Cuidados com a pele no inverno

Durante o inverno, a umidade do ar baixa e as temperaturas mais frias levam à diminuição na transpiração corporal. Esses fatores fazem com que a pele fique mais seca. Além disso, nesta época, é comum tomarmos banhos mais quentes, que provocam uma remoção da oleosidade natural de forma mais intensa, diminuindo o manto lipídico que retém a umidade da pele.

Tanto a pele do rosto quanto a do corpo estão sujeitas ao ressecamento no inverno. O clima frio e seco pode deixá-las com aspecto esbranquiçado, o que indica a desnaturação das proteínas. Para evitar tais sintomas é importante realizar hidratação facial e corporal mais profunda, além disso, investir em uma alimentação saudável rica em vitaminas e antioxidantes, aumentar o consumo de água, o que pode trazer benefícios a longo prazo.



ANA FLÁVIA

CEO DA CASA NOVA CONSTRUTORA
EMPRESÁRIA E FORMADORA DE OPINIÃO

 @ANAFLAVIACASANOVA

O INVERNO É UMA BOA ÉPOCA PARA REALIZAR ALGUNS TRATAMENTOS...

...que requerem que o paciente evite a exposição ao sol, como Peelings, Tratamento a Laser, Rádio Frequência Fracionada, Jato de Plasma, Bio Estimulação de Colágeno, Skynbooster etc.

Doenças de Inverno

Durante o inverno, algumas doenças podem aparecer por causa do ressecamento da pele. Entre elas, a dermatite seborreica, a dermatite atópica, a psoríase e a ictiose.



Diego Melo Borges

CRF 26.694

FARMACÊUTICO ESPECIALISTA
EM SAÚDE ESTÉTICA AVANÇADA

idades de atendimento:

UBERLÂNDIA • UBERABA • SACRAMENTO
• SÃO PAULO • ITUMBIARA

agendamento de consultas:

 (34) 9 9160-1078





ME CHAMA, *que eu vou!*

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) 64 99662-9711

PARA VOCÊ QUE É
Apaixonado
POR CARROS
ESTAMOS DE CASA NOVA



E GOSTARÍAMOS MUITO DE RECEBER SUA VISITA.
VENHA REALIZAR SEU SONHO DE TER UM CARRO!



Gesiel Goulart
Consultor de vendas
(64) 98165-8165



Beto
Diretor Geral



Caio César
Consultor de vendas
(64) 99211-9331

**ESCANEE NOSSO
QR-CODE**



SCUDERIA
MOTORS

[scuderiamotors_](#) www.scuderiamotors.online

(64)9 9237-9837 (64) 3404-4043

Avenida Leopoldo de Bulhões, 610,
Centro, Itumbiara-GO

Mulheres que Inspiram!

EMPREENDEDORISMO



Entrevista Mulheres que Inspiram

Nessa edição de setembro, em nossa coluna “Mulheres que inspiram” trouxemos uma entrevista exclusiva com a empresária Carla Jacqueline da Silva Barbosa.

Mãe do Francisco de 13 anos, da Yasmin de 5 anos e dos Pets Marley, Bolinha, Hulkinho, Nina e Fred e de dois hamsters Bruninha e Gigi.

Casada com médico veterinário Celso Borges de Almeida Júnior, Carla é Administradora de empresas por formação e está a frente da gestão da Faro Animal Pet Center, uma clínica veterinária completa que a 8 anos vem crescendo e conquistando credibilidade na região sul de Goiás.

A clínica Faro Animal passou por grande crescimento nos últimos anos, fale um pouco dessa evolução?

Carla Jacqueline - *Quando abrimos a empresa nosso foco era a linha pet, juntamente com banho e tosa, mas com o passar dos anos fomos no segmento de saúde animal, onde voltamos nossas energias no intuito de ter uma Clínica Veterinária, focados em serviços especializados com uma estrutura completa e moderna.*

Como empresária, qual é o seu maior desafio?

Carla Jacqueline - *O maior desafio é lidar com os problemas que aparecem no decorrer do dia. Nessa pandemia observamos que, quando se tem uma equipe capacitada, com profissionais dispostos, uma gestão financeira e de pessoas em constante evolução, amando o que se faz o sucesso é uma questão de tempo.*

Você já sofreu preconceito por ser mulher e estar à frente de um negócio?

Carla Jacqueline - *Claro, na visão de muitas pessoas uma mulher não deve estar à frente de uma empresa, porém, isso nunca me abalou. Sempre me mantive de cabeça erguida e pronta para fazer meu trabalho.*

Você trabalha todos os dias ao lado do marido, o médico veterinário Dr. Celso Borges. É possível separar os negócios do casamento? Quando estão em casa, falam da Clínica ou evitam assuntos profissionais?

Carla Jacqueline - *No começo não era nada fácil, eu principalmente não sabia separar o profissional do pessoal, porém com os anos fomos amadurecendo, na empresa cada um é responsável pelo seu setor e sabe-*



mos lidar com as situações que aparecem no nosso dia a dia. Possuímos sim ideias divergentes mais como empresários do que como um casal. Tenho muita gratidão, por tudo que meu companheiro de vida me incentivou e por sempre acreditar no meu profissionalismo.

Qual conselho daria para aquela mulher que deseja ter sucesso nos negócios?



Carla Jacqueline - Devemos conhecer o mercado no qual queremos atuar, buscar constantemente novos conhecimentos, estar sempre atualizada ao que acontece de novo no mercado, foco, pois em nosso país ser empreendedora e mãe de família é uma tarefa árdua, cansativa, mas que no final é tudo muito satisfatório.



Parabéns

aos profissionais que cuidam dos nossos melhores amigos!

09 DE SETEMBRO, DIA DO

Médico Veterinário



PetCenter



Paixão pela
**SAÚDE e o
BEM-ESTAR**
do seu
BICHINHO

**FARO
ANIMAL**
PetCenter

PLANTÃO
64.99290-4500
64.98148-7015
64.3404-1586

faro.animal@hotmail.com

faroanimal

faroanimalpetcenter

- 1. Clínica Geral
Cães e Gatos
- 2. Laboratório
Parasitas
- 3. Ultrassom
- 4. Cirurgia em Geral
Cães e Gatos
- 5. Internação
Cães e Gatos



Dr. Carlos Borges de Almeida Junior
CRM: 10.000/2010 - 08/03/2010

CLÍNICA VETERINÁRIA

PORTA FECHADA

EMPREGADOS



Amor é uma palavra
de quatro patas

CIRURGIAS | VACINAS | EXAMES | INTERNAÇÃO

AVENIDA AFONSO PENNA, 1952, BAIRRO AFONSO PENA - ITUMBIARA-GO (AO LADO DA ITADIESEL)


64 3404-1586 | PLANTÃO: 64 99290-4500 | 64 98148-7015

Ligados no meio ambiente!

RECOLHIMENTO DE PILHAS E LÂMPADAS.

Descarte suas lâmpadas velhas e queimadas na S.E. Elétricos e Hidráulicos e ilumine o futuro das próximas gerações. Somos parceiros oficiais do Projeto Reciclus para descarte adequado e preservação do meio ambiente.



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

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



Siga-nos nas redes sociais:

  @seeletricosehidraulicos

Boca seca – Xerostomia

Você sente a boca seca constantemente? Tem dificuldade para engolir os alimentos? Seus lábios estão sempre rachados? Se você respondeu sim para estas perguntas, fique atento: você pode estar sofrendo de xerostomia, ou seja, você não produz saliva o suficiente para manter sua boca úmida. Essa alteração é caracterizada pela baixa ou nenhuma produção de saliva pelas glândulas salivares, as quais podem estar inibidas por diversos motivos e situações clínicas.

Apesar das alterações citadas e o aumento da sede serem as mais conhecidas consequências da xerostomia, existem alguns sinais e sintomas que também podem estar associados a esse quadro, tais como:

- Saliva mais espessa;
- Aumento de infecções bucais;
- Aumento da placa bacteriana;
- Aumento do mau-hálito;
- Presença frequente de aftas;
- Surgimento de cáries, dentre outros.

Mas por que a xerostomia ocorre? A falta da produção de saliva pode ser sinal de que algo está em completo desequilíbrio no organismo e precisa ser corrigido imediatamente. Dentre os principais motivos dessa alteração, podemos citar as desordens emocionais, além do efeito colateral de certas medicações, embora também várias outras alterações possam produzir a boca seca, por exemplo:

- Efeito colateral de inúmeras doenças: Diabetes

Miellitus, Hipertensão arterial, as doenças autoimunes, como principalmente a Síndrome de Sjögren, etc;

- Desidratação;
- Lesão de nervos;
- Remoção cirúrgica das glândulas salivares;
- Uso de cigarro;
- Prática prolongada de jejum;
- Mal de Parkinson;
- Hábito de respiração bucal e roncos;
- Envelhecimento;
- Baixa ingestão de líquidos;
- Grávidas.

Vale ressaltar a existência de algumas precauções que podem ser tomadas para evitar ou até mesmo minimizar esse problema, como evitar o consumo de álcool, bem como do cigarro, já que estes são um dos responsáveis por causar ressecamento da boca.

A única maneira definitiva de curar a “boca seca” é tratando sua causa. Se o seu problema é resultado de medicação, deve ser feito um ajuste em sua prescrição ou dosagem. Caso suas glândulas salivares não funcionem normalmente, mas ainda produzam alguma saliva, poderão ser utilizados alguns medicamentos que ajudem as glândulas a funcionarem melhor.

Por outro lado, se a causa de sua boca estar seca não puder ser eliminada há formas de se restaurar a umidade da mucosa oral. O cirurgião dentista, em especial aquele com experiência em estomatologia poderá utilizar os mais diversos protocolos existentes de forma a oferecer uma melhor qualidade de vida ao paciente.



Prof. Msc. Cassio Vinhadelli Ribeiro

CRO-GO: 14614

Graduação em odontologia pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU);
Mestrado em clínica odontológica integrada com ênfase em estomatologia e patologia oral pela Faculdade de Odontologia da Universidade Federal de Uberlândia;

Atualização em periodontia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MG)

Implantodontia UNIEVANGELICA (Anápolis);

Cirurgia e traumatologia bucomaxilofacial pelo Hospital Universitário Alzira Velano (UNIFENAS);

Membro da Sociedade Brasileira de Estomatologia e Patologia Bucal (SOBEP);

Coordenador curso de graduação e pós-graduação em odontologia UNIFASC;

Professor curso de graduação em odontologia da UNICERRADO;

Membro do corpo clínico do Hospital Unimed regional sul de Goiás.

☎ (64) 3431-3622 ✉ cassiovinhadelli@gmail.com

🏠 Rua Adoniro Martins, 56, Centro, Itumbiara-GO





Tudo o que você precisa saber sobre o autismo infantil

O que é o autismo e quais os principais sinais?

Atualmente denominado Transtorno do Espectro Autista (TEA), o quadro do autismo infantil engloba uma série de aspectos do desenvolvimento infantil que se manifestam em maior ou menor grau de acometimento – e, por isso, utiliza-se a noção de espectro. O diagnóstico de TEA passou a englobar três quadros clínicos principais:

Autismo clássico (aquele tipo mais conhecido, em que há um comprometimento nas áreas de interação, comportamento e linguagem, além de relevante déficit cognitivo).

O Autismo de Alto funcionamento (ou Síndrome de Asperger: os portadores conseguem se expressar através da fala e são muito inteligentes, acima da média da população) e

Distúrbio Global do Desenvolvimento (tem características do TEA, como alteração de interação e comportamento, mas não há um diagnóstico fechado).

As principais alterações nas crianças com TEA são:

– Interação social: Ausência ou baixa frequên-

cia de contato visual, sem interação espontânea com adultos e crianças;

– Comportamento: Repetitivo, estereotipado (dar pulos, chacoalhar as mãos ou se balançar). Ter interesse restrito em temas e brinquedos específicos.

– Linguagem: Ausência ou atraso significativo do desenvolvimento de linguagem oral (compreensão e expressão) e alteração em diversas habilidades linguísticas.

O diagnóstico do autismo

O fundamental para a melhora do quadro, é que o diagnóstico do autismo seja feito antes dos três anos de idade. Nesses três primeiros anos de vida, o Sistema Nervoso Central (embora seja leiga, essas informações estão à disposição de todos) experimenta um processo de maturação que combina de um modo plástico as condições genéticas constitucionais com a estimulação e organização proposta pelo ambiente tanto físico quanto social. Isso significa que completa, desenha e articula sua rede de conexões (sinapses) para funcionar o mais de acordo possível com o modelo familiar, social e cultural que lhe seja proposto.

Traduzindo: em nenhuma outra época da vida nosso cérebro é tão plástico como nesse período inicial. Portanto, se nosso filho nascer com predisposições adaptativas desfavoráveis, esses primeiros três anos constituem o melhor momento para se tentar resolver suas dificuldades. Os especialistas confirmam que é desse modo que se obtêm os melhores resultados terapêuticos.

Para tanto, é essencial a detecção precoce, com instrumentos e profissionais especialmente preparados e dirigidos a diferenciar os modos de funcionamento mental que caracterizam e anunciam precocemente os riscos de se configurarem graves perturbações nas estruturas psíquicas e emocionais, já que essas perturbações são capazes de transtornar o conjunto das funções do desenvolvimento.

Sociabilidade

Não é apenas saber que a motricidade funciona bem, que a criança é inteligente, que vê e escuta adequadamente, que sua cabeça e seu corpo crescem de acordo com as tabelas, mas, trata-se também de saber como ela se relaciona com seus cuidadores e semelhantes, quais seus sentimentos, como ela entende,

acolhe ou rejeita as significações afetivas e a compreensão que tem ou não das situações familiares, sociais e culturais das quais participa ou nas quais é incluída.

A arte como forma de inclusão

A verdade é que se não houver uma abordagem na criança com suspeita de autismo antes que ela complete três anos, teremos desperdiçado o melhor momento para tentar sua recuperação. Por tudo isso, é crucial que os pais não percam tempo precioso negando o óbvio e que quando surgirem os primeiros sintomas de autismo, eles procurem especialistas que possam orientá-los sobre as opções de intervenções. Negar o quadro só fará com que ele se agrave.

Quais são os mitos comuns sobre o autismo?

Há alguns mitos em relação ao autismo que precisam ser desfeitos. São eles: a falta de emoção, a agressividade, o retardo ou a genialidade e o balanço, ou seja, o mito de que todos os autistas rodam pratos ou balançam-se para frente e para trás continuamente. A realidade é que não existe um padrão fixo para todos os autistas. No entanto, a falta de informações confiáveis faz com que os pais neguem o autismo quando não vêem esses estereótipos nos seus filhos. É preciso aceitar o quanto antes para que, encarada de frente, a criança supere seus obstáculos e dificuldades.

O papel da família

Tanto a família como um todo, quanto a escola e o ambiente de convívio da criança têm papel fundamental no acompanhamento e ajuda de pequenos com autismo. No entanto, o que não podemos negar é o papel de destaque que os irmãos têm na vida dos autistas e como são essenciais para a melhora deles em todos os sentidos.

Acredita-se que, no mundo, a cada 88 crianças nascidas, uma tenha características do Transtorno de Espectro Autista. Apesar do aumento de incidência, ainda não há uma causa determinada para tal distúrbio neurobiológico. O que as pesquisas mostram é que os primeiros sinais de TEA já estão presentes desde o início da vida do bebê e principalmente, quanto antes iniciar a intervenção, mais rapidamente a criança terá ganhos. Por isso, não espere... Aja logo!



Parabéns a todos os profissionais que cuidam e se dedicam a salvar a vida dos Pet's!

SETEMBRO

MÊS DO MÉDICO VETERINÁRIO

Uma homenagem da São Pet's a todos os parceiros veterinários.



Milaine
PetClin



Cris, Daphine e Celso
Faro Animal



Vandeniice
Arca de Noé



Carmen
Dr. AuAu



Felipe
Vistau



Taylor
Vistau



Daniel
SOS Animal



Glen
Centro Pet



Ana Luiza
Especialista Pet



Sileno
CentroVet



GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA

COVID - 19 E GESTAÇÃO

A pandemia ainda não acabou. Com isso, um grupo que desperta muita preocupação são as gestantes e puérperas, pelo potencial agravamento que as mesmas podem sofrer ao se infectarem: aumento de morbimortalidade materna, complicações cirúrgicas, risco de desenvolver SRAG (síndrome respiratória aguda grave), necessidade de UTI, além dos riscos fetais e neonatais.

Ao longo do ano de 2020 houve um expressivo aumento no número de mortes maternas provocadas por COVID-19 no Brasil, e desde então pesquisadores brasileiros têm advertido e publicado estudos demonstrando a seriedade do problema.

As explicações para o risco elevado podem incluir imunodeficiência relativa associada à adaptações fisiológicas maternas, bem como resposta orgânica à infecções por vírus. Os estudos identificaram que portadoras de diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade foram associadas à maior mortalidade na população obstétrica, semelhante à população em geral.

Então, como se proteger? Além das recomendações básicas de higiene das mãos, o uso de máscaras N95/PPF2 e o distanciamento social, as gestantes estão amparadas pela LEI Nº 14.151, que garante afastamento do trabalho presencial para as gestantes durante a emergência de saúde pública.

Além disso, todas devem se vacinar.

A FEBRASGO (Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia), em consonância com o PNI (Plano Nacional de Imunização), recomenda a vacinação das gestantes sem comorbidades e ou fatores de risco, com as vacinas disponíveis no país que não contenham vetor viral, ou seja, as inativadas (Coronavac©) e as de mRNA (Pfizer). Esta deve ocorrer independente da indicação médica, sendo apenas necessário, se assim for o desejo da gestante ou puérpera, a apresentação do cartão de pré-natal ou registro do nascimento da criança.

As gestantes e puérperas que já receberam a primeira dose da vacina da AstraZeneca-Oxford/Fiocruz, poderão aguardar o término do período da gestação e puerpério (até 45 dias pós-parto) para a administração da segunda dose da vacina ou podem optar por tomar a segunda dose preferencialmente com a vacina da Pfizer e nos locais aonde não estiver disponível, com a Coronavac. As gestantes e puérperas que já tenham recebido a primeira dose de outra vacina COVID-19 que não contenha vetor viral (Sinovac/Butantan ou Pfizer) deverão completar o esquema com a mesma vacina nos intervalos habituais.

Cuidem-se.



DRA.
**PATRÍCIA
MACHADO**
ginecologia e obstetrícia
CRM GO 24943 RQE 15007



A man with short grey hair and a light beard is standing in a modern clothing store. He is wearing a bright pink t-shirt with a small red and white logo on the chest, black slim-fit pants, and black sneakers with white soles. He has his left hand in his pocket and is looking off to the side. The background shows a clothing rack with various items, a brown armchair, and a glass door with a metal handle. The lighting is warm and focused on the man.

SEU ESTILO REFLETE A SUA PERSONALIDADE!

BURDZ
FOR MEN



BURDZ

FOR MEN

Rua Minas Gerais, 411
Centro | Goiatuba | Goiás



64. 99903 2124



@burdzoficial

KING&JOE

FORUM

TOMMY
JEANS

ELLUS

GRANOLA

sabor chocolate

AlcaFoods
Cereais Matinais

Nat flakes
cereal

Mix de cereais
com chocolate

Granola
Chocolate

Disponível em:
250g e 1kg.



Uma porção de 40g fornece:

VALOR ENERGÉTICO	CARBOIDRATOS	GORDURAS TOTAIS	FIBRA ALIMENTAR	SÓDIO
166 kcal	31 g	3,2 g	3,1 g	59 mg
8%	10%	6%	12%	2%

% VALORES DIÁRIOS DE REFERÊNCIA COM BASE EM UMA DIETA DE 2.000 kcal OU 8.400 kJ.

1 Kg Peso Líquido
Indústria Brasileira

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

64 2103 4222
www.alcafoods.com

AlcaFoods
Cereais Matinais

TERAPIA HORMONAL, sempre um desafio!

O aumento da expectativa de vida nas últimas décadas resultou no surgimento de uma importante questão médica: como melhorar a qualidade de vida das mulheres, que passam um terço de toda sua vida no climatério e estão, por conseguinte, mais propensas a osteoporose, aterosclerose, dislipidemia, entre outros distúrbios metabólicos?

A terapia hormonal (TH) é a modalidade de tratamento mais eficaz para os sintomas climatéricos decorrentes da insuficiência ovariana natural ou decorrentes de procedimento cirúrgico, ela traz melhora importante da qualidade de vida, independentemente da via de administração.

Os sintomas vasomotores (fogachos ou ondas de calor) são as manifestações mais frequentes do climatério, com duração, em média, superior a 5 anos. A TH reduz tanto a frequência quanto a intensidade dos sintomas. A terapia mais eficaz consiste em estrogênio sistêmico, isolado ou combinado, devendo ser utilizada para pacientes com sintomas moderados a graves e sem contraindicações.

As pacientes com distúrbio do sono também se beneficiam com o uso da terapia de reposição hormonal, porém, as evidências de benefício são baixas.

A atrofia vaginal é um dos sintomas urogenitais, que incluem também incontinência urinária e infecção recorrente de trato urinário. A terapia indicada para melhoria desse sintoma é a dose baixa de estrogênio local, capaz também de reduzir as infecções urinárias recorrentes.

A TH auxilia na prevenção da osteoporose, não sendo, todavia, a primeira opção de tratamento. Essa intervenção é capaz de reduzir a perda de massa óssea e o número de fraturas.

Apesar de não se saber o mecanismo certo, sabe-se que a TH aumenta a secreção de insulina e, por isso, reduz, retarda e previne o desenvolvimento de diabetes tipo 2 na pós-menopausa, porém as sociedades médicas não recomendam o uso da terapia com esse fim.



Os efeitos positivos são observados nos distúrbios de humor e nas alterações cognitivas. A TH melhora o humor e funções cognitivas, essa, entretanto, se a terapia tiver sido iniciada de forma precoce.

Como toda terapia, a TH produz contraindicações, pois pode produzir efeitos colaterais e riscos para as pacientes, sendo necessário cuidado no seu uso.

A TRH é contraindicada em história atual ou suspeita de tumores mamários, e em alterações pré-malignas de mama, na insuficiência hepática, trombose venosa profunda (TVP) atual ou pregressa, embolia pulmonar, história de distúrbio da coagulação, no tromboembolismo arterial ativo ou recente, história de câncer dependente de estrogênio atual, suspeito ou não tratado, doenças cardiovasculares ou cerebrovasculares. Não há conclusão se a história de câncer endometrial tratado ou endometriose são contraindicações, sendo casos que carecem de evidências significativas e, sobretudo no segundo caso, alvos de divergência entre as recomendações médicas.

Outro fator importante a ser considerado é a tolerabilidade à terapia. Os efeitos colaterais incluem dores mamárias, edema, ansiedade, polifagia, flatulência, ansiedade, cefaleia, alteração de humor e sangramentos uterinos anormais.

Os malefícios da TH, por sua vez, incluem o aumento da incidência de câncer de mama e de câncer ovariano, aumento da mortalidade por doença arterial coronariana (quando a terapia é iniciada após 10 anos da menopausa ou após 60 anos da paciente; terapia iniciada antes disso possui efeito protetor), aumento do risco de AVC, incremento em 2 vezes do risco de TVP e embolia pulmonar.

A TH continua sendo um desafio médico que exige a avaliação cuidadosa de riscos e benefícios, exigindo do profissional de saúde cuidado no manejo da paciente e na interpretação da literatura médica.



Dr. Wesley Santos Vinhadelli

CRM/GO 12.654 | RQE: 6224/6237

Graduado em Medicina pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto FMRP-USP;

Residência Médica em Ginecologia e Obstetrícia pelo Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto;

Residência Médica em Mastologia pelo Hospital Pérola Byington em São Paulo;

Pós-Graduação em Reconstrução Mamária pelo Hospital Araújo Jorge em Goiânia;

Título de Especialista em Ginecologia e Obstetrícia;

Título de Especialista em Mastologia;

Sócio Titular da Sociedade Brasileira de Mastologia.





Que tal um "up" no bumbum e
na confiança com biquini?

FM
Francielle Machado

Redutase
Saúde e Estética

Agende já a sua consulta:

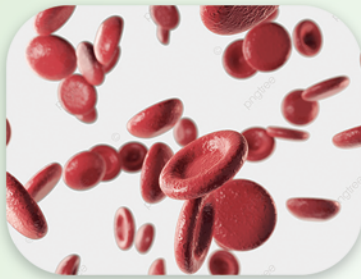
Av. Beira Rio, 304, Centro, Itumbiara-GO
(64) 3433-7460 / 98101-9946

 @redutase | @dralvaromachado
@drafranciellmachado



BioCEL
LABORATÓRIO CLÍNICO

**DIAGNÓSTICO PRECISO,
DECISÃO CERTA!**



O Laboratório BioCEL executa exames moleculares de alta performance para diagnóstico das PNEUMONIAS ATÍPICAS tais como:

Mycoplasma pneumoniae

Diagnóstico de pneumonia comunitária atípica que apresentam 92% de sensibilidade e especificidade de 100%

Legionella pneumophila

Teste sensível e específico, capaz de detectar as várias espécies da Legionella. Aumentando a chance de diagnóstico em pacientes parcialmente tratados empiricamente com antibióticos macrolídeos

Chlamydia pneumoniae

Diagnóstico de pneumônio comunitária atípica, com sensibilidade de 82,5% e especificidade de 99%



(64) 3404-1833



(64) 9.8436-0079

Endereço: Av. Rio Verde, nº 97, Centro
(Em frente ao colégio Felix de Almeida)

AINDA NÃO COMPROU O SEU PRESENTE?

**ENTÃO CORRA E ANTECIPE SUAS
COMPRAS DO**

**MÊS DAS
CRIANÇAS**




KIPASSO

CORRA E ACESSE JÁ!

www.kipasso.com.br



Av. Modesto de Carvalho, 1421 - Itumbiara-GO

(64) 3404-3100 / (64) 9.9966-9882 




Taca Exclusiva

500mL

 @elitedoacaioficial
 @elitedoacaioficial

 6498441-4258
 6498442-8222

 3495 5687
Goiatuba:
Av. Presidente Vargas, 847



Você sabia que com o consórcio de veículos CAIXA, além de carros é possível adquirir também máquinas, embarcações, aeronaves e até mesmo os painéis solares para sua casa?

VEM AGORA PARA PH CONSULTORIA E TIRE SUAS DÚVIDAS!



98,1



PH
consultoria

INVISTA NO SEU SONHO!

📍 Unidade 1 - Goiânia | Rua 11, nº 163, Qd 75 Lt 3E, Sala 3 - Setor Central
☎ 62 3088-6404 📞 62 9.8118-3394

📍 Unidade 2 - Itumbiara | Rua Tiradentes, 112 - Centro
☎ 64 3404-3249 📞 62 3088-6404 📞 64 9.9294-3506

📷 phconsultoria

📘 phconsultoriafinanceira

✉ contato@consultoriaph.com.br

O diagnóstico de hiperatividade

A hiperatividade é uma atividade acima do normal, criança hiperativa é aquela que demonstra um nível de agitação e atividade bem maior quando comparado com crianças da mesma idade. A hiperatividade infantil tem como maior causa o TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade), mas pode ser consequência de outras causas, tais como Deficiência Intelectual, Transtorno do Espectro Autista e outras patologias, além também de causas comportamentais em decorrência de situações familiares como, por exemplo, luto na família ou separação dos pais.

Quando vemos uma criança agitada, logo somos tomados de muita atenção. A agitação chama a atenção, pelo simples fato de incomodar as pessoas. Ninguém nota tanto uma criança quietinha ou tímida, pois ela não incomoda. Mas a hiperatividade em si, é um distúrbio do neurodesenvolvimento, que surge na infância e não podemos acreditar que toda criança agitada é hiperativa.

Em tempos de mídias sociais, informações rasas são disseminadas, assim como diagnósticos são feitos sem critérios, através de escalas que estão disponíveis na internet e isso faz com que muitos pais se assustem ao ali se depararem com uma possibilidade de ter uma criança hiperativa.

O diagnóstico de Hiperatividade deve ser feito com muita cautela, por uma equipe multidisciplinar, além da participação dos pais e da escola. Para a validação do diagnóstico, os comportamentos de agitação, impulsividade, dificuldade de concentração, dificuldade de socialização, irritabilidade, devem acontecer com frequência, trazer prejuízo para a vida da criança e precisam estar presentes por pelo menos seis meses. É também fundamental que os comportamentos ocorram em diferentes ambientes, ou seja, que não seja restrito à escola, ou a casa da vovó por exemplo.

A psicoterapia é essencial para que a criança com hiperatividade aprenda a lidar com ela mesma, reconhecendo as sensações do seu corpo, buscando alternativas para obter um melhor comportamento, evitando os prejuízos que ele pode trazer.



Roberta Ferreira Ruguê

CRP: 09/7885

Psicóloga adulto e infantil;

Neuropsicóloga;

Especialista em Autismo e Desenvolvimento Infantil.

🏠 Avenida General Moreira n. 26 bairro Afonso pena

☎ (64) 99302-0469





MEGA PROMOÇÃO DE ANIVERSÁRIO!



Combo Health whey + Bcaa + Creatina
de R\$ 219,98
por **R\$ 149,98**



Combo fullife Whey + Multivitamico
de R\$ 199,98
por **R\$ 139,98**



Combo integral Whey + Creatina + Bcaa
de R\$ 289,98
por **R\$ 189,98**



Combo Health hipercalorico + Bcaa + creatina
de R\$ 169,98
por **R\$ 119,98**



Combo max 3 Mass Titanium
de R\$ 329,98
por **R\$ 229,98**



Combo 2 Delicious Mass + Multivitamico
de R\$ 259,98
por **R\$ 189,98**



Whey Refil Max + Fireblack
de R\$ 189,98
por **R\$ 129,98**



Whey Probiotica Refil + Termogenico
de R\$ 199,98
por **R\$ 139,98**

CONTATO

📞 **64 98404 1643**
📍 Av. Presidente Vargas 795 Centro Goiatuba Goiás

PROMOÇÃO VÁLIDA APENAS PARA **PAGAMENTOS EM DINHEIRO OU PIX**

9 ANOS



PRODUTOS A GRANEL



Combo Albumina
3 unidades
de ~~R\$ 149,98~~
por **R\$ 89,98**



Combo Max Top3w
+ Creatina 100g
de ~~R\$ 209,98~~
por **R\$ 149,98**



Combo whey refil 825g
probiotica + creatina 100g +
glutamina 150g
de ~~R\$ 209,98~~
por **R\$ 149,98**



Cobrimos qualquer oferta
anunciada mediante comprovação



Castanha do Pará
R\$ 4,98 cada
100g



Cavalinha
R\$ 6,98 cada
100g



Castanha de Caju
R\$ 6,49 cada
100g



Chia
R\$ 1,99 cada
100g



Leite de Coco em pó
R\$ 6,98 cada
100g



Cacau em pó alcalino
R\$ 2,99 cada
100g



Cristais de Xilitol
R\$ 6,98 cada
100g



Ameixa Rei
R\$ 6,98 cada
100g



Hibisco Flor
R\$ 2,99 cada
100g



Damasco
R\$ 5,49 cada
100g

Criofrequência para flacidez de pele



Quem nunca se incomodou com o “tchauzinho” que atire a primeira pedra. Afinal de contas, existe algum procedimento seguro que seja capaz de nos livrar dessa bendita flacidez?

Na estética, a **criofrequência para flacidez** surgiu com a capacidade de tratar a flacidez, reduzindo aquele aspecto indesejado já nas primeiras sessões, tornando a BHS 156, a máquina que realiza o tratamento, a “queridinha” do momento.

Para acabar com esse inimigo o quanto antes e deixar o seu corpo pronto para o verão (Sim! Ainda dá tempo), então vou te explicar, como a **criofrequência para flacidez** pode ajudar nesse processo.

→ Como a Criofrequência para flacidez pode ajudar

Um dos aparelhos que está fazendo o maior sucesso é a criofrequência para flacidez, capaz de destruir (apoptose), quebrar as células de obesidade e também renovar as fibras de colágeno, além de dar firmeza a pele.

É justamente o choque térmico entre o frio e calor que aumenta a eficiência do tratamento, trazendo resulta-

dos contra a flacidez em menos tempo. Há uma extensa melhora nas medidas, propiciando uma maior firmeza da pele, melhorando a circulação e também a subtração da adiposidade na dimensão da gordura na área da aplicação.

O resultado da **criofrequência para flacidez** é visível logo na primeira sessão do tratamento. A paciente vê resultados, subtração da flacidez, da adiposidade localizada, reduzindo as medidas e também melhorando o aspecto da celulite.

De acordo com especialistas, o tratamento completo dura de seis a oito sessões para resultados mais expressivos e duradouros.

→ Benefícios da Criofrequência pra flacidez

Acabar com a flacidez é um dos benefícios que a criofrequência proporciona. Além disso, esse procedimento modela o corpo, deixando-o mais definido, eliminando aquela gordurinha extra que tira o sonho de muitas mulheres e que precisa de muita academia e dieta para conseguir se livrar. E mais, a **criofrequência para flacidez** ajuda o seu organismo a produzir colágeno, deixando sua pele renovada.

E não se preocupe, porque a **criofrequência para flacidez** é totalmente indolor e não-invasiva, garantindo satisfação e resultados rápidos sem esforço.

Se a flacidez é um probleminha que você quer eliminar do seu corpo, agora você já sabe como resolver.

Agende já uma avaliação e tenha o corpo que você sempre sonhou.



Angélica Nery Arantes Freitas

Crefito 11 nº 82233F

Fisioterapeuta.

Clínica Neriah - Estética e Medicina Integrada

🏠 Av. Adoniro Martins de Andrade,
66, Centro - Itumbiara-GO

☎ (64) 3404-4433

📞 (64) 9.9999-3078

📷 📱 neriahclinica


Fotógraf: Annelise Fotografia | Modelo: Emanuely Oliveira Santos

 **UNIÓTICA**
Uma nova visão do mundo!

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

 [uniotica.visaodomundo](https://www.facebook.com/uniotica.visaodomundo)

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

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

SUPLAY
CONSULTORIA COMERCIAL

PRINCIPAIS ATIVIDADES

Montagem e desmontagem de gôndolas;
Criação de projetos comerciais;
Montagem de layout;
Combate a prevenção de Perdas;
Precificação;
Reposição Terceirizada;
Organização de depósito e/ ou local de armazenamento de produtos;
Treinamento de equipes para reposição;
Suporte para abertura de mercados, distribuidoras, e afins...
Controle e contagem de estoque.

REPOSIÇÃO TERCEIRIZADA

Disponibilizamos uma equipe capacitada e preparada para fazer a reposição que você deseja, sem perda de tempo, focando na excelência, e satisfação dos nossos clientes!



BENEFÍCIOS:

Equipe profissional;
Sem necessidade de assinar carteira de funcionários;
Zero gasto com acerto de funcionários;
Zero gasto com férias;
Zero gasto com 13º salário.

MONTAGEM DE GÔNDOLAS E LAYOUT

Quer montar uma gândola, fazer alguma mudança ou alterar o layout do seu PDV?

A Suplay Consultoria Comercial faz todo esse trabalho para você, enquanto sua equipe trabalha normalmente, atuamos em seu PDV, com equipe qualificada e preparada para entregar o melhor resultado!



LEONARDO OLIVEIRA
(Diretor geral e consultor)

WhatsApp 64. 9.9311-3548 Instagram @leoestevam1

Lesões no joelho: o que saber sobre elas?



Lesões no joelho são muito comuns e podem acontecer em pessoas de todas as idades. Existem diversos tipos de lesões no joelho, mas algumas são mais comuns do que as outras.

As lesões no joelho podem ser causadas por movimentos inadequados, quedas, pancadas e doenças preexistentes (ex.: a obesidade). É muito importante consultar o especialista assim que o paciente sentir algum sintoma, porque uma dor ignorada pode se transformar em algo maior e incapacitante. Procurar o atendimento médico especializado pode mudar o seu prognóstico!

• Rompimento do ligamento cruzado anterior (LCA)

A ruptura do LCA é a maior causa de cirurgia do joelho decorrente de traumas no esporte. Ela pode ocorrer por duas maneiras principais: com contato e sem contato. Na maioria delas, sem contato, o LCA rompe após a desaceleração abrupta durante um movimento de rotação do corpo, como num dribble. Na lesão com contato, o LCA rompe após uma pancada, como após sofrer um “carrinho” no futebol. Em atletas, o tratamento é cirúrgico e consiste na reconstrução do LCA utilizando um enxerto de tendão retirado do próprio paciente.

• Condropatia patelar

Essa lesão é extremamente comum em mulheres. Muitas vezes, o paciente nem tem sintomas, e só vai descobrir quando a lesão está mais grave.

A patela é um osso sesamóide que tem o formato de uma roda, por isso ela também é chamada de rótula. Ela é superimportante no movimento de esticar o joelho. Por isso, quem tem condropatia patelar reclama de dor para movimentos que envolvem esticar o joelho, como subir e descer escada, levantar e correr.

A condropatia patelar é a lesão da cartilagem que protege o osso da patela. Na maioria das vezes, ela ocorre em virtude da sobrecarga diária do dia a dia. A lesão pode ocorrer também por conta de movimentos inadequados no esporte e por episódios de luxação da patela (i.e., quando a patela sai do lugar).

O tratamento não cirúrgico é o mais realizado, e envolve fisioterapia, viscosuplementação, plasma rico em plaquetas, entre outros. Para casos mais graves, com lesões grandes e profundas, pode ser necessário realizar transplante de cartilagem (ex.: mosaicoplastia, transplante homólogo), implante de condrócitos (i.e., células de cartilagem cultivadas em laboratório), implante de membranas de colágeno, osteotomias (cirurgias para corrigir deformidades) e artroplastias (cirurgia para implante de prótese de joelho).

• Lesão do menisco

O menisco é uma estrutura que serve para amortecer os impactos que o joelho sofre no dia a dia. Por conta disso, o menisco é constantemente sujeito a forças que o desgastam com o tempo, até o ponto que ele pode romper. Outra forma de se lesar o menisco é após algum trauma, que rasga o menisco.

As lesões por desgaste são normalmente tratadas sem cirurgia; i.e., com fisioterapia, viscosuplementação, plasma rico em plaquetas, etc. Já as lesões decorrentes de traumas frequentemente são tratadas com cirurgia, que pode ser sutura do menisco, meniscectomia ou transplante de menisco.

Se você já sentiu algum desses sintomas, não espere sua dor aumentar.

Faça uma visita ao médico especializado e realize o agendamento de exame para a certeza de que está tudo bem.



CRM/GO 13.434 TEOT: 13215
Médico Ortopedista
Traumatologista;
Especialista em Ombro e Cotovelo.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





Hidrate-se: a importância de beber água para a saúde

Tomar água é fundamental para manter a disposição, render mais nos treinos e até mesmo perder peso. Saiba mais sobre a importância da hidratação.

106,

Com a elevação das temperaturas que acontece no verão brasileiro, aumenta também nossa taxa de transpiração para que o organismo mantenha sua temperatura interna. Por isso, beber água torna-se ainda mais importante nesta época do ano.

Algumas situações, como a exposição ao sol e a prática de atividades físicas em dias de calor, intensificam a perda de água pelo organismo. E se esse líquido

não for repostado, pode surgir um quadro de desidratação.

As consequências disso variam conforme a porcentagem de água perdida, indo desde a sensação de sede e o escurecimento da urina até dor de cabeça, tontura, febre, superaquecimento dos órgãos internos, choque hipovolêmico e morte.

Saiba mais sobre a importância da hidratação para a saúde:

→ Regula a temperatura corporal

Para você ter uma ideia, nosso corpo perde cerca de 50 ml de água por hora quando estamos em repouso. Contudo, uma hora de atividade física como natação ou corrida pode elevar essa perda para aproximadamente 1.250 ml nesse mesmo intervalo, pois é por meio da transpiração que o organismo mantém sua temperatura interna estável.

Em dias muito quentes, a temperatura ambiente aumenta ainda mais a transpiração, podendo resultar em uma perda de até 6 litros de água em caso de grande esforço físico.

Entretanto, esse mecanismo de “resfriamento” é interrompido quando ocorre uma perda de 4% a 5% do volume de água corporal, o que resulta em superaquecimento interno, apatia e dificuldade de raciocínio.

→ Desintoxica o corpo depois dos excessos

Depois das festas de fim de ano, é comum observar uma subida do ponteiro da balança. Uma parte desse ganho de peso se dá por conta dos exageros alimentares, mas esse efeito também acontece devido ao inchaço resultante do acúmulo de toxinas, do consumo excessivo de sal e até mesmo de longas viagens de avião, ônibus ou carro.

E por mais contraditório que pareça, a melhor forma de combater o inchaço é bebendo água, pois é por meio da hidratação que estimulamos o bom funcionamento do fígado, dos rins e do intestino.

Dessa forma, os líquidos em excesso e os resíduos inúteis ou prejudiciais são eliminados mais facilmente, promovendo a desintoxicação do organismo.

→ Favorece o emagrecimento

Tomar água é essencial para combater o inchaço, o que pode resultar na diminuição do peso corporal pela eliminação dos líquidos em excesso. Esse é um fator muito importante para a saúde, mas ele não corresponde exatamente a um emagrecimento, já que não houve perda de gordura.

No entanto, a hidratação constante pode sim contribuir para o emagrecimento verdadeiro por vários motivos. O primeiro deles é o fato de que o consumo de água (especialmente quando ela está gelada) estimula o metabolismo e o gasto de energia: estima-se que tomar de 8 a 10 copos por dia queima cerca de 200 calorias a mais.

Além disso, tomar bastante água ao longo do dia faz com que o estômago fique mais cheio, promovendo a sensação de saciedade. Esse efeito é ainda

mais relevante quando a hidratação está associada ao consumo de alimentos ricos em fibras, pois elas absorvem líquido e formam um gel no estômago.

Assim, mantendo o corpo bem hidratado, ganhamos um auxiliar no controle do apetite e favorecemos processos de emagrecimento pela perda de gordura.

→ Facilita a absorção e a utilização dos nutrientes

Alguns nutrientes necessitam da presença de água para ser absorvidos. Esse é o caso da vitamina C e das vitaminas do complexo B, que são hidrossolúveis (ou seja, são solúveis em água, em oposição às vitaminas lipossolúveis, que são solúveis em óleos e gorduras).

Além disso, é preciso ter uma boa hidratação para que substâncias como vitaminas, minerais, glicose, antioxidantes, entre outras, sejam transportadas pela corrente sanguínea e levadas até as células, onde serão efetivamente utilizadas.

Quando não tomamos água o suficiente, o sangue fica mais espesso e circula menos, prejudicando a nutrição celular. Com o tempo, esse desequilíbrio pode atrapalhar o funcionamento do organismo de forma permanente, gerando problemas de saúde.

→ Dá mais disposição para o dia a dia e os treinos

A redução no transporte de nutrientes e oxigênio até as células causada pela desidratação pode ter efeitos imediatos sobre nosso nível de energia. Quando o sangue fica mais denso devido à falta de água, há um prejuízo nas trocas celulares, ou seja, nos mecanismos que permitem que as células eliminem os resíduos e absorvam as substâncias necessárias.

Como resultado, surgem sinais como cansaço, perda da concentração e dificuldade de raciocínio, que atrapalham a realização das tarefas do cotidiano. Além disso, o prejuízo nas trocas celulares é diretamente responsável pela redução de desempenho nas atividades físicas, levando à fadiga precoce.

Ao manter o organismo bem hidratado, porém, tanto o cérebro quanto os músculos podem realizar suas funções de forma satisfatória, dando mais disposição para os estudos e o trabalho e garantindo mais vigor e resistência durante os treinos.

Agora que você sabe mais sobre a importância da hidratação para a saúde, procure manter sua garrafinha sempre ao seu lado e consuma cerca de 2,5 litros de água por dia para aproveitar todos esses benefícios.

Fonte: <https://medprev.online/blog/saude/hidrate-se-a-importancia-de-beber-agua-para-a-saude/>

SUA NOITE FICA
Bem Melhor com
SUSHI DO HASHI



HASHI
CULINÁRIA ORIENTAL

PEÇA POR DELIVERY
64. 99346-5168

 (64) 99346-5168  hashisushiitumbiara  Hashi culinária oriental
Av. Brasília, 85 - Centro - Itumbiara-GO



SAÚDE



Anestesia para exames de imagem

Mesmo sendo indolores na maioria dos casos, por vezes se faz necessário recorrer a algum tipo de anes-

tesia para serem feitos determinados exames radiológicos.

Seja pela questão da idade em crianças ou em pessoas idosas, seja em casos em que o paciente não consegue permanecer muito tempo em uma mesma posição, ou mesmo em casos de claustrofobias, o anesthesiologista é chamado para realizar um procedimento anestésico nestes pacientes.

O tipo de anestesia pode variar bastante, na maioria das vezes, bastando uma sedação consciente, em outras uma sedação profunda/analgesia e até mesmo em alguns momentos a anestesia geral.

O importante é que seja realizada por profissional anesthesiologista experiente, em local com a monitorização adequada, em serviços com disponibilidade ampla de medicamentos e suporte de vida.

Muito importante também que o anesthesiologista conheça as condições de saúde do paciente antes do procedimento anestésico em uma consulta de avaliação pré-anestésica realizada em consultório.

Se porventura necessitar de algum tipo de anestesia para um exame de imagem consulte a disponibilidade do médico anesthesiologista.



FERRANCO

SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

Dr. Francisco Otavio Maia Santos

109

CRM/GO: 12.368 | RQE: 8.771

RQE: 8.846

Medicina UFMG;

Residência médica em Anestesiologia na USP de Ribeirão Preto;

Residência médica em Clínica de Dor na USP de Ribeirão Preto.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Mercado imobiliário brasileiro deve crescer mesmo com nova alta da Selic

Adaptação do mercado às novas tecnologias acelera atendimento ao consumidor durante o isolamento social e setor prevê aquecimento da cadeia

O mercado imobiliário é um dos setores que mais se recuperou da crise causada pela pandemia do novo coronavírus. “Achávamos que a crise poderia afetar bruscamente nossos negócios, principalmente quando fomos proibidos de entrar nos apartamentos para continuar a reforma, mas foi justamente neste período que montamos

nosso e-commerce, nossa marcenaria e marmoraria. A crise, para nós, representou a abertura de três novos negócios muito interessantes”, conta Rony Susskind, sócio fundador da SI Advisors.

A baixa histórica na taxa Selic em 2020 contribuiu para a recuperação do mercado de imóveis em 2021. Ainda com a nova alta anunciada

pelo Copom, que atualiza a taxa básica de juros para 5,25% ao ano, o setor continua otimista e vê margem para aumento da demanda. Segundo a última pesquisa da Datastore, empresa de pesquisas para o mercado imobiliário, o índice de intenção de compra nos segmentos popular, médio padrão e alto luxo em todo o País chega a 29%. Os números indicam que mais de 14,5 milhões de famílias têm intenção de adquirir um imóvel nos próximos 24 meses.

De acordo com dados da Pesquisa Secovi-SP de junho, o mercado encerrou o primeiro semestre do ano com recorde de unidades residenciais lançadas e vendidas na cidade de São Paulo. De janeiro a junho, os lançamentos totalizaram 27.114 unidades, superando o recorde anterior do primeiro semestre de 2019. As vendas apresentaram resultados ainda melhores, com 29.935 unidades comercializadas. “Acreditamos que a superoferta de apartamentos em São Paulo deve gerar demanda por reformar, decorar, fazer marcenaria e marmoraria. Justamente estes são os quatro pilares que nós atendemos. Mas o investidor precisa ser criterioso na atual conjuntura”, reflete o sócio da SI Advisors, Uriel Frenkel.

Amplos e prontos para morar

Segundo a Associação de Dirigentes de Empresas do Mercado Imobiliário (Ademi), a pandemia, o isolamento social e a necessidade do home office fez crescer o interesse por lares maiores e condomínios com áreas de lazer. Se antes o cliente tinha fácil acesso à imobiliária e aos corretores, após a pandemia cresceram os anúncios online, a visita a um modelo decorado passou a ser feita pela internet e novas priorida-

des surgiram: a busca por adequação do lar sofreu uma explosão e segue em alta.

Com a corrida por reforma, construção e redeção dos espaços, empresas de soluções veem um terreno fértil. “Praticamente qualquer pessoa que passou por uma reforma lembrará de forma traumática, seja pelo atraso da obra, seja pelo custo acima do orçamento ou pelos problemas técnicos”, afirma Susskind. Ele explica que a SI Advisors cuida de toda a parte difícil e entrega o imóvel pronto, nos mínimos detalhes.

“O conceito 360 graus não se refere apenas à decoração e sim a toda experiência de compra. Além do apartamento reformado e decorado, o cliente ainda é atendido pela nossa própria imobiliária, assessorado pelo nosso próprio jurídico e ainda ajudamos o cliente a encontrar o melhor financiamento em mais de 10 instituições.” Susskind explica ainda que o cliente pode optar pelos serviços de arquitetura no mesmo contrato, recebendo assim auxílio para incrementar a decoração e receber móveis sob medida para a necessidade do espaço.

“Desde os eletrodomésticos, enfeites na sala, mobiliários, cortinas e até a cama feita. Já discutimos sobre colocar escova de dente nova no banheiro e comida na geladeira, mas achamos que estes dois itens já eram exagerados.” O conceito plug and play da empresa faturou 100 milhões no primeiro semestre deste ano e pretende bater os 300 milhões ainda este ano. “Diferente da maioria das startups, incluindo os chamados unicórnios, a SI Advisors gera lucro desde o princípio. Não acreditamos em crescimento a qualquer custo”, comenta Frenkel.



Vem aí a 6ª Edição da
REVISTA CASA PREMIUM

novembro
NOVA
edição

Revista


CASA

Premium



OR7
Editora e Marketing

  /revistacasapremium
www.revistacasapremium.com.br

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



Vai abrir um negócio? Veja o que não pode faltar no seu planejamento

114,

Analistas do mercado listam série de cuidados que empresários devem ter ao dar este passo

Embora o momento esteja propício para investir em um novo negócio, segundo analistas do mercado, os futuros empresários devem estar

atentos a uma série de cuidados ao dar este passo.

De acordo com a pesquisa Sobrevivência de Empresas do Sebrae, três em cada dez novos

pequenos negócios encerram as atividades após cinco anos, sendo que o comércio tem a maior taxa de mortalidade: 30,2% das empresas não vingam.

Outro dado na pesquisa é que um terço dos fechamentos é de microempreendedores individuais (MEI). E são justamente as micro e pequenas empresas que mais abrem as portas, como observa a especialista em finanças da Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL), Merula Borges.

Ela acredita que o avanço da vacinação e a reabertura do comércio estão colaborando para a alta nas vendas, mas também explica a abertura de MEI nestas áreas está relacionado ao fato de que algumas atividades não necessitam de alvarás e licenças como artigos de vestuário, promoção de vendas, cabelereiros, manicures e preparação de alimentos.

— Muitos são empreendedores por necessidade que buscam complementar a renda perdida pela perda do emprego no núcleo familiar ou pela perda do poder de compra causado pela alta inflação em produtos de primeira necessidade como alimentação, energia, combustíveis e fim ou redução dos auxílios oferecidos pelo governo.

Planejamento é tudo!

Independentemente do tamanho do negócio e se ele surgiu a partir de uma necessidade ou desejo, o primeiro passo é se planejar financeiramente.

Fora o desembolso inicial, deve-se considerar uma reserva financeira de, pelo menos, seis meses para giro de caixa e saber que o retorno do investimento leva de 12 a 24 meses.

— Para começar, além de pesquisar o mercado, busque auxílio de ferramentas, como o modelo Canvas. O Sebrae tem diversas soluções para essa fase. Outro ponto é definir o seu público-alvo, ou seja, para quem sua empresa irá

vender — orienta o presidente do Sebrae, Carlos Melles.

Não repita erros comuns!

Entre os erros mais comuns cometidos pelos novos empresários, diz, estão misturar os bens particular e empresarial, não ter este planejamento e fazer dívidas sem previsão de receitas.

— O empreendedor também deve ficar atento ao fluxo de caixa que é uma ferramenta básica que permite apurar e projetar o saldo disponível para que exista sempre capital de giro, para aplicação ou eventuais gastos — destaca Melles.

André Friedheim, presidente da Associação Brasileira de Franchising (ABF), acrescenta que ao escolher o ponto comercial, item crucial, o empresário deve considerar locais movimentados para além do shopping e lojas de rua, como universidades, hospitais, condomínios e parques.

E pesquisar muito sobre o mercado que pretende apostar antes de fechar negócio:

— Tem que entender se o produto ou serviço que quer vender é aderente e fazer conta. Abrir uma franquia é uma compra racional, em que deve ser considerados o investimento inicial e o tempo de retorno.

Irineu Fernandes CEO GIC Brasil e autor do livro “Os rumos do varejo no século XXI – Pandemia e Transformação” destaca ainda a importância do controle do estoque e localização dos produtos.

— Este é um problema recorrente. O controle preciso do estoque de sua unidade é ponto de partida para o circuito operacional e financeiro. A demora na separação de produtos e a falta de espaço apropriado para a operação podem travar a venda, sejam elas on-line ou físicas.

Fonte: <https://exame.com/pme/vai-abrir-um-negocio-veja-o-que-nao-pode-faltar-no-seu-planejamento/>



SEU CARRO MERECE
OS MELHORES PROFISSIONAIS

PERFIL

AUTOMOTIVA E CAMINHÕES

A SOLUÇÃO COMPLETA
NO REPARO DO SEU AUTOMÓVEL

64 3495 1370

64 98401 4609

Av. Presidente Vargas, 251 | Setor Imperial | Goiatuba | Goiás

www.perfilautomotiva.com.br

 [@perfilautomotiva.oficial](https://www.instagram.com/perfilautomotiva.oficial)



Mecânica



Martelinho de ouro



Funelaria e Pintura



Reparos Rápidos



Higienização



Estética de Pintura

*Exercício é movimento,
movimento é vida.*

ritmo
ACADEMIA

O mês de Setembro inicia-se com a celebração de uma importante data para a área da saúde, o Dia do Profissional de Educação Física. Um importante agente promotor do bem-estar, não somente físico, como também psicológico e emocional para todas as idades.

Se engana aquele que pensa que o profissional de educação física está apenas nas academias e escolinhas de futebol, sua área de atuação abrange desde as salas de aula até treinamento de atletas e reabilitação hospitalar. Além do seu vasto conhecimento sobre a anatomia humana e as funções corporais, a supervisão de um profissional de educação física pode evitar lesões e complicações durante o exercício, fortalecendo os músculos e seu condicionamento físico.

A importância do profissional de educação física é bem valorizada em função da estética, porém seu maior triunfo está no combate e prevenção de diversas doenças e condições como obesidade, sedentarismo, fragilidade óssea, problemas respiratórios, entre outras comorbidades que podem debilitar ainda mais o organismo humano. Assim, a situação da pandemia COVID-19 veio para ressaltar ainda mais essa importância.

Com a propagação e infecção do vírus, a prática de exercício e fortalecimento físico se tornou mais importante na vida da

s pessoas, que perceberam a necessidade de fortalecer o corpo e a mente a fim de passar por um momento tão difícil e complicado como a pandemia atual. A prevenção que a educação física proporciona faz com que o corpo se fortaleça, aumentando a imunidade, melhorando a condição física e a qualidade de vida.

Dessa forma, é visível a necessidade de maiores investimentos em ações promotoras de saúde, juntamente com a atuação dos profissionais de educação física. A maior qualificação desses profissionais e a construção de projetos com o incentivo à prática de exercício físico podem aumentar a resistência de jovens, adultos e idosos, preparando seus corpos para lidarem melhor com outras doenças, assim diminuindo o custo de tratamentos e aumentando sua eficácia.

Ser um profissional de educação física é ter a sabedoria para orientar e a alma para nunca parar. É transformação, paixão, lazer, mas principalmente, saúde. Educação física é viver, então viva, sem parar.

Agradecimentos a Academia Ritmo que faz tanto pela promoção de saúde e bem-estar de Itumbiara, um carinho especial a todos os colegas e profissionais que trilham esse caminho de luta, cooperação e reconhecimento. A todos que amam e admiram esse trabalho, um feliz dia do profissional da educação física.



Rui Gabriel Cândido Dias da Silva

Professor na Academia Ritmo
Cursando Bacharelado em Educação Física
Instagram: @ruig_abriel



ritmo
ACADEMIA

📍 RUA PADRE FÉLIX, 431 - CENTRO - ITUMBIARA-GO

☎ (64) 3431-1199

📷 ACADEMIARITMO

📘 RITMOACADEMIAOFICIAL



HOSPITAL ODÉLIO PRUDÊNCIO



UMA GRANDE ESTRUTURA PARA ATENDER VOCÊ CADA VEZ MELHOR



64. 3495 5700

Rua Mato Grosso, 1811 | Centro | Goiatuba | Goiás

Doença pulmonar obstrutiva crônica no idoso



INTRODUÇÃO: A denominação DPOC significa Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica. É uma patologia comum, prevenível e tratável, caracterizada por sintomas respiratórios persistentes e limitação ao fluxo aéreo, geralmente progressivo, secundários a alterações alveolares e de vias aéreas causadas por exposição significativa a partículas e gases tóxicos. A DPOC é uma doença prevalente na população idosa, com elevada morbidade e mortalidade. Em um estudo realizado na cidade de São Paulo mostrou que a prevalência de DPOC em idosos seja de 15,8%. Atualmente é a terceira causa de morte no mundo e a quinta causa de internação hospitalar.

FATORES DE RISCO: Nos idosos, fatores como estado nutricional, reduzida capacidade para realizar exercícios físicos e presença de doenças crônicas (osteoporose, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus e depressão) são citados como possíveis complicadores e aumentam a mortalidade por DPOC. A maioria dos portadores de DPOC tem história atual ou pregressa de tabagismo ativo ou passivo, que é o principal fator de desenvolvimento da patologia, bem como poeira ocupacional, fumaça química, combustão de biomassa (lenha, carvão vegetal, esterco de animais, restos de lavoura, exposição a fogueira à lenha) e poluição ambiental.

QUADRO CLÍNICO: A dispnéia é o sintoma mais característico da DPOC, geralmente progressiva e com piora aos esforços. É atribuída com frequência a outras condições como cardiopatias, obesidade, sedentarismo ou ao envelhecimento, que afetam o desempenho funcional e qualidade de vida. A tosse habitualmente é produtiva e com sibilância (chiado no peito). Infecções de vias aéreas superiores desencadeiam piora dos sintomas. Fadiga, perda de peso, osteopenia, osteoporose, fraturas patológicas, disfunção cognitiva, sarcoidose e hiporexia são problemas comuns em pacientes portadores de DPOC, aumentando a

ansiedade e depressão.

DIAGNÓSTICO: A anamnese, sintomatologia, exame físico, exames complementares como prova de função pulmonar ou espirometria, RX de tórax, tomografia computadorizada, ecocardiograma, oximetria, gasometria arterial são métodos principais para o diagnóstico da DPOC.

TRATAMENTO: Medidas não farmacológicas: A cessação do tabagismo é fundamental, programas de exercícios físicos, fisioterapia de reabilitação (motora e respiratória), acompanhamento nutricional, vacinação para influenza, coronavírus e antipneumocócica. Medidas farmacológicas: Broncodilatadores de longa duração são os pilares do tratamento farmacológico dos pacientes com DPOC. Além disso, corticoides, dispositivos inalatórios e vitamina D diariamente para manter os níveis preventivamente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: O diagnóstico da DPOC precocemente é fundamental no cuidado à saúde, para a independência física, aumentar a longevidade e a melhora da qualidade de vida dos idosos.

Ref. Bibliog.: 1-Geriatria/ Organização Lucas Rampazzo e colaboradores Medbook, Rio de Janeiro-RJ, 2020
2 - Braman SS. Asthma in the elderly. Clin Geriatr Med 2018; 33 (4):523-37.
3- Geriatria Prática Clínica/organização Paulo de O. Duarte, José R. G. Amaral-1. Ed.-Barueri-SP: Manole, 2020.

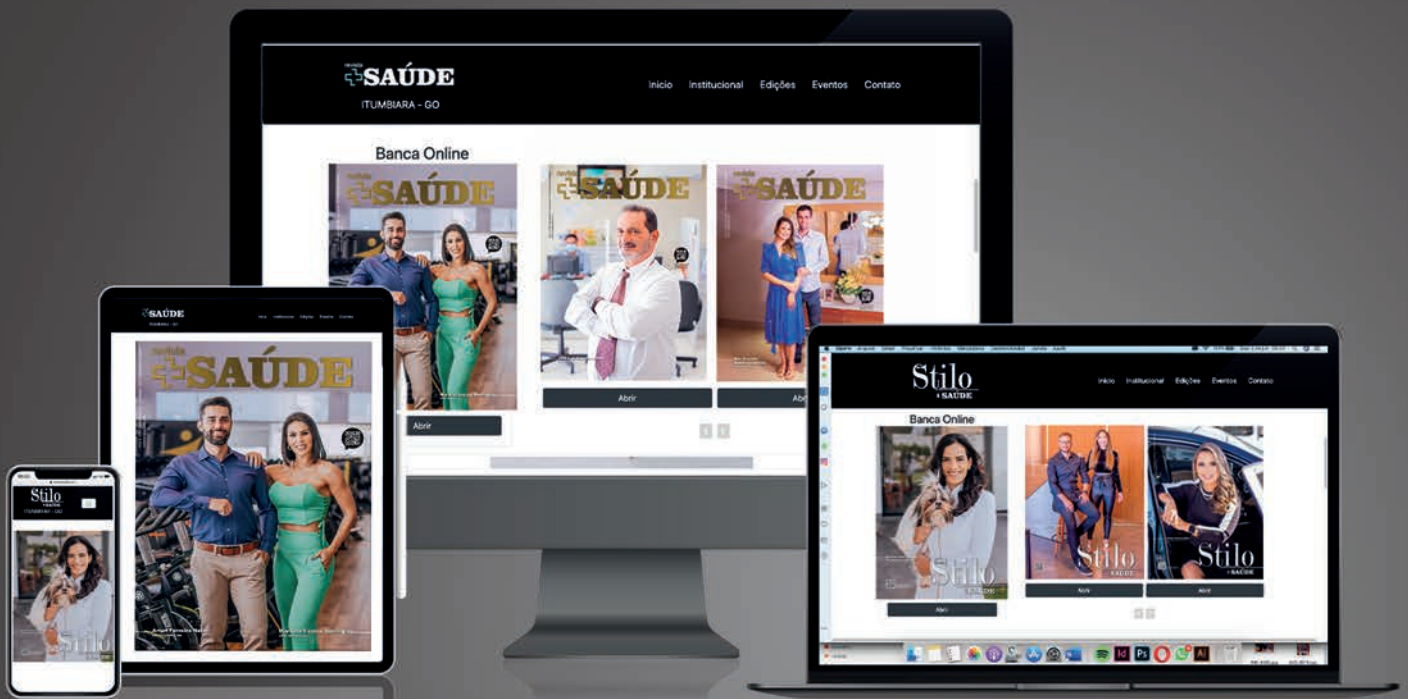
HP
HOSPITAL
ODÉLIO PRUDÊNCIO

Dr. Odélio Vilarinho Prudencio

CRM-GO: 23003 | RQE N°: 13608 | RQE N° 11709
Geriatria;
Medicina do Trabalho.



ANUNCIE AQUI.



DIVERSOS CANAIS DE LEITURA

Anúncios e Matérias:

☎ 64 99275 5299

☎ 64 99202 4160

OR7

Editora e Marketing

6 ANOS



Revista **Stilo** & SAÚDE

@ www.revistastilo.com.br/

Instagram Facebook [stilo_revista](#)

revista **SAÚDE**

@ www.rmaissaude.com

Instagram Facebook [rmaissaude](#)



INSS: Qual a idade mínima para começar a pagar mensalmente para ter aposentadoria?

124,

A Previdência garante o pagamento de benefícios somente para quem contribui e para seus dependentes. Quem nunca contribuiu pode ter

direito ao Benefício de Prestação Continuada (BPC), conhecido como LOAS, que é a sigla de Lei Orgânica da Assistência Social no INSS.

Mas este benefício é concedido apenas a pessoas de baixa renda que têm mais de 65 anos de idade ou são inválidas.

✓ QUEM NÃO SE ENQUADRA NA CONDIÇÃO DE BAIXA RENDA PODE CONTRIBUIR PARA O INSS PARA TER DIREITO AOS BENEFÍCIOS DA PREVIDÊNCIA SOCIAL?

Sim. Qualquer pessoa pode participar do plano de benefícios da Previdência Social, quer na condição de segurado obrigatório (pessoas que trabalham e têm renda) ou como segurado facultativo (desempregados, estudantes e donas de casa).

✓ EXISTE UMA IDADE MÁXIMA PARA COMEÇAR A CONTRIBUIR PARA O INSS?

Não. A idade mínima é de 16 anos, mas é permitido o exercício de atividade profissional desde os 14 anos para o menor aprendiz.

✓ VALE A PENA CONTRIBUIR PARA O INSS, MESMO PARA QUEM JÁ PASSOU DOS 45 ANOS DE IDADE E NUNCA PAGOU NADA?

A maioria das pessoas que paga o INSS sempre pensa em benefícios programáveis: aposentadoria por idade, tempo de contribuição, professor ou aposentadoria especial, inclusive do professor, mas se esquece que existem os benefícios de risco.

Isto significa que depois de um ano de contribuição, em caso de doença ou lesão incapacitan-

te para o trabalho, o contribuinte já tem direito a benefícios por incapacidade como auxílio-doença e aposentadoria por invalidez.

Este pode ser o diferencial para as pessoas que ficam incapacitadas e nem têm condições de comprar um remédio, contratar alguém para cuidar dela (cuidador de idoso) ou para ajudar no pagamento das necessidades básicas.

✓ O INVESTIMENTO TEM RETORNO RÁPIDO?

Se pensarmos que um trabalhador vai pagar pelo menos 5%, 11% ou 20% sobre o salário mínimo, posso afirmar que se alguém ficar incapaz depois de doze meses (carência mínima para ter direito ao benefício) terá investido uma importância em dinheiro que será recuperada em menos de um mês.

✓ HÁ SEGUROS DE APOSENTADORIA POR IDADE DO INSS E POR INCAPACIDADE MELHOR QUE ESTE NO MERCADO?

Não. Os benefícios de aposentadoria complementar não garantem aposentadoria vitalícia vinculada ao salário mínimo.

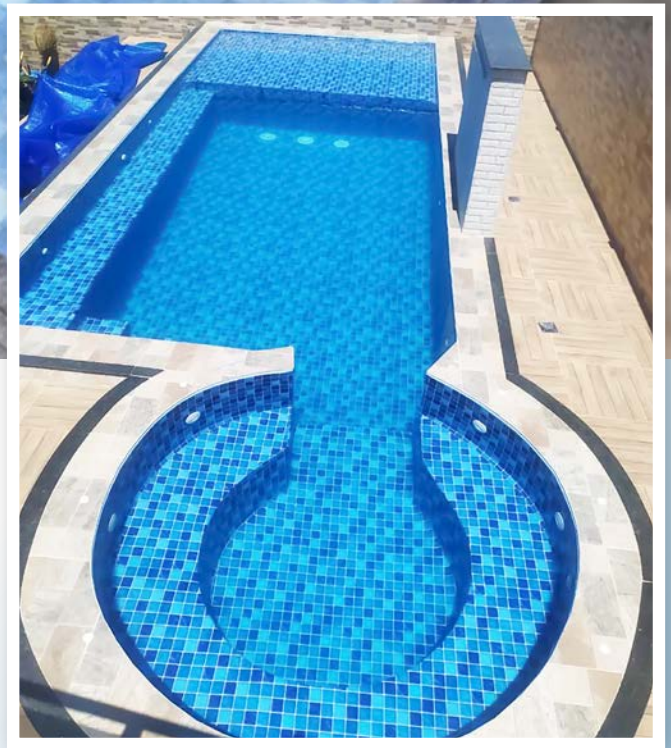
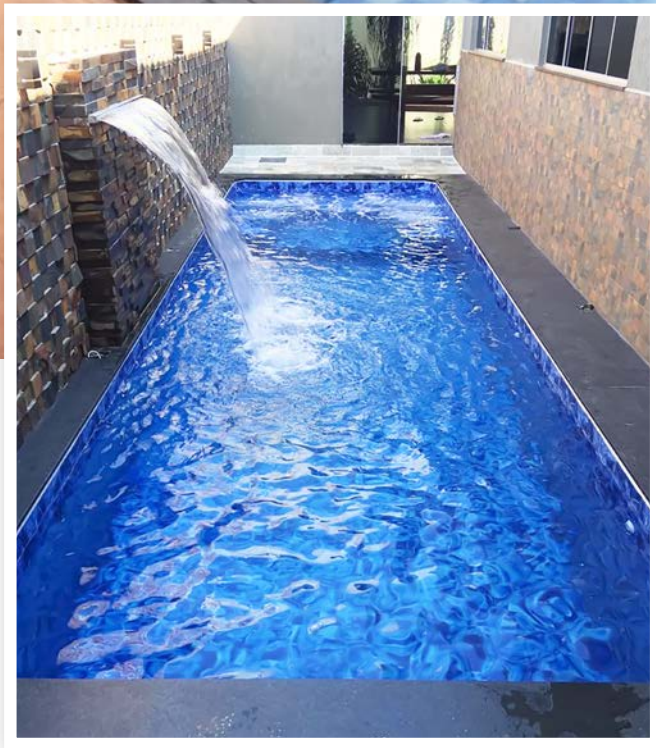
Muita gente tem confiança de que a previdência complementar é segura e eficaz. É claro que não deixa de ser, mas nenhuma delas garante um benefício vitalício, revertido em pensão por morte, com tão pouco investimento, como a Previdência Social pública garante.

Fonte: <https://www.mixvale.com.br/2021/08/31/inss-qual-a-idade-minima-para-comecar-a-pagar-mensalmente-para-ter-aposentadoria/>



CRISTTAL
PISCINAS
O Point das Piscinas





CRISTAL PISCINAS

Um novo conceito em piscinas

Distribuidor
Exclusivo



Representante energia
fotovoltaica

KOMEKO

📍 Av. Presidente Vargas, 1717

Goiatuba/GO

☎ 64 | 3495 - 4567

📍 Av. Afonso Pena, 1127

Itumbiara/GO

☎ 64 | 3404 - 1404

🌐 www.cristal piscinas goiatuba.com.br

SEGURO AUTO

VIAJE TRANQUILO E COM SEGURANÇA PARA A SUA FAMÍLIA



ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS
O SEGURO MAIS SEGURO

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

☎ 64 3431 5900

Dicas importantes para quem vai pegar a estrada nas férias

1. Antes de sair, inclua na lista de verificações tradicionais (óleo, água, calibragem, etc.) uma impermeabilização de para-brisa. Algumas seguradoras oferecem o serviço gratuitamente, mas se você preferir pode fazer em casa, com impermeabilizantes vendidos em supermercados e lojas de autopeças — um frasco custa cerca de R\$ 15,00 (quinze reais). Aplique também nos retrovisores externos e nos vidros laterais dianteiros. Na estrada, a visão periférica também é muito importante;

2. Não deixe para fazer alinhamento e balanceamento na véspera de sua saída. Se após o serviço o volante trepidar ou o carro puxar para um dos lados, você precisará de tempo extra para retornar à oficina;

3. Roteirize sua viagem! Com planejamento você consegue tirar melhor proveito da autonomia do seu carro e ainda pode economizar dinheiro e ser mais bem atendido, basta selecionar previamente os postos com combustível mais em conta e com infraestrutura adequada;

4. Se o seu carro não tem navegador, use o do celular e, claro, não se esqueça de garantir sua fonte de energia. Além de estabelecer outra rota no caso de bloqueio ou acidente no seu trajeto, ele serve como um copiloto de rali, antecipando a aproximação (e o grau de dificuldade) da curva seguinte ou o próximo trecho de reta para fazer uma ultrapassagem, por exemplo. Mas não esqueça, o GPS é para ser seu aliado, não uma fonte exagerada de segurança;

5. Se o objetivo é economizar tempo e o seu carro tiver autonomia para chegar ao destino sem reabastecer, tags de pagamento automático de pedágio são bons companheiros de viagem. Em período de férias, as praças de pedágio costumam lotar e, além do tempo perdido, o consumo de combustível se eleva bastante, devido as paradas nas filas das cabines;

6. Tenha em mente: em geral, a condução em rodovias permite pouca utilização dos freios. Basta respeitar uma distância segura do veículo à frente que você terá total con-

dição de antecipação de manobras. Ele pisou de leve no freio? Basta você parar de acelerar. Viu um pedágio ou uma lombada lá na frente? Tire o pé do acelerador bem antes, de modo a chegar no ponto observado em uma velocidade adequada. Nas acelerações, vale a regra da suavidade: acelere gradativamente até atingir a velocidade de cruzeiro. E se o seu carro tiver piloto automático (cruisecontrol), use;

7. Viagens longas sob sol quente com ar-condicionado ligado o tempo todo são uma combinação perfeita para o ambiente da cabine ficar com o ar extremamente seco. Se não for possível utilizar um umidificador de ambiente, mantenha toalhas úmidas na cabine. Você vai se espantar com a velocidade em que elas secam;

8. Mantenha os faróis do seu carro regulados. A batalha luminosa que alguns motoristas teimam em travar quando se cruzam à noite na estrada é extremamente perigosa. Por falar em faróis, é obrigatório, mesmo durante o dia, mantê-los acesos em todo o trajeto percorrido nas rodovias;

9. Nunca é demais lembrar: a faixa da esquerda é de ultrapassagem. Deixe-a livre sempre que possível. Ainda que você esteja trafegando no limite de velocidade da rodovia, ceda passagem aos mais apressadinhos. Adotar uma postura de “Estou no limite. Se quiser, passe por cima!”, pode ser fatal — para você, inclusive!!!

**Toda Vida
importa!**

Mês de Prevenção do Suicídio

**Setembro
Amarelo**

O Seu Verdurão

O melhor para sua família!



64.3404 2413

Av. Santos Dumont, 1137 -B. Santos Dumont - Itumbiara - GO
Av. Equador, 300 - B. Dona Marolina - Itumbiara - GO



Dicas para um sorriso jovem e saudável

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

➤ Respeite as noções básicas de escovação

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

➤ Aprenda os segredos de escovação

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

➤ Clareamento

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

➤ Investir em mais mudanças permanentes

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

➤ Manter uma dieta saudável

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

➤ Proteja seus lábios

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

➤ A prática leva à perfeição

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

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



CRO/GO: 13.116

Especialista em Odontologia Estética;

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

☎ (64) 3431- 3589

☎ (64) 98141- 8776

✉ drasamararesende@yahoo.com

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

Convênio: UNIODONTO



ÓTICAS
DINIZ

No bairro, na cidade, em todo o país.

PRIMAVERA VERÃO DINIZ

Pliz, fala com a Diniz

ESCOLHA SEU COMBO

 +  = **A PARTIR DE 10X DE R\$ 49,90**

GRAU + FILTRO DE LUZ AZUL

 +  = **50% DE DESCONTO NO SOLAR**

GRAU + SOLAR

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

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



ECO F200 | Realiza dosagens quantitativas para:
COVID-19 Antígeno Ag, COVID-19 IgG e IgM,
Beta HCG, Dímero D e outros.

REALIZAMOS TODA LINHA DE EXAMES LABORATORIAIS INCLUINDO:

Dosagens hormonais;
Exames toxicológicos;
Sexagem fetal;
Coleta para exame de DNA;
Teste do pezinho;
Biópsias e citologias;
Análises e pesquisas clínicas.



Dra. Paullyana Pereira e Oliveira Santos
Biomédica | Responsável Técnica CRBM-1054

Darly Inocência de Oliveira
Diretor Administrativo

Rua Tietê, 465 | Goiatuba | Goiás

64. 3495 2904 |  99284 1736

e-mail: labsfran@hotmail.com | www.labsaofrancisco.sytes.net

EQUIPAMENTO DE HEMATOLOGIA – XN-550



Há mais de 40 anos prestando serviços no ramo de análises clínicas e sempre guiado pela construção de um laço de confiança com seus clientes, com a visão na evolução constante da qualidade de nossos serviços, temos a felicidade de anunciar que adquirimos um novo equipamento de hematologia da marca SYSMEX.

A SYSMEX Corporation é uma empresa sediada em Kobe, região central do Japão que atua no setor de saúde há mais de 50 anos.

O equipamento adquirido é o XN-550, cuja linha é a mais atual da SYSMEX. Essa atualização se viu necessária para otimizar nosso fluxo de trabalho e melhorarmos ainda mais a confiabilidade de nossos exames através das tecnologias e metodologias mais avançadas.

O XN-550 é um equipamento que realiza contagem de células sanguíneas, ou seja, ele realiza o hemograma completo através da análise da luz dispersa frontal, luz dispersa lateral e luz fluorescente, quando as células devidamente coradas são atingidas por um raio laser e um programa de computa-

dor consegue agrupar e definir a linhagem celular de cada célula analisada proporcionando a análise do hemograma com contagem de granulócitos imaturos em todas as diferenciais leucocitárias, auxiliando na detecção precoce de casos de infecção e inflamação. Também no plaquetograma apresenta índices onde é feita a contagem total de plaquetas, a determinação da massa de plaquetas (plaquetócrito), são calculados os índices volume plaquetário médio (VPM), anisocitose plaquetária (PDW) e o percentual de plaquetas grandes (P-LCR). Analisa até 60 amostras por hora. Conta com um sampler com duas gavetas para carregamento contínuo de amostras de tubos fechados e abertos para amostras pediátricas. Realiza controle de qualidade em três níveis para todos os parâmetros proporcionando precisão e exatidão.

O analisador XN-550 também permite a análise dos reticulócitos totalmente automatizada que auxilia no monitoramento da produção de eritrócitos e reticulócitos, diferenciação de anemias e acompanhamento na terapia com eritropoetina.

Dra Paullyana Pereira e Oliveira Santos

CRBM: 1054

Pós-graduação em Análises Clínicas e Toxicológicas;

Pós-graduanda em Hematologia.



Passos para ser um empreendedor de sucesso

136, | Abrir uma nova empresa requer um grande esforço, porém mantê-la ativa e gerando lucro é ainda mais difícil. Dados mais recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelam que seis em cada dez novas empresas fecham suas portas em até cinco anos, por isso, nossas dicas para abrir um negócio vão te ajudar a entrar no mundo do empreendedorismo.

1. Desenvolvimento pessoal das habilidades e conhecimento da área

Além de gostar do que faz e ter algum nível de habilidade, é importante também ter conhecimento

sobre a área e serviço que você pretende oferecer. Conhecimento nunca é demais, e vale a pena especializar-se em qualquer situação – principalmente quando o objetivo é empreender e abrir uma empresa com pouco dinheiro.

Quanto mais você estudar, ler e conhecer sobre o assunto e sua área de atuação, maior será seu domínio na área – o que pode fazer toda a diferença na hora de abrir sua empresa e administrar um negócio com um orçamento limitado.

2. Planejamento e investimento financeiro

O planejamento financeiro é a organização das fi-

nanças que possibilita o uso de recursos para o alcance dos seus objetivos.

Com ele, é mais provável utilizar seu orçamento para reais necessidades a partir da prevenção contra gastos desnecessários causados pela visualização de todas as despesas, como:

- Analisar gastos e despesas;
- Estipular metas;
- Usar planilhas;
- Comparar preço de mercadorias;
- Definir nichos de mercado.

3. Olhe para o marketing

Com o advento da tecnologia, é cada vez mais fácil divulgar produtos e serviços online a partir de um orçamento bastante reduzido. Por isso, invista em marketing, aposte nas redes sociais e aproxime-se de seus clientes.

Criar uma página no Facebook, publicar fotos no Instagram e interagir no LinkedIn, por exemplo, podem ser opções bastante econômicas para conquistar clientes sem gastar muito.

4. Faça networking

Manter uma rede de contatos é essencial para qualquer pessoa – sobretudo para quem deseja empreender. Acionar o networking pode ser decisivo neste processo e tem grande potencial de ajudar você a fomentar parcerias, conquistar clientes e até a lidar melhor com este novo desafio que é abrir uma empresa com pouco dinheiro.

5. Faça mentorias e se conecte com pessoas

A mentoria para empreendedores, assim como para qualquer outro profissional, é sempre conduzida por alguém experiente e com conhecimento em todo o processo a ser analisado. Para quem empreende, contar com o auxílio de um mentor é extremamente importante, uma vez que esses profissionais trabalham principalmente com o pensamento estratégico.

Pensar estrategicamente é trazer para o presente a visão de futuro. Com isso, você se prepara melhor e se conecta com pessoas experientes para lidar inclusive com os riscos que poderão afetar o negócio.

6. Validação da ideia

O objetivo da validação é o aprendizado em relação a sua hipótese. O processo de validação consiste em:

- Ter uma ideia: pode ser um negócio, um produto,

uma melhoria de processo, um problema, etc.

- Definir as variáveis: quem é o público? Onde vamos testar? Quando vamos testar?
- Definir: como vamos testar?
- Realizar o teste: pode ser um MVP, pode ser uma entrevista, etc.
- Analisar o aprendizado: quais foram os resultados? O que eles nos dizem?

7. Burocracia

Depois de organizar e planejar o negócio, é preciso cuidar da parte burocrática e isso demonstra que a ideia saiu do papel e se tornou realidade. É preciso ficar atento à documentação necessária conforme o negócio escolhido, para evitar empecilhos com a empresa.

Para não ter dor de cabeça, entenda mais sobre a burocracia da abertura do negócio e confira os documentos necessários para esse processo.

8. Legalização do negócio

A ideia é abrir um novo negócio com pouco dinheiro, mas estruturado, que se sustente e gere lucro de forma duradoura. Formalizar o empreendimento pode ser vital para seu sucesso e existem diversos tipos de empresa no Brasil.

São grandes as vantagens da formalização, tais como:

- Ter um CNPJ;
- Autorização para participar de processos de licitação;
- Alvará de funcionamento;
- Acesso a financiamentos bancários;
- Benefícios sociais, como aposentadoria e licença-maternidade;
- Emissão de nota fiscal.

9. Organização e planejamento para resultados lucrativos

Abrir um negócio não é uma tarefa simples, mas pode ser mais fácil se você seguir nossas dicas para abrir um negócio e estudar sobre o assunto, analisar o mercado, encontrar o público ideal e ainda fazer isso de forma regularizada para evitar multas ou pagamentos duplicados com o governo.

Tenha paciência, persistência e dê passos de forma segura para ter um planejamento organizado que retornará com lucros e vendas.

Fonte: <https://www.contabilizei.com.br/contabilidade-online/dicas-para-abrir-um-negocio/#passos-para-ser-um-empreendedor-de-sucesso>

220K

ENERGIA SOLAR

QUE TAL ECONOMIZAR ATÉ

95%

NA SUA CONTA
DE ENERGIA
E AINDA
AJUDAR O
PLANETA?

**PARECE BOM
DEMAIS PARA
SER VERDADE?**

A 220K TE AJUDA!





FINANCIAMENTOS 100% SEM ENTRADA

COMECE A ECONOMIZAR HOJE!

220k.com.br

f @energia220k

☎ 0800 567 2000

📍 Av. Minas Gerais, nº 1427, Centro,
CEP 75.600-000, Goiatuba-GO

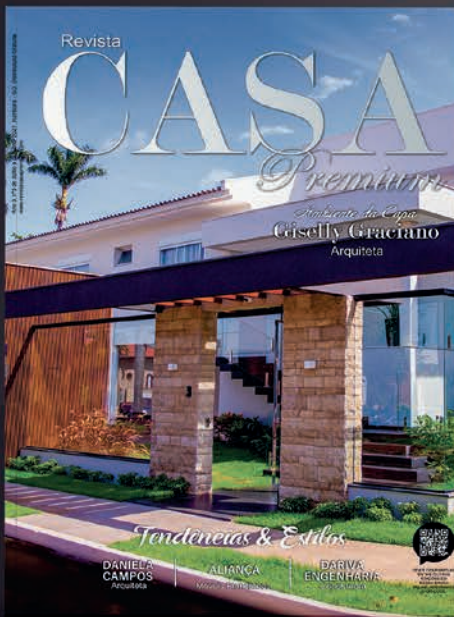
220·K
ENERGIA SOLAR



OR7

Editora e Marketing

EDITORIAIS DE ALTO PADRÃO



Revista
CASA
Premium

revista
SAÚDE

Revista
Stilo
& SAÚDE

64 99202 4160

64 99275 5299