

Ano 5. nº54. Janeiro/2022. Itumbiara - GO Distribuição Gratuita
www.rmaissaude.com

revista



SAÚDE



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

Dr. Vinícius Mendes Bonfim
CRM/GO: 22446 | RQE: 14745

Dra. Andréia Vidica Marinho
CRM/GO: 22.447 | RQE: 14752



Uma empresa do
Grupo WR

ALVARÁ DE FUNCIONAMENTO 2022

Por que sua empresa precisa desse documento?

O alvará de funcionamento é um documento obrigatório para qualquer empresa, inclusive a sua. Ao iniciar as atividades, todo estabelecimento precisa emití-lo. Também todos os anos é preciso realizar a renovação do mesmo. Dessa forma a sua empresa confirma que está devidamente apta a atuar no local desejado, seguindo as regras vigentes.

O alvará, seja a emissão ou renovação, é concedido pela prefeitura, mas para solicitá-lo você pode contar com o auxílio da WR Contabilidade & Consultoria, tornando o processo mais rápido e desburocratizado.



Contabilidade & Consultoria
Sua empresa, nosso negócio.

☎ (64)3431-0510

📱 (64)99329-2473



O DOCUMENTO TEM VALIDADE DE 365 DIAS E POR ISSO DEVE SER RENOVADO ANUALMENTE, MANTENDO O ESTABELECIMENTO REGULARIZADO.

Caso seja realizada uma vistoria e for constatado que sua empresa não está com o documento em dia, é dado um prazo de um mês para regulamentar a situação. Caso contrário, pode ser cobrada uma multa ou, ainda, ter o negócio fechado definitivamente. Ter o alvará de funcionamento sempre válido só traz benefícios ao empresário:

Negócio dentro da lei

Ao emitir o documento, a empresa passa a atuar conforme a legislação, evitando dores de cabeça e garantindo a boa imagem do seu negócio.

Sem preocupação com multas

A fiscalização é um problema para muitos negócios e nada pior do que se incomodar com possíveis problemas. Com o alvará, é só mostrar o documento para o fiscal e não se preocupar com o risco de o negócio ser fechado por falta dele.

Responsabilidade com clientes e colaboradores

O alvará é um documento que confirma que sua empresa está apta a atuar, cumprindo todas as exigências necessárias, inclusive com a segurança de todos que acessarem o estabelecimento. Essa é uma forma de demonstrar comprometimento com seus clientes e colaboradores.

Conte com a gente para manter o alvará do seu negócio sempre em dia!

Agora que você já sabe um pouco mais sobre a importância desse documento, não deixe de mantê-lo em dia, evitando o risco de fechamento do seu negócio. Para te ajudar em todo processo, desde a solicitação até a emissão, conte com a equipe da WR Contabilidade & Consultoria e não se preocupe com a burocracia, preocupe-se apenas com o seu negócio.

SAIBA MAIS



Matriz:

📍 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



QUAL O SEU PLANO?

ANS - Nº 305472

O NOSSO É CUIDAR DE **VOCÊ!**

PLANTÃO DE VENDAS:

Itumbiara



R. João Manoel de Souza, 889
Setor Central
(64) 3432-2052

Goiatuba



Rua Minas Gerais, 1072
Setor Central
(64) 3495-2423

Bom Jesus



Rua Duque de Caxias, 151
Setor Central
(64) 3608-3024

Unimed 
Regional Sul Goiás

Para todas as fases da sua vida, existe um benefício Unimed.



ANS - Nº 305472

CONTAMOS COM A MAIOR E MELHOR ESTRUTURA DE ATENDIMENTO A SAÚDE NO SUL DE GOIÁS



ATENDIMENTO NACIONAL

urgência e emergência



17 MILHÕES

de beneficiários Unimed



PRESENTE EM 84%

do território nacional



116 MIL

médicos cooperados



TOP OF MIND

por 28 anos consecutivos



AMPLA REDE

credenciada



HOSPITAL UNIMED

moderno e humanizado



UTI

para o melhor da sua saúde



NAS

a melhor forma de
cuidar é prevenir



LABORATÓRIO UNIMED

precisão e qualidade

www.unimeditumbiara.com.br

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

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Regional Sul Goiás



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. Caroline Teles
Pediatra
CRMGO: 11.052 | RQE: 14.576

Clínica Desenvolvimento do Ser
Rua Dr. Mário Guedes, 239.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
64 99302-0469
64 3404-1351



Dr. Elton Ferreira Franco
Medico do Trabalho
CRM/GO: 19.608 | RQE: 13.027

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



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. Frederico Calegari Guizzetti
Ortopedia e Traumatologia
CRM/GO: 20.271 | RQE: 15061
Teot: 17124

COTI - Clínica de Ortopedia e Traumatologia de Itumbiara
Rua Paranaíba, 710.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3431-3668 | (64) 3431-0264
(64) 3682-9636



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

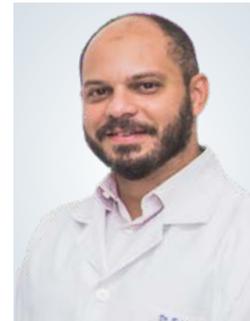
Hospital Frei Anacleto
Rua Tietê, 534.
Bairro: Centro. Goiatuba - GO.
(64) 3495-1220 | (64) 3495-1040

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



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. 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. 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. José Humberto Domingues de Faria
 Cirurgião Plástico
 CRM/GO: 6.257 | RQE/GO: 1212

Clínica Sagrada Família
 Rua Paranaíba, 474.
 Bairro: Centro.
 Itumbiara - GO.
 (64) 9.9228-1717



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. Marcelo Oliveira Lamberti
 Neurocirurgião
 CRM/GO: 28.236 | RQE: 15222

Alfa Saúde
 Rua João Manoel de Souza, 881.
 Bairro: Centro.
 Itumbiara - GO.
 Instagram: @neuro_lamberti_marcelo
 (64) 98100-6691



Dra. Natália Pacheco
 Médica do Esporte e Nutróloga
 CRM/GO 16.253 | RQE 12182

Alfa Saúde
 Rua João Manoel de Souza, 881.
 Bairro: Centro.
 Itumbiara - GO.
 (64) 99207-0500



Dr. Odélio Vilarinho Prudencio
 Geriatria | Clínica Médica
 Medicina do Trabalho
 CRM/GO: 23003 | RQE: 11709
 Geriatria | RQE 13608

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



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. 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. Vinícius Mendes Bonfim
 Ortopedia e Traumatologia
 CRM/GO: 22446 | RQE: 14745

Clínica Pró-Saúde
 Praça Sebastião Xavier, 210.
 Bairro: Centro.
 Itumbiara - GO.
 (64) 3431-1114



Dr. Wesley Santos Vinhadelli
 Mastologia e Ginecologia
 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. 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

Guia Médico

Janeiro – 2022

2022

Mais um ano se inicia e com ele a esperança e perspectivas de um futuro melhor para todos!!

Relembrando a trajetória da OR7 editora e marketing, agradecemos o carinho e a confiança de nossos leitores e parceiros, e com isso, visionando um futuro próspero que se inicia em 2022, reafirmamos nossos votos de continuar honrando com nosso propósito de trazer mensalmente a região sul de Goiás, editoriais de alto padrão, buscando sempre a excelência.

Temos orgulho de produzirmos hoje as principais Revistas de nossa região, além de ser o principal veículo de comunicação do seguimento SAÚDE da região sul de Goiás, de forma que nunca deixamos de atingir nosso objetivo principal, que é levar conteúdo que possa melhorar a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas. Relacionamentos e amizades foram construídos por nós durante esse período, e termos profissionais da nossa região, trazendo informações sobre cuidados, tratamentos e prevenções, foram nosso principal pilar, para conquistarmos a credibilidade e confiança perante aos nossos leitores!!!

Em nome de nossa equipe, desejamos a você e sua família, que 2022 seja o melhor ano da sua vida!!!

Os diretores!!!

Realização

OR7

Editora e Marketing

Expediente

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

Contato Comercial

64. 99202 4160 | 64. 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
📷 📘 rmaissaude

Revista Stilo:
revistastilogoiatuba@gmail.com
www.revistastilo.com.br
📷 📘 stilo_revista



8,

Sumário

10	ENTREVISTA	69	INVENTÁRIO
17	O QUE É DOENÇA FIBROCÍSTICA DA MAMA?	73	ROUPAS COM PROTEÇÃO SOLAR REALMENTE FUNCIONAM?
20	ENTREVISTA	76	ULTRAFORMER III BENEFÍCIOS E INDICAÇÕES
27	ANEURISMA CEREBRAL: O QUE DEVEMOS SABER?	79	LESÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR (LCA)
32	CORREÇÃO DEFINITIVA DE UNHAS ENCRAVADAS	83	REFLUXO E DOENÇA DO REFLUXO GASTROESOFÁGICO EM PEDIATRIA
34	GOIATUBA, 91 ANOS!	85	CONSTIPAÇÃO INTESTINAL
42	A PSICOLOGIA E A ORIENTAÇÃO DE PAIS SOBRE O AUTISMO	87	DOENÇAS DA PRÓSTATA
44	COMO ATUAR COM PILATES NO TRATAMENTO DA CERVICALGIA?	88	MEU LEITE É SUFICIENTE PARA O MEU BEBÊ?
47	“O CRESCIMENTO DO SEGURO VIAGEM INTERNACIONAL E AS EXIGÊNCIAS EM CADA CONTINENTE.”	90	SENTE DOR NO CORPO E NÃO SABE A ORIGEM?
52	A IMPORTÂNCIA DE AVALIAR A SUA COMPOSIÇÃO CORPORAL	96	CATARATA
57	QUAL SERÁ O VALOR DA MINHA APOSENTADORIA? POSSO ME APOSENTAR MAIS CEDO? SE JÁ SE FEZ PERGUNTAS NESSE SENTIDO, PODE SER QUE VOCÊ PRECISE DE UM PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO.	101	ABDOMINOPLASTIA
65	TRATAMENTO DA DOR COM O MÉTODO PILATES	105	ANÁLISE DE PERFIL
67	ESPOROTRICOSE FELINA	107	A IMPORTÂNCIA DA “LIMPEZA DENTAL”
		125	DICAS PARA UM SORRISO JOVEM E SAUDÁVEL
		129	FASCITE PLANTAR: SINTOMAS, CAUSAS E TRATAMENTO
		131	FISIOTERAPIA NA REABILITAÇÃO PÓS-COVID
		134	QUALIDADE DO SONO
		136	ENTREVISTA EMPREENDEDOR PREMIUM

ENTREVISTA



DR. VINÍCIUS MENDES BONFIM

CRM/GO: 22446 | RQE: 14745
Médico, formado pela Universidade Federal de Goiás (UFG);
Residência Médica em ortopedia e traumatologia.

DRA. ANDRÉIA VIDICA MARINHO

CRM/GO: 22447 | RQE: 14752
Médica, formada pela Universidade Federal de Goiás (UFG);
Residência Médica em Neurologia;
Pós-graduação em Psiquiatria.



Para abrir com chave de ouro o ano de 2022, trouxemos nessa edição uma entrevista com um casal de médicos quem vem encantando o sul de Goiás com um excelente trabalho em nossa região, Dr. Vinícius Mendes Bonfim, ortopedista, e Dra. Andréia Vidica Marinho, neurologista. Eles contam em um descontraído bate papo, um pouco de suas trajetórias e tiram algumas dúvidas de nossos leitores.

Contem um pouco da trajetória de vocês até aqui na medicina.

Dra. Andréia - *Aos 17 anos me mudei para Goiânia para estudar, e o objetivo sempre foi passar no vestibular para Medicina. Após muito es-*

forço e dedicação, ingressei na Universidade Federal de Goiás, onde estudei por 6 anos e conheci o Vinícius, meu colega de turma e, hoje, meu marido. Após o curso, iniciei a residência médica em Neurologia, também em Goiânia, com duração de mais 3 anos, e durante a residência, realizei uma pós-graduação na área de Psiquiatria. Após os anos de formação, retornamos para Itumbiara no início de 2021, afim de proporcionar à população uma saúde de qualidade, com foco na relação médico-paciente e tratamento individualizado.

Dr. Vinícius - *Nasci em Uberlândia-MG, onde estudei a maior parte na rede pública de ensino, e me mudei para Goiânia-GO para realizar o curso de medicina na Universidade Federal de Goiás,*

onde conheci a Andréia. Entrei para a residência de Ortopedia e Traumatologia em 2018, no Hospital Regional do Gama, localizado no Distrito Federal. Atualmente, intercalo os atendimentos ortopédicos com urgência e emergência no SAMU em Itumbiara-GO.

Dra. Andréia, fale um pouco sobre o AVC e quais são as causas? Como podemos identificá-lo e prestar socorro?

Dra. Andréia - *O Acidente Vascular Encefálico, popularmente conhecido como “AVC”, é um agravo incluído no grupo das doenças neurovasculares. Os principais fatores de risco para a ocorrência de um AVC são: idade avançada, patologia cardíaca, diabetes mellitus, aterosclerose, hipertensão arterial, dislipidemia, sedentarismo e predisposição genética.*

Na grande maioria dos casos, o paciente que está tendo um AVC apresenta: perda de força em um lado do corpo; desvio de rima labial (“boca torta”); dificuldade ou incapacidade de falar. O AVC é uma emergência médica e o paciente deve ser encaminhado imediatamente para atendimento hospitalar.

O Alzheimer é uma doença que – infelizmente – ainda não tem cura, porém, nós podemos adotar hábitos que postergam o aparecimento dos sintomas. Mas... toda falha de memória é um indício? Quando passar a se preocupar?

Dra. Andréia - *Sim, existem vários hábitos que podem postergar a perda de memória, como: leitura frequente, atividade física regular, reduzir os níveis de colesterol, dieta balanceada - rica em ácidos graxos ômega 3 e pobre em gordura saturada e prática regular de estímulos - caça palavras, jogo de memória. De fato, nem toda falha de memória deve preocupar, mas àquela que se repete e começa a comprometer o dia a dia da pessoa, interferindo no funcionamento das atividades pessoais, deve ser investigada.*

Dra, está ocorrendo um aumento de crianças diagnosticadas com o transtorno do espectro au-

tista (TEA) nos últimos anos em todo o mundo, qual, na sua opinião, a principal causa para esse aumento?

Dra. Andréia - *O TEA é um dos transtornos do neurodesenvolvimento e as suas características essenciais são: prejuízo na comunicação, prejuízo na interação social e comportamentos restritos e repetitivos. O diagnóstico do TEA tem aumentado em todo o mundo, e estudos apontam que uma das principais causas, possa ser o tempo excessivo que as crianças gastam com telas (celulares, tablets, computadores, televisão) em idades em que o uso das tecnologias é inadequado. Além disso, provavelmente, devido ao maior acesso aos Neurologistas e Neuropediatras, o diagnóstico tem sido feito de forma mais precoce e eficaz.*

Dr. Vinícius, quais os principais desafios da ortopedia atualmente?

Dr. Vinícius - *A quantidade de motociclistas aumentou cerca de 50% nos últimos 10 anos, a frota de motos praticamente dobrou nesse período e, conseqüentemente, devido à imprudência generalizada no trânsito, o número de fraturas e lesões tiveram aumento significativo. Isso, somado ao aumento da expectativa de vida da população, gerando elevada prevalência de doenças ósseas degenerativas, tem-se a maioria dos atendimentos ortopédicos. Os maiores desafios giram em torno desses casos, buscando-se melhores técnicas e materiais para melhor estabilização das fraturas e na procura de medicamentos e terapias para proporcionar melhor qualidade funcional e de vida para o paciente.*

Nota-se um aumento de incidência de doenças degenerativas em pacientes jovens. Por que, em sua opinião, isso vem ocorrendo?

Dr. Vinícius - *Obesidade associada ao sedentarismo e, em outro grupo, prática de atividades físicas não assistida por profissionais capacitados explicam, em grande parte, esse aumento de doenças osteodegenerativas nos adultos jovens. A prevenção, assim como em outras áreas da medicina, é o fator mais importante. No entanto, na prática,*





nos deparamos com pacientes com grau avançado de desgaste articular, seja em coluna vertebral, quadril ou joelho, por exemplo. Identificar lesões ligamentares e artrose precoce é de suma importância para desacelerar o processo degenerativo e evitar ou diminuir a dor do paciente.

14, Na ortopedia, como estão as pesquisas para o tratamento da dor?

Dr. Vinicius - *A dor é um sintoma que deve ser acompanhado e tratado de forma multidisciplinar e multiprofissional, não sendo apenas de competên-*

cia médica (ortopedia, neurologia, fisioterapia, reumatologia e psiquiatria), como também de profissionais tais como fisioterapeutas, psicólogos, dentre outros. Dessa forma, as pesquisas são diversas e complementares. Atualmente, temos novos medicamentos sendo sintetizados e autorizados para comercialização com o objetivo de manejo de dor. Em outra mão, temos novas terapias com ótimos resultados comprovados e outras com resultados promissores. É válida a recomendação acerca da procura por profissionais idôneos para que o paciente não seja lesado e vítima de charlatanismo.



A MASTERSYS JÁ ESTÁ SE ADEQUANDO A LGPD!

(LEI GERAL DE PROTEÇÃO DE DADOS)



MASTERSYS[®]

GESTÃO E AUTOMAÇÃO EMPRESARIAL



☎ 64. 3431-0627 | 62. 4053-8488

📱 @mastersysbr

🌐 www.mastersys.com.br

IMPLANTE DENTÁRIO É NA SORRIFÁCIL ITUMBIARA

Na maior rede de clínicas próprias do Brasil, você realiza seu implante dentário com profissionais especializados, tecnologia e segurança.

Conheça a Sorrifácil Itumbiara e receba um diagnóstico completo da sua saúde bucal e ainda conte com especialistas que irão ajudá-lo a realizar o sonho de um sorriso mais bonito.

RT Rubem Jade Fogaça Ramos Gomes, CRM/CO 13651, EMO 769



SORRIFÁCIL ITUMBIARA

Rua Franklin Xavier, 17
Bairro Central (anexo a Farmácia Vegeton)
64 3432.1771 | 64 99661.7205
@sorrifacil_itumbiara
www.sorrifacil.com.br

sorrifácil 
sorrir é uma
conquista.

O que é doença fibrocística da mama?



A doença fibrocística da mama, preferencialmente chamada de “alterações fibrocísticas da mama”, são alterações benignas das mamas, não decorrentes de cânceres. Não é verdadeiramente uma doença e não é danosa à mulher. A maioria das mulheres convive com algum nódulo fibrocístico nas mamas, geralmente na parte superior externa, perto da axila. Essas alterações, contudo, embora não cancerígenas, podem deixar a mama com uma textura irregular ou granulosa. Uma avaliação médica periódica é necessária para verificar se há novas mudanças que devem ser analisadas medicamente.

• **Quais são as causas da doença fibrocística da mama?** A causa exata das alterações fibrocísticas da mama não é conhecida, mas os especialistas suspeitam que a condição provavelmente ocorre devido a alterações dos hormônios reprodutivos — especialmente o estrogênio — que se verificam durante o ciclo menstrual e que afetam o tecido mamário. Possivelmente, o tecido mamário responde a esses níveis flutuantes de hormônio com um crescimento excessivo de células que revestem os ductos de leite, um aumento no tecido fibroso e/ou a formação de cistos.

• **Quais são as principais características clínicas da doença fibrocística da mama?** A condição é muito comum. Mais da metade das mulheres desenvolve doença fibrocística da mama em algum momento de suas vidas e muitas delas não apresentam outros sinais ou sintomas associados aos nódulos. Os seios fibrocísticos não são prejudiciais ou perigosos, mas podem ser desconfortáveis para algumas mulheres, alterando a aparência e a sensibilidade da mama.

Os sintomas, que podem ser mais incômodos antes de um período menstrual incluem alteração na textura da mama, dor, aumento da sensibilidade e granulidade. A pessoa também pode sentir dor debaixo dos braços. Algumas mulheres produzem uma secreção verde ou marrom escura nos mamilos e podem ter mais inchaço ou nódulos em um seio do que no outro. Os nódulos nos seios fibrocísticos tendem a variar de tamanho ao longo do mês, crescendo imediatamente antes do período menstrual, devido às alterações hormonais que ocorrem. Eles são móveis, mas se houver muito tecido fibroso neles, os nódulos podem ficar mais fixos em um só

lugar. Esse é um importante critério clínico, embora não absoluto para diferenciá-los dos tumores malignos, mais enraizados e por isso mais fixos.

Se, por acaso, um líquido claro, vermelho ou com sangue sair do mamilo, a mulher deve consultar logo o médico, pois isso pode ser um sinal de malignidade da mama. As alterações fibrocísticas da mama ocorrem com mais frequência em mulheres na faixa dos 20 aos 50 anos. Raramente as mulheres na pós-menopausa sofrem alterações fibrocísticas da mama, a menos que estejam fazendo reposição hormonal após a menopausa.

• **Como o médico diagnostica a doença fibrocística da mama?** Os exames para avaliar a condição podem incluir histórico médico das alterações da mama, exame clínico da mama fora e durante o período menstrual, mamografia, ultrassonografia, aspiração por agulha fina, o que, adicionalmente, permite diferenciar um nódulo de um cisto e biópsia da mama, que é um procedimento para remover uma pequena amostra de tecido mamário para análise microscópica.

• **Como o médico trata a doença fibrocística da mama?** O tratamento pode ajudar, mas a “doença” fibrocística da mama não tem cura. Se a mulher não tiver sintomas ou se os sintomas forem leves, não é necessário tratamento algum. No entanto, se as dores forem intensas ou os cistos associados a mamas fibrocísticas forem grandes e dolorosos, podem justificar o tratamento. As opções de tratamento para os cistos mamários incluem aspiração por agulha fina ou excisão cirúrgica. Para o tratamento da dor na mama podem ser usados analgésicos comuns ou anti-inflamatórios não esteroides. Contraceptivos orais que diminuem os níveis de hormônios relacionados ao ciclo associados às alterações fibrocísticas da mama podem ajudar.

• **Como evolui em geral a doença fibrocística da mama?** Segundo a *American Cancer Society*, ter doença fibrocística da mama não aumenta as chances de uma pessoa desenvolver câncer de mama. Os desconfortos da doença fibrocística da mama acabam cedendo por si mesmos. Contudo, ela pode tornar mais difícil a diferenciação entre um nódulo mamário maligno e alterações benignas, dificultando um diagnóstico preciso.

Fonte: <https://www.abc.med.br/p/saude-da-mulher/1364418/doenca+fibrocistica+da+mama.htm>


ESPAÇO
 MÉDICO E ODONTOLÓGICO

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 Obstetria 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 Obstetria;

Título de Especialista em Mastologia;

Sócio Titular da Sociedade Brasileira de Mastologia.



Estamos nas nuvens com essa novidade!

O Ballet Ritmo está de volta!

Faça já a sua matrícula!

»»» BABY CLASS INICIAÇÃO

Idade de 3 a 4 anos.

Esta aula tem por objetivo através da dança divertir e desenvolver trabalhos de motricidade. Através do movimento, estimular a imaginação, a criatividade e a expressão, levando em conta que nesta fase da criança é de suma importância apresentar o máximo de capacidades motoras, pois trabalha o ritmo, o tempo e o espaço da criança, além da afetividade.

»»» PRÉ BALLE I

Idade 5 e 6 anos.

As aulas permitem que a criança se desenvolva brincando, com movimentos que despertam a liberdade e desenvolvem a postura e a desenvoltura, para o resto da vida.

O primeiro contato com a arte do ballet clássico deverá ser a mais sùtil possível, visando apenas o bem-estar do aluno, a magia que a dança nos traz e como a mesma nos fascina, totalmente lùdica e criativa, com aulas temáticas.

»»» PRÉ BALLE II

Idade de 7 a 9 anos.

É a fase de preparação para as turmas de ballet clássico. É uma transição entre o infantil e o ballet clássico. Nessa fase o lùdico vai desaparecendo aos poucos, exigindo mais disciplina, musicalidade e domínio do seu corpo. As aulas já dão início a uma preparação técnica. A técnica clássica é aplicada com maior prioridade, assim como a disciplina. Os exercícios na barra e centro têm como meta desenvolver e fortalecer a musculatura das pernas, a postura do corpo e a coordenação motora.

»»» BALLE PREPARATÓRIO

Idade 10 a 13 anos.

A formação nesta fase tem um aprofundamento dos conteúdos da técnica, com foco também no aprimoramento artístico da bailarina e do bailarino, visando suas particularidades, como graciosidade e força, com iniciação e trabalho nas pontas.

»»» BALLE ADULTO

Aulas de ballet adulto para quem sempre teve vontade de aprender.

Neste grupo todos podem praticar, independente dos anos, da silhueta ou da experiência.

Esta é uma aula para quem pretende fazer uma atividade física em prol da saúde.

As regras e normas de conduta de aulas são as mesmas da aula de Ballet Clássico, porém com uma cobrança e exigência diferenciada, para quem não exige a formação e apenas a prática como hobby.

“O clássico adulto de hoje trabalha a consciência corporal no aluno. Aprendemos a lidar com os ossos e músculos do nosso corpo”.

**Vagas limitadas.*

ritmo
ACADEMIA

**QUE NESTE NOVO ANO OS
NOSSOS SONHOS SEJAM TÃO
GRANDES QUANTO A VONTADE
DE REALIZÁ-LOS.**

Feliz
2022

ritmo
ACADEMIA

 RUA PADRE FÉLIX, 431 - CENTRO - ITUMBIARA-GO

 (64) 3431-1199

 ACADEMIARITMO

 RITMOACADEMIAOFICIAL



ENTREVISTA

Uanderson dos Santos Silva

Diretor e Proprietário da 220k e Sócio-diretor da Opyt

220k e Opyt

Nessa edição trouxemos uma entrevista exclusiva com o jovem empresário e empreendedor Uanderson dos Santos Silva, 36 anos, e natural de Goiatuba. Uanderson é diretor e proprietário da

220k, empresa no ramo de energia solar da cidade de Goiatuba e também sócio-diretor da Opyt, empresa provedora de internet via fibra óptica, presente em 11 cidades.

Fale um pouco sobre como ser um empresário e empreendedor de sucesso no atual mercado.

Uanderson dos Santos Silva - Nunca devemos ter receio em procurar alcançar nossos objetivos profissionais, pois temos que acompanhar as mudanças constantes da nossa economia, uma vez que estamos sempre adquirindo novos conhecimentos, agregamos mais experiência para cada dia sermos melhores no que fazemos. Há onze anos muitos me desmotivaram e desacreditaram dos meus objetivos, mas hoje posso dizer com propriedade que sou realizado profissionalmente, pois amo o que faço.

Qual o segredo para o sucesso em um mercado tão competitivo?

Uanderson dos Santos Silva - A grandeza de um homem não pode ser exaltada pelas conquistas e o seu sucesso profissional, mas sim pelo que ele é em sua essência e na bondade do seu coração!

O tão desejado sucesso está diretamente relacionado a dedicação de uma equipe bem conduzida e motivada, se tornando cada vez mais eficiente na busca do destaque no mercado, causando um impacto positivo na vida das pessoas.



opyt





O amor pelo que se faz diariamente é o combustível para nunca desistir e parar pelo caminho, e o que me motiva para que tudo ocorra conforme o planejado.

Hoje, com a inovação e adaptação das novas realidades do mercado e os grandes desafios das empresas, como vocês lidam com as mudanças? Quais os projetos para o futuro?

Uanderson dos Santos Silva - Sustentabilidade, uso da tecnologia e inovação tem que andar juntos para um futuro promissor. Portanto, pensando sempre em alcançar nossos objetivos, junto aos nossos clientes, é de suma importância mantê-los satisfeitos,

oferecendo um produto e uma prestação de serviços de qualidade, superando suas expectativas.

Quais os principais diferenciais da 220k no mercado de energia solar?

Uanderson dos Santos Silva - Para definir o diferencial é preciso conhecer bem o seu público ou o público que deseja atingir e o problema que deseja resolver. O nosso principal diferencial é atender por completo as reais necessidades de todos os clientes que nos procuram, ser uma empresa de referência, reconhecida como a melhor opção pelos clientes, colaboradores, fornecedores e pela qualidade de nossos produtos, serviços e relacionamento.

SINÔNIMO DE QUALIDADE, COMPETÊNCIA E CONFIABILIDADE.

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

CLÍNICA MÉDICA
AZARIAS PEREIRA
MEDICINA DO TRABALHO, PERÍCIA E AUDITORIA



@cmapgtba

64. 3495 7587 | 64. 3495 4655

Rua Minas Gerais, 1430, Goiatuba | Goiás



ALPHA

I M A G E M

**INSPIRE COISAS BOAS, DESEJE O BEM, PENSE NA FELICIDADE,
MENTALIZE SEUS SONHOS E APROVEITE O NOVO ANO COM UM BELO SORRISO NO ROSTO.**

Feliz Ano Novo!

 (64) 9.9335-3143

 (64) 3495-7587

 contato@alphaimagem.com.br

 alphaimagem.com.br

 Rua Minas Gerais, 1430 | Goiatuba | Goiás

Surto H3N2

Vacina da Gripe 2022 garante proteção contra nova variante

A vacina da gripe 2022 terá proteção efetiva contra a Influenza H3N2 - variante Darwin causadora do surto em diversos estados brasileiros, especialmente no sudeste.

A Clínica de Vacinas Santa Clara já está fazendo a reserva do imunizante, previsto para chegar até o primeiro quadrimestre de 2022!

Faça sua reserva e garanta sua proteção!



UNIDADE ITUMBIARA

📍 Rua Paranaíba, 937, Centro - Itumbiara - GO

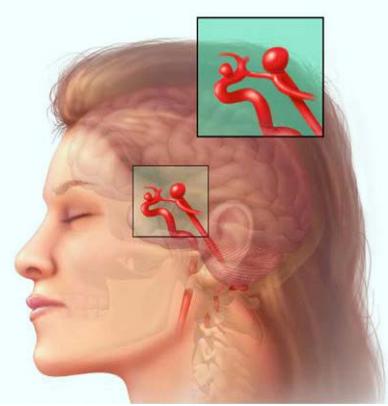
☎ (64) 3431-0501 📞 (64) 9.9662-9711

✉ itumbiara@santaclaravacinas.com.br

📘 fb/Vacinas Santa Clara - Unidade Itumbiara

📷 acinassantaclara_itumbiara

Aneurisma Cerebral: o que devemos saber?



Aneurisma cerebral é uma protuberância/dilatação em um vaso sanguíneo no cérebro, que pode se tornar um problema grave, caso se rompa. Mas como identificar um aneurisma? Mulheres têm maior predisposição? Enxaqueca é fator de risco?

Um aneurisma cerebral pode vaziar ou romper-se, causando sangramento no cérebro (AVC hemorrágico), sendo em mais da metade dos casos, fatal. Na maioria das vezes, um aneurisma rompido ocorre no espaço entre o cérebro e os tecidos finos que o cobrem. Um aneurisma roto rapidamente se torna uma ameaça à vida e requer tratamento neurocirúrgico imediato, pois não há tempo a perder! Quanto mais tempo passar, piores são as chances de sobreviver! A maioria dos aneurismas cerebrais, no entanto, não se rompem, mas criam problemas de saúde ou causam diversos sintomas. Tais aneurismas são frequentemente detectados durante exames para outras condições, são achados “sem querer”. Considerado uma das patologias mais difíceis de se tratar, somente um Neurocirurgião competente pode resolver.

Como identificar um aneurisma / Sintomas: Aneurismas cerebrais rompidos podem causar sintomas súbitos. Se você tiver algum dos seguintes sintomas de um aneurisma rompido, peça ajuda: **Dor de cabeça súbita e intensa, frequentemente descrita como “a pior dor de cabeça da minha vida”;** **Náusea/vômito;** **Torcicolo;** **Visão turva ou dupla;** **Sensibilidade à luz;** **Pálpebra caída;** **Uma pupila dilatada;** **Dor acima e atrás do olho;** **Perda de consciência;** **Confusão;** **Fraqueza e/ou dormência.**

Mas onde procuro socorro, em caso de suspeita de aneurisma? Atualmente na região, somente o Hospital da Unimed em Itumbiara, juntamente com sua equipe chefiada pelo Neurocirurgião Marcelo Lamberti está preparada para receber os casos e dar seguimento no tratamento.

Aneurismas cerebrais não rotos geralmente não apresentam sintomas característicos. Se você tiver alguns desses sintomas, procure atendimento neurocirúrgico de imediato: **Visão turva ou dupla;** **Uma pálpebra caída;** **Uma pupila dilatada;** **Dor acima e atrás de um olho;** **Fraqueza e/ou dormência e Cefaleia persistente.**

Fatores de risco: Aneurismas cerebrais são mais comuns em adultos do que em crianças e mais comuns em mulheres do que em homens.

Principais fatores de risco: Idade avançada; Fumar cigarro; Hipertensão arterial (pressão alta); Abuso de drogas, particularmente o uso de cocaína; Consumo pesado de álcool; Alguns tipos de aneurismas podem ocorrer após uma lesão traumática na cabeça (aneurisma dissecante) ou de certas infecções sanguíneas (aneurisma micótico) e Enxaqueca: alguns estudos vem demonstrando maior risco de AVC nesses pacientes.

Diagnóstico: Se o sangramento ocorreu, sua equipe de atendimento de emergência irá determinar se a causa é um aneurisma



roto com auxílio de um Neurocirurgião, o quanto antes possível! Os testes diagnósticos iniciais incluem a Tomografia computadorizada e a Angiotomografia Arterial Cerebral. O Teste do líquido cefalorraquidiano também poderá ser necessário para avaliar presença de sangue misturado o líquido cerebral, caso o neurocirurgião necessite para o diagnóstico. Quando há forte suspeita através dos exames iniciais, será necessário quase sempre uma Angiografia Cerebral (cateterismo cerebral). Durante esse procedimento, também chamado de Arteriografia Cerebral, o médico Neurocirurgião conseguirá definir se realmente é um aneurisma, seu formato e localização, podendo prosseguir com a escolha do melhor tratamento para o caso.

Rastreamento de aneurismas cerebrais: O uso de exames de imagem para rastrear aneurismas cerebrais não rotos geralmente não é recomendado. No entanto, você pode querer discutir com seu Neurocirurgião o benefício potencial de um teste de triagem se você tiver: **Uma história familiar de aneurismas cerebrais, particularmente se você tem dois parentes de primeiro grau – seus pais ou irmãos – com aneurismas cerebrais e Transtorno congênito que aumenta o risco de aneurisma cerebral**

O tratamento de um aneurisma cerebral será feito com cirurgia aberta ou por endovascular, de acordo com a análise do Neurocirurgião, sempre levando em consideração os riscos e as melhores chances de cura.

Neurocirurgião Dr. Marcelo Oliveira Lamberti CRM-GO 28236 ROE 15222 Formação pela Universidade Federal de Uberlândia e Hospital Israelita Albert Einstein - São Paulo. Instagram: @neuro_lamberti_marcelo

Dr. Marcelo Oliveira Lamberti

CRM/GO: 28.236 | RQE: 15222

Neurocirurgião;

Formação pela Universidade Federal de Uberlândia e Hospital Israelita Albert Einstein - São Paulo.



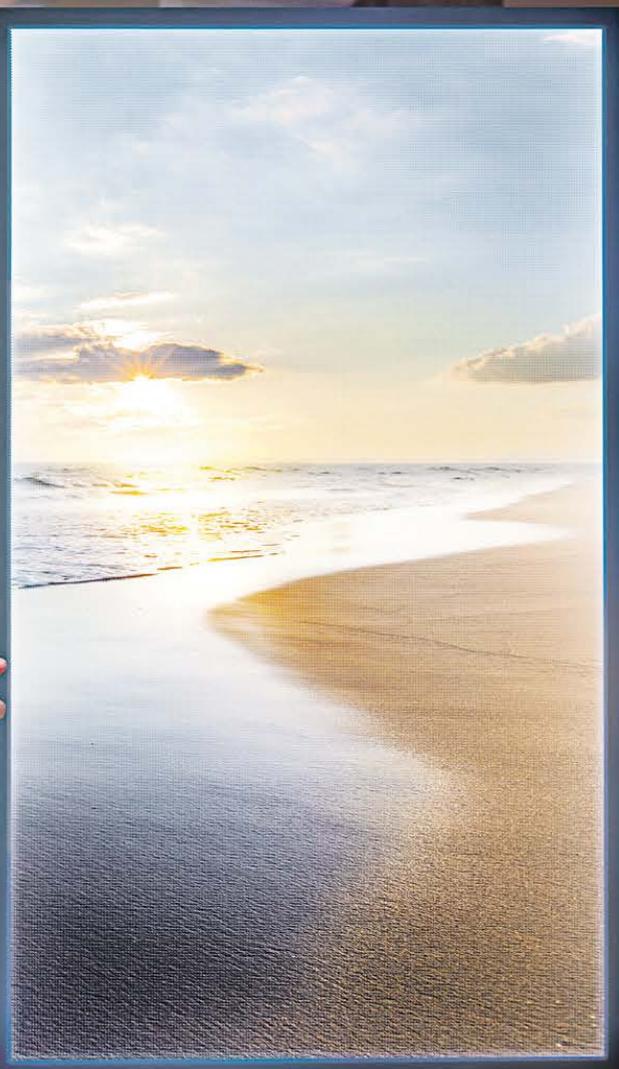
MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



A man with a beard, wearing a white long-sleeved shirt, dark jeans, white sneakers, and a straw hat, stands in a gallery. He is smiling and gesturing with his hands. Behind him are several framed posters of a beach scene with waves and a cloudy sky. The floor is made of dark tiles.

*a cre
dite*

em 2022



Braúlio
Bessa,
poeta e
escritor.

Já parou para pensar
Que para recomeçar
É preciso acreditar?

Acredite na sua fé
E em tudo o que você mais quer
Resgate a união
E a razão que vive no seu coração

Reforce seus laços
Retome seus passos
Reacenda seus sonhos
Reinvista na felicidade
Recomece de verdade

A vida fica bem maior
Quando rende um mundo melhor.

***Um Ano Novo feliz
e próspero para você.***



SAC - 0800 724 7220
Deficientes Auditivos ou de Fala - 0800 724 0525
Ouvidoria - 0800 646 2519



Hum Cafezim



A **Hum Cafezim** é a primeira cafeteria especial de Goiatuba e região. Os cafés especiais recebem essa denominação por terem qualidade única e sabor singular. A bebida deve utilizar grãos produzidos sob procedência controlada e altos padrões de qualidade no processamento do café cru, na torra, no envase e no preparo!



Av. Presidente Vargas, 350. Sala 01. (Ao lado do Barrocos Hotel) - Goiatuba/GO

Correção definitiva de Unhas Encravadas



A unha encravada é um problema, infelizmente, muito comum. Enquanto muitas pessoas sofrem com isso, poucas sabem que existem tratamentos muito eficientes e menos invasivos que cirurgias.

Os pés são a base do nosso equilíbrio. Como são usados o tempo todo, cuidar da saúde deles é muito importante. Pés sem dor e saudáveis significam um aumento considerável na qualidade de vida.

• Por que é perigoso tratar a unha encravada em casa?

É muito comum encontrar recomendações de procedimentos caseiros para tratar as unhas encravadas. No entanto, esses métodos não são apenas ineficientes, mas também podem ser perigosos. A unha encravada perfura a pele do seu dedo, ou seja, cria uma lesão e uma porta de entrada para bactérias e outros microorganismos que podem causar infecções. Quando você tenta cortar ou levantar a parte encravada da unha em casa, pode fazer com que essa lesão fique ainda pior. Isso porque você está agredindo a área, em um ambiente que não foi devidamente esterilizado.

Outro problema com esses métodos é que eles não são eficazes. Isso porque tratam o sintoma, e não a causa do problema. Dessa forma, a unha provavelmente voltará a encravar quando crescer.

Um podólogo pode ajudar você a entender melhor qual a causa da unha encravada. Elas podem ser muito variadas, indo desde o uso de calçados inadequados até a forma como sua unha cresce. Esse profissional está capacitado para identificar o problema, mitigar os sintomas e indicar o melhor tratamento para resolver a unha encravada de uma vez por todas. Tudo isso em um ambiente seguro para evitar problemas.

Um dos métodos de tratamentos mais utilizados atualmente são as órteses. Conheça melhor.

• Conheça as Órteses Ungueais (Onicoorteses)

Muitas pessoas sofrem com a unha encravada, principalmente no pé, e não acham uma solução definitiva. O que fazer quando a unha sempre volta a encravar, ou quando o problema é a própria curvatura da unha?

As órteses são uma ótima opção nesses casos!

É um tratamento feito por nós, podólogos, para correção da curvatura acentuada da unha ou unha encravada. O melhor é que sua aplicação é rápida e indolor e, na maioria dos casos, os resultados são visíveis no primeiro mês de uso.

Com o uso de órteses, o paciente pode observar claramente: a lâmina que anteriormente estava em um formato inadequado, volta ao formato normal.

• O que causa a unha encravada?

As causas das alterações ungueais são muito diversas. Entre elas, podemos destacar:

- corte incorreto das unhas;
- uso de calçados inadequados;
- micose de unha (onicomicose);
- doenças cardíacas ou renais;
- uso de remédios contínuos;
- diabetes;
- anemias;
- tireóides;
- atividades físicas de alto impacto, como futebol;
- algumas profissões como bailarinos e sapateados;

Esses são apenas alguns exemplos. Como as causas desse problema são tão variáveis, é importante se consultar com um podólogo para fazer o diagnóstico.

• Como e quando as órteses podem ajudar?

Existem diferentes tipos de órteses. As mais utilizadas são: Metálica; Elástica e Fibra de Memória Molecular.

As órteses atuam nas unhas provocando uma tração nas suas laterais, como se fosse uma alavanca, que força a unha a subir. Ela inverte o sentido de fechamento delas, mudando a curvatura, tornando as unhas mais retinhas e o sentido correto para um crescimento saudável. Apesar de distintas, todas as órteses têm o mesmo objetivo. A diferença é como elas irão agir, a força (tração) que cada uma tem e o tempo de tratamento entre elas.

• Como é feito o tratamento com as órteses?

Nas primeiras semanas, de uso, o cliente precisa retornar ao podólogo de 15 em 15 dias. Isso é necessário para o ajuste da tração das órteses. Nas semanas seguintes, é possível espaçar as consultas para 20 ou 25 dias, dependendo da evolução do tratamento. Depois que a unha já está na curvatura ideal para o pé do cliente, entramos em manutenção para que a unha não retorne. Na fase de manutenção, o cliente tem seus retornos espaçados para 25 ou 30 dias e, aos poucos, vamos retirando até a alta total.

• Tem chances de nova recidiva da unha encravada?

Sim, uma vez que, em geral, as causas são externas e do próprio organismo. O ideal é o acompanhamento com o podólogo para que não retorne mais ao ponto que era antes. Isso é, esse profissional pode identificar a recidiva assim que começar a acontecer, evitando lesões e ferimentos que causam dor e infecções. De maneira geral, as órteses são um dos tratamentos mais eficientes para unhas encravadas recorrentes e muito menos invasivo que as cirurgias.

Consulte um podólogo para saber se essa é a melhor solução para seu caso! Seus pés merecem todo o cuidado do mundo.



32, Cláudia Rodrigues Aguiar

Técnica Responsável;
Técnica em podologia - formada SENAC Araçatuba-SP 2007-2009;
13 anos de formação;
Especialização em onicoterapia - Instituto IMAP Brasil / Chile /Espanha / Argentina .

Instagram @upesteticapodologia

WhatsApp 64 98152-0954



DEFINA SEU ESTILO



A EXÓTICA

O Alvo da Moda

@aexoticagtba

64 3495 2212

Av. Presidente Vargas, 675 - Centro - Goiatuba-GO



GOIATUBA, 91 ANOS!

Dia 21 de janeiro, Goiatuba completa 91 anos, sendo hoje um dos principais municípios da região Sul de Goiás. Faz parte do conjunto de cidades que tiveram seus primeiros moradores ainda no século XIX.

As terras, muito férteis, da antiga São Sebastião das Bananeiras, foram, provavelmente, o que atraiu os primeiros fazendeiros que se instalaram na região, ainda na primeira metade do século XIX. Anos mais tarde se registra o início do povoado, por volta de 1860. Acredita-se que integrantes das bandeiras, que vinham de São Paulo, em busca de ouro e outros metais preciosos, foram permanecendo no local, até formar um pequeno ajuntamen-

to de moradores.

O povoado cresceu e em 1900 foi elevado à condição de distrito, da vizinha Morrinhos. Mais 31 anos se passaram e veio a emancipação política. Bananeiras se tornou um município, mas essa denominação não agradava a todos.

Segundo informa o site da prefeitura da cidade, especialmente um andarilho, de descendência italiana – Manoel Gabinatti Espósito Espositel – não se conformava com o nome Bananeiras. Ele acreditava que o município deveria ter um nome que “espelhasse a dimensão futura da cidade, e Goiatuba, que segundo as versões mais aceitas significa 'Goiás Grande' ou 'onde Goiás é grande' era,



segundo ele, a denominação aceitável. A junção do termo tupi 'Gwa yá', que quer dizer indivíduo igual, semelhante ou da mesma raça e a palavra 'tuba', quer dizer: grande, muito cheio, muita coisa. (...) Nada traduziria melhor a cidade que o próprio e curioso significado etimológico: 'Gwa yá tuba' - Muitos indivíduos da mesma raça, ou poeticamente como queria Gabinatti: 'Onde Goiás é grande'. Em 1938, o desejo do forasteiro foi atendido e a cidade passou a se chamar Goiatuba.

Assim como na sua origem, a fertilidade das terras ainda dita os rumos do município até hoje: a agricultura e a pecuária são as atividades condutoras da economia de Goiatuba. E é essa vocação agropecuária que faz acontecer um dos eventos mais esperados todos os anos na cidade: a Exposição Agropecuária, a maior do Sul de Goiás e uma das mais tradicionais do estado. Realizada no mês de julho, a festa leva milhares de visitantes ao município, que vão conferir tanto a parte técnica,

quanto a parte artística da exposição.

E para quem está na cidade, vale uma visita ao Parque dos Buritis, área de lazer que conta com lago, miniparque e pista de cooper e bicicleta. Contemplar o pôr do sol no parque é um convite ao relaxamento e à reflexão.

Quem gosta de um pouco mais de aventura tem ainda a opção da Cachoeira Curva da Morte, cujo nome um tanto macabro em nada se parece com o cenário: uma cachoeira com duas quedas, poço com areia e pedras, perfeito para um banho energizante, cercado de vegetação nativa por todos os lados. Ah! Vale a pena passar pelo menos uma parte do dia aproveitando o contato com a natureza.

O Esporte também é forte na cidade e após ser campeão goiano da divisão de acesso em 2021, o Goiatuba Esporte Clube está de volta a série "A" do Goianão, onde foi campeão em 1992. O Azulão promete estádio lotado esse ano, com sua apaixonada torcida.

BURDZ

FOR MEN

E N C O N T R E S E U E S T I L O





BURDZ

FOR MEN

Rua Minas Gerais, 411
Centro | Goiatuba | Goiás

 64. 99903 2124

 @burdzoficial

KING&JOE

FORUM

TOMMY
JEANS

ELLUS

Um Feliz Ano Novo repleto de vitórias, que os desafios do próximo ano se transformem em oportunidades de crescimento e realizações.

Feliz Ano Novo!



CORDEIRO 24K

Sofisticação em Jóias

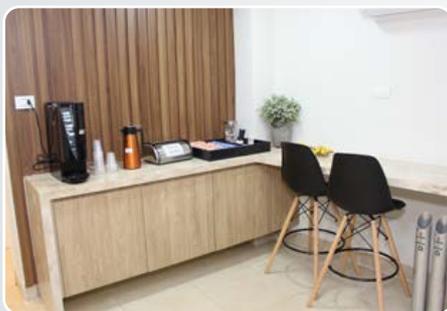
IMPÉRIO DAS ALIANÇAS

🏠 Rua Prefeito Antônio Joaquim Silva, 149 - Centro

☎ (64) 3404-1888

📷 @cordeiro24k

📘 @cordeirofolheados24k



**SINÔNIMO DE QUALIDADE,
COMPETÊNCIA E CONFIABILIDADE.**

ITUMBIARA-GO | MATRIZ:
Rua Padre Félix, 154 - Centro
Fone (64) 3431-6778

POSTO DE COLETA 1:
Rua Floriano de Carvalho, 101-A
Bairro Paranaíba
Fone (64) 3431-6773

POSTO DE COLETA 2:
Av. Rio de Janeiro, 459 - Sala 01
Bairro Nossa Senhora da Saúde
Fone (64) 3431-6711

POSTO DE COLETA 3:
Rua 08, 74 - Bairro Vila Vitória
Fone (64) 3431-6720

POSTO DE COLETA 4:
Av. Equador, 30ª - Bairro Dona Marolina
Fone (64) 3431-6772

POSTO DE COLETA 5:
Av. Ernesto Rocha, 218 Residencial
Dona Guri, em frente a UPA

 (64) 9.9966-6778



TREINOS COLETIVOS

DINÂMICOS, REALIZADOS EM GRUPO
COM GRANDE INTENSIDADE E MOTIVAÇÃO.



UM LUGAR ONDE CORPO E MENTE
TREINAM JUNTOS!

COACH
ROMÃO SOARES
Cref: 009463GO



@soulfenixcf

@romaosoares



64. 99308 9402 | 64. 3495 4258

Rua São Paulo, 758 – Centro – Goiatuba – GO

A Psicologia e a Orientação de Pais sobre o Autismo



Os pais de crianças com TEA (Transtorno do Espectro Autista), não nasceram preparados para lidar com as dificuldades dos filhos, assim encontram uma dificuldade maior por não saberem como agir com os comportamentos inadequados da criança. Para se sentirem mais seguros diante do filho, precisam aprender a identificar os estímulos que desencadeiam comportamentos inadequados, descobrir a frequência destes e assim pensar em estratégias de manejo que facilite a redução destes comportamentos indesejáveis socialmente.

Orientamos a busca em trabalhos colaborativos, sendo válido proporcionar encontros entre profissionais e os pais, onde haverá maior entendimento sobre o diagnóstico da criança, além da troca de informações, e encontrar programas de intervenções precoces para lidar com o transtorno e assim ajudar seus filhos na manutenção dos comportamentos adequados, sendo a intervenção precoce uma ferramenta importante para auxiliar as

crianças com TEA, tanto para a generalização, como no manejo dos comportamentos aprendidos e na manutenção dos mesmos. Podem ser realizados pela família através da interação que é um reforçador natural. Assim, um bom programa de intervenção é muito eficaz para estimular algumas áreas do desenvolvimento, como a aprendizagem de habilidades sociais e cognitivas.

Durante a Psicoterapia os pais podem utilizar ferramentas orientadas pelo psicólogo no dia-a-dia dos seus filhos, podendo serem feitas adaptações de acordo com cada diagnóstico e levando sempre em consideração a especificidade de cada criança.

Essas intervenções devem ser planejadas e supervisionadas por psicólogos, cabendo aos pais darem continuidade a essas intervenções em casa. Esse trabalho requer uma equipe de profissionais qualificados e cada membro dessa equipe tem um papel importante.

Os pais podem participar de programas de orientação, onde se discute sobre os desafios da relação e descreve as experiências emocionais vividas, verificando a importância e benefícios da orientação a pais.

Caroline Oliveira

PSICÓLOGA
CRP - 09/15806



CRP: 09/15806

Psicóloga;
Atendimento Adulto e Infantil.



☎ (64) 99209-0860

✉ psicologacarolinesoliveira@gmail.com





Que a paz, a saúde e o amor
estejam presentes em todos os dias deste
novo ano que se inicia.

Feliz 2022!

 **UNIÓTICA**
Uma nova visão do mundo!

 **64 3404.8103**
Praça da República, 365
Centro - Itumbiara/GO

 uniotica.visaodomundo

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



Como atuar com pilates no tratamento da cervicalgia?

O termo cervicalgia é empregado para as dores que acometem a região cervical da coluna, caracterizada por rigidez muscular e dores na região posterior do pescoço. Pode ocorrer desde pequenos desconfortos até dores intensas e incapacitantes.

Os pacientes podem apresentar dor apenas na face posterior do pescoço, como também irradiar para ombros, acometendo os músculos trapézio, supraespinhoso, romboide e escaleno. Em alguns casos pode ser referida na face inferior da mandíbula levando a dor de dente e cefaleia.

Os músculos do pescoço são responsáveis pelo suporte de peso e mobilidade da cabeça, porém quando tensionado devido a algum tipo de sobrecarga, ocorre a diminuição do fluxo sanguíneo local, ocasionando dor e incômodo.

Estes sintomas acometem 30% dos homens e 43% das mulheres e se tornam mais prevalente com o avanço da idade, ocorrendo em 40-50% da população com idade superior a 45 anos.

→ Pilates para Cervicalgia – Como auxiliar no Tratamento?

Os princípios do Método Pilates são grandes aliados para o alívio das dores da cervicalgia, pois além de auxiliar na mobilidade da coluna cervical e minimizar os sintomas ocasionados pela má postura, ele visa melhorar a prática dos movimentos associados com a respiração, ajudando na prevenção e evitando recidivas de algias.

A respiração associada com a ativação do Power House promove a tonificação dos músculos necessários para dar suporte adequado à coluna a fim de restabelecer o alinhamento do corpo como um todo, garantindo flexibilidade da coluna vertebral, consciência corporal e consequentemente a correção postural.

Com a realização de exercícios focados no movimento e no alongamento dos músculos afetados ocorre melhora da função nervosa e vascular do pescoço, e consequentemente a diminuição do desconforto e rapidez na recuperação.

Nas aulas iniciais devemos trabalhar exercícios que promovam o relaxamento e alongamento dos músculos do pescoço, garantindo que o paciente ganhe consciência corporal a fim de reeducar os movimentos da cervical, cabeça e cintura escapular. Ao realizarmos movimentos no solo, podemos trabalhar a estabilização e a consciência destes músculos afetados, de maneira a fazer com que os sintomas causados pela cervicalgia diminuam ao longo das semanas.

Quando realizamos exercícios nos aparelhos, da mesma maneira vamos ter como foco a diminuição sintomática e controle muscular. O Método Pilates irá auxiliar a conhecer os limites perante o desconforto e também atuar diretamente na reabilitação.

Para a prevenção de cervicalgia, o Método Pilates se mostra ainda mais eficaz. Afinal, uma boa postura e alongamento muscular do corpo como um todo, promovem a tonificação muscular da região cervical e abdominal.

Ou seja, quer prevenção melhor que essa?!



Juliana Vieira

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

☎ (64) 3432 0122 / (64) 98106 4314

📷 @funcionalpilates 📘 funcionalpilates

🏠 Rua Guimarães Natal Centro, 556, Itumbiara-GO

OR7

Editora e Marketing

ABRA SEU CORAÇÃO PARA O ANO QUE VAI COMEÇAR, RENOVE SUA FÉ E ESPERANÇA NA VIDA E NOS SONHOS. PLANTE NOVAS SEMENTES PARA UM FUTURO MELHOR, CHEIO DE AMOR E PROSPERIDADE.

Feliz

2022

Revista
Stilo
& SAÚDE

revista
SAÚDE

Revista
CASA
Premium

**NÃO DEIXE DE FAZER O SEU SEGURO VIAGEM.
PARA ALGUNS PAÍSES É OBRIGATÓRIO.**



**VIAJE SEM
SE PREOCUPAR!**



ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS
O SEGURO MAIS SEGURO

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

☎ 64 3431 5900

“O CRESCIMENTO DO SEGURO VIAGEM INTERNACIONAL E AS EXIGÊNCIAS EM CADA CONTINENTE.”

Com a proximidade das férias, é de suma importância a preparação para aquela tão esperada viagem em família. O ideal é fazer um bom planejamento com uma lista de tudo o que você irá precisar, principalmente para estar protegido durante o período de descanso.

Tendo sido estabelecida a exigência pelos países europeus, Cuba e Venezuela, agora é a vez do Equador passar a exigir o seguro viagem para os turistas que desejarem transitar pelo seu território. A obrigatoriedade é uma tendência mundial, já que a preocupação com o aumento dos gastos com despesas médicas que os turistas possam ter está, cada vez mais, despertando a atenção dos governantes.

Como dito, o Equador é o mais recente país a exigir o seguro viagem. A exigência foi estabelecida em fevereiro de 2018, conforme a Lei Orgânica da Mobilidade Humana. Esta Lei estabelece que qualquer pessoa que entre no país tenha um seguro de saúde público ou privado durante a estadia.

Cuba, Dubai, Rússia, Argélia, Irã são outros países que exigem o seguro viagem, bem como, os que fazem parte do Tratado de Schengen, acordo assinado por alguns membros da Comunidade Europeia que estabelece a livre circulação dos visitantes, de modo que a apresentação do passaporte nas fronteiras dos países não seja obrigatória.

Entretanto, a contratação do seguro viagem não é suficiente, pois, alguns países exigem uma quantia mínima de cobertura. Nos países do Tratado de Schengen, por exemplo, é necessária uma cobertura de, no mínimo, 30 mil euros.

Essa exigência está impactando diretamente o aumento da contratação dos seguros anuais – que prometem ser uma tendência dos próximos anos. Trata-se de um produto válido para o mundo inteiro, durante os 365 dias do ano facilitando o planejamento de quem viaja, pois, não precisará se preocupar com uma contratação ao longo do ano.

Importante destacar que, além do seguro viagem, também existem outros aspectos que devem ser previstos antes do embarque. Muitos destinos da América do Sul não exigem a apresentação de passaporte, porém ele é o documento oficial para, praticamente, todos os lugares do mundo, sendo fundamental não se esquecer de colocar este item em sua bagagem, bem como, de verificar o seu prazo de validade, visto que deve estar ativo até, no mínimo, o retorno do passageiro ao país de origem. Não menos importante é ficar atento em relação a exigência do visto para a entrada no país, mesmo se for apenas para escala, por exemplo, em conexões nos EUA, a apresentação do visto americano é obrigatória.

Além disso, em mais de 130 países é também exigido o Certificado Internacional de Vacinação ou Profilaxia (CIVP), o comprovante de vacinação contra diversas doenças, entre elas a febre amarela e, se você ou alguém de sua família, faz uso de medicamentos regulares é extremamente importante a prescrição médica traduzida, pois pode acontecer uma fiscalização sanitária, sendo importante lembrar que os medicamentos devem ser levados na bagagem de mão e dentro das caixas originais.

Diante das exigências imigratórias e dos altos custos de atendimento médico no exterior, listamos abaixo algumas dicas para a escolha de uma seguro viagem adequado aos países de cada continente:

Nas Américas, a maioria dos países não exigem um seguro viagem, com exceção de Cuba, Venezuela e Equador. Os dois primeiros estipulam um mínimo de cobertura de US\$ 10,8 mil e US\$ 40 mil, respectivamente. Para destinos da América do Sul, Central e Caribe, é recomendado contratar coberturas a partir de US\$ 70 mil. Isso por que, mesmo que o custo de vida nesses destinos não seja alto, poderá cobrir todos os gastos mesmo em situações de internação, evitando que o segurado tenha que arcar com qualquer valor extra.

Quanto aos viajantes com destino ao Canadá e Estados Unidos, devem fugir das coberturas baixas. Devido aos altos preços na saúde nestes países,

caso haja necessidade de atendimento médico ou tenha que passar por uma cirurgia simples, por exemplo, o custo total pode ultrapassar facilmente os US\$ 50 mil.

Na Europa, os países signatários do Tratado de Schengen estabelecem como requisito para entrada um seguro viagem com cobertura para assistência médica no valor mínimo de €30 mil. O passageiro que não estiver portando uma apólice pode ser barrado. Mesmo para quem for visitar países que estão fora do Tratado, é imprescindível contratar seguro viagem para garantir acesso à saúde no Velho Continente e, assim, evitar usar todas as economias em caso de uma emergência médica.

Na Ásia, os países não estabelecem como obrigatória a apresentação de um seguro viagem para entrada de turistas. Mesmo assim, é importante avaliar os riscos e contratar o produto adequado. Normalmente, os voos para estes países são longos e cheios de escalas ou conexões, aumentando a chance de extravio de bagagens. Além disso, a comida exótica pode não cair muito bem nos estômagos mais sensíveis e as doenças tropicais assombram até os viajantes mais experientes. Além de cobrir extravio de bagagem e assistência médica para emergências, o seguro viagem pode cobrir acompanhamento familiar ou até mesmo convalescença em hotel.

A Austrália, um dos principais destinos para intercâmbio na Oceania, exige seguro viagem apenas para aqueles que desejam aperfeiçoar o inglês na ilha. É preciso ficar atento e optar por produtos que ofereçam o melhor suporte durante o passeio, quando o objetivo for a prática de esportes de aventura, caso em que, se precisar voltar para casa antes do previsto, o seguro garante o retorno de acordo com as condições gerais e limites contratados.

Já o continente Africano, muito procurado pelos safáris e opções de aventura, não determina a contratação de um seguro viagem. Mesmo assim, não é de todo adequado que não se contrate um, sendo ideal verificar com cuidado o estilo da viagem e, principalmente, se o seguro que você está cotando tem todas as coberturas para as possíveis situações como, por exemplo, interrupção da viagem e garantia de retorno antecipado.

Oportuno destacar que, se engana quem pensa ser importante contratar seguro viagem apenas para destinos internacionais. Para as viagens domésticas, mesmo que você tenha plano de saúde, o seguro pode oferecer cobertura que vai além da assistência médica, inclusive, com cobertura para cancelamento de viagem, extravio de bagagem, entre outros.

Assim, no planejamento de sua viagem de férias não se esqueça de incluir a contratação do seguro adequado, indicado por corretor de seguros habilitado para uma boa viagem sem tribulações e contratempos.

Nós, da Rosa Tavares Corretora de Seguros estamos aguardando você para a orientação que você precisa para estar seguro na sua próxima viagem. Se o SEGURO DE SEU VEÍCULO estiver vencendo, nós RENOVAMOS.

Procure o Corretor de seguros Valgmar Junior. A Rosa Tavares Corretora de Seguros tem prazer em atendê-lo em todos os ramos de seguro.



ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS

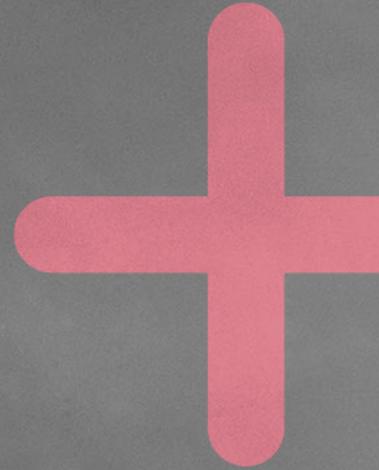
O SEGURO MAIS SEGURO

VALGMAR JUNIOR

(64) 98139.5600



QUER QUE SEU
FILHO DESENVOLVA
AUTONOMIA
PARA ESTUDAR



QUER DESCOBRIR
ATÉ ONDE A
CRIATIVIDADE
DE SEU FILHO
PODE CHEGAR



QUER VER SEU
FILHO APRENDENDO
A TOMAR DECISÕES
INTELIGENTES



Estamos de volta.

Ainda dá tempo!
Venha para o



Colégio
Zênite

*“A árvore, antes de se tornar
o que é, era apenas uma semente que
encontrou um lugar fértil para crescer!”*

Empatia. Conteúdo. Respeito. Lógica. Sociabilidade. Cultura.
Compaixão. Criatividade. Generosidade. Experiência. Flexibilidade.
A lista é ainda maior quando falamos de educação.

O sucesso e o bem-estar - seja na vida profissional, seja na vida
pessoal - não resultam de uma ou outra condição, mas sim do
equilíbrio entre todas as dimensões educacionais: intelectual,
emocional, cultural, física e espiritual.

O projeto educacional de nossa escola tem em sua essência a
seriedade em educação, pois o bom fruto é consequência da
formação sólida oferecida ao longo de toda a Educação Básica.

UNIDADE 1

(64) 3431-8286

Rua XV de Novembro, 128
Itumbiara-GO Cep: 75503-030

UNIDADE 2

(64) 3404-5324

Av. Rogelina Maria de Jesus, 259
Itumbiara-GO, Cep: 75524-345



www.colegiozenite.com.br |  [colégiozeniteitumbiara](https://www.facebook.com/colégiozeniteitumbiara) |  [colégiozenite](https://www.instagram.com/colégiozenite)

**O TAMANHO DOS
SEUS SONHOS DEVE
SEMPRE EXCEDER A
SUA CAPACIDADE DE
ALCANÇÁ-LOS.
SE OS SEUS SONHOS
NÃO TE ASSUSTAM,
ELES NÃO SÃO
GRANDES O SUFICIENTE.**

**A RAVENNA
É MEU SONHO GRANDE.**

4 ANOS

 **RAVENNA**
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

FARMÁCIA ESPECIALIZADA EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

RUA PADRE FÉLIX, 200 - CENTRO- ITUMBIARA-GO

(64) 3431-5566 | (64) 99665-5566 | www.ravenna.ind.br



**SONHAR PEQUENO OU
GRANDE DÁ O MESMO
TRABALHO, POR ISSO,
SE FOR PRA TER SONHOS,
SONHE GRANDE.**

**A RAVENNA
É MEU SONHO GRANDE.**

4 ANOS

 **RAVENNA**
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

FARMÁCIA ESPECIALIZADA EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA

RUA PADRE FÉLIX, 200 - CENTRO- ITUMBIARA-GO

(64) 3431-5566 | (64) 99665-5566 | www.ravenna.ind.br



MEDICINA INTEGRATIVA



A importância de avaliar a sua composição corporal

A composição corporal é um dos parâmetros mais importantes a serem avaliados, quando pensamos em saúde, tratamento e controle de doenças crônicas. Ter um percentual de gordura corporal, dentro dos limites saudáveis (Homens de 5 a 20% e mulheres de 14 a 28% de gordura corporal) é um bom indicador de saúde, e deve ser uma meta para todos nós.

A avaliação do IMC, que leva em consideração apenas o peso e a altura, se mostra muitas vezes inadequada, já que existem pessoas que tem IMC normal, mas percentual de gordura muito alto, conhecidos como falsos magros. Esses indivíduos têm um risco de doenças semelhante ao de pessoas obesas, pois, de fato, por mais que não pareçam, são!

Não deixe de avaliar sua composição corporal, e procure mantê-la em níveis normais, sua saúde agradece!



52,



DR. RAFAEL JACOB

MEDICINA INTEGRATIVA | PERFORMANCE | LONGEVIDADE

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Suplementos e Produtos Naturais a Granel



**ENÉRGICA
SAÚDE**

Av. Trindade 15b, Centro - Itumbiara - Goiás

☎ (64) 3048-0930

📞 (64) 981218639

CONTÁBIL EMPRESARIAL

No dia 13 de abril de 1984, nascia um sonho, na qual um jovem contador começaria uma história de sucesso, que seria passado de geração para geração. Então foi criada a CONTÁBIL EMPRESARIAL por seu sócio fundador GERALDO AUGUSTO MATEUS, com objetivo de dar um atendimento de qualidade e eficiência na prestação de serviços de contabilidade. Em meados do ano 2000, a CONTÁBIL EMPRESARIAL integralizava na sociedade, o Sr. OLAVO MATEUS TINOCO já graduado em ciências contábeis, que passou a ser um membro importante para alavancar o crescimento do escritório.

Contudo, no mês de novembro de 2021, assumiram a diretoria da CONTÁBIL EMPRESARIAL, os sócios Sr. JOSINEY MATEUS - filho de Geraldo Augusto Mateus - graduado em direito e ciências contábeis, que trabalhou para escritório do ano de 1998 a 2018, se desligou do quadro de funcionários e retornou em 2021 como membro no quadro societário e o Sr. OLAVO MATEUS TINOCO JUNIOR - filho de Olavo Mateus Tinoco - graduado em

bacharel em ciências contábeis, sendo funcionário desde 2006 e desde então permaneceu, até se tornar sócio administrador.

A CONTÁBIL EMPRESARIAL é uma empresa familiar, que sempre presou por um serviço de qualidade, não querendo ser apenas um escritório com número grande de clientes, e sim, um escritório com eficiência nos seus serviços. Sempre com a intenção assessorar, para diminuição de carga tributária, orientação personalizada para departamento pessoal e aumento da lucratividade dos clientes.

Em 2022, existe um projeto para iniciar abertura de duas filiais, sendo uma em Uberlândia/MG e outra em Goiatuba/GO. Já atendemos as cidades goianas: Água Limpa, Bom Jesus, Buriti Alegre, Caldas Novas, Cachoeira Dourada, Goiatuba, Goiânia, Joviânia, Morrinhos, Panamá, Panamá, Pontalina Rio Verde; e as cidades mineiras: Araporã, Centralina, Canápolis, Monte Alegre de Minas, Tupaciguara e Uberlândia.



OLAVO MATEUS TINOCO JUNIOR
Graduado em ciências contábeis



JOSINEY MATEUS
Graduado em direito e ciências contábeis

CONTÁBIL EMPRESARIAL

Contabilidade & Consultoria

DESDE 1984

CRC/GO 1017/0

(64) 3431-6397



Agende uma visita ou esclareça suas dúvidas pelo nosso whatsapp

Rua Rui de Almeida, 180 - Centro - Itumbiara/GO
Em breve: Filiais em Goiatuba/GO e Uberlândia/MG



BioCEL
LABORATÓRIO CLÍNICO

Que a sua vida seja repleta
de paz, alegria e prosperidade neste
Novo Ano que se anuncia.

FELIZ ANO NOVO!



(64) 3404-1833



(64) 9.8436-0079

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



ATACADO E VAREJO DE SEMIJOIAS E PRATAS



ATÉ
30%
DE DESCONTO
NO VAREJO ATÉ
DIA 31/01/2022



 (64) 99224-3896

 (64) 98122-0655

  USEMORGANITA

 EDIFÍCIO EXECUTIVO, SALA 06 - TÉRREO, CENTRO 75.503-260 - ITUMBIARA, GO



Qual será o valor da minha aposentadoria? Posso me aposentar mais cedo? Se já se fez perguntas nesse sentido, pode ser que você precise de um planejamento previdenciário.

O planejamento previdenciário é um estudo do histórico previdenciário do segurado elaborado por um advogado especialista que permite identificar o melhor momento para a sua aposentadoria e o que você deve fazer para receber um benefício com o maior valor possível.

Como o sistema previdenciário e as regras que envolvem os pedidos de aposentadoria no Brasil são burocráticos e complexos, uma análise preliminar que aponta quanto tempo uma pessoa ainda precisa contribuir para a previdência social a fim de ter direito à aposentadoria, pode fazer toda a diferença.

E é assim que o planejamento previdenciário funciona na prática, o advogado fará uma entrevista para compreender o histórico de recolhimentos a previdência, permitindo definir melhores estratégias de contribuição, a fim de otimizar o tempo de contribuição ou o valor da aposentadoria.

Além disso, esse estudo faz uma estimativa matemática que permite visualizar os valores das con-

tribuições devidas à previdência social com o objetivo de definir qual será o montante recebido a título de benefício.

Ou seja, é um cálculo acompanhado de um parecer jurídico previdenciário, baseado no valor da contribuição e nas informações previdenciárias do segurado.

Vale ressaltar que esse cálculo é uma estimativa e, em muitos casos, é realizado com projeção a longo prazo, ou seja, para daqui a 10, 20 ou 30 anos.

Por isso, não leva em consideração algumas informações, como reajustes, inflação e possíveis mudanças nas regras previdenciárias.

Entretanto, utilizar-se dos índices atuais já é uma excelente fonte de informação para se aproximar do valor real que a pessoa poderá receber no futuro e para permitir o desenvolvimento de uma estratégia previdenciária a longo prazo.

Dessa forma, o planejamento previdenciário permite que o trabalhador visualize como será o seu futuro em termos de aposentadoria e que ações podem ser tomadas para atingir um determinado objetivo.

Como, por exemplo, o recebimento de um benefício que alcance a quantia desejada pelo indivíduo.

Além disso, o planejamento contribui para a organização de documentos e a busca de informações, que permitirão a regularização prévia de vínculos previdenciários que eventualmente não estejam atualizados, reduzindo assim o risco de negativas do INSS.

Lembre-se de sempre procurar um advogado da sua confiança!



MARLOS CHIZOTI
SOCIEDADE DE ADVOGADOS

Marlos de Andrade Chizoti

OAB/GO 27309
Advogado Previdenciário
Conselheiro Seccional da OAB/GO - Triênio 2019 | 2021.

✉ marlos@andrachizoti.com



**1º AO 5º ANO
VESPERTINO**

**NOVIDADES
2022**



**INFANTIL IV E V
MATUTINO**



**Matrículas abertas!
Agende uma visita.
(64) 9 9246-7909**





GABARITO
SISTEMA DE ENSINO

**GABARITO
ITUMBIARA**



*Educação Infantil,
Ensino Fundamental I, II
e Ensino Médio.*



**MA
TRÍ
CULA
ABERTAS** 2022



(64) 9 9246-7909



GABARITO
SISTEMA DE ENSINO
Itumbiara-GO



Sala de Atendimento Infantil



Sala de Atendimento



Sala de Pediatria



Sala de Atendimento



Sala de Atendimento



Sala de Atendimento



Recepção



Espaço Terapêutico



Roberta Ruguê - idealizadora do projeto.



DESENVOLVIMENTO

do Ser

A Clínica Desenvolvimento do Ser tem como intuito trabalhar as necessidades humanas de forma integrada e por isso temos a proposta de oferecer à população de Itumbiara e região o trabalho realizado por uma equipe multiprofissional e com a possibilidade de exercermos nossa prática clínica em ambientes diferenciados que nos permite trabalhar de forma integrada. Estamos em busca de trazer um novo conceito de tratamento para os nossos pacientes. Será um prazer atender você e sua família

AGENDE SUA CONSULTA
64 9.9302.0469
64 3404.1351

Rua Dr. Mario Guedes, nº 239
Centro - Itumbiara-GO





A mais completa da região

**VENHA
CONHECER NOSSA
NOVA
LOJA!**

**Rua Leopoldo de Bulhões, 140
Centro - Itumbiara-GO**

☎ **64.99211-8501**



**CREDIBILIDADE, TRADIÇÃO
E QUALIDADE COMPROVADA!!**

**SINÔNIMO DE QUALIDADE,
COMPETÊNCIA E CONFIABILIDADE.**



**INSTITUTO DE DIAGNÓSTICO
ESPECIALIZADO DE GOIATUBA**

Laboratório

IDESG



PLANTÃO 24 HORAS



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

PATOLOGIA CLÍNICA E CITOPATOLOGIA

DRA. TAMIRES CRISTINA SOUSA

Especialista em Análise Clínicas
CRBM - 12607

RODRIGO FREITAS CUNHA

Diretor administrativo

Laboratório



PLANTÃO: 64. 98454 8581

64. 3495 3600 | 64. 98407 1010

Rua Tapajós, 627 | Centro | Goiatuba | Goiás

64. 99321 0153

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

SEU IMÓVEL MERECE

PAISAGISMO

Perfeito!




Itumbiara Gramas
Viveiro e Floricultura

  ITUMBIARAGRAMAS

 (64) 99667-9002

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

Tratamento da dor com o método Pilates



A dor é definida como uma sensação penosa, desagradável produzida pela excitação de terminações nervosas sensíveis a esses estímulos, ela é classificada de acordo com a região, tipo, intensidade, periodicidade, difusão e outros fatores. Assim, afeta de forma significativa a qualidade de vida, reduz o movimento, leva a quadros de ansiedade, depressão, incapacidade, entre outros prejuízos físicos e sociais.

O Método Pilates, através de uma avaliação específica, tem sido uma ferramenta muito utilizada no controle da dor, com o intuito de reduzir sua intensidade e incapacidade, tendo como prioridade desenvolvimento de flexibilidade, equilíbrio, força muscular, resistência muscular, coordenação motora e consciência corporal do indivíduo. Em suma, trata-se de um método que propõe movimentos que envolvem diversos grupos musculares ao mesmo tempo.

Entre os benefícios da prática do Pilates direcio-

nados ao tratamento dor, destacam-se o domínio dos movimentos corporais, a melhora da circulação, do condicionamento físico, da flexibilidade e do alinhamento postural, além do aprimoramento da consciência corporal, coordenação motora e equilíbrio. Isso tudo com exercícios de baixo impacto. Os movimentos são instruídos ao paciente de acordo com suas limitações, com alterações conforme sua evolução. A atividade provoca o aumento da circulação sanguínea, reduzindo a intensidade da dor, relaxando os músculos, diminuindo a tensão desnecessária na estrutura muscular e auxiliando no controle do desconforto.

O tratamento com Pilates tem como objetivo o conhecimento do corpo e seus movimentos, afim de melhorar a mobilidade, dor e, portanto, condicionando a independência na vida cotidiana.

Assim, o Pilates é um método que ajuda no controle da dor, pois pode ser adaptado para cada paciente, respeitando as limitações do corpo e suas dores.

A dor é uma experiência sensitiva e emocional desagradável, associada ou descrita em termos de lesão tecidual real ou potencial. Sentir ou tratar dor parece fácil, mas não é!



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



Que o Ano Novo seja repleto
de ousadia no amor, criatividade nas escolhas
e coragem no dia a dia.

Feliz Ano Novo!



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

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

Esporotricose felina



A esporotricose, também conhecida por **doença da roseira**, é causada pelo fungo *Sporotrix Schenckii*. Este fungo está por todo lado na natureza, por isso não é difícil que o seu pet tenha contato com ele. Principalmente os gatos que têm acesso ao exterior, podem contatar com este fungo na terra e nos jardins que frequentam.

Este fungo gosta especialmente de lugares quentinhos e úmidos para se reproduzir e é por isso que é mais comum em **climas tropicais**. A melhor forma de prevenir o aparecimento deste fungo é manter sempre os locais devidamente limpos, especialmente a caixa de areia do seu gato!

É importante referir que, segundo alguns estudos, a transmissão a partir dos gatos para os humanos é mais comum do que a partir dos cachorros. Por vezes, o animal pode não ter a doença, mas ser portador do fungo. Por exemplo, se o seu gatinho esteve em contato direto com este fungo na rua e numa brincadeira lhe fizer um arranhão, pode ser o suficiente para o contaminar.

Quando os gatos transmitem a doença para o ser humano, ela é chamada de **esporotricose zoonótica**.

→ Causas da esporotricose

Como já referimos, o que causa a esporotricose é o fungo *Sporotrix Schenckii* que normalmente, aproveita pequenas lesões ou feridas para entrar no organismo do animal.

Podemos considerar que existem **três tipos de esporotricose**:

- **Cutânea**: nódulos individuais na pele do animal.
- **Cutâneo-linfática**: quando a infecção progride e além de afetar a pele, atinge o sistema linfático do animal.
- **Disseminada**: quando a doença atinge um estado tão grave que todo o organismo fica afetado.

→ Sintomas de esporotricose em cães e gatos

- Nódulos firmes;
- Áreas de alopecia (regiões do corpo sem pelo);
- Úlceras no tronco, cabeça e orelhas.

Para além disso, quando a doença é disseminada, uma série de outros sinais clínicos podem ser apresentados, desde problemas respiratórios, locomotores e até mesmo gastrointestinais.

Dra. Daphine Azevedo Magalhães

CRMV/GO: 9.321

Graduação em Medicina Veterinária em 2018 pela UNIUBE/MG

Dr. Celso Borges de Almeida Junior

CRMV/GO: 5.355

Graduação em Medicina Veterinária em 2010 pela UNIP/GO;

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

Especialização em Dermatologia de Cães e Gatos;

Especialização em Clínica Médica e Cirúrgica de Felinos;

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

Dra. Cristhellem Mayara de Souza Pinto

CRMV/GO: 10.024

Graduação em medicina veterinária em 2014;

Saúde pública e clínica médica de cães e gatos.

→ Esporotricose - diagnóstico

São necessárias provas de diagnóstico feitas pelo médico veterinário para confirmar que o animal padece de esporotricose. Esta doença pode ser facilmente confundida com outras que apresentem sinais clínicos semelhantes, como a leishmaniose, herpes, etc.

Meios de diagnóstico mais comuns:

- Citologia por esfregaço direto;
- Impressão;
- Raspado cutâneo,

Por vezes, pode ser necessário fazer uma **cultura fúngica e biópsia**. Para além disso, não estranhe se o seu médico veterinário precisar realizar várias provas no seu pet. Os exames complementares são extremamente importantes para descartar possíveis diagnósticos diferenciais e, recorde que, sem um correto diagnóstico, as probabilidades do tratamento ser eficaz são muito inferiores.

→ Prognóstico da esporotricose

O prognóstico desta doença é bom se for identificado a tempo e se fizer um tratamento correto. Podem existir recidivas, mas, geralmente, estão associadas a um uso incorreto de medicamentos. Por esse motivos, mais uma vez frisamos, que você jamais deve medicar o seu pet sem a supervisão do veterinário, visto que esse ato pode parecer resolver o problema no momento, mas piorar a saúde do seu animal no futuro.

→ Esporotricose tem cura?

Sim, a esporotricose tem cura. Para isso, você deve levar o seu pet à clínica veterinária assim que verificar alguns dos sintomas que referimos anteriormente. Quanto mais depressa for iniciado o tratamento, melhor é o prognóstico.



☎ 64 3404-1586

📞 Plantão: 64 99290-4500

📞 64 98148-7015

🏠 Avenida Afonso Penna, 1952, Bairro Afonso Pena, Itumbiara-GO (ao lado da ITADIESEL)





SEU APOIO TEM SIDO O INGREDIENTE
CHAVE PARA NOSSO SUCESSO.
OBRIGADO POR SEREM NOSSOS
CLIENTES E POR TODA A SUA COLABORAÇÃO.

DESEJAMOS A VOCÊS

Um Feliz Ano Novo.



Petra
CALÇADOS

QUALIDADE E PREÇO JUSTO!

**TRABALHAMOS COM
NUMERAÇÕES ESPECIAIS 40 AO
44 EM ALGUNS MODELOS**

Rua Marechal Deodoro, 58, Itumbiara-GO

 **64 98100-3177**

64 3433-7192



Inventário



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

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

O inventário extrajudicial é realizado por meio de escritura pública, desde que todos sejam capazes e estejam de acordo quanto à forma de divisão dos bens. O inventário judicial é realizado através de um processo judicial, sendo obrigatório quando houver menores ou incapazes envolvidos, divergências quanto a partilha ou no caso de o falecido ter deixado testamento.

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

As partes precisam estar atentas ao prazo de abertura do inventário, aos documentos exigidos, que são muitos, a melhor forma de realização da partilha que contemple a todos, de forma justa, para que seja

evitada futura anulação e a responsabilidade dos herdeiros (até o limite do patrimônio) pelo pagamento das dívidas o recolhimento dos impostos dentro dos prazos perante os órgãos públicos.

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

Caso você precise efetuar a abertura do inventário e tem dúvidas sobre os prazos, sobre valor e forma de recolhimento dos impostos, ou qualquer outra, um advogado de sua confiança pode esclarecer os seus questionamentos.

Por isso é importante que seja feita uma análise minuciosa do seu caso.

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.





*Sua gestão
de pessoas
agora terá
**resultados
efetivos!***

RH CONT4R

Desenvolvimento do Potencial Humano

Dr. Valdivino Vaz, 353 - St. Central, Itumbiara - GO

 64 3431-3198

METADE DAS EMPRESAS DE ITUMBIARA SÃO MEIs.

De acordo com dados da Receita Federal, Itumbiara-GO conta atualmente com 11.430 CNPJ, sendo que 5.966 são de Microempreendedores Individuais (MEI). Apesar dessa informação mostrar o sucesso desse programa nos preocupa que a grande maioria ainda não estão regularizados. O SEBRAE estima que no Brasil mais de 4,4 milhões de empreendedores — cerca de um terço do total de inscritos —, estão inadimplentes e correndo o risco de terem o CNPJ cancelado, deixando-se de ser segurado do INSS, além da inscrição em dívida ativa que trará dificuldade na obtenção de financiamentos e empréstimos.

Mesmo que a empresa não ultrapasse o limite de faturamento permitido como MEI, pode ter desenquadramento automático se constatado o exercício de atividade não contemplada na categoria. Em casos de omissão de receitas, poderá ser intimado para retificar os dados declarados, levando em conta as divergências observadas pela Receita Federal, através das notas de entrada de fornecedores, vendas por boleto ou cartão de crédito/débito e sobre as próprias notas emitidas. Nestas situações o imposto devido é incidido pesada multa de 75% a 250%.

Por esses e outros motivos, é importante que o seu registro como MEI esteja regularizado. Além do desenquadramento, infrações do MEI podem gerar um impacto financeiro considerável para uma empresa de seu porte, algo que deve ser evitado a todo custo. Conte com a Contar para auxiliá-lo nesse processo de maneira direta, simples e sem burocracia. Entre em contato e se informe.



Edvanio Junio

Contador perito, especialista em Gestão Tributária e Benefícios Fiscais;
Consultor Empresarial;
Palestrante e Diretor do Grupo Contar.

Gisele Félix

Contadora;
Pós-graduada em auditoria e Perícia;
Diretora do Grupo Contar.

CONTAR
CONTABILIDADE
Consultoria Empresarial

Rua Valdivino Vaz, 353, Itumbiara-GO / (64) 3431-3153

contarcontabilidade.com |   @contar.contabilidade

UV.
LINE

Roupas e
acessórios que
bloqueiam
98% da
radiação UV.



FATOR DE PROTEÇÃO
ULTRAVIOLETA

FPU
5+

 UV.LINE
FPU 5+

Roupas com proteção Solar



Você encontra produtos UV.LINE na Bela Formula

belaf  **rmula**

farmácia de manipulação

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



ROUPAS COM PROTEÇÃO SOLAR REALMENTE FUNCIONAM?

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

- * Tecidos com proteção solar bloqueiam realmente os raios solares?
- * O tecido perde sua eficácia com as lavagens?
- * Eu preciso aplicar filtros solares nas regiões da pele cobertas pelo tecido?

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

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

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

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

belaformula
farmácia de manipulação

Thiago Figueiredo

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



ANUNCIE AQUI.



DIVERSOS CANAIS DE LEITURA

Anúncios e Matérias:

64 99275 5299

64 99202 4160

Ultraformer III Benefícios e indicações

O Ultraformer III é uma tecnologia não invasiva que faz parte de uma nova geração de ultrassom de lifting, desempenhando diversos procedimentos estéticos com um único aparelho.

• Como Ultraformer 3 age?

Promove geração de calor a mais de 65 graus em profundidade na pele, que provoca micro pontos de coagulação no tecido alvo, que ao cicatrizar promove a produção de novo colágeno e remodelamento do colágeno já existente.

O equipamento aquece de forma controlada e intensa a pele e fásia muscular por meio da combinação dos dois tipos de ultrassom, o micro e o macro-focado. Com isso, gera-se um calor de 65,4° C na área tratada, provocando a coagulação e auxiliando no processo de cicatrização de feridas do sistema

imunológico do corpo, o que ativa a produção de colágeno. Além disso, a tecnologia melhora o tônus muscular e destrói as células de gordura em excesso. Os dois tipos de ultrassom são ajustáveis, em relação à sua função e profundidade, de acordo com os objetivos de cada paciente e com a área tratada.

→ No Rosto

Na face, o Ultraformer III consegue melhorar as rugas, promover um efeito lifting não cirúrgico e tratar a flacidez de áreas como a testa, pálpebras, sobrelanceiras, região malar, o sulco nasogeniano, além da região submentoniana (papada) e o pescoço.

→ No corpo

No corpo, a tecnologia reduz a gordura localizada, melhora o contorno corporal e elimina a flacidez de diversas regiões, como abdômen, glúteos, braços, cintura, axilas, quadris, costas e coxas.

Os primeiros efeitos do Ultraformer III podem ser observados desde a primeira sessão do tratamento. No entanto, o resultado final acontece após 60 a 90 dias.

Agende uma avaliação e tire todas as suas dúvidas.



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



ABRA SEU CORAÇÃO, POIS ESTE VAI SER UM ANO DE MUITA ALEGRIA E REALIZAÇÕES!

Feliz Ano Novo!



PERFEITO PARA QUEM É APAIXONADO POR CARROS



Gesiel Goulart
Consultor de vendas



Beto
Diretor Geral



Caio César
Consultor de vendas

ESCANEEI
NOSSO
QR-CODE



 [scuderiamotors_](https://www.instagram.com/scuderiamotors_)  (64)9 9237-9837  (64) 3404-4043

 www.scuderiamotors.online

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



SUPER VIRADA

U N I C R E D

A LINHA DE CRÉDITO
PARA AS SUAS DESPESAS
DO INÍCIO DO ANO.*

IPVA, IPTU, seguros e anuidade do conselho.

Fatura de cartões.

Material escolar e matrículas.

Viagens e muito mais.

Converse com o seu gerente.

64 3430-6819

Rua Dr. Valdivino Vaz N° 10, Qd.45, Lt.10 - Centro - Itumbiara/GO

UNICRED.COM.BR/ALIANCA

*Sujeito à análise de crédito

UNICRED 

Lesão do Ligamento Cruzado Anterior (LCA)

→ O que é

O ligamento cruzado anterior é uma importante estrutura que tem como principal função a estabilização do joelho. Portanto, pacientes que tem uma lesão (ruptura) desse ligamento, frequentemente apresentam dificuldade de realizar determinadas atividades físicas, em especial, aquelas que exigem movimentos rápidos e que envolvem mudança de direção, tais como o futebol, basquete, artes marciais, entre outras. Devido à instabilidade articular decorrente da ruptura ligamentar, o paciente fica mais suscetível a apresentar outras lesões no joelho lesionado, como as lesões de menisco e da cartilagem.

→ Principais causas

A ruptura do ligamento cruzado anterior geralmente ocorre após um trauma torcional do joelho. O mecanismo mais comum ocorre quando o paciente roda o seu corpo e o seu pé permanece fixo no chão. Esse movimento é muito comum durante a prática esportiva, por isso os atletas recreacionais e mesmo os atletas profissionais são os que mais sofrem esse tipo de lesão.

→ Sintomas

No momento do trauma, o indivíduo sente uma dor súbita no joelho e é comum que o joelho aumente seu volume (inchaço) logo nas primeiras horas após o ocorrido.

→ Diagnóstico

Por ser uma lesão traumática, o paciente deve sempre procurar auxílio médico logo após, principalmente com o objetivo de afastar lesões mais graves e que demandam um tratamento com certa urgência, como as fraturas. Especificamente para o diagnóstico da lesão do ligamento cruzado anterior, o exame físico ortopédico contém manobras especiais com o objetivo de perceber a instabilidade decorrente da lesão ligamentar. Para uma confirmação diagnóstica, a ressonância magnética é o exame mais aconselhado. Após o diagnóstico, o mais importante inicialmente não é o tratamento definitivo da lesão, e sim o controle da dor e "inchaço" do joelho do paciente, permitindo que o mesmo recupere o movimento normal da articulação.

→ Tratamento

O tratamento da lesão do ligamento cruzado anterior pode ser tentado inicialmente com fisioterapia. Porém, a cirurgia para

reconstrução ligamentar acaba sendo o tratamento mais aconselhado, principalmente nos pacientes mais jovens, mais ativos fisicamente e naqueles pacientes que experimentam com frequência uma sensação de instabilidade no joelho durante as atividades diárias ou mesmo esportivas. Nesse tipo de paciente, o risco de outras lesões é mais alto, e por isso opta-se pela cirurgia. O objetivo da cirurgia é restaurar a anatomia e a biomecânica normal do joelho e permitir que o paciente volte a praticar esportes sem o risco de novas lesões.

A cirurgia de reconstrução do ligamento cruzado anterior é realizada por videoartroscopia e consiste em substituir esse ligamento lesionado por um enxerto de tendão ou outro ligamento. Os enxertos de tecido mais utilizados para substituição do ligamento cruzado anterior são os tendões flexores do joelho e o ligamento patelar, os quais são obtidos do próprio paciente. A escolha do enxerto para a cirurgia vai depender de alguns fatores relacionados principalmente com o paciente e seu exame físico. A técnica cirúrgica para reconstrução do ligamento cruzado anterior evoluiu bastante nos últimos anos, de maneira que hoje existem diferentes técnicas disponíveis, cada qual com vantagens e desvantagens. Logo, a escolha por uma técnica específica em detrimento de outra deve ser discutida entre o médico e o paciente, e vai depender da preferência do cirurgião e das características de cada paciente.

Um ponto fundamental de extrema importância após a cirurgia é a reabilitação pós-operatória. Durante essa fase, o paciente recupera o movimento normal do joelho, a sua força, sua agilidade e, por fim, a confiança para o retorno ao esporte. O tempo total de fisioterapia não dura menos do que 6 meses. E há uma tendência em prolongar ainda mais esse período, de modo que se considere reabilitar o paciente por 9 meses no total, e só então permitir o retorno completo ao esporte.



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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



PERFIL

AUTOMOTIVA E CAMINHÕES

A SOLUÇÃO COMPLETA
NO REPARO DO SEU AUTOMÓVEL



SEU CARRO MERECE
OS MELHORES PROFISSIONAIS



Mecânica



Martelinho de ouro



Funelaria e Pintura



Reparos Rápidos



Higienização



Estética de Pintura



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)

AREZZO

VENHA CONHECER A NOVA FRANQUIA DA AREZZO EM ITUMBIARA!



☎ 64 99346-0013

📷 📌 arezzo.itumbiara

🏠 Av. Afonso Pena, 50 - Itumbiara-GO

Refluxo e Doença do Refluxo Gastroesofágico em Pediatria



O Refluxo Gastroesofágico (RGE) e a Doença do Refluxo Gastroesofágico (DRGE) são as condições que mais comumente acometem o esôfago e estão entre as queixas mais frequentes em consultórios de Pediatria e de Gastroenterologia Pediátrica.

RGE consiste na passagem do conteúdo gástrico para o esôfago, com ou sem regurgitação e/ou vômito. Pode ser um processo considerado normal, fisiológico, que ocorre várias vezes ao dia, após as refeições, em lactentes, crianças, adolescentes e adultos, quando ocasiona poucos ou nenhum sintoma. Nos lactentes, é um evento fisiológico normal, que resolve espontaneamente até os dois anos de idade, na maioria dos casos. O refluxo fisiológico do lactente raramente inicia antes da primeira semana de vida ou após os 6 meses.

Por outro lado, o RGE pode também representar uma doença (doença do refluxo gastroesofágico – DRGE), quando causa sintomas ou complicações.

É importante considerar as diferenças da DRGE do lactente e da criança maior. A DRGE da maioria dos lactentes saudáveis é uma doença autolimitada, que vai melhorando com a idade e a maturação do lactente, ao passo que a DRGE da criança maior e do adolescente são mais parecidas à doença do adulto, com curso mais crônico, períodos de piora e reagudizações e períodos de acalmia.

O diagnóstico de DRGE é basicamente clínico. Apesar da ampla gama de exames diagnósticos disponíveis, nenhum deles é considerado padrão-ouro e nenhum é fidedigno em todas as formas de DRGE. Em lactentes, com sintomas leves e nenhum sinal de alerta, a terapêutica farmacológica é desnecessária. Esses lactentes são considerados “vomitadores felizes” e, por isso, não necessitam de tratamento medicamentoso.

Na dúvida, converse com seu Pediatra. Tenha um para chamar de seu!

Com Afeto,

**Dra. Julieta
Isabel Triana
Cansino**



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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



QUE NESTE NOVO ANO
OS NOSSOS SONHOS
SEJAM TÃO GRANDES QUANTO
A VONTADE DE REALIZÁ-LOS.

Feliz 2022



**HOSPITAL
ODÉLIO PRUDÊNCIO**

**UM HOSPITAL COM EXCELÊNCIA
EM ATENDIMENTO**

64. 3495 5700

Rua Mato Grosso, 1811 | Centro
Goiatuba | Goiás

CONSTIPAÇÃO INTESTINAL



INTRODUÇÃO: A constipação intestinal crônica é o protótipo da desordem gastrointestinal. É definida pela presença de pelo menos dois dos seguintes critérios: Esforço evacuatório, uso de manobras digitais, sensação de evacuação incompleta, fezes endurecidas e irregulares, sensação de obstrução anorretal ou bloqueio de 25% dos movimentos intestinais, frequência de evacuação inferior a 3 por semana. Por definição, é necessário que os sintomas estejam presentes nos últimos 3 meses, com início há pelo menos 6 meses.

EPIDEMIOLOGIA: Cerca de 30% da população geral apresenta problemas de constipação intestinal ao longo da vida, sendo os idosos e as mulheres os mais afetados. A constipação é mais frequente em idosos hospitalizados. Sua prevalência aumenta com o avançar da idade, número maior de doenças crônicas e medicações, bem como a presença da síndrome da fragilidade (45% dos idosos apresentam o problema).

ACHADOS CLÍNICOS: Sinais de alarme: Presença de sangue nas fezes, pesquisa de sangue oculto nas fezes positiva, sintomas de obstrução, início agudo de constipação não responsiva ao tratamento, perda ponderal superior a 10% do peso corporal, alteração no calibre das fezes, história familiar de câncer colorretal e doença inflamatória intestinal. Deve ser parte do exame clínico: inspeção da região perianal e do reto, realização de toque retal, que deve avaliar o tônus do esfíncter anal e a presença de fezes na ampola retal.

DIAGNÓSTICO: Anamnese, exame físico, exame retal com o uso de anuscópio ou retoscópio, o que torna possível uma visão direta do canal anal e retal, teste de expulsão do balão do cateter de Foley, radiografia simples de abdome, enema baritado, manometria anorretal, vídeo-proctografia dinâmica, TC e US de abdome.

TRATAMENTO: O passo inicial para tratamento da constipação crônica funcional é a mudança nos hábitos de vida. Medidas gerais como aumentar a ingestão de água

(2 a 3 L/dia) e praticar atividades físicas são medidas sugeridas. O ato de iniciar a defecação é um reflexo condicionado que é mais ativo após acordar e fazer refeições. É aconselhável encorajar os pacientes a terem uma rotina regular de defecações, com um treinamento de toalete. Recomenda-se duas idas ao banheiro, 30 minutos após o café da manhã e jantar, nas quais a pessoa deve permanecer sentada por pelo menos 5 minutos. Em relação a dieta é bom a ingestão de fibras (20 a 30 g) ao dia. O uso de laxativos em idosos deve ser feito com critérios individualizados e deve-se ter em mente a história clínica do paciente e suas comorbidades.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Constipação é uma queixa comum na população idosa e traz grande impacto na qualidade de vida dos pacientes. Trata-se de um sintoma que pode estar associado a múltiplas doenças e medicamentos com efeito adverso constipante ou ser consequência da alteração funcional do intestino e região anorretal. É racional utilizar inicialmente agentes formadores de massa e/ou laxativos (osmóticos e estimulantes) e reservar para um segundo momento os medicamentos mais modernos.

Ref. Bibliog.: 1-Geriatria/ Organização Lucas Rampazzo e colaboradores Medbook, Rio de Janeiro-RJ, 2020. 2-Longstreth GF, Thompson WG, Chey WD, Houghton LA, Mearin F, Spiller RC, Functional bowel disorders. Gastroenterology 2006; 3-Geriatria Prática Clínica/organização Paulo de O. Duarte, José R. G. Amaral-I. Ed.-Barueri-SP: Manole, 2020.



**HOSPITAL
ODÉLIO PRUDÊNCIO**

Dr. Odélio Vilarinho Prudencio

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

TEMOS O LOOK PERFEITO
PARA O SEU PET!

*Seu Pet Linda
e Protegido.*



64 3495-6654 | 98404-8879 



@latemiagtba



petshoplateemia

Rua São Paulo, 622 | Centro | Goiatuba

Doenças da próstata

São três as principais doenças da próstata: prostatite e dois tipos de tumores (benigno e maligno), patologias bastante frequentes no homem.

Do formato e do tamanho aproximado de uma castanha portuguesa, a próstata só está presente no homem e se localiza logo abaixo da bexiga, envolvendo a uretra, aquele canal por onde passa a urina. É uma glândula que faz parte do sistema reprodutor masculino, produzindo um líquido que se junta à secreção da vesícula seminal e do testículo para formar o esperma. A próstata cresce pouco até a puberdade, quando passa a sofrer influências mais intensas do hormônio masculino (testosterona), alcançando seu tamanho normal, em torno de 15 a 20 gramas, por volta dos 20 anos. Já está provado que seu crescimento está relacionado com o envelhecimento. São três as principais doenças da próstata: prostatite e dois tipos de tumores (benigno e maligno), patologias bastante frequentes no homem.

• **Prostatite** – É bastante comum e chega a atingir quase 30% da população masculina. Ela é mais comum na forma crônica e geralmente é assintomática, mas, quando dá sintomas, os mais frequentes são: ardor ou queimação ou um desconforto junto ao orgasmo, esperma de cor amarelada, vontade frequente para urinar, etc. Quando cai a resistência física das pessoas, a prostatite se exagera e aparece de uma forma bastante aguda, provocando febre alta, queda do estado geral e sintomas típicos de infecção urinária como ardor ao urinar e micções extremamente frequentes. As principais causas de prostatite no homem são após as uretrites, como a gonorreia, após relacionamentos com parceiras com infecções ginecológicas e ainda após relação anal sem preservativo. O tratamento é feito com antibiótico e por um período mais longo do que os tratamentos habituais. Após o tratamento, o paciente necessita ficar atento, pois os sintomas da prostatite aguda podem voltar sempre que houver uma queda da resistência do homem portador da prostatite crônica.

• **Tumores** – Existem dois tipos de tumores da próstata: os malignos (ou câncer) e os benignos, também chamados de aumento benigno da próstata ou hiperplasia prostática benigna (HPB).

• **Maligno** – O tumor maligno, ou seja, o câncer de próstata chega a atingir em torno de 16% dos homens e a sua frequência aumenta com a idade dos homens. Quando diagnosticado nas fases iniciais, a cirurgia ou a radioterapia podem curar o câncer da próstata, porém em fases mais avançadas não existe cura, mas o câncer pode ser neutralizado e permanece inativo quando se bloqueia a ação do hormônio masculino (testosterona). A testosterona é responsável pela alimentação da próstata e ela pode ser bloqueada através de injeções ou pela castração cirúrgica do portador de câncer avançado da próstata. O exame periódico do homem com o



urologista é extremamente importante porque o câncer da próstata não apresenta sintomas nas fases iniciais. Portanto o diagnóstico precoce e a possibilidade de cura só existem quando se faz exames rotineiros pelo menos uma vez ao ano.

• **Benigno** – O tumor benigno (ou HPB) é também mais frequente quanto maior for a idade do paciente e é muito mais frequente que o câncer da próstata, pois chega a atingir quase 70% dos homens acima de 70 anos. A hiperplasia prostática começa a aparecer em homens acima de 40 anos e se caracteriza por um aumento da próstata apenas no local, diferentemente do câncer, que se espalha provocando as metástases. O aumento benigno da próstata passa a ser um problema quando ela dificulta a passagem da urina, porque, ao crescer, a próstata pode obstruir a uretra, que passa por dentro dela.

• **Os sintomas que a HPB provoca quando há obstrução da uretra são:** aparecimento de micções durante a noite (uma, duas, três, várias vezes); aumento da frequência urinária diurna; diminuição da força e do calibre do jato urinário; demora para iniciar a micção; sensação de urgência para urinar e às vezes até perda de urina nessas situações, entre outras.

Esses sintomas independem do tamanho da próstata pois um homem pode ter a próstata muito aumentada e não ter nenhum sintoma porque o aumento da próstata não causou estreitamento ou obstrução da uretra. Por outro lado, homens com próstatas menores podem ter todos esses sintomas porque o crescimento da próstata provocou uma obstrução importante na uretra. Quando o homem tem a próstata aumentada, mas não tem sintoma algum, normalmente não se trata e apenas faz-se o controle anual com o urologista. Diante dos sintomas é que se deve fazer o tratamento da HPB, que pode ser clínico ou cirúrgico. O tratamento clínico pode ser sintomático ou etiológico.

Faça sempre consultas preventivas com o seu urologista de confiança!!!

Fonte: <https://portaldaurologia.org.br/publico/doencas/doencas-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



Meu leite é suficiente para o meu bebê?

O aleitamento materno é um sonho para a grande maioria das mães, mas nem tudo são flores e esse processo pode não fluir naturalmente como gostaríamos. Muitas vezes são necessários pequenos ajustes no processo que irão garantir uma produção de leite ainda mais eficaz.

Poucas pessoas sabem que apesar de não ser possível termos a certeza da quantidade que o bebê está mamando, temos sinais facilmente percebidos que nos mostram de forma objetiva a eficácia da amamentação.

Durante o primeiro mês, muitos desafios são impostos, como a pega correta, a melhor posição, o desconforto, a exaustão física e, principalmente a grande dúvida: meu leite está sendo suficiente?

A melhor dica que posso dar a vocês é: tenham um pediatra pra chamar de seu. O pediatra fará parte da sua rotina principalmente nos primeiros meses de vida do bebê e o acesso a ele trará a confiança necessária para superar os desafios que irão surgir.

Mas de forma objetiva, como vou saber se tenho produzido a quantidade de leite ideal para o meu bebê? Agora é a hora daquelas dicas que valem ouro!

Bebês bem alimentados fazem muito xixi e precisam trocar pelo menos seis fraldas cheias no decorrer do dia após 1 semana de vida.

Além disso, no primeiro mês, esperamos que o bebê faça cocô ao menos uma vez ao dia, com fezes amareladas e de consistência pastosa.

Outra coisa fundamental é o ganho de peso do bebê. Na grande maioria dos casos os bebês perdem cerca de 10% do peso de nascimento nos primeiros dias de vida, porque

nascerem mais inchados e nunca fizeram cocô. Nos primeiros dias o bebê já faz sua primeira evacuação - o mecônio e desincha. Mas a amamentação, inclusive o colostro, garantem o ganho de peso, e, dentro de quinze dias, o peso é recuperado e continua de forma acelerada, com aumento de 30 gramas ao dia, em média.

• Mas doutora, o que eu posso fazer para garantir a melhor produção de leite?

Ofereça o peito frequentemente, sem estabelecer horários fixos. No primeiro mês o bebê suga com mais frequência, por isso, amamente pelo menos de 8 a 12 vezes ao dia, de forma livre, sem imposição de horários, respeitando a vontade da criança.

Além disso, sempre ofereça as duas mamas em todas as mamadas. Isso vai garantir que as mamas sejam estimuladas. Quanto mais o bebê sugar, mais leite será produzido.

Aumente a ingestão de água ou outros líquidos. Eles irão manter a hidratação, fundamental para a produção do leite.

Forme uma rede de apoio para as demandas que surgirem, que respeite suas decisões e, claro, tenha um pediatra ao seu alcance. Juntos vocês formarão um time de respeito para guiar suas escolhas e garantir ao seu bebê o maior amor do mundo.



Dra. Caroline Teles Pediatra

CRMGO: 11.052 | RQE: 14.576

Formação pela Universidade Federal de Goiás (UFG);

Membro da Sociedade Brasileira de Pediatria;

Consultoria de amamentação e laserterapia;

Dificuldades alimentares, sono e educação parental.

88,



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



É sempre tempo
de se renovar.
Que as luzes do
Ano Novo
tragam para
sua vida sucesso,
prosperidade e
novas conquistas!

*Feliz
2022!*

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

Sente dor no corpo e não sabe a origem?

A estatística é impressionante: 9 em cada 10 pessoas que procuram os prontos-socorros com dores e dificuldades para fazer movimentos desempenham atividades causadoras de **LER** ou estão sofrendo as consequências de um **trauma musculoesquelético**.

LER significa **Lesão por Esforço Repetitivo** e compreende um conjunto de **doenças que acometem músculos, nervos e tendões** causadas por movimentos que se repetem. Embora esteja frequentemente associada a certas profissões, como digitador, manicure, costureira, motorista, pianista, entre outras, a **LER** não está restrita às **doenças ocupacionais** do trabalho remunerado. De fato, qualquer atividade que exija repetir o movimento em sequência, como varrer a casa ou fazer crochê ou tricô, por exemplo, pode causar a LER.

As queixas do **sistema musculoesquelético**, por sua vez, são provocadas, na maioria, por **lesões ortopédicas** ou **traumas** em consequência de acidentes, violência, e outras causas externas, e se manifestam através da dor. Para lidar com lesões e traumas do corpo humano existem a Ortopedia e a Traumatologia.

→ Sinais de Alerta

Dor nas costas, dor crônica, traumas antigos e dor muscular são sinais de alerta e exigem uma consulta com o ortopedista. Se a dor for repentina ou muito intensa, o médico ortopedista poderá fazer o atendimento no pronto-socorro, usando **exames de raio x, densitometria óssea, tomografia computadorizada ou ressonância magnética** para chegar ao melhor diagnóstico. Algumas **lesões ortopédicas** exigem tratamentos diferenciados, que vão desde o repouso, imobilização, uso de medicamentos anti-inflamatórios, terapias alternativas, como **fisioterapia, RPG, acupuntura**, e até cirurgias que só podem ser indicadas por um médico ortopedista.

→ Conheça as lesões mais comuns:

- **Artralgia:** dor nas articulações, como joelho, co-

tovelo, ombro, etc.

- **Artrose:** desgaste da cartilagem (tecido de proteção nas extremidades dos ossos) que acontece gradualmente e se agrava com a idade.

- **Lesão do Ligamento Cruzado Anterior (LCA), Lesão do Ligamento Cruzado Posterior (LCP) ou Lesão do Ligamento Colateral ou Lesão Meniscal:** causadas por desgaste natural ou entorses e até rupturas durante a prática esportiva.

- **Lombalgia e Cervicalgia:** também conhecida como dor nas costas, é bastante comum e uma das principais causas de afastamento no trabalho, assim como as tendinites.

- **Tendinites:** inflamação dos tendões, muitas vezes causada por movimentos repetitivos relacionados ao trabalho ou a prática esportiva.

- **Síndrome do Manguito Rotador:** popularmente conhecida como dor no ombro, bursite ou ainda doença do ombro do tenista, pode ser causada por inflamações ou movimentos repetitivos.

- **Síndrome do Patelo Femoral:** é a dor no joelho, particularmente comum nas mulheres e adultos jovens, que aumenta ao subir escadas ou agachar.

- **Dor ciática: inflamação do nervo ciático (o maior nervo do corpo humano);** provoca dor intensa no fundo das costas, glúteo ou pernas, dificuldade em manter a coluna ereta e dor ao andar.

90,

Dr. Vinícius Mendes Bonfim

CRM/GO: 22446 | RQE: 14745

Médico, formado pela Universidade Federal de Goiás (UFG); Residência Médica em ortopedia e traumatologia.





QUE SEUS DIAS SEJAM
MÁGICOS E REPLETOS DE ALEGRIAS,
BOAS SURPRESAS E MUITA PAZ.

Feliz 2022!

DR. FRANCISCO OTAVIO MAIA SANTOS
CRM/GO: 12.368 | RQE: 8.771 | RQE: 8.846

DR. ELTON FERREIRA FRANCO
CRM/GO: 19.608 | RQE: 13.027

FΣRRANCO

SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

UM NOVO CONCEITO DE CLÍNICA ESPECIALIZADA

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



Renda-se à beleza das

Pedras Naturais!

Maristela
Jóias

☎ (64) 3431 6795

📷 [maristelajóias](#)

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

Nas próximas edições quero tirar suas dúvidas sobre saúde estética avançada...

Envie nos meus canais de comunicação o que você gostaria de ler...



QUAIS SUAS DÚVIDAS SOBRE OS PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS?



QUAIS PROTOCOLOS DENTRO DA ESTÉTICA AVANÇADA VOCÊ GOSTARIA QUE EU TROUXESSE INFORMAÇÕES AQUI?

Os próximos temas dessa página é você que vai escolher!!!



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



siga:

magodasformulas



Vem aí a 6ª Edição da
REVISTA CASA PREMIUM

janeiro
NOVA
edição

Revista

CASA

Premium



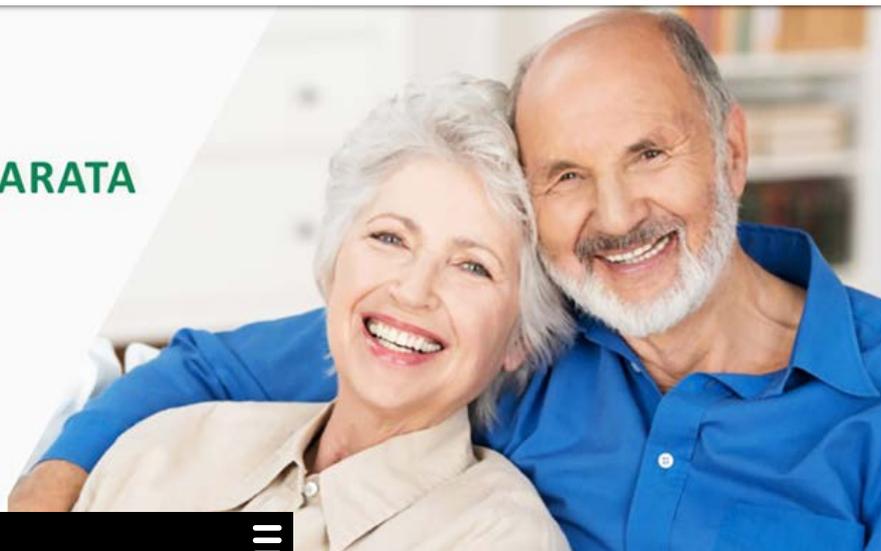
  /revistacasapremium
www.revistacasapremium.com

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

OR7
Editora e Marketing

CIRURGIA DE CATARATA

Volte a ver a vida com
aquele brilho nos olhos!



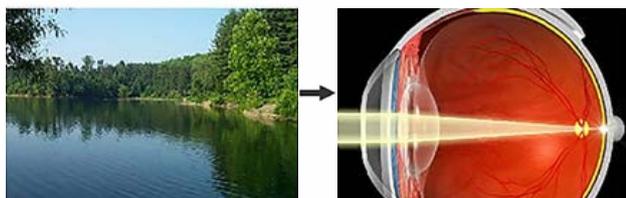
OFTALMOLOGIA



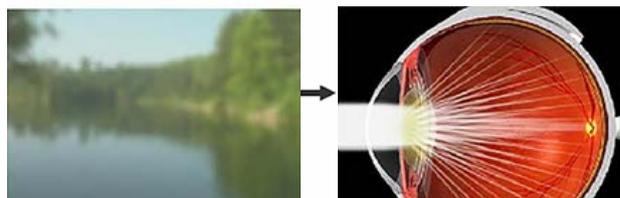
CATARATA

A catarata é o processo de opacificação do cristalino (lente natural do olho), normalmente incolor e transparente, que tem como objetivo focalizar os objetos que enxergamos. Esse problema acomete milhões de pessoas e é a maior causa de cegueira tratável no mundo.

Visão sem Catarata



Visão com Catarata



Quais as causas?

A principal causa é a senilidade, ou seja, o envelhecimento natural do ser humano levando a opacificação gradual do cristalino que começa a gerar piora progressiva da visão.

Outras causas menos frequentes são: congênita (a criança já nasce com catarata); traumatismos na região dos olhos; distúrbios metabólicos como Diabetes e outros; algumas doenças oculares; secundária a uso de alguns medicamentos; e outros.

Quais os sintomas?

Os primeiros sintomas são as flutuações da visão, que se torna mais embaçada em determinados momentos. Objetos podem aparecer amarelados, embaçados ou distorcidos. A sensação é como se as lentes dos óculos estivessem sujas.

Outros sintomas comuns são: halos ao redor das luzes à noite, aumento da miopia, visão dupla ou sombras na visão. Em casos avançados, a catarata pode ser vista no centro da pupila como uma mancha branca ou amarelada.

Terei necessidade de usar óculos depois da operação?

A melhora em qualidade de vida dos pacientes

operados de cataratas na atualidade é excelente. A maioria dos pacientes pode realizar as atividades normais de visão distante sem necessidade de óculos. E terá de utilizar óculos de perto.

Uma opção para não ser necessária a utilização de óculos de perto após a cirurgia é o implante de lente intra-ocular multifocal, que tende a diminuir a dependência dos óculos.

Como descobrir se tenho catarata?

Deve-se procurar um médico oftalmologista que irá fazer um exame cuidadoso e completo dos olhos, excluindo outras doenças oculares como glaucoma, doença da córnea e retina, e outros.

A cirurgia de catarata é um procedimento altamente seguro, porém exige precisão e habilidade. De forma genérica, o procedimento consiste na retirada de uma lente natural (o cristalino) para a colocação de uma espécie de óculos dentro dos olhos.

Como é o tratamento de Catarata?

O único tratamento eficaz para a catarata é a cirurgia, no qual se realiza a substituição do cristalino fosco por uma lente intra-ocular (artificial). Não existe nenhum outro meio cientificamente comprovado de tratamento.



LENTE MONOFOCAIS SIMPLES

São lentes implantadas por uma abertura de 2,75 mm. Proporcionam boa qualidade visual para longe, porém os pacientes geralmente necessitam usar óculos para as atividades de perto que exigem maior precisão visual, como leitura ou bordados. Ocasionalmente também são necessários óculos para longe após a cirurgia.



LENTE MONOFOCAIS AS-FÉRICAS

As lentes esféricas são implantadas no olhos por uma microincisão de 2,0 a 2,4 mm, sendo menos provável a necessidade de pontos. A necessidade de óculos após a cirurgia é semelhante à das lentes monofocais simples, porém as lentes esféricas possuem um desenho diferenciado que proporciona uma qualidade visual superior, principalmente para visão noturna.



LENTE TÓRICAS

São lentes dobráveis, indicadas para pacientes que apresentam astigmatismo, pois têm a capacidade de corrigi-lo. Para pacientes com astigmatismo que desejam independência dos óculos existem as lentes multifocais tóricas.



LENTE MULTIFOCAIS

São as lentes mais modernas disponíveis atualmente e permitem boa visão para longe e para perto sem o uso dos óculos. Os pacientes com lentes multifocais podem dirigir, assistir TV, ler, praticar esportes e trabalhar sem óculos. Entretanto, é importante salientar que, principalmente durante o período de adaptação, pode haver dificuldades na visão para distâncias intermediárias, e é comum perceber brilhos e halos ao redor das luzes à noite. Aproximadamente 90% dos pacientes deixam de usar óculos após a cirurgia.

Atendimento:



CENTRO DA VISÃO
Itumbiara

www.cvi.med.br

**Dr. Gleisson
Pantaleão**

CRM/GO: 13.493

**Dr. Valdemiro
Fukuhara**

CRM/GO: 2.975

**Dr. Augusto
Treme**

CRM/GO: 15.698



laboratório São Francisco



Programa Nacional de Controle de Qualidade
Patrocinado pela Sociedade Brasileira de Análises Clínicas (SBAC)

CERTIFICADO

LABORATÓRIO SÃO FRANCISCO LTDA

sob a responsabilidade técnica de
DRA. PAULLYANA PEREIRA E OLIVEIRA SANTOS

Inscrito neste Programa desde 02/05/2017 obtive, na avaliação anual de 2021, um desempenho

EXCELENTE

nas determinações das amostras-controle do ensaio de proficiência nas especialidades abaixo declaradas.
Este certificado foi emitido em conformidade com a Avaliação Anual de desempenho do período de outubro de 2020 a setembro de 2021

Rio de Janeiro, 2 de Janeiro de 2022

[Assinatura]
Sociedade Brasileira de Análises Clínicas - SBAC
Dr. Luiz Fernando Barcelos
Presidente

[Assinatura]
Programa Nacional de Controle de Qualidade - PNCQ
Dr. Francisco Edson Pacífico Guimarães
Superintendente

Empresa certificada pela ABNT em conformidade com a ABNT NBR ISO 9001:2015 sob o número 23.498.99

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.

ATENDEMOS TODOS OS CONVÊNIOS

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

Darly Inocêncio de Oliveira
Diretor Administrativo

Rua Tietê, 465 | Goiatuba | Goiás

64. 3495 2904 |  99284 1736

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



LABORATÓRIO SÃO FRANCISCO!

O LABORATÓRIO SÃO FRANCISCO CONTA COM PROFISSIONAIS TREINADOS E EMPENHADOS PARA PRODUZIR UM SERVIÇO DE ALTA QUALIDADE. ALIADO A TECNOLOGIA DE PONTA, ALCANÇAMOS UMA MAIOR PRECISÃO E CONFIABILIDADE DAS ANÁLISES E RESULTADOS.

VALORIZAMOS NOSSOS PROFISSIONAIS E PRIORIZAMOS SEU CONSTANTE DESENVOLVIMENTO E APERFEIÇOAMENTO, O QUE MOTIVA NOSSA EQUIPE E A TORNA CADA VEZ MELHOR E MAIS PREPARADA PARA ATENDER NOSSOS CLIENTES.

**SUELEN CHRISTINA
OLIVEIRA PAIVA**

Técnica em Análises Clínicas
- ITEGO.

**ANAPAULLA PEREIRA
E OLIVEIRA SANTOS**

Bióloga – ULBRA;
Pós-graduanda em
Microbiologia Clínica.

**DRA. PAULLYANA
PEREIRA E OLIVEIRA
SANTOS**

Biomédica Responsável
Técnica – UCG;
Extensão em Micologia,
Bacteriologia Clínica e
Microbiologia de Alimentos;
Pós-graduação em Análises
Clínicas e Toxicológicas,
Pós-graduanda em
Hematologia Clínica.

**DR. IVANO ITAGIBA
FERREIRA SANTOS**

Biomédico - ANHANGUERA;
Pós-graduação em Hematologia
Clínica e Banco de Sangue;
Pós-graduação em Ácidos
Básicos Extracorpóreo.

**GABRIELA CAMILA
P. R. PEREIRA**

Bióloga - PUC-GO;
Pós-graduação em
Análises Clínicas.

**MATEUS RAMALHO
SANTOS**

Técnico em Análises Clínicas
- ITEGO.



VOCÊ TEM 57 MOTIVOS PARA CONTRATAR O SEU SEGURO RESIDENCIAL CAIXA!



Só com o seguro da CAIXA você pode contar com até
57 tipos de assistências, além de toda cobertura que ele oferece!
E o melhor é que as prestações cabem no seu bolso!

ASSISTÊNCIA 24 HORAS – ESPECIAL

- Encanador
- Eletricista
- Chaveiro
- Vidraceiro
- Cobertura provisória de telhados
- Help Desk para PC e notebook
- Vigia para a residência (sinistro)
- Limpeza de residência (sinistro)
- Mudança e guarda-móveis
- Restaurante e lavanderia
- Desentupimento
- Hospedagem

- Adaptação de imóveis para Crianças
- Adaptação de Imóveis para Idosos
- Adaptação de Imóveis para Pessoas com Deficiência (PCD)
- Limpeza de caixa d'água - Exclusivo para casas
- limpeza de calhas - Exclusivo para casas
- Verificação de possíveis vazamentos
- Lubrificação de fechaduras e dobradiças
- Limpeza de ralos e sifões
- Troca de lâmpadas, tomadas e interruptores

- Instalação chuveiro
- Fixação de objetos de decoração
- Substituição de telhas - Exclusivo para casas
- Transporte Veterinário Emergencial
- Consultas Veterinárias
- Agendamento de Consultas Veterinárias
- Envio de Ração
- Indicação de Banho e Tosa
- Hospedagem de Animais
- Linha branca (geladeira, fogão. etc)

- Linha marrom (TV, DVD e etc)
- Limpeza de ar condicionado
- Caçamba para descarte de entulho
- Instalação de telas de proteção. Exclusivo para apartamentos
- Instalação de suporte para TV
- Dicas para redução de consumo de água e energia elétrica
- Retirada de móveis, eletrônicos e eletrodomésticos para reciclagem
- Help Desk para smartphone e GPS



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

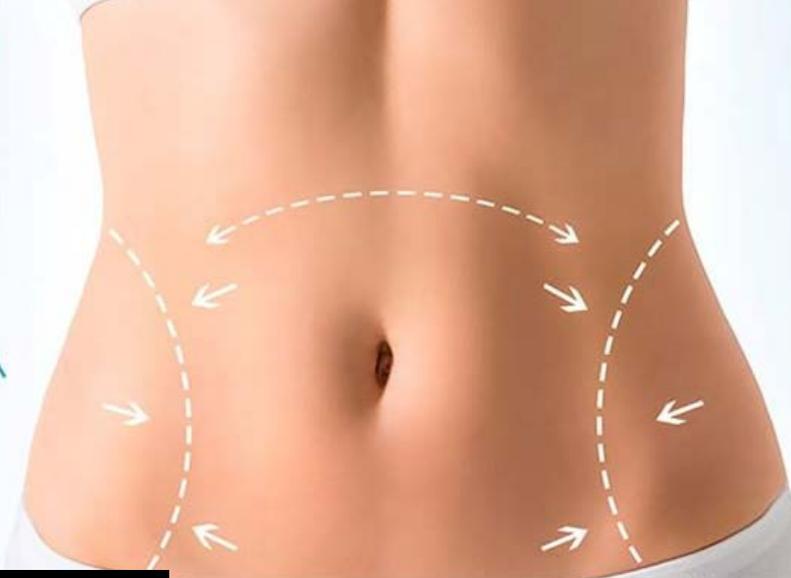
📍 Unidade 2 - Itumbiara | Rua Tiradentes, 112 - Centro
☎ 64 3404-3249 📞 62 3088-6404 📞 64 9.9294-3506

📧 phconsultoria

🌐 phconsultoriafinanceira

✉ contato@consultoriaph.com.br

MELHOR
APARÊNCIA
ABDOMINAL



CIRURGIA PLÁSTICA



ABDOMINOPLASTIA

A Abdominoplastia é o procedimento em que se remove o excesso de gordura e de pele e, na maioria dos casos, restaura os músculos enfraquecidos ou separados, criando um perfil abdominal mais suave e tonificado. Ter um abdomen liso e tonificado é algo que muitos de nós se esforça para ter através de exercício físico e controle de peso. No entanto, às vezes, exercício físico e controle de peso não são suficientes para que alcancemos nossos objetivos. Mesmo pessoas com peso corporal e proporção normais podem desenvolver um abdomen protruído, frouxo e flácido. As causas mais comuns dessas situações incluem:

- Gravidez;
- Envelhecimento;
- Oscilações significativas no peso;
- Ereditariedade;
- Cirurgia Prévia;

Vale ressaltar que passar por uma consulta prévia com o cirurgião plástico é indispensável; pois, somente ele poderá avaliar seu corpo e indicar o procedimento adequado, uma vez que tal procedimento requer uma indicação precisa.

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



Dr. José Humberto Domingues de Faria

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07





Redutase

Saúde e Estética

Sua referência em beleza
e saúde tanto do corpo,
quanto da mente.

Agende seu Pilates com a Dra. Munnik Domingues.

📍 Av. Beira Rio, 304, Centro, Itumbiara

☎ (64) 3433-7460 / 98101-9946

Munnik Domingues



01, 02 e 03
Sét. 21

Rara coexistência de Síndrome de Ehlers-Danlos e de Síndrome de Dandy-Walker em uma única paciente: Relato de caso

Sabrina Cássia Borges (scasslab@gmail.com)
Jonathan Bullico de Moraes (jonbmoraes@gmail.com)
Ricardo Augusto Lopes (ricardoaglopes1@gmail.com)
Leticia Hilário Lima (medleticahilariolima1998@gmail.com)
Proff Me. Claudia Soares Alves (claudia.alves@ueg.br)

www.cepe.ueg.br

01, 02 e 03
Sét. 21

INTRODUÇÃO

Síndrome de Ehlers-Danlos

- A Síndrome de Ehlers-Danlos (SED) é uma doença hereditária autossômica dominante.
- Causa:** mutação no gene COL3A1, que codifica colágeno tipo III.
- Consequência:** fragilidade estrutural em vasos sanguíneos, intestino, pele, fígado e baço.

Implicações clínicas: hipermobildade e frouxidão das articulações, hiperextensibilidade da pele e cicatrizes atróficas.

Prognóstico: baixa expectativa de vida. (FRANK, BAGOU, 2011; HAJA, 2016)

www.cepe.ueg.br

01, 02 e 03
Sét. 21

INTRODUÇÃO

Síndrome de Dandy-Walker

- A Síndrome de Dandy-Walker (SDW) é uma doença congênita.
- Causa:** alterações no cromossomo 3q, que possui o gene X-HPRT.

Consequências: tríade de sinais

- ✓ Agenesia parcial ou completa do vermis cerebelar;
- ✓ Dilatação do IV ventrículo;
- ✓ Alargamento da dura-máter para cima.

Diagnóstico: exames de neuroimagem (TC de crânio e ressonância magnética).

Prognóstico: taxa de mortalidade entre 10 a 66%.

www.cepe.ueg.br (FONSECA, 2017; PATTA, 2013)

01, 02 e 03
Sét. 21

OBJETIVO

Apresentar um caso clínico de combinação sindrômica rara, correlacionando a associação da Síndrome de Ehlers-Danlos com a Síndrome de Dandy-Walker, a fim de informar os profissionais da saúde sobre as suas implicações clínicas, visto que são escassos os dados relatados na literatura.

www.cepe.ueg.br

01, 02 e 03
Sét. 21

MATERIAL E MÉTODOS

Relato de caso que apresenta a evolução clínica de uma paciente com Síndrome de Ehlers-Danlos e Síndrome de Dandy-Walker, da cidade de Itumbiara-GO.

www.cepe.ueg.br

01, 02 e 03
Sét. 21

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apresentação do Caso Clínico

- Paciente do sexo feminino, 13 anos, filha de pais consanguíneos. Ausência de menarca.
- Com 33 semanas e 4 dias, foi diagnosticada com SDW, via ultrassom morfológico. Com 39 semanas foi realizada cesárea de urgência.
- Nasceu com microcefalia e APGAR 8 e 10.
- Nos primeiros meses após o nascimento, apresentava excessiva flexibilidade das articulações.
- Com o decorrer do desenvolvimento, apresentou retração maxilar e órbita à direita.

www.cepe.ueg.br

01, 02 e 03
Sét. 21

RESULTADOS E DISCUSSÃO

- Atraso neuropsicomotor:
 - o Falou a primeira palavra com 1 ano e 6 meses;
 - o Deambulou sem apoio com 1 ano e 8 meses; após sessões de fisioterapia.
- Apresentou períodos de "bater a cabeça na parede" durante crises.
- Apresentou deficiências de aprendizagem durante o período escolar.

Atualmente, com 13 anos possui:

- o Hipotonia global com força preservada;
- o Marcha atáxica sem tremores;
- o Capacidade cognitiva normal para a idade.

www.cepe.ueg.br

01, 02 e 03
Sét. 21

RESULTADOS E DISCUSSÃO

TC e SWD + diagnóstico clínico de SED.

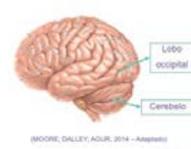



Figura 1: Tomografia Computadorizada do Crânio Multiflex de 16 meses de idade com infusão intravenosa de meio de contraste, mostrando dilatação cística do 4º ventrículo, má formação do vermis cerebelar, e atrofia dos lobos occipitais. Fonte: Acadêmia online.

(MOORE, DALLEY, AGUIR, 2014 - Adaptado)

www.cepe.ueg.br

01, 02 e 03
Sét. 21

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Epidemiologia

- SED = 1:5.000-150.000 (ESPOSITO, 2016)
- SDW = 1:30.000 (KHAN et al., 2009)

SED + SDW = 1:150.000.000

- Stambolliu (2017)
 - 187 casos de pacientes com SDW
 - Apenas 1 com SDW + SED
- McKee et al. (2001)
 - Paciente com SDW + SED
 - Pais consanguíneos

www.cepe.ueg.br

01, 02 e 03
Sét. 21

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- Este relato de caso mostra a evolução de uma paciente portadora de duas síndromes raras, Síndrome de Ehlers-Danlos e Síndrome de Dandy-Walker.
- A paciente possui capacidade cognitiva normal para a idade e é capaz de se locomover sozinha mesmo com ataxia e hipotonia.
- A ocorrência das síndromes de forma concomitante é rara, sendo este um dos poucos relatos no mundo sobre essa coexistência.

www.cepe.ueg.br

01, 02 e 03
Sét. 21

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ESPOSITO, A. C. C. et al. Síndrome de Ehlers-Danlos, variante clássica: apresentação de um caso e revisão da literatura. *Diagn. Tratamento*, v. 21, n. 3, p. 118-126, 2016.

FONSECA, M.S.M.; VIEIRA, M.W.; NASCIMENTO, S.R.D.; ESPOSITO, S.N. Malformação de Dandy-Walker. *Rev. de Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba*, v. 19, nº 1, p. 4-5, 2017.

HAJA, P.L.B.; CANÇA, J.C.; ABEU, Y.L.; REDON, F.M. Síndrome de Ehlers-Danlos em Paciente com Dor Crônica - Relato de Caso. *Revista de Dor*, n. 11, v. 2, 2016.

KHAN, R.L. et al. Variante de Dandy Walker: relato de caso. *Sci. med.*, v. 10, n. 4, 2008.

MCKEE, S. A. et al. Joint and skin laxity with Dandy-Walker malformation and contractures: a distinct recessive syndrome? *Clinical Dysmorphology*, v. 10, p. 177-180, 2001.

MOORE, K.L.; DALLEY, A.F.; AGUIR, A.M.R. Anatomia Orientada para a clínica. 7. ed. Rio de Janeiro: Koogan, 2014.

PATTA, C.B.; GALLIZZO, R.N.; CORREIJO, K.S.; TRONHA, A.; CORREA, A.M.; TRAVASSOS, D.J. Malformação de Dandy-Walker: Diagnóstico pré-natal relato de caso. *Rev. Arquivos Catarinenses de Medicina*, v. 42, nº 3, p. 71-75, 2013.

FRANK, M.; BAGOU, G. Síndrome de Ehlers-Danlos do Tipo IV. Tradução: Jorge Saravia. *Ortopedia*, 1 Jan. 2011.

STAMBOLLIU, E. et al. The Most Common Comorbidities in Dandy-Walker Syndrome Patients: A Systematic Review of Case Reports. *Journal of Child Neurology*, v. 32, n. 10, p. 885-902, 1 set. 2017.

www.cepe.ueg.br

01, 02 e 03
Sét. 21

Liga de Neurologia da faculdade de Medicina da UEG - 2021



www.cepe.ueg.br

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

Escolha a semente certa para sua colheita.



Agro seeds
QUALIDADE EM ANÁLISES

NOSSA ANÁLISE É SUA SEGURANÇA.



Equipe Agro seeds



64. 98447 5966 | 64. 3495 6461  @agroseeds

Av. Amazonas, 320 | Centro | Goiátuba | Goiás

ANÁLISE DE PERFIL

Olá! Hoje vamos falar um pouco sobre a **ANÁLISE DE PERFIL COMPORTAMENTAL**.

É uma ferramenta de conhecimento do ser humano que é utilizada em vários âmbitos:

1 - PESSOAL: é uma ferramenta de autoconhecimento incrível, pois conhecendo o seu perfil você entenderá muitos aspectos do seu próprio comportamento, suas principais habilidades e dificuldades. Conhecendo suas habilidades e dificuldades você terá segurança para tomar decisões importantes, por exemplo, sobre qual profissão escolher (orientação de carreira) e as escolhas da sua vida profissional que mais se enquadram ao seu perfil, pois trabalhar em algo que está totalmente fora do seu perfil acaba gerando stress, insatisfação e até mesmo depressão ao longo do tempo. Algumas pessoas não entendem o seu perfil e se culpam pelo seu próprio temperamento me dizendo: “sou lento demais” ou “me chamam de mandão”... calma, tá tudo bem! É só o seu perfil comportamental e sabendo disso você poderá adaptá-lo para conviver melhor com os outros.

2 - RELACIONAMENTOS: Tenho visto muitos casais em conflito simplesmente por não saberem lidar um com o perfil comportamental do outro. E eu mesma passei por isso. Tenho um perfil totalmente oposto ao do meu esposo. Eu perfil dominante e ele perfil estável. Um não compreendia a forma de ser do outro. Quando fizemos nossa **análise de perfil PARA CASAIS** soubemos **compreender** um ao outro e, principalmente, aprendemos a lidar e respeitar o comportamento do outro.

Só para que você entenda, existem 4 grupos de perfil de



acordo com a teoria DISC.

O perfil **Dominante** geralmente é acelerado, fazedor, tem facilidade de gerenciamento e um grande senso de urgência. Tudo é para ontem.

O perfil **Influente** é extremamente comunicativo, gosta de pessoas, faz amizades com muita facilidade, otimista e um grande influenciador de pessoas.

O perfil **Estável** gosta de fazer as coisas com mais calma, é um ótimo ouvinte, amigo e não gosta de pressão.

O perfil Conforme geralmente é mais sério, gosta de tudo muito bem-organizado, tem facilidade com dados e planilhas. E aí? Quem desses é você? Já te adianto que na verdade temos um pouco de todos, mas em regra um predomina na nossa vida.

Percebeu por que os conflitos acontecem? Mas quando você identifica o perfil do seu parceiro você sabe como se relacionar melhor com essa pessoa. E isso é inteligência emocional! E o que os outros chamam de “incompatibilidade de gênios” eu chamo de “incompatibilidade de perfis” e pode ser corrigido.

Quando faço a Análise de Perfil para Casais isso fica bem esclarecido e o relacionamento se torna mais harmônico. Foi o que fiz no meu casamento, por exemplo, e foi transformador.

Seu filho está em fase de pré-vestibular e está em dúvida entre várias profissões? Você ou seu filho já trancou algum curso universitário e agora não sabe o que fazer? A análise de perfil vai auxiliá-lo a tomar essa decisão de acordo com as suas melhores habilidades.

Quer fazer sua Análise de Perfil Comportamental? Entre em contato comigo pelo 64 99654-1338.



KAREN KADRI
MASTER COACH

Master Coach e Analista de Perfil Comportamental



🏠 Rua Dr. Mário Guedes, 239, Centro
Itumbiara-GO

☎ 64 9.9654-1338 | 64 3404-1351

📷 @karenkadri



Volta as Aulas é na Kipasso




KIPASSO

CORRA E ACESSO JÁ!

www.kipasso.com.br

Av. Modesto de Carvalho, 1421 - Itumbiara-GO

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

A IMPORTÂNCIA DA “LIMPEZA DENTAL”



A limpeza dentária realizada no consultório odontológico é um processo essencial para manter a saúde bucal em dia. Mesmo com uma escovação correta, uso diário do fio dental e de enxaguantes bucais, nossa boca irá apresentar placa bacteriana que poderá evoluir para o tártaro. Por isso é importante que a profilaxia dentária seja feita a cada seis meses.

Mas quais as vantagens de se fazer a profilaxia (limpeza) dentária a cada 6 meses?

• Evita tratamentos de canal

Com a limpeza bucal em dia fica muito mais difícil que novas cáries se alojem nos dentes. Assim, diminui a necessidade de um tratamento restaurador. Ou seja, com a limpeza realizada duas vezes por ano e uma higiene correta todos os dias, você corre um risco menor de precisar de um canal.

• Regrida doenças dentárias

Diversas enfermidades bucais, como periodontite, gengivite ou cárie, podem ser impedidas de avançar caso estejam acontecendo há somente 6 meses. Por isso, é tão importante fazer a limpeza dos dentes com essa frequência, afinal, a prevenção é sempre o melhor remédio.



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.

• Ajuda na manutenção da higiene caseira

A profilaxia dentária a cada semestre auxilia a limpeza realizada pelo paciente em casa. E isso impede a formação de novos cálculos, além da placa bacteriana, uma película constituída de restos de alimentos e bactérias que se forma sobre nossos dentes.

• Diminui a chance de perda dos dentes

A probabilidade de perder dentes é reduzida com a profilaxia dentária semestral. O prejuízo pode ocorrer por conta de transtornos, como cáries, falta de higiene, entre outros. Uma cárie, por exemplo, pode evoluir para um canal, caso o dente não seja restaurado. Se isso ocorrer, e ainda assim o paciente não realizar o tratamento, o mesmo poderá vir a perder o dente. Mais um motivo para você não deixar de visitar o dentista ao menos uma vez a cada seis meses.

➔ A LIMPEZA DENTÁRIA É UM PROCEDIMENTO SIMPLES

A limpeza profissional compreende a raspagem do tártaro, além de um polimento da superfície dos dentes para remover manchas e placa bacteriana. Geralmente, o procedimento é indolor.

É essencial realizar a higiene dos dentes com seu dentista, no mínimo, duas vezes por ano. Como vimos, essa é a melhor forma de evitar diversos problemas sérios. Cuidar do nosso sorriso é simples, basta não deixar de realizar a rotina de higiene.



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

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



CRISTAL PISCINAS

Um novo conceito em piscinas





Distribuidor
Exclusivo



Representante energia
fotovoltaica

KOMEKO



**CRISTTAL
PISCINAS**

O Point das Piscinas

📍 Av. Presidente Vargas, 1717
Goiatuba/GO
☎️ 64 | 3495 - 4567

📍 Av. Afonso Pena, 1127
Itumbiara/GO
☎️ 64 | 3404 - 1404

🌐 www.cristalpiscinasgoiatuba.com.br

**COMPRE PELO SITE
E ADQUIRA**

20%

DE DESCONTO

**PARA COMPRAS E PAGAMENTO FEITAS NO SITE
COM RETIRADA DE MERCADORIA NA LOJA**

**A MAIOR LOJA DE PEÇAS
PARA MOTOS DA REGIÃO ESTÁ ON-LINE!**

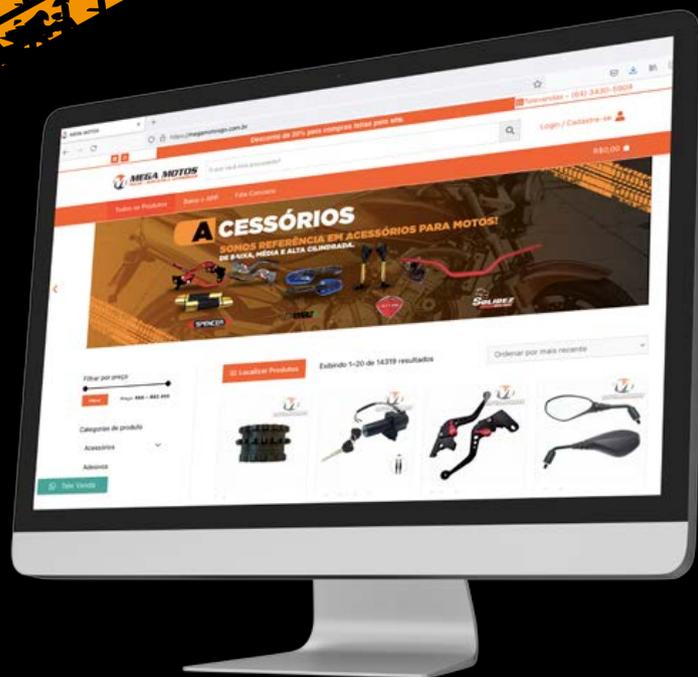
**Acessórios;
Adesivos;
Alarmes;
Bancos;
Relação;
Coxim e Borrachas;
Descanso;**

**Cabos;
Carburadores;
Carenagens;
Cavaletes;
Direção;
Escapamentos
Injeção Eletrônica;**

**Cabos;
Carburadores;
Carenagens;
Cavaletes;
Filtros;
Freios;
e muito mais.**



MEGA MOTOS



ACESSE JÁ!

www.megamotosgo.com.br



OU BAIXE NOSSO APLICATIVO:



MEGA MOTOS

RUA BOA VISTA, 415

| AV. AFONSO PENA, 1299

| AV. SAUDADE, 101

ITUMBIARA-GO

 **64 3430-5906**

 **64 3430-5909**

 **MEGAMOTOS.IUB**

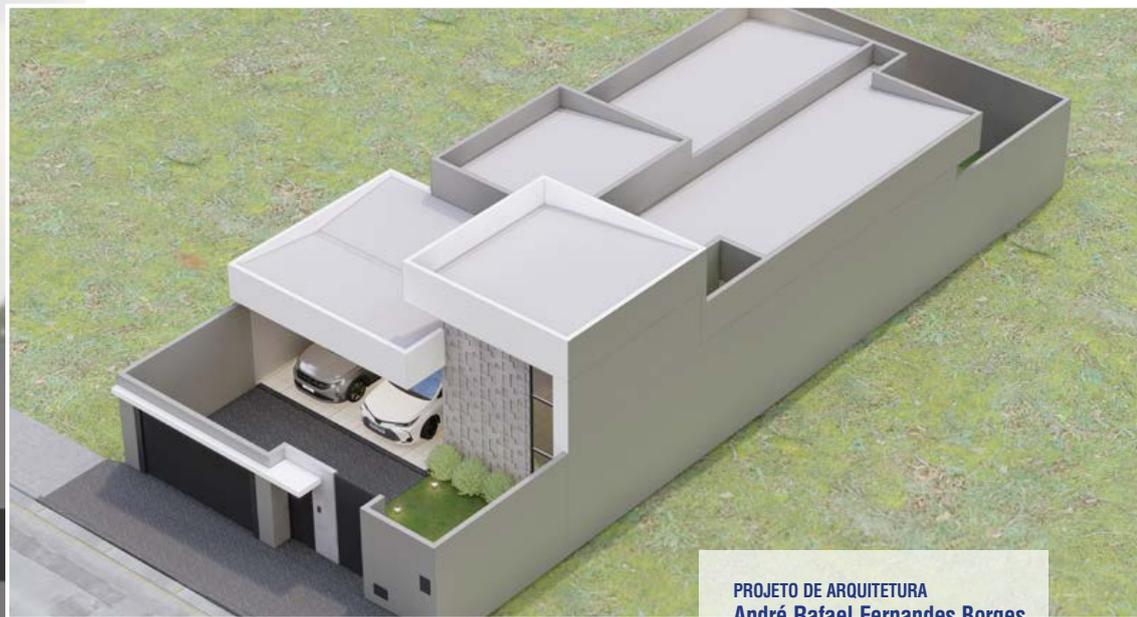
 **MEGAMOTOSITUMBIARA**



**CASA EM FASE DE
CONSTRUÇÃO PARA VENDA**
Residencial Beira Rio 2



JDR
INCORPORADORA



PROJETO DE ARQUITETURA
André Rafael Fernandes Borges
Arquiteto e Urbanista / CAU N° A1566849
RESPONSÁVEL TÉCNICO EXECUÇÃO
Luiz Umberto Alves Filho
Eng. Civil / CREA 1019099771D-GO

PROJETO MODERNO

3 QUARTOS (1SUITE)

COZINHA/ÁREA GOURMET INTEGRADA

SALA AMPLA COM PÉ DIREITO ALTO

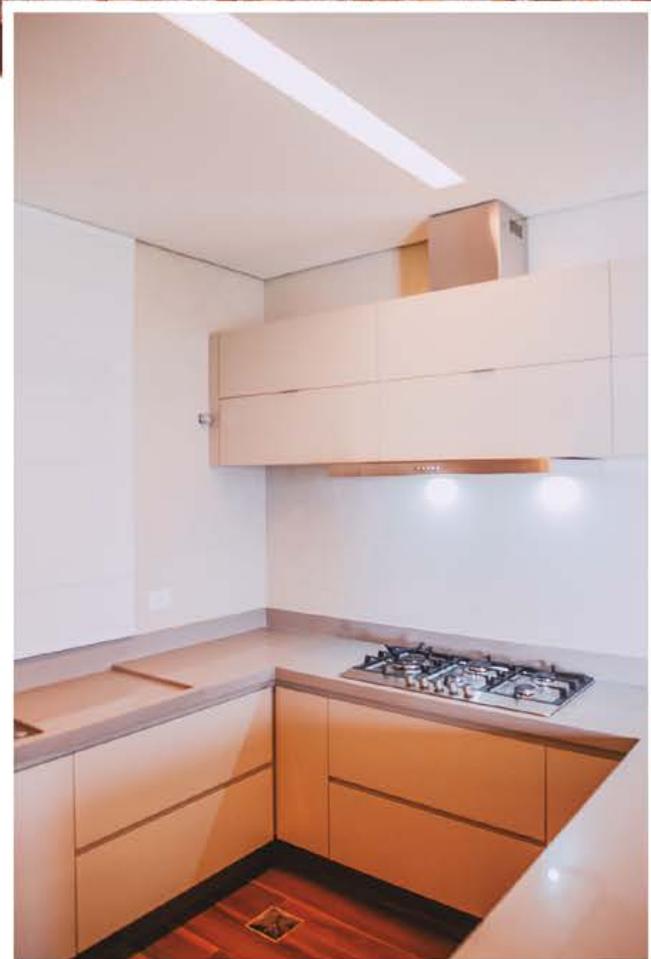
GARAGEM PARA **2** CARROS

ESPAÇO EXTERNO AMPLO

TERRENO **250 M²** | **142,39 M²** ÁREA CONSTRUÍDA

 **64 9.9202-4160** |  **64 9.9287-0427**

  **@jdr_incorporadora**





Móveis Planejados
na medida certa
para qualquer lar.

PROJETO



GISELLY GRACIANO
ARQUITETURA E INTERIORES


ALIANÇA MOVEIS PLANEJADOS
Uma aliança de qualidade e compromisso

  /alianca_movéis
64 3495 2087

 64 98402 1516

Rua Tietê, 934 | Centro
Goiatuba | Goiás



Agência do Sicoob Coopacredi em Goiatuba é reinaugurada

Presidente Celio de Castro agradece receptividade do município desde que atividades foram iniciadas

O Sicoob Coopacredi realizou na quarta-feira (08/12) a solenidade de reinauguração da agência em Goiatuba. As atividades na cidade foram iniciadas em março de 2020, mas por conta da pandemia a inauguração, que seria realizada na época, foi cancelada. Após uma reestruturação nas instalações e com a redução expressiva dos casos de covid-19, foi possível promover a cerimônia agora, seguindo todas as medidas de prevenção.

O evento foi conduzido pelo presidente do Conselho de Administração Celio Machado de Castro e contou com as presenças do vice-prefeito Valdir Cardoso Martins, do vereador Álvaro Pereira Salatiel Neto, da presidente da CDL Maria Abadia Ribeiro, outras autoridades, equipe local do Sicoob Coopacredi, cooperados, imprensa e demais convidados. A solenidade foi transmitida ao vivo pelo Youtube e app Sicoob Moob.

Em seu pronunciamento, Celio de Castro agradeceu à comunidade a receptividade, uma vez que muitos negócios já foram feitos desde o ano passado. "Esse é um dia marcante. Nesse ano comemoramos





30 anos de funcionamento, sempre com sólido crescimento, o que nos permitiu em 2018 iniciarmos o projeto de expansão para o Triângulo Mineiro e outros estados. Fomos muito bem recebidos em todas as cidades de Goiás e na Bahia. Aqui em Goiatuba não foi diferente e nos orgulha fazer parte da economia deste município pujante, movido principalmente pelo agronegócio. Estamos à disposição de todos vocês e saibam que as oportunidades oferecidas pelo Sicoob Coopacredi são enormes. Muito obrigado e sejam sempre muito bem-vindos", afirmou.

Em seguida foram descerradas a fita inaugural e placa de inauguração pelo presidente Celio, pelo vice-prefeito Valdir e pela presidente da CDL Maria Abadia. Na sequência, o padre Fernando abençoou as instalações. Durante o evento a gerente de relacionamento Larissa Martins apresentou a equipe de Goiatuba e convidou a comunidade a visitar a agência e fazer seus negócios.



O Sicoob Coopacredi é uma cooperativa financeira com matriz em Patrocínio/MG que oferece os mais vantajosos produtos e serviços para pessoas físicas e jurídicas, tanto urbanas quanto rurais, com todos os benefícios que o cooperativismo de financeiro tem a oferecer.



Agência Goiatuba | Goiás

Endereço: Avenida Amazonas, nº 433 - Centro
Telefones: (64) 99613-0463 | (64) 99976-7772.



2022

A vida está sempre recomeçando!

Um ano novo traz mais sonhos, mais chances e outras perspectivas...
Aproveite para viver plenamente tudo de bom que a vida oferece e sempre
conte com a gente, pois o nosso maior plano continua o mesmo: **cuidar de você!**





No último dia 07 de dezembro a Clínica Alfa Saúde abriu suas portas para profissionais da área da saúde, empresários e amigos, em um coquetel de lançamento, onde foi apresentado aos convidados toda a infraestrutura da clínica. Os empresários Júlio e Aline Albiéri foram os anfitriões da noite, orgulhosos pela concretização de mais um empreendimento de sucesso do grupo Alfa.



ALFA saúde 
Rua João Manoel de Souza,
881. Centro.





*Nossa equipe está
Pronta
para te atender!*



*Vamos te ajudar a
realizar seu sonho!*

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



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

64 9 8413 8236  64 9 8111 5407

PARA
VER O
VERÃO
COMO VOCÊ
SEMPRE
QUIS 



Pliz, fala com a **Diniz.**

LIQUIDA
VERÃO

ARMAÇÕES E
ÓCULOS SOLARES

COM ATÉ
50%
DE
DESCONTO

ÓTICAS
DINIZ

No bairro, na cidade, em todo o país.

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.

**QUE ESSE
ANO NOVO QUE
COMEÇA,
TRAGA COM ELE
MUITA SAÚDE E ALEGRIA
PARA SUA FAMÍLIA!**

FELIZ
2022
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



AMBIENTES COM DETALHES
E TOQUES DE ELEGÂNCIA!



ESSENCIAL
DECORAÇÕES & INTERIORES

R. Leopoldo de Bulhões com a Natal Vasconcelos, 96 Setor Central - Itumbiara-GO
64 99321-6179

Av. Professor José do Nascimento, 375 Setor Oeste - Morrinhos-GO
64 99344-6190

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



CHEGOU EM ITUMBIARA

A SUA NOVA CLÍNICA DE
ULTRASSONOGRAFIA

- ✓ Excelência em diagnósticos
- ✓ Atendimento humanizado
- ✓ Qualidade dos serviços
- ✓ Equipe experiente
- ✓ Equipamentos de última geração

VENHA REALIZAR SEUS EXAMES DE ULTRASSOM COM A GENTE!

Ultrassom Geral • Ultrassom Medicina Interna • Ultrassom Ginecológico
Ultrassom Obstétrico • Ultrassom Musculoesquelético
Ultrassom com Doppler Colorido • Ultrassom Doppler Vascular



AGENDE SEU EXAME
SEM FILA E SEM ESPERA



(64) 3431-3111

 WWW.ULTRAMEDCENTER.COM.BR

 Rua: Flauzino Domingos Silva, 20 | ST. Central | Itumbiara/GO

RESPONSÁVEL TÉCNICO:
Dra. Mariana Araujo Vilela
Médica Radiologista Titular do CBR
CRM-GO 27266
RQE 14551

Fascite plantar: sintomas, causas e tratamento



A fascite plantar é uma condição em que o tecido da sola do pé se encontra inflamado, o que normalmente causa dor na sola do pé, sensação de queimação e desconforto, especialmente ao acordar ou após realizar algum tipo de exercício com impacto para o pé, como caminhar ou correr. Essa situação é mais comum de acontecer em mulheres que usam salto alto por muito tempo, corredores e pessoas com sobrepeso. O tratamento para fascite plantar é lento e pode durar cerca de 1 ano à 18 meses, mas é importante para diminuir a dor e melhorar a qualidade de vida da pessoa. Algumas opções são os analgésicos, anti-inflamatórios e a fisioterapia que pode ser feita com aparelhos como ultrassom e ondas de choque, por exemplo.

→ **Principais sintomas:** O sintoma mais característico da fascite plantar é a dor na região do meio do calcanhar ao pisar o pé no chão logo após acordar, mas outros sintomas que podem estar presente são:

- Dor na sola do pé que piora ao usar salto alto ou correr;
- Sensação de queimação na sola do pé;
- Sensação de 'areia' ao pressionar o local onde se encontra a fásia.

Os sintomas estão relacionados ao espessamento da fásia devido a inflamação e a presença de fibrose e calcificação neste tecido. O diagnóstico pode ser feito pelo ortopedista, levando em consideração apenas os sintomas e realizando testes específicos que provocam dor exatamente no local afetado. Exames de imagem como raio-x não evidenciam diretamente a fascite, mas podem ser úteis para descartar outras doenças.

→ **Causas da fascite plantar:** As causas da fascite plantar podem ser relacionadas com longas ca-

minhadas ou corridas, com o uso de sapatos muito duros, além de poder estar relacionado com o fato do pé do indivíduo ser muito cavo e dele estar acima do peso. A junção desses fatores podem contribuir para a inflamação desse tecido, que se não for tratada pode causar intensa dor, dificultando as atividades diárias. O uso do salto alto de forma contínua leva a diminuição da mobilidade do tendão de Aquiles, o que também favorece a fascite. É comum também que além das fascite, esteja presente o esporão do calcanhar, que é caracterizada por dor forte nessa região.

→ **Como é o tratamento:** O tratamento para fascite plantar pode ser feito com o uso de anti-inflamatórios, sob indicação do ortopedista, e fisioterapia, onde o objetivo será desinflamar a região, melhorando a circulação sanguínea e desfazer os nódulos formados nos tendões, se for o caso.

Se você estiver sentindo algum dos sintomas, procure um médico ortopedista especialista em pé e tornozelo.



Dr. Frederico Calegari Guizzetti

CRM/GO: 20.271 | RQE: 15061 | Teot: 17124

Médico;

Ortopedia e Traumatologia;

Membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia;

Especialista em Pé e tornozelo.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

BOLINHAS DE MILHO
CROCANTES COM O IRRESISTÍVEL
SABOR DE CHOCOLATE

Disponível em:
200g, 500g e 1kg.

Uma porção de 30 gramas fornece:

Valor Energético 120 kcal 30 kcal	Carboidratos 27g	Fibra Alimentar 0,6g	Sódio 0,4g	Proteína 70mg
6%	9%	2%	2%	3%

* Valores diários com base em dieta de 2.000 kcal / 8.400 kJ

Cereal da
Família

Embalagem
Econômica
Rende
33 Porções

CHOCO
BOLL



Bolinhas de Milho
sabor Chocolate

Peso Líquido
1Kg
Indústria Brasileira

AlcaFoods
Cereais Matinais

Colorido artificialmente.
Contém aromatizante sintético idêntico ao natural.



64 2103 4222
www.alcafoods.com

AlcaFoods
Cereais Matinais

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

Fisioterapia na reabilitação pós-covid



Depois da Covid-19, cerca de 40% dos pacientes continuam com algum tipo de sintoma ou desenvolvem novos problemas ligados à doença depois que deixam as UTIs ou enfermarias, segundo dados do Ministério da Saúde citados pelo Conselho Nacional de Secretários de Saúde.

Logo, vemos que a palavra de ordem para a Covid-19 se chama reabilitação. O processo se inicia com a admissão do paciente na emergência e continua não só no ambiente hospitalar (unidades de terapia intensiva e unidades abertas), como também nas clínicas, ambulatorios e no domicílio. O foco da assistência é tratar eventuais consequências da infecção, que variam de longa permanência do paciente na ventilação mecânica, imobilismo causado pela restrição prolongada no leito, descondicionamento neuromuscular e cardiorrespiratório, e até mesmo alterações cognitivas. O cuidado multidisciplinar nesse contexto é vital à recuperação plena (física e mental), especialmente com estratégias e técnicas lançadas a partir da avaliação funcional do indivíduo.

A fisioterapia é parte fundamental desse processo. É preciso melhorar o condicionamento cardiorrespiratório e melhorar a força muscular dos músculos respiratórios é o primeiro passo para a reabilitação pós-covid, pois além de ser uma das sequelas “padrões”, que sabemos em maioria dos pacientes, a patologia provoca o comprometimento pulmonar. O fisioterapeuta atua com um conjunto de técnicas específicas e, sobretudo, estratégias voltadas ao treinamento respiratório e da musculatura respiratória, visando o incremento de força e resistência. Por meio dessas condutas conseguimos melhorar não só a resistência do paciente, como também a força dos seus músculos inspiratórios e expiratórios. Ao mesmo tempo, sempre que preci-

so, podemos instituir a periodização de uma planilha de exercícios individualizada para a condição clínica apresentada, considerando o intervalo apropriado de atividades aeróbicas, de força, de mobilidade e de propriocepção (equilíbrio) com o intuito de promover o condicionamento integral.

O resultado desse trabalho se revela com a reabilitação progressiva de movimentos e a melhora da capacidade funcional do indivíduo, ao falar, escrever e andar, por exemplo. É importante ressaltar que o tempo de recuperação varia conforme o quadro clínico de cada paciente, sua idade e doenças associadas; mas a fisioterapia dispõe dos instrumentos necessários para ajudar na superação dos desafios impostos no pós-Covid. Essa batalha deve ser encarada como uma maratona, não como prova de velocidade. Considerando as características individuais, a fisioterapia de alta qualidade presta suporte essencial a fim de produzir benefícios globais: para o paciente, sua família e a sociedade com um todo.



Ananda Ribeiro

CREFITO: 331717-F

Fisioterapeuta UFG-Jataí;

Reabilitação Pós Cirúrgico;

Fisioterapeuta Intensivista;

Especialista Cardiopulmonar e Terapia Intensiva.

64 99281-4542

@dranandaribeiro

fisio.anandaribeiro@gmail.com

**EM 2022
UMA SIMPLES
SUBSTITUIÇÃO PODE
MUDAR O JOGO.**

**SAIA DO BANCO
E VENHA PARA
O SICOOB.**

Baixe o App Sicoob
e abra a sua conta



 **SICOOB**
Unidades



somos
coop

segue lá



sicoobunicidades

sicoob.com.br/sicoobunicidades

Agência Goiatuba

Rua Minas Gerais esq. c/ Avenida Amazonas
Nº 527, Qd. 61, Lt. 4B, Centro
Goiatuba - GO

Telefone: 64. 3495-6278

Somos feitos de
VALORES

Qualidade do sono

Você tem apresentado cansaço durante o dia? E aquela sensação de esgotamento físico? Muito tem sido estudado sobre o sono e sua importância para o bom funcionamento do nosso corpo. Cada vez mais o tempo que dispêndemos dormindo está reduzindo e sem mesmo percebermos isso pode gerar repercussões na disposição diária! A privação de sono pode gerar:

- Disfunção neurocognitiva (alteração na memória e concentração);
- Disfunções metabólicas (aumenta risco de obesidade e diabetes);
- Disfunções imunológicas (maior risco de infecções);
- Disfunções cardiovasculares (maior risco de infarto).

Em se tratando de atletas, o sono não reparador, ou seja, insuficiente para gerar o descanso adequado pode gerar:

- Piora do julgamento e tomada de decisões;
- Aumento no tempo de reação;
- Prejudica o reparo e a recuperação muscular;
- Altera percepção de dor;
- Eleva os níveis de cortisol, podendo levar o indivíduo a um estado catabólico;
- Fadiga e sonolência



DRA. NATÁLIA PACHECO

CRM/GO 16.253 / RQE 12182

Médica do Esporte / Nutrologia Clínica e Esportiva;

Residência Médica em Medicina do Exercício e do Esporte pela Unifesp;

Pós Graduação em Nutrologia pela Associação Brasileira de Nutrologia;

Doutoranda em Ciências da Saúde, Unifesp;

Atuação em Campeonatos Mundiais pelo Comitê Paralímpico Brasileiro e também avaliação pré participação dos atletas da Federação Paulista de Futebol.

Quanto às medidas não farmacológicas necessárias para melhorar o padrão do sono, temos o que denominamos “higiene do sono”:

- Definir horários para ir dormir e acordar;
- Implementar hábitos que ajudem a relaxar antes de dormir (ler, banho quente, meditação, etc.);
- Evitar cafeína e álcool próximo ao horário de dormir;
- Evitar fazer exercícios intensos de noite;
- Evitar usar celular ou computador no mínimo 2 horas antes de dormir;
- Garantir que o local que você dorme esteja o mais silencioso e escuro possível.

A manutenção de uma boa qualidade de sono é de extrema importância para a recuperação dos exercícios, e deve ser dada como prioridade na rotina de um atleta. Os três pilares, dieta, treino e sono, quando desenvolvidos de forma adequada, trazem resultados incríveis na melhora do desempenho esportivo.



Terralma

Terralma

Bora Bora 9x37

Uma paleta de cores intensas de **reconexão e identidade**

Terralma traz a origem do material que tem o poder de se transformar mas preserva a sua essência. Uma análise de cor, a partir de uma imersão na tendência de reconexão e identidade, resultou em **uma paleta intensa de tons terrosos, complementada por nuances frias inspiradas na natureza.**



Acesse o QRcode e conheça os detalhes de mais um lançamento Portobello Shop.

Portobello Shop Itumbiara
Rua Franklin Xavier, 285 - Centro | 64 | 99660.9334

Portobello
shop

Terralma
Arizona

Terralma
Riviera

Terralma
Jalapão

Terralma
Seridó

Terralma
Sardenha

Terralma
Noronha

Terralma
Mandacaru

Terralma
Bora Bora



EMPREENDEDORISMO



Entrevista Empreendedor Premium

A coluna empreendedor premium abre o ano de 2022 com três jovens empresários que apesar do pouco tempo de mercado, vem encantando a região sul de Goiás com a Portobello Shop Itumbiara. Liderada pelo administrador Camilo Rossafa e pelas arquitetas Carla Rossafa e Salma Rossafa, a Portobello Shop Itumbiara vem se destacando em seu segmento.

Como surgiu a ideia de ser empreendedor em um mercado tão competitivo, e qual o momento que vocês consideram ter sido o mais importante para o atual sucesso da empresa?

136,

Camilo, Carla e Salma - *Desde o início da nossa carreira profissional sonhávamos em buscar algo novo, que fizesse diferença nas nossas vidas pessoais, profissionais, e que tivesse impacto positivo na nossa região. Então, despertamos o olhar para o comércio varejista, em um segmento que agregasse na nossa profissão e valorizasse nossa cidade.*

Como é dividida a gestão da empresa entre os sócios e qual a função de cada um na empresa?

Camilo, Carla e Salma - *Camilo: Administrativo,*

Financeiro e Comercial.

Carla e Salma: Marketing, Projetos e Comercial.

Quais os diferenciais da Portobello Shop Itumbiara hoje no mercado sul goiano?

Camilo, Carla e Salma - *Uma das missões da Portobello Shop é transformar o comércio local, com o propósito de levar design para o maior número de pessoas.*

Design e inovação fazem parte da nossa essência.

Além do nosso portfólio com mais de 4.000 itens, temos uma logística capaz de entregar no tempo desejado do cliente, com 5 anos de garantia em todos os produtos. Nosso atendimento não finaliza na compra do produto. Orientamos nossos clientes quanto as formas de assentamento, uso de argamassas e rejuntas, e conservação e limpeza.

Somos uma rede de 140 lojas e líder no mercado de varejo do segmento, sempre atentos a sustentabilidade e ampliando as possibilidades do design.

Através da Oficina Portobello ampliamos os usos do material, criando mobiliários com o conceito da arte da porcelanateria.

Admiramos a arquitetura e buscamos parceria com os



profissionais da área.

A rede potencializou os grandes formatos no país e sempre manteve a liderança comercial em lastras, com porcelanatos de até 1,80 x 3,60m com 6mm a 20mm de espessura.

O ano de 2022 chegou, e com ele várias expectativas de crescimento na economia, qual a visão de vocês para o cenário econômico desse ano que inicia?

Camilo, Carla e Salma - *Acreditamos que todo empre-*

sário deve ser otimista por natureza, e otimismo é uma palavra que deve estar à frente do trabalho, mas claro que com responsabilidade e os “pés no chão”.

O mundo está passando por um de seus maiores desafios e a construção civil está com o mercado em alta e com grande potencial de crescimento, por isso precisamos seguir em frente com os cuidados necessários.

Acreditamos no potencial da nossa região e do nosso país e que 2022 será melhor que 2021.



220·K

ENERGIA SOLAR

QUE TAL ECONOMIZAR ATÉ

95%

NA SUA CONTA
DE ENERGIA
E AINDA
AJUDAR O
PLANETA?

FINANCIAMENTOS
100%
SEM ENTRADA

**COMECE A
ECONOMIZAR
HOJE!**

**PARECE BOM DEMAIS
PARA SER VERDADE?**

A 220K TE AJUDA!

220k.com.br

f @energia220k

☎ 0800 567 2000

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

220·K
ENERGIA SOLAR



opyt

É Opyt, é fibra é a melhor, se liga!
sempre conecta

opyt.net.br

4013 3030
0800 737 3030



SUPER VIRADA

U N I C R E D

A LINHA DE CRÉDITO
PARA AS SUAS DESPESAS
DO INÍCIO DO ANO.*

IPVA, IPTU, seguros e anuidade do conselho.

Fatura de cartões.

Material escolar e matrículas.

Viagens e muito mais.

Converse com o seu gerente.

64 3430-6819

Rua Dr. Valdivino Vaz Nº 10, Qd.45, Lt.10 - Centro - Itumbiara/GO

[UNICRED.COM.BR/ALIANCA](http://unicred.com.br/alianca)

*Sujeito à análise de crédito

UNICRED 