

Ano 5. nº58. Maio/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.

Dra. Andressa Borges de Faria

CRM/GO: 22.022

Médica



Uma empresa do
Grupo WR

NÓS FAZEMOS A SUA EMPRESA PAGAR MENOS IMPOSTOS DE FORMA LEGAL

A Book Fiscal atua 100% com atendimento personalizado fazendo justiça fiscal. Conseguimos que empresas e empreendedores parem de pagar impostos indevidos e transformem esse dinheiro em investimento. Tudo isso com a união com uma das maiores empresas de recuperação tributária do Brasil, a Otimiza Consultoria Tributária.

Com um método da revisão tributária exclusivo, verificamos se a empresa pagou impostos que não precisava nos últimos anos. E como mais de 95% das empresas no Brasil pagam impostos que não precisavam, todos os valores são recuperados através de crédito tributário ou ressarcimento em dinheiro, direto para a conta da empresa. Isso é um direito do empreendedor.

A oportunidade de pagar menos impostos está disponível para empresas pequenas, médias e grandes, nos três regimes de tributação: Lucro Real, Lucro Presumido e Simples Nacional.



Book Fiscal
Revisão Tributária





Book Fiscal
Revisão Tributária



OTIMIZA

O QUE A SUA EMPRESA PODE FAZER COM OS

CRÉDITOS RECUPERADOS?

- - O dinheiro é seu, garantido por lei, e pode voltar ao seu caixa.
- - Você ganha maior fôlego financeiro e melhora o fluxo de caixa.
- - Recursos para investir no seu negócio.
- - Aumento na lucratividade e no capital de giro.
- - Tributos pagos corretamente, de acordo com a legislação.
- - A certeza de estar cuidando da saúde financeira da sua empresa.
- - Você sabe gerir melhor os recursos do que o governo.

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

☎ (64)3431-0510

📞 (64)99329-2473



Mãe

é sinônimo de
cuidado,
e cuidar é o que nos
inspira



ANS - Nº 305472



8 DE MAIO. DIA DAS MÃES

somos
COOP

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.





ESTAR INFORMADO É ESTAR PROTEGIDO

CUIDADO COM OS BOLETOS FALSOS

Saiba como
se prevenir



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Regional Sul Goiás

somos
COOP



Dra. Aline Melo A. Fernandes

Médica
CRM/GO: 18.559
CRM/MG: 59.814

Clin Center
Rua Jacinto Brandão, 538.
Bairro: Centro .
Itumbiara - GO.
(64) 3433-2828



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



Dr. Augusto Treme

Oftalmologista
CRM/GO: 15.698

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

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



Dr. Elton Ferreira Franco

Médico do Trabalho
CRM/GO: 19.608 | RQE: 13.027

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



Dr. 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. André Marinho

Urologista
CRM/GO: 5.335 | RQE: 3063

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



Dra. Andressa Borges de Faria

Médica
CRM/GO: 22.022

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



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. 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. 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. 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 | (64) 3430 1515



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 | (64) 3430 1515



Dr. Pedro Maurício Sant'Anna

Médico
CRM/GO: 23.896

Alfa Saúde

Rua João Manoel de Souza, 881.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3430 1515

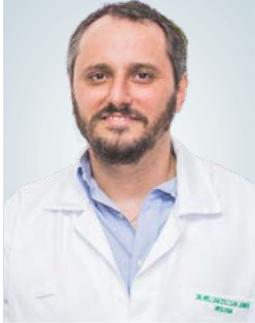


Dr. Valdemiro Fukuhara

Oftalmologista
CRM/GO: 2.975

Centro da Visão

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



Dr. 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



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



Dra. Mariana Araujo Vilela

Radiologia e diagnóstico por imagem
CRM/GO: 27.266 | RQE: 14551

Ultra MedCenter

Rua Flauzino Domingos Silva, 20.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3431-3111



Dra. Nathália Abdo Zuliani

Cardiologista
CRM/GO: 21.176 | RQE: 15023

Alfa Saúde

Rua João Manoel de Souza, 881.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 99287-8239 | (64) 3430-1515



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. 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

Guia Médico

Maio – 2022

MAIO - MÊS DAS MÃES!!!

Maio é um mês muito especial, pois celebramos

o dom da vida, a maternidade... celebramos as mães,

detentoras do amor mais puro que Deus colocou na Terra.

E para abrilhantar nossa edição, trouxemos nesse mês uma revista especial para todas as mães, com entrevistas, artigos e homenagens para esse ser, que gera vida, gera amor e cuidados aos filhos sem buscar nada em troca.

Além disso, também não pode faltar em nossas páginas muita informação com artigos escritos e selecionados pelos principais profissionais da região Sul de Goiás, com temas relevantes e atuais voltados para você, sua família e empresa.

Por isso não perca mais tempo!!! Seu tempo vale ouro!!!

Comece agora sua leitura em nossas páginas e aproveite bastante nosso conteúdo!!!

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

Instagram Facebook rmaissaude

Revista Stilo:

revistastilogoiatuba@gmail.com

www.revistastilo.com.br

Instagram Facebook stilo_revista



Sumário

10	ENTREVISTA	73	A FEBREFOBIA
15	TUMOR DE TESTÍCULO DOENÇA ACOMETE JOVENS E É INDOLOR	77	UM NOVO OLHAR SOBRE A ADVOCACIA PREVENTIVA
19	DIABETE CANINA	84	PILATES NA ADOLESCÊNCIA
20	ENTREVISTA	91	NEM TUDO É TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO
27	TOXINA BOTULÍNICA	96	TRANSPLANTE DE CórNEA
35	QUANDO FAZER UM CHECK UP CARDIOLÓGICO?	101	DRA. SUPER KIDS
37	OBESIDADE	103	HIPERTENSÃO ARTERIAL ENTENDA O QUE É PRESSÃO ALTA
42	A FIGURA MATERNA PODE SER QUEBRADA PELAS MÃES NARCISISTAS	105	HÉRNIA DE DISCO – E AGORA?
44	ENTREVISTA	115	O QUE É ANSIEDADE?
46	BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO DE FORÇA E DO EXERCÍCIO AERÓBIO NA OBESIDADE	117	TIPOS DE CIRURGIA PLÁSTICA PARA RECONSTRUÇÃO MAMÁRIA
48	EMPRESAS DE SUCESSO	123	DICAS PARA UM SORRISO JOVEM E SAUDÁVEL
53	METATARSALGIA: O QUE É?	118	PRODUÇÃO DE AÇÚCAR DO BRASIL DEVE CRESCER PARA 36 MILHÕES DE TONELADAS EM 2022/23, DIZ USDA
55	ESCLEROSE LATERAL AMIOTRÓFICA (ELA)	130	LESÕES NO JOELHO: O QUE SABER SOBRE ELAS?
59	A IMPORTÂNCIA DE IR AO DENTISTA	132	EMPREENDEDOR PREMIUM
63	AFINAL, COMO FUNCIONA A GUARDA COMPARTILHADA? É NECESSÁRIO PAGAR PENSÃO ALIMENTÍCIA?		

ENTREVISTA

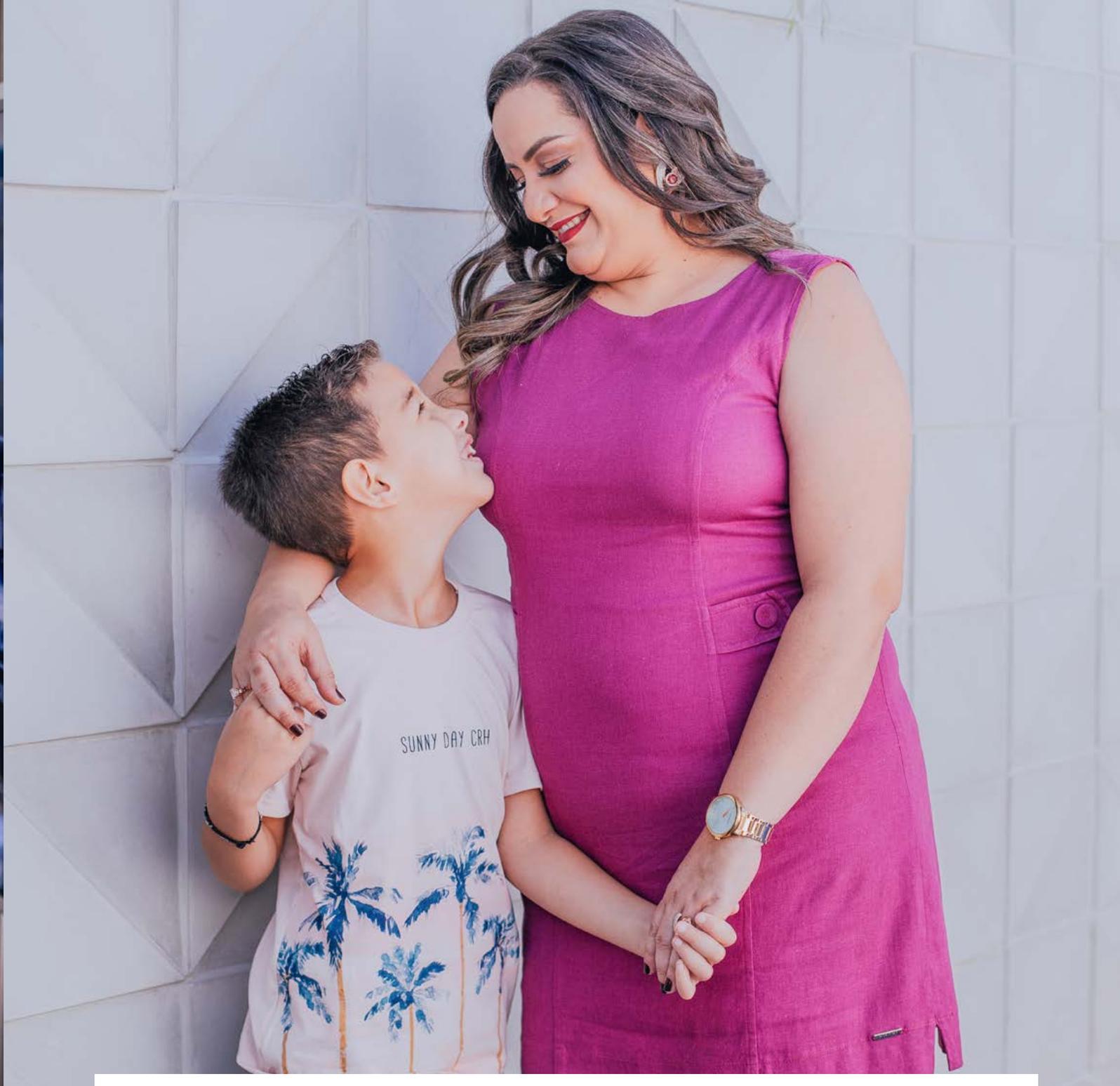


DRA. ANDRESSA BORGES DE FARIA

CRM/GO: 22.022

Medicina – IMEPAC – Araguari-MG 2015;

Pós-graduação em: Medicina do Trabalho, Psiquiatria, Psiquiatria da infância e Adolescência, Psicogeriatria e pós-graduanda em Perícia Médica.



Pessoas que apresentam uma doença psicológica não costumam exibir manifestações físicas aparentes. Chamadas mais comumente de distúrbios, disfunções, transtornos ou perturbações, muitas doenças psicológicas conhecidas atualmente são atribuídas ao estilo de vida, cultura e sociedade em que a pessoa vive. Depressão e ansiedade são exemplos de doenças psicológicas comuns nas atuais sociedades industrializadas. Para falar sobre esse tema trouxemos nessa edição a Dra. Andressa Borges de Faria em uma entrevista exclusiva.

Em que aspectos a pandemia potencializou os sintomas de ansiedade e depressão? Como amenizar o sofrimento do (a) paciente?

Dra. Andressa Borges - As mudanças na rotina das pessoas, sendo elas adultos e crianças, o falecimento de parentes e amigos, o isolamento; trouxeram preocupações, dúvidas, medos e potencializaram os transtornos mentais, principalmente TAG, pânico, Depressão, Transtorno de Estresse pós traumático e TOC. Aqueles que já tinham um transtorno mental ou pioraram os sintomas ou se estavam em remissão, tiveram recaídas com sintomas acentuados.

A Psiquiatria foi uma das especialidades que não parou seus atendimentos durante a pandemia, o que contribuiu para ajudar a amenizar o sofrimento dos pacientes com tratamentos precoces e auxílio da psicoterapia para apoiá-los a passar por esse momento de uma maneira mais amena.



Qual o papel da atividade física para a manutenção da saúde mental?

Dra. Andressa Borges - A atividade física é essencial para uma boa saúde mental, exercitar o corpo traz um bem-estar emocional, produz neurotransmissores e hormônios do bem-estar que nos auxiliam a ficar mais contentes e dispostos. Há estudos que mostram que a prática de atividade física regular diminui em torno de 26% o risco de depressão. (Escola de Saúde pública de Havard).

Atividade física melhora a qualidade do sono, diminui estresse, equilibra a produção de hormônios, ajuda na prevenção de doenças, melhora a disposição, auxilia a aliviar sintomas de ansiedade e depressão.

Qual a dica para cuidar mais da saúde mental em casa com a família?

Dra. Andressa Borges - Fazer atividades ao ar livre com a família, por exemplo, piqueniques, sentar juntos para realizar as refeições, manter uma prática religiosa, escutar uns aos outros, fazer sessões “pipoca” juntos, brincar com os filhos, deixar os problemas de trabalho fora de seu lar, entre outros...

Quais os principais problemas mentais você encontra em seus pacientes atualmente?

Dra. Andressa Borges - Atualmente vemos um número crescente de Transtornos ligados a Ansiedade como o TAG (transtorno de ansiedade generalizada), Fobia social, TOC e Transtorno Depressivo.

Porque grande parte da população que sofre com suas emoções não procura tratamento médico e psicológico adequado?

Dra. Andressa Borges - Ainda enfrentamos um preconceito na sociedade sobre transtornos mentais. As pessoas pensam que transtorno mental é a “loucura”, que não vai ao psicólogo ou psiquiatra porque não é “louco”, porém tratar sua saúde mental vai muito além disso, uma sobrecarga de trabalho, frustrações, separações, decepções e mágoas, dores no corpo, entre outros, são gatilhos para inúmeros transtornos que se não tratados podem ter sérias consequências, levando até ao óbito.

Nessa edição especial... você que é mãe, médica e professora universitária,





14,

fale um pouco da sua relação com seu filho e deixe um recado para as mães de nossa região!

Dra. Andressa Borges - Meu Filho completa nesse mês 7 anos, o melhor presente que ganhei de Deus! Mesmo com tantos afazeres, brincamos todos os dias a noite, almoçamos juntos sempre, fazemos as tarefas da escola juntos, assistimos filmes e rimos muito!! Falo sempre “meu companheirinho”!! Me acompanha desde a formatura e na época participou da minha aula da saudade ainda amamentando.

Assim como eu, ele é muito comunicativo, adora conversar com as pessoas e tê-lo como filho me tornou uma mulher mais paciente, mais afetuosa. Ser mãe é emocionante, me surpreende todos os dias com cada palavra ou carinho que recebo do meu filho.

Para as mães que estão lendo essas simples palavras, digo lhes, agradeça a Deus pelos seus filhos! Abençoe-os sempre! Tire um tempo para brincar e dar atenção aos seus filhos, pois é muito importante para o vínculo afetivo e a saúde mental de seu filho.

TUMOR DE TESTÍCULO

Doença acomete jovens e é indolor

Os testículos são dois órgãos localizados dentro da bolsa escrotal (escroto). São eles os responsáveis pela produção de espermatozoides e de testosterona, o hormônio sexual masculino. O tumor de testículo é o câncer mais comum em homens entre os 20 e 40 anos. Aparece mais frequentemente em crianças e em homens entre os 30 e 35 anos, mas pode ocorrer em qualquer idade.

O principal sintoma do câncer testicular é o aumento do volume da bolsa escrotal ou a palpação de um “caroço” no testículo.

Alguns fatores aumentam o risco de um homem desenvolver câncer no testículo. O mais comum deles é a história prévia de criptorquia (crianças que nascem sem que o testículo tenha “descido” para dentro da bolsa escrotal), principalmente quando a criptorquia não foi corrigida ou foi corrigida tardiamente (após os 2 anos). Outros fatores de risco incluem a história familiar de tumores no testículo e a exposição a alguns tipos de substâncias químicas.

O principal sintoma do câncer testicular é o aumento do volume da bolsa escrotal ou a palpação de um “caroço” no testículo. É importante saber que esse “caroço” geralmente não é doloroso. Isso faz com que o diagnóstico às vezes demore mais, principalmente em crianças, já que o paciente não se queixa de dor. O diagnóstico é feito através do exame físico e da realização de uma ultrassonografia. Outros exames importantes, após a confirmação de que há um tumor no testículo, incluem a realização de uma tomografia computadorizada do abdome e a dosagem de algumas substâncias no sangue – chamadas marcadores tumorais – que ajudam a avaliar a gravidade da doença e são importantes no acompanhamento da resposta ao tratamento.

• Caso cirúrgico

Todas as massas tumorais localizadas no testículo devem ser avaliadas cirurgicamente através de uma incisão na região da virilha. Uma vez confirmada a presença de um tumor, o testículo deve ser totalmente removido.

Se for um desejo do paciente, pode ser colocada uma prótese

no lugar do testículo que foi removido. A prótese não tem função de produzir espermatozoides nem testosterona, mas faz com que o aspecto da bolsa escrotal fique inalterado, o que é importante principalmente em adolescentes.

Eventualmente a cirurgia pode ser o tratamento definitivo do problema. Em outros casos pode ser necessário o uso de outras formas de tratamento, como quimioterapia ou radioterapia. A decisão de realizar outros tratamentos é baseada nos resultados dos exames de tomografia, da dosagem dos marcadores tumorais e do resultado da biópsia realizada no tumor após a cirurgia.

Graças aos avanços da medicina, hoje em dia mais de 95% dos tumores testiculares são curáveis. Mas é importante todo homem e todos os pais e mães de crianças do sexo masculino prestarem atenção a um eventual aumento do volume da bolsa escrotal.

Como já dissemos, na maioria das vezes esses tumores são indolores. Portanto, o fato de não doer não deve ser usado como desculpa para não procurar um médico.

Procure atendimento médico todas as vezes que notar um aumento da bolsa escrotal. Quanto mais cedo for feito o diagnóstico, maior a probabilidade de cura com tratamentos mais simples.

<https://portaldaurologia.org.br/publico/doencas/tumor-de-testiculo/>



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





ITUMBIARA AGORA CONTA COM UMA DAS MAIORES CORRETORAS DE SEGUROS DO BRASIL

A Dilamar chega em Itumbiara com a missão de oferecer os melhores contratos e opções em seguros, observando as necessidades de cada cliente em particular, com transparência e ética, assumindo a responsabilidade de um trabalho efetuado com honestidade, com a valorização pessoal ao cliente passando toda a confiança esperada pelo mesmo, atendendo cada cliente sem deixar de observar a qualidade de cada serviço prestado, para alcançar o melhor resultado, que é a satisfação total do cliente

Desde 2003, ano de sua fundação na cidade de Francisco Beltrão – PR, A Dilamar Corretora de Seguros oferece a seus clientes um serviço único e inovador a partir de uma visão arrojada e de um atendimento diferenciado e personalizado no ramo de Seguros, Previdência, Consórcio e Financiamento. Atuamos com as melhores Seguradoras e em diversos ramos de Seguros.

- ▶ Possui atualmente 40 escritórios, instaladas no RS, SC, PR, SP, MG, MT, RO e GO
- ▶ Atua em todos os segmentos – Agro, Indústria, Autos, Comércio e Serviços Pessoa Jurídica e Física

ESTRUTURA DE ATENDIMENTO DA DILAMAR CORRETORA

Atendimento em todo Brasil: Rede de atendimento com 40 Escritórios ↓

Atendimento ao Segurado: Atendimento em todo o território nacional
EQUIPE DE PLANTÃO PARA ATENDIMENTO DE SINISTROS E ASSISTÊNCIA 24 HORAS ↓

Comercial: Suporte comercial em todos os negócios ↓

Operacional: Estrutura operacional e financeira

A DILAMAR CORRETORA OPERA COM SEGUINTE PARCEIROS:



COMERCIALIZAMOS O SEGURO AGRICOLA ATRAVÉS DAS SEGUINTE SEGURADORAS:



DILAMAR
CORRETORA DE SEGUROS

 (64) 98147-5777

 (64) 98147-1565

 RUA TIRADENTES, 203 - ST. CENTRAL,
ITUMBIARA - GO

ÉRIKA BARBOSA
Diretora comercial

MANI MORAIS
Diretor administrativo



Mãe de Pet
tam, bém é
Mãe

MÃE É SABEDORIA E FORÇA, SINÔNIMO DE AMOR E ZELO.

CIRURGIAS | VACINAS | EXAMES | INTERNAÇÃO

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

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

Diabete canina

O que muita gente não sabe é que determinados problemas crônicos também podem afetar nossos amigos de quatro patas. Assim como é verdade para os humanos, os hábitos da vida moderna estão entre as principais causas dessa condição, que pode até mesmo ser fatal.

A diabetes canina é muito semelhante a doença nos humanos. Por diferentes motivos, o organismo do pet para de produzir insulina ou a produz em quantidade insuficiente para as necessidades do cachorro. Sem insulina a glicose não entra nas células, deixando o animal sem energia e com excesso de açúcar no sangue. Como resultado, ele se torna propenso a uma série de complicações, como cegueira e insuficiência renal.

A diabetes é causada por uma série de fatores que muitas vezes ocorrem de forma conjunta, entre os principais estão: **Obezidade** / Pancreatite (inflamação do pâncreas, órgão que produz insulina) / Hiperlipidemia (excesso de gordura no sangue) / Administração inadequada de medicamentos / Predisposição genética.

Estudos mostram que algumas raças estão mais predispostas a desenvolver diabetes, como: labrador, Golden Retriever, Dachshund, Spitz, Poodle e Schnauzer.

▪ Sintomas da diabetes em cães

É fundamental conhecer bem seu cão para identificar mudanças, que podem dar pistas sobre a doença na fase inicial. No começo ele pode apresentar problemas, como:

- Sede excessiva;
- Aumento de apetite;
- Cansaço e sedentarismo,
- Maior frequência de vontade de urinar.

Outra característica também comum é o acúmulo de açúcar na urina. O tutor pode perceber isso ao ver formigas sendo atraídas pelo xixi.

Conforme a diabetes avança, o cão pode apresentar catarata, insuficiência cardíaca ou renal, entre outras enfermidades. Na

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.



menor suspeita, um médico veterinário deverá ser consultado imediatamente!

▪ Diagnóstico e tratamento da diabetes canina

Conversar com o veterinário e relatar as mudanças percebidas ajuda o profissional a chegar ao diagnóstico. No entanto, ele só é confirmado por exames de sangue e urina, para **medir glicemia no cachorro**.

Infelizmente não existe cura para a diabetes canina. Uma vez diagnosticada a doença, o bichinho deverá ter acompanhamento ao longo de toda a vida. Entre esses hábitos estão às aplicações de **insulina**. A **diabetes canina tem alimentação** diferenciada. Essa dieta deve ser recomendada pelo veterinário, que pode indicar a adoção de rações específicas para cães com a doença.

No caso das fêmeas, a castração também é indicada, porque a progesterona interfere na ação da insulina.

Manter uma vida saudável é o primeiro passo para prevenir não só a diabetes, mas diversas outras doenças que podem prejudicar seu companheiro.

Outras medidas também contribuem para a prevenção, como a castração e evitar a administração de corticoides, em doses altas e por longos períodos é essencial.

Agora você já sabe tudo sobre essa doença tão séria, e como prevenir seu cãozinho. Por isso, se seu animal esta apresentando algum desses sinais procure logo um médico veterinário de sua confiança.

Nós da Faro Animal estamos prontos para tender seu pet. Agende logo uma avaliação!



☎ 64 3404-1586

📞 Plantão: 64 99290-4500

📞 64 98148-7015

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





Go
for
the

ENTREVISTA

Cláudio Costa

Diretor Píticas - Itumbiara

Alessandra Costa

Diretora Cultura Inglesa - Unidades Goiatuba e Itumbiara

Cultura Inglesa e Píticas

A Cultura Inglesa depois do grande sucesso nos últimos anos em Itumbiara está expandindo seus negócios para a cidade de Goiatuba. Liderada pelo casal de empreendedores Alessandra Santana Costa, farmacêutica, pedagoga e especialista em Gestão Estratégica de negócios e Claudio

Roberto da Costa, administrador e especialista em Gestão Estratégica e Finanças. Além da expansão da Cultura Inglesa, eles chegam com mais uma novidade no mês de maio, inaugurando a franquia da Píticas na cidade de Itumbiara.

A Cultura Inglesa é hoje uma das marcas líderes no Brasil em escolas de idiomas, fale sobre os diferenciais dessa rede de ensino, e o porquê desse sucesso.

Claudio Roberto e Alessandra Santana - Com mais de 85 anos de tradição, a Cultura Inglesa é uma instituição sem fins lucrativos voltada para o ensino do idioma inglês. Em março de 2021, a marca consolidou sua posição no mercado de ensino de línguas ao anunciar a unificação de suas operações nos Estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Bahia, Santa Catarina, Espírito Santo, Goiás, Tocantins e Rio Grande do Sul, além do Distrito Federal. A Cultura Inglesa propõe uma experiência digital e imersiva de aprendizado do inglês, por meio de cursos oferecidos no formato presencial e remoto, com aulas ao vivo pela internet.

Neste mês a Cultura Inglesa passa para uma nova fase e anuncia um rebranding estratégico para suas operações no Rio de Janeiro, Espírito Santo, Goiás, Tocantins, Rio Grande do Sul, além do Distrito Federal. Com o reposicionamento, a marca deixa de ser identificada pelas setas azuis e vermelhas e passa a ser reconhecida pelo famoso e tradicional leão, que hoje representa a Cultura Inglesa nos estados de São Paulo, Santa Catarina e Bahia.

A mudança da logomarca no Rio de Janeiro e demais estados faz parte da etapa de unificação da identidade visual da marca, tendo em vista estabelecer uma comunicação integrada em todas suas operações. O leão da Cultura Inglesa representa coragem, força, confiabilidade e tradição, o que traduz simbolicamente os pilares de atuação da marca no se-

tor educacional.

“Encaramos este rebranding como o momento de consolidação e fortalecimento da marca Cultura Inglesa nos estados que passamos a operar desde 2021, junto do Distrito Federal. A união amplia nossas possibilidades de crescimento, inovação e desenvolvimento de novos produtos, sobretudo no ambiente digital, além de possibilitar um salto de eficiência operacional e maior capacidade de investimentos educacionais e socioculturais. Tudo isso torna nossa marca mais robusta, sólida e competitiva dentro de um mercado em plena transformação”, afirma o CEO da instituição, Marcos Noll Barboza.

Toda essa transformação poderá ser vista e acompanhada a partir de agora também aqui em Itumbiara. A Cultura Inglesa alcança agora um patamar de solidez no mercado e isso impactará positivamente a experiência dos nossos alunos com ainda mais atividades, atributos e projetos socioculturais.

Conte-nos um pouco da trajetória empresarial da Cultura Inglesa em Itumbiara.

Claudio Roberto e Alessandra Santana - A Cultura Inglesa nasceu em 2017 do sonho de oferecer uma Escola de Inglês para Itumbiara que realmente demonstrasse qualidade acadêmica e resultados para seus alunos. Trabalhando em escolas há mais de 15 anos, vi na Cultura Inglesa a oportunidade de empreender com qualidade e colocando em prática tudo que já fazia por outras escolas até então. Tudo isso só foi possível graças ao apoio incondicional do Cláudio que se dividiu entre o trabalho em uma grande empresa e ao nosso novo negócio.



Também o apoio e paciência dos nossos filhos que foram o principal motivo de sempre persistirmos, independentemente das adversidades.

A Cultura Inglesa iniciou de forma simples, tínhamos apenas uma sala de aula quando começamos, mas que em menos de 6 meses já não comportava mais o crescimento, sendo necessário ampliarmos a operação. Desde então, tivemos um excelente resultado e hoje temos uma Escola consolidada no mercado.

Pautamos sempre pela satisfação do aluno na busca por seus objetivos e tornando – o protagonista do seu aprendizado.

Hoje contamos com um espaço amplo e aconchegante, várias salas de aula, muito bem equipadas com lousa touch-screen, digital e totalmente interativa, computadores e recursos modernos para facilitar o aprendizado e motivar o aluno. Além disso, contamos com espaços exclusivos que diversificam o aprendizado, como a sala cooking, maker e tech, além de termos parceria com o Google for education.

Na metodologia Cultura Inglesa o aluno utiliza o inglês como meio para desenvolver outras habilidades tais como liderança, criatividade, senso crítico e claro, comunicação. Nossas aulas também tem foco na conversação e desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

Nossos alunos estudam por meio de projetos desenvolvidos por eles próprios, com objetivos diversos: Projetos de estímulo a escrita, leitura e oratória para crianças (book lab), Projetos de imersão e discussões acerca de temas atuais (Your voices matter), Projetos de empreendedorismo e ação social (Lemonade Stand), entre outros.

Nossos alunos também podem complementar seu aprendizado realizando viagens de intercâmbio promovidas pela

escola e com acompanhamento e supervisão da nossa equipe. Inclusive teremos um grande grupo partindo para uma imersão incrível na Inglaterra e Paris agora em julho. Será certamente uma viagem inesquecível.

Nossos colaboradores são capacitados frequentemente e nossos professores tem treinamentos semanais. Temos uma equipe altamente qualificada e estimulada a buscar mais conhecimento, principalmente agora com a Universidade Cultura Inglesa. A Cultura Inglesa preza muito pela qualidade no atendimento e ensino, por isso temos auditorias frequentes da própria franqueadora e reuniões de alinhamento. Tudo isso para mantermos a qualidade de mais de 85 anos de mercado.

A Cultura Inglesa sempre foi uma marca sólida e reconhecida, agora se torna ainda mais forte com a união entre Cultura Inglesa S/A (RJ, GO, DF, ES, RS) e Cultura Inglesa SP (SP, TO, SC, BA). E essa será uma nova fase, com uma marca única e claro, muitos resultados!

Depois do sucesso na cidade de Itumbiara, vocês estão expandindo a marca para a cidade de Goiatuba, conte nos um pouco desse novo projeto.

Claudio Roberto e Alessandra Santana - Temos uma parceria excelente com o Colégio Drummond, a maior e melhor Escola privada de Goiatuba, fomos sempre muito bem acolhidos pelo Gabriel, Carol e Juliana (proprietários do Colégio Drummond) e agora poderemos oferecer a tradição e excelência da Cultura Inglesa para a população da cidade. Estamos abrindo uma Unidade da Cultura Inglesa dentro da Drummond, que atenderá não somente a alunos do Colégio, mas todos que quiserem estudar em uma escola de referência como a Cultura Inglesa.



Iniciaremos nossas atividades este mês com matrículas abertas para turmas que começarão em agosto. Tere- mos turmas para crianças a partir de 6 anos e adultos também. Cursos em turmas e individuais com garantia de resultado e a transparência e eficiência da Cultura Inglesa Itumbiara.

Temos certeza que esse novo projeto será excelente para a comunidade e terá bons resultados.

O que levou vocês a trabalharem em um ramo tão competitivo, e qual a importância no atual mercado, das pessoas falarem outros idiomas.

Claudio Roberto e Alessandra Santana - O inglês sempre foi uma ferramenta de comunicação global e hoje é uma necessidade para todos. Quanto mais cedo a criança inicia, maior a facilidade de aprendizado. A cultura Inglesa atende todas as faixas etárias a partir de 4 anos de idade, com metodologia imersiva e foco em resultados.

Atendemos empresas para realização de processos seletivos que exigem que o candidato se comunique em inglês (e isso tem ocorrido cada vez mais frequentemente) e ainda preparamos pessoas que desejam obter sua certificação internacional bem como, mestrado ou doutorado.

Em todas as áreas observamos que o inglês está presente e é um diferencial importantíssimo para quem busca crescimento profissional e pessoal.

Por tudo isso, acreditamos que ensinar inglês transforma a vida das pessoas e muda uma sociedade. E isso nos motiva diariamente a persistir mesmo com a concorrência.

Afinal de contas, inglês Cultura Inglesa, só na Cultura Inglesa!

Além da expansão da Cultura Inglesa para a cidade de Goia- tuba, vocês também estão com um novo empreendimento, que é a chegada nesse mês de maio da franquia Piticas em Itumbiara. Falem um pouco sobre esse novo projeto, e o que os clientes podem encontrar na Piticas.

Claudio Roberto e Alessandra Santana - Esse projeto da Loja Piticas é um desejo que tínhamos já há algum tempo. Sempre fomos fãs da Cultura Pop e clientes Piticas, mas sempre sentimos falta de ter uma loja na cidade que nos atendesse. Sempre precisávamos ir em grandes centros para conseguir- mos adquirir uma roupa, acessório ou um presente bacana.

Pensando nisso resolvemos trazer mais essa novidade para Itumbiara!

Estamos muito felizes com a inauguração da loja que será comandada pelo Cláudio e com uma equipe de vendedoras especializadas no mundo nerd e geek.

A Piticas é uma das maiores redes de franquias no Brasil com mais de 450 lojas franquedadas e está entre as 5 (cinco) mais amadas pelos brasileiros e agora presente em Itumbiara. Aqui o cliente encontra produtos para vários gostos e idades. Temos diversos produtos relacionados a séries, filmes, animes, games, bandas, decoração, acessórios, linha pet, etc. Temos um portfólio de produtos para deixar qualquer fã feliz! Aqui você encontra o presente ideal com custo super acessível! Sabe aquela escolha que não tem como errar? É um produto da Piticas.

A loja Piticas está em uma localização excelente, fácil acesso e com estacionamento. E você ainda pode fazer suas compras pelas redes sociais ou whatsapp da loja.

A Piticas é uma loja com produtos exclusivos, licenciados e o mais importante, tudo pensado de fã para fã!



Curso Intensivo de inglês

Turmas em julho



Mais de 80
anos de
tradição
no inglês



Milhares
de alunos
satisfeitos



Referência
global em
cursos e
certificações



Professores
certificados



4 dias por semana



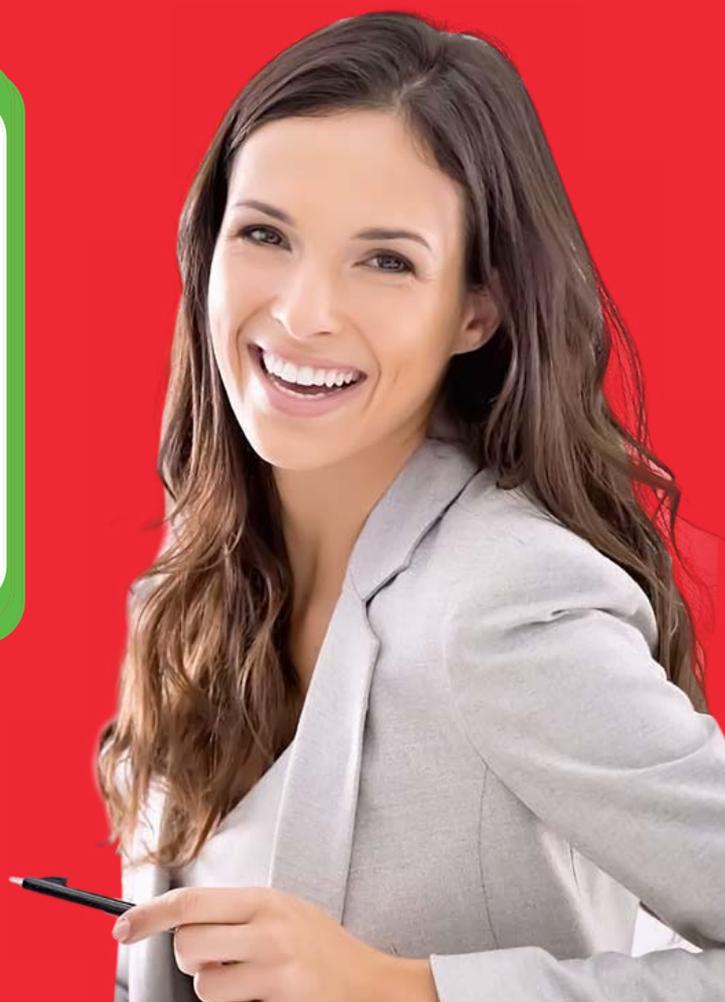
Aulas com 150
minutos de duração



Tire suas dúvidas por
whatsapp.



cultura
inglesa



Inglês para sua vida e carreira

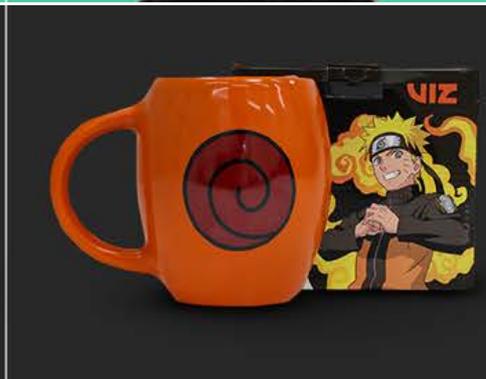
Rua Dr. Antônio Marques da Silva, 184 - Centro - Itumbiara-GO - (64) 3432-0035

Rua São Paulo, 722, Centro - Goiatuba-GO - (64) 99677-0035



Piticas

Vestimos o seu lado fã!



Piticas

🏠 Rua Padre Felix,
412 B, Centro

☎️ (64) 3430-2003

☎️ (64) 9 9668-2003



**CRISTTAL
PISCINAS**
O Point das Piscinas

Distribuidor
Exclusivo



📍 Av. Presidente Vargas, 1717 - Goiatuba/GO
☎️ 64 | 3495 - 4567
🌐 www.cristalpiscinasgoiatuba.com.br

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

Toxina Botulínica

É uma neurotoxina, produzida pela bactéria *Clostridium Botulinum*, uma bactéria anaeróbica, que em condições apropriadas à sua reprodução, cresce e produz sete sorotipos diferentes de toxina. Dentre esses, o sorotipo A é o mais potente, atualmente muito usada no ramo do rejuvenescimento.

Contudo, a Toxina Botulínica comercializada é purificada e usada em doses que são capazes de trazer benefícios para o corpo humano, como auxiliar em tratamentos de beleza e até de doenças. É procurada para fins estéticos, pois quando aplicada em pequenas quantidades, bloqueia os sinais nervosos musculares, ajudando na prevenção e redução de rugas indesejadas na face.

➤ Quais as indicações e os benefícios?

- Trata-se de um procedimento seguro, não invasivo e com ótimos resultados. Por isso o Botox® tornou-se tão popular.

- Diminui a contração dos músculos da face amenizando rugas de expressão como Orbicular do Olho (pés de galinha), músculo Frontal (linhas da testa), Glabella (ruga de bravo), nariz (bichinho), Mento (queixo) para retirar mini celulites e no músculo Abaixador do Lábio (movimento de boca caída).

- A Toxina Botulínica pode levantar as sobrancelhas, passa um ar de face rejuvenescida e descansada. Alivia as expressões negativas do rosto de forma muito natural, elevando sua autoestima.

- Ele é muito utilizado para tratamento do bruxismo! Isso mesmo, o Botox® melhora o bruxismo por diminuir a força de contração do Masseter (músculo da mastigação).

- É muito realizada a aplicação da Toxina Botulínica para o tratamento do Sorriso Gengival.

- Com ela podemos dar aquela “empinadinha” no nariz através da aplicação de um ponto na base do nariz.

- A toxina faz você perder a mania de fazer muita mímica com o rosto e evita a longo prazo as rugas de expressão.

➤ Como é o processo de tratamento?

O tratamento com Toxina Botulínica tem seu início em uma consulta com um profissional capacitado para a aplicação.

Durante a consulta sua pele será avaliada, serão ouvidas suas queixas, onde as rugas mais te incomodam, dúvidas serão esclarecidas e traçaremos um plano de tratamento preciso e personalizado, que exhibe a transformação passo a passo da sua face.



Depois de aprovar o plano, sua pele será trabalhada por uma massagem facial preparatória, desinfetada e anestesiada para receber os produtos e aliviar o incômodo da aplicação da agulha.

Pós-aplicação, serão relatadas as recomendações e os cuidados necessários com o tratamento, que influenciarão na durabilidade da toxina que é em torno de 3 a 4 meses, dependendo do seu organismo.

➤ Valor do tratamento:

O valor do tratamento com Toxina Botulínica é determinado pelas necessidades do seu caso, como o tipo de correção que será feita, a complexidade e a quantidade de toxina.

Somente após a consulta o profissional poderá informar o valor do tratamento.

Para maiores informações, marque sua consulta e garanta seu tratamento personalizado ainda nesse mês das Mães!



CRO/GO 18629

Criadora do M'SPO;

Expert em Clareamento Dental;

Toxina Botulínica “Botox”.

✉ micaelasprado@hotmail.com

📷 @dra.micaelaprado

📞 (64) 9 8453-6800 📞 64 3495-1699

🏠 Instituto de Saúde Odontológico-ISODONTO.

Rua Mato Grosso, 483 Centro, Goiatuba- GO





CLÍNICA MÉDICA
AZARIAS PEREIRA
MEDICINA DO TRABALHO, PERÍCIA E AUDITORIA

Advan Miranda Rezende

Clinico e Cardiologista | CRM 17306 GO

Antônio Mendes Prudente

Clinico 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



@cmapgtba

64. 3495 7587 | 64. 3495 4655 | Rua Minas Gerais, 1430, Goiatuba | Goiás



ALPHA

IMAGEM

*Nós Participamos dos seus
Melhores Sonhos!*

Feliz Mês das Mães!

EXAMES DE ULTRASSOM COM EXCELÊNCIA.

- ULTRASSONOGRÁFIA MEDICINA INTERNA;
- ULTRASSONOGRÁFIA OBSTÉTRICA;
- ULTRASSONOGRÁFIA GINECOLÓGICA;
- ULTRASSONOGRÁFIA MUSCULOESQUELÉTICA;

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

☎ (64) 9.9335-3143

☎ (64) 3495-7587

✉ contato@alphaimagem.com.br

🌐 alphaimagem.com.br

📍 Rua Minas Gerais, 1430 | Goiatuba | Goiás



Ser mãe é descobrir que a maior
alegria da vida é partilhar todo o seu amor.

Parabéns pelo seu mês!



64 3495-6654 | 98404-8879 



@latemiagtba



petshoplateemia

Rua São Paulo, 622 | Centro | Goiatuba



MAIORES ERROS QUE CHAMARAM A ATENÇÃO DAS AUTORIDADES FISCAIS

A manutenção da escrituração contábil regular é obrigatória para toda entidade, de qualquer setor. Diante de uma legislação complexa e que sofre alterações a todo momento, a gestão contábil é essencial para que as empresas permaneçam em conformidade, evitando que deixem de recolher ou que recolham indevidamente seus tributos. A fiscalização está cada vez mais rigorosa. Com os avanços tecnológicos implementados pelo governo, o cruzamento de dados em busca de possíveis erros se tornou muito mais assertivo - analisando, de forma digital, 100% dos dados praticamente em tempo real. Sem o devido controle das informações contábeis e fiscais, os danos são inevitáveis.

▪ Omissão de receitas

Omitir receitas é não emitir documentos fiscais, ou não realizar a escrituração contábil ou fiscal das receitas auferidas por uma empresa, acarretando redução da base de cálculo dos tributos e, por consequência, redução do montante a ser recolhido.

▪ Transações financeiras incompatíveis

O governo tem acesso às movimentações financeiras e aos dados de vendas. O "Hal" é um supercomputador do Banco Central que trabalha ininterruptamente, rastreando e monitorando as transações bancárias de todas as instituições financeiras no país. O Fisco consegue cruzar as receitas declaradas pelas empresas com os valores creditados em contas bancárias ou recebidos via cartão de crédito/débito, verificando se os recursos têm origem comprovada por meio de documentação hábil e idônea.

▪ Erros na apuração dos tributos

Apurar tributos é o processo de calcular e recolher corretamente todos os impostos, conforme o regime de tributação. Ocorre que o sistema tributário nacional é complexo e repleto de detalhes, fazendo com que os departamentos fiscais cometam falhas, aplicando alíquotas e bases de cálculo equivocadas ou utilizem classificações fiscais e legislações desatualizadas.



OLAVO JUNIOR
Contador



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



Mãe: 
a arte
de amar.

Ela tece os sons iniciais,
molda a matéria de nossos afetos,
a magia de nossos sonhos
e a coragem de nossos saltos.

Feliz Dia das Mães!



Existe uma arte de amar única.

Ela é feita de um estar junto, que escuta, fala e silencia.

Assim, são tecidos os primeiros sons de todos nós.

Essa arte de amar nos toca, nos pega no colo, nos acaricia e, assim, vai moldando a matéria que forma nossos afetos.

Mas essa arte também toca a imaginação, porque nos faz sonhar com a magia encantada do presente e nos faz sonhar com as possibilidades do futuro.

Isso tudo faz crescer em cada um de nós a coragem para darmos muitos e muitos saltos.

Essa arte de amar tem um nome: *mãe.*

Parabéns a cada mãe por seu dia!



Mais importante que nossas modernas instalações,

são os nossos pacientes.

 (64) 3430-1515

 alfasaude__

 Rua João Manoel de Souza, 881 - Centro, Itumbiara - GO

Dra. Nathália
Abdo Zuliani

CRM/GO: 21.176
RQE: 15.023
Cardiologista;
Clínica Médica - Universidade
Federal do Triângulo Mineiro;
Cardiologia- Universidade
Federal de Uberlândia.

Dra. Camilla
Silva

CRO/GO:15136
Cirurgiã-Dentista;
Especialista em Ortodontia e
Ortopedia funcional dos Maxilares
(aparelhos fixos removíveis);
Capacitação Odontologia
Hospitalar e UTI;
Atendimento adulto e infantil.

Dr. Hugo
Romano

CRO/GO: 15.251
RQE: 15222
Cirurgião-dentista especialista em
Implantodontia e atuante nas
áreas de Harmonização Orofacial
e Prótese.



Quando fazer um check up cardiológico?



As doenças cardiovasculares (infarto do coração, AVC) constituem uma das principais causas de incapacidade e mortalidade no Brasil e no mundo. Você sabia que de acordo com o Ministério da Saúde há mais de 400 mil mortes por ano decorrentes de doenças cardiovasculares, como o infarto e AVC? A importância da prevenção dessas doenças é inquestionável, e ficou ainda mais clara no cenário da pandemia.

O check up cardiológico é a prevenção feita através de uma avaliação médica periódica associada a uma série de exames complementares (e individualizados para cada caso), feitos por um médico cardiologista.

Embora não seja receita de bolo, alguns ingredientes não podem faltar. Começando com uma boa anamnese (o médico perguntando e ouvindo as queixas, o histórico pessoal e familiar do paciente); depois tem o exame físico, em que o médico vai aferir a pressão do paciente, avaliar presença de sopro cardíaco e batimentos. Da primeira consulta o paciente sai pelo menos com pedido de exames laboratoriais básicos (glicemia, colesterol, triglicerídeos...) e também um eletrocardiograma e um teste ergométrico, e se necessário, o médico solicitará exames cardiológicos adicionais.

Esse é o momento para avaliar a condição e a capacidade cardiovascular do paciente, ajudando a descobrir o risco de sofrer com alguma cardiopatia, além da prevenção das doenças cardiovasculares.

De uma forma geral é recomendado que o check

up cardiológico seja feito a cada 2 anos em pacientes abaixo de 50 anos, e anualmente em **homens a partir de 50 anos de idade e em mulheres quando se inicia a menopausa**. Isso porque, estatisticamente, estas são as fases da vida em que cresce o risco de desenvolvimento de problemas cardíacos.

Mas em alguns casos é necessária uma avaliação mais precoce, como em pessoas com histórico familiar de doenças cardiológicas, diabéticos, obesos, pessoas que já tratam de colesterol alterado, fumantes e praticantes de atividade física de alto impacto (corrida, triatletas,...) e até mesmo em adultos sedentários que querem iniciar atividade física.



Dra. Nathália Abdo Zuliani

CRM/GO: 21.176 | RQE: 15.023

Cardiologista;

Clínica Médica - Universidade Federal do Triângulo Mineiro;

Cardiologia- Universidade Federal de Uberlândia.





Zebu Leilões & Transportadora

**LEILÕES DE GADO & TRANSPORTE
DE BOVINOS;**

**LEILÃO DE GADO TODA
SEXTA-FEIRA ÀS 18:00 HORAS;**

CRIA, RECRIA & ENGORDA;

LEILÃO PRESENCIAL E VIRTUAL;

YOUTUBE ZEBU LEILÕES GOIATUBA.



(64) 98136-3940  / 99219-0229
(64) 98423-7778  / 99955-4010

GOIATUBA-GO

 **zebu_leiloes**

Obesidade

A obesidade é uma doença crônica e é de origem multifatorial, resultando da interação de genes, ambiente, estilo de vida e fatores emocionais. A obesidade predispõe a maior mortalidade, isso se deve principalmente ao aumento de eventos cardiovasculares. Além disso, está associada com outras comorbidades, como a dislipidemia, diabetes e hipertensão.

São utilizadas diversas estratégias para promover a perda de peso; entretanto, a manutenção dessa perda ainda é um processo extremamente difícil, pois é de fundamental importância a prática regular de atividade física e o processo de reeducação alimentar, garantindo um aporte adequado de nutrientes para que os indivíduos obesos não voltem a praticar seus velhos hábitos.

A perda de peso dependerá de um balanço energético negativo: menor ingestão alimentar em relação ao gasto calórico. Essa situação é alcançada com redução da ingestão alimentar e aumento da atividade física.

Os efeitos da atividade física vão muito além da queima de calorias e provocam mudanças na composição corporal que são essenciais para a saúde do corpo. A associação da reeducação alimentar com a prática de atividade física ajuda na manutenção ou aumento da massa magra em detrimento a queima de gordura. Além disso, uma boa composição corporal, com uma elevada quantidade de massa magra aumenta a taxa metabólica de repouso e consequentemente a queima de gordura corporal.

A proposta de se reduzir o peso corporal de indivíduos obesos para valores considerados normais, por



meio de dietas com consumo calórico muito baixo, vem sendo substituída por condutas que levam a um objetivo menos ambicioso e mais realista, em função da impossibilidade de se conseguir, em longo prazo, atingir e manter o peso ideal, na maioria dos casos.

Seguem algumas dicas importantes para o controle da obesidade:

Pratique exercícios físicos regularmente com orientação de um educador físico. Os exercícios diminuem a vontade de comer doce e aumentam os hormônios calmantes.

Procure um nutricionista para a realização da reeducação alimentar saudável e a elaboração de um plano alimentar variado com todos os nutrientes que você necessita.

Livre-se do ciclo: ansiedade, que leva a refeições exageradas, as quais levam ao ganho de gordura, culpa e baixa autoestima, o que aumenta mais a ansiedade.

Aprenda a descontar sentimentos negativos em exercícios físicos e numa boa conversa com os amigos.

Maira Alves

CRN: 8431

Nutricionista- UFTM;

Mestre em Nutrição e Saúde – UFG;

Pós-graduada em Nutrição Esportiva e Fitoterapia.

Agendamento de consultas e de testes genéticos:

(64) 99224-6734

Eliane Santos

CREF: 002014-GO/GO

Profissional de Educação Física – ULBRA;

Especialista em Fisiologia, Treinamento Funcional e Grupos Especiais;

Personal Trainer.

(64) 99245-6712



O ingrediente essencial para a fórmula
perfeita é a dedicação
e o amor em fazer o melhor.
E este ano completamos 15 anos deste amor
incondicional por você e pela sua saúde.





belafarmula

farmácia de manipulação



(64) 9 8144-0033

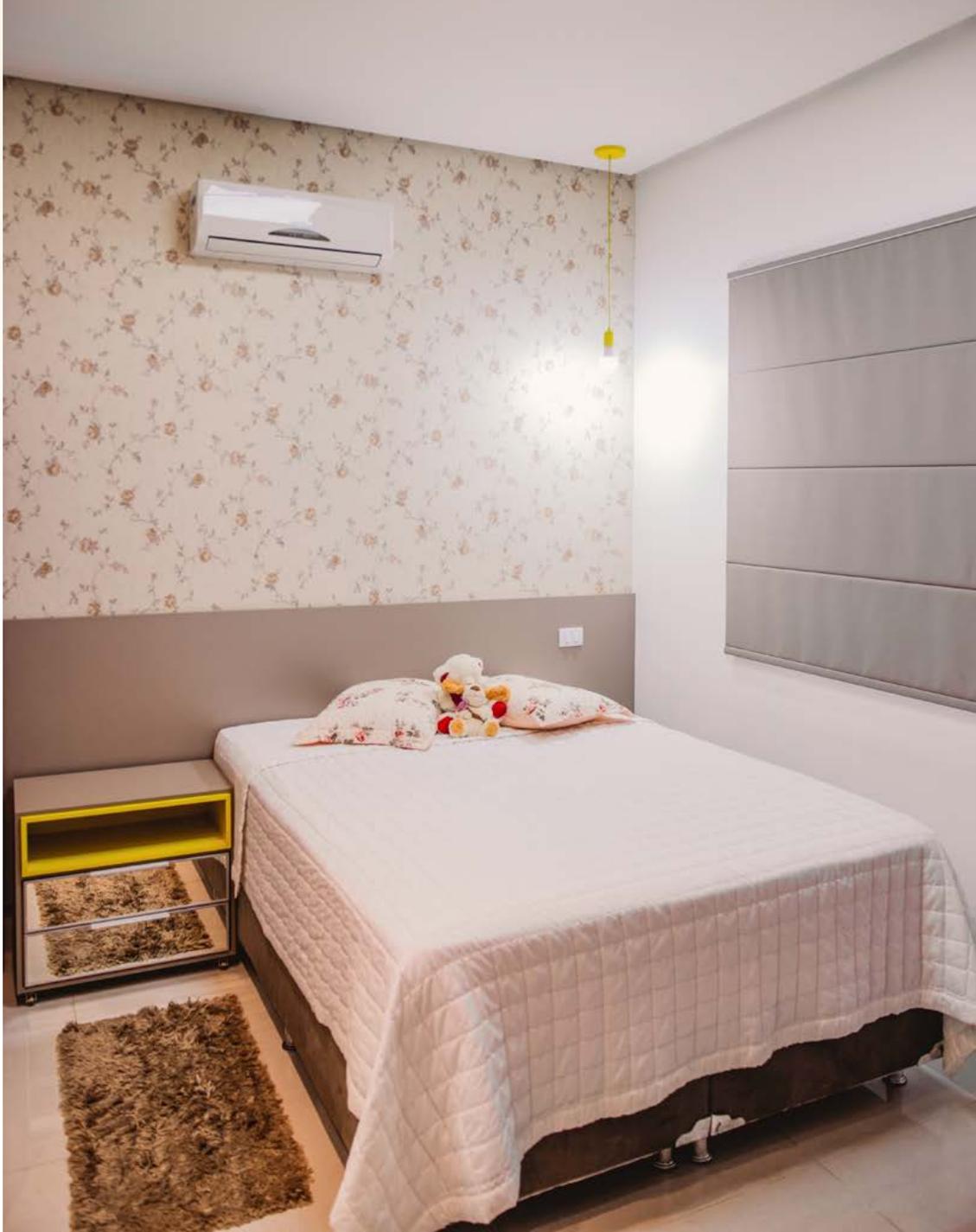


Rua Santa Rita, 63 - Centro - Itumbiara-GO - (64) 3430-1144



O AMBIENTE QUE CASA
COM SEU SONHO.





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)



A figura materna pode ser quebrada pelas mães narcisistas



O narcisismo materno é caracterizado por um relacionamento abusivo que, geralmente, envolve a destruição da autoestima dos filhos.

A figura materna tende a ser vista de maneira idealizada e até mesmo sagrada pela sociedade. Por ser extremamente importante para o desenvolvimento dos filhos, muitos se esquecem que as mães são, antes de tudo, humanas, mulheres que podem cometer erros e apresentar transtornos que afetam o desempenho no papel de mãe.

Transtornos psicológicos como o narcisismo podem ser uma das causas de comportamentos tóxicos e até cruéis de algumas mães. O narcisismo materno é caracterizado por um relacionamento abusivo que, geralmente, envolve a destruição da autoestima, confiança e autonomia dos filhos.

O transtorno ocorre, na maior parte dos casos, pela falta de um ambiente favorável para o desenvolvimento da criança. A ausência da mãe ou de uma relação saudável com ela, também são fatos que interrompem o desenvolvimento da personalidade da mãe quando criança. Por ter a personalidade incompleta, o narcisista depende muito do olhar do outro, seja para ser admirado ou para competir, e isso pode ser refletido na relação entre mãe e filho.

No caso das mães narcisistas é comum que o filho

seja visto por ela como uma extensão de seu próprio ser, no qual a mãe deposita todos os seus sonhos, vontades e frustrações. É como se o filho tivesse vindo ao mundo para realizar os sonhos da mãe e com isso ele fica aprisionado nesta relação. A criança precisa lutar muito para ter uma existência autônoma.

Também pode ocorrer um comportamento abusivo por parte da mãe, com atitudes com o objetivo de se vangloriar. Essa mãe não consegue se identificar com o filho, ser solidária, ou compreender suas dificuldades e sofrimentos emocionais, passando uma mensagem de que o filho não tem nada de bom a oferecer. O filho é visto como aquele que deve suprir as necessidades da mãe e, para que ele não se liberte deste papel, a mãe se torna bastante controladora.

É preciso responsabilidade e que não se pode classificar as mães sem informações e ajuda de um profissional da psicologia. Além disso, é necessário que as mães e os filhos busquem tratamento emocional, pois o desenvolvimento emocional da criança pode ser seriamente comprometido e o risco de o filho desenvolver uma baixa autoestima é imenso. Além disso, as mães também necessitam de ajuda, já que esse comportamento reproduz um sofrimento relativo aos seus primeiros anos de vida.

42,



Caroline Oliveira

PSICÓLOGA

CRP - 09/15806

CRP: 09/15806

Psicóloga;

Atendimento Adulto e Infantil.



☎ (64) 99209-0860

✉ psicologacarolinesoliveira@gmail.com

Há 8 anos cuidando da sua saúde!

**A UNICLÍNICA TEM COMO PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS, PROPORCIONAR
SAÚDE, COM QUALIDADE, ÉTICA, TRANSPARÊNCIA E RESPEITO!**



643432-0108

643432-0208

6499677-0108

Rua Dr. Valdivino Vaz, 52 | Centro



SAÚDE



ENTREVISTA UNICLINICA

44,

A Uniclínica completa nesse mês de maio 8 anos de trabalho com ética, qualidade e resultados, junto aos seus pacientes. E nessa edição trouxemos uma entrevista com o diretores da Uniclínica, Matheus Meireles Fernandes, empresário, graduado em direito, com especialização em Direito e Processo do Trabalho e MBA em Finanças e a médica Dra. Aline Melo A. Fernandes.

Fale um pouco da trajetória da Uniclínica na área da saúde.

Matheus Meireles - Em 2013 começamos o planejamento, para colocarmos em prática o desejo de criarmos uma empresa, onde pudéssemos impactar, contribuir e facilitar a vida das pessoas, trabalhando de forma humana e igualitária. Foi quando, antes de casarmos, ainda em Belo

Horizonte, surgiu a ideia, juntamente com minha esposa Aline, do projeto da UNICLÍNICA, que facilitaria o acesso das famílias à saúde de qualidade, com valores acessíveis.

Então, em 2014, após planejarmos e estudarmos algumas cidades, na região Centro-Oeste, tivemos uma sensibilidade incrível, e enxergamos um enorme potencial em Itumbiara, tendo em vista que poderíamos contribuir com a saúde da cidade e região, considerando que não havia empresas do nosso seguimento na cidade, então podemos afirmar que quebramos alguns paradigmas, trazendo esse novo projeto.

Com a minha sintonia em que sempre tive o empreendedorismo como objetivo, e minha esposa Aline que é da área da saúde, médica, unimos as forças de ambos, e em 2014 inauguramos a UNICLÍNICA em Itumbiara, tornando o sonho em realidade, além de ser uma cidade que oferece ótima qualidade de vida, hoje nossos dois filhos Rafael e Daniel são Itumbiarense, e somos muito felizes na cidade.

E é com muita alegria que esse mês completamos 8 anos em Itumbiara, até aqui uma jornada muito prazerosa, de grandes aprendizados e lições, carregamos o sentimento, que com muita humildade, trabalho e ética, conseguimos alcançar e contribuir com inúmeras famílias, e vamos seguindo, buscando melhorar dia após dia, e continuar trabalhando para as pessoas.

Quais os diferenciais da Uniclínica no mercado de cartões, convênios, clínicas populares e planos de saúde?

Matheus Meireles e Dra. Aline Melo - Desde o primeiro dia da inauguração, sempre focamos em servir as pessoas, buscando oferecer os melhores serviços e profissionais, com excelência, qualidade, rapidez, com tabela de valores fixa e acessível, com transparência, sendo humanos, tratando todos como gostaríamos de ser tratados, buscando inovações e novos serviços constantes, além de entregar todos os serviços, conforme oferecidos.

Nunca abrimos mão da qualidade e do respeito, por isso, somos gratos as nossas colaboradoras que se dedicam diariamente para contribuir e resolver todas as demandas de nossos clientes, sendo fundamentais.

Sempre estiveram conosco parceiros/amigos que acreditaram e acreditam em nosso projeto, e são importantíssimos, para solucionar de forma humana e técnica todas as necessidades dos pacientes.

Assim, fomos abraçados, acolhidos e muitíssimo bem recebidos por diversas famílias de Itumbiara e região.

Acreditamos que os resultados e as consequências vem das nossas ações, então nunca medimos esforços para ajudar nossos clientes/amigos/pacientes, nesses 8 anos, foram mais de 20 mil atendimentos!

Hoje a Uniclínica conta com quantos profissionais cadastrados e em quais especialidades?

Matheus Meireles e Dra. Aline Melo - Fomos crescendo e ganhando credibilidade com nossas ações com o passar dos anos. Contamos também com grandes e respeitados parceiros que são fundamentais para nosso projeto.

São as seguintes especialidades médicas: clínico geral, alergista, cardiologia, dermatologia, nutrologia, ortopedia, psiquiatria, mastologia, obstetrícia, pediatria, angiologia, endocrinologia, ginecologia, neurologia, otorrinolaringologia, geriatria e oftalmologia. Prezamos pela medicina humana, técnica, resolutiva, pautada na ética e com estruturas físicas modernas e confortáveis.

Os exames: exames de imagem e laboratoriais, exames cardiológicos, e diversos outros exames, na área de nutrologia, angiologia e neurológica,

Também oferecemos serviços nas áreas de fisioterapia, pilates, auriculoterapia, acupuntura e nutrição.

Na área da Psicologia temos inúmeros parceiros com grande experiência, para melhor atender todos nossos pacientes.

Na odontologia prezamos pela excelência, qualidade nos materiais, tratamentos e nos profissionais altamente qualificados.

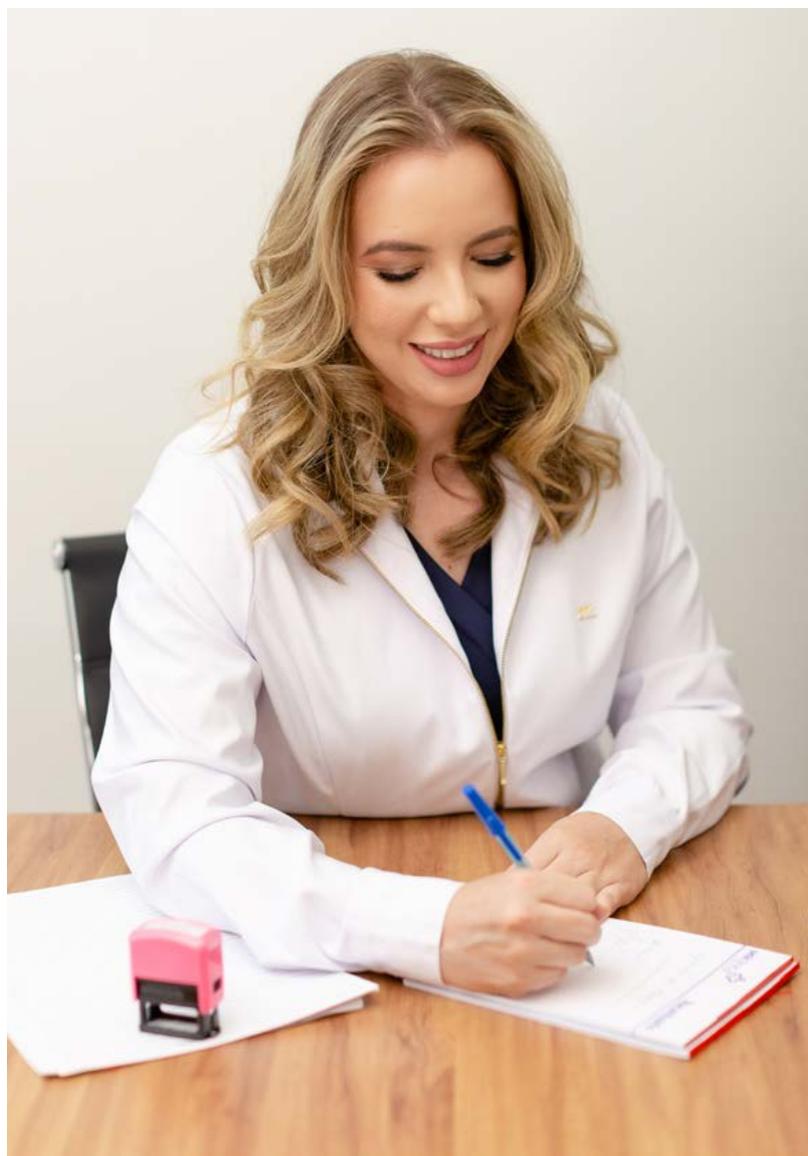
Também temos parcerias com farmácias, óticas, clínica de vacinas e lojas de materiais médicos e hospitalares.

Revista Mais Saúde – Qual o segredo para tantos anos de sucesso em um mercado tão competitivo?

Matheus Meireles e Dra. Aline Melo - Tenho comigo que não existe segredo para o sucesso, o mesmo está condicionado há alguns fatores: colocar as pessoas em primeiro lugar, trabalhar com amor e dedicação, planejar e acreditar nos processos, buscar o desenvolvimento constante, oferecer e entregar serviços de qualidade sempre, e ter a percepção das oportunidades que surgem a todo tempo em nossas vidas.

Nesse contexto é fundamental que todas as relações sejam benéficas e no processo “ganha-ganha”, ou seja, que seja bom para todos, pacientes, clientes, colaboradores, parceiros e a empresa.

Em suma, manter-se leal aos princípios, aos parceiros, aos clientes e aos colaboradores!



Benefícios do exercício de força e do exercício aeróbio na obesidade



O exercício físico é determinante na regulação do peso corporal. É capaz de aumentar o gasto energético total diário de duas formas:

(1) Gasto induzido pelo exercício físico durante o treino;

(2) Aumento da taxa metabólica de repouso que pode perdurar até 24 a 48 horas após a sessão de treino.

A perda de peso ocorre quando o consumo energético é menor do que o gasto energético. Sabe-se que o déficit energético de 500 a 1000 Kcal/dia é capaz de promover a perda de 0,5 a 1 Kg/ semana, o que representa uma perda de peso realista, satisfatória e segura. Para que se atinja este limiar de déficit energético apenas pelo incremento da atividade física são necessários, aproximadamente, 80 a 160 min/dia de exercício físico moderado.

A grande maioria dos estudos sobre exercício e obesidade utiliza o exercício físico aeróbio como estratégia, possivelmente porque este tipo de exercício proporciona maiores aumentos do gasto energético durante a sessão.

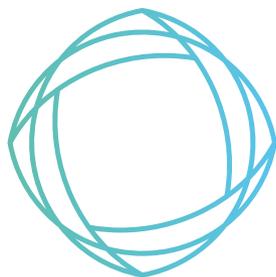
Porém, sabemos a dificuldade em adotar e manter um volume tão elevado de atividade física em longo prazo. Logo, outras estratégias para indução do déficit energético se fazem necessárias. A associação da atividade física ae-

róbia com a dieta é ainda a estratégia mais recomendada para promoção da perda de peso.

De fato, o treinamento de força não está associado a maiores perdas de peso e de gordura corporal com ou sem restrição energética. Contudo, embora o treinamento de força não induza aumento importante do gasto energético durante o exercício, ele é um potente estímulo para o aumento de massa magra e de força muscular.

Logo, a associação do exercício aeróbio ao exercício de força parece ser a estratégia mais interessante para otimizar a perda de peso corporal e a composição corporal durante a restrição energética como forma de tratamento da obesidade.

A dieta e o exercício físico são as opções terapêuticas de primeira escolha para o tratamento da obesidade. Entretanto, o tratamento farmacológico pode ser utilizado, sempre aliado à dieta e ao exercício físico, em pacientes com Índice de Massa Corporal (IMC) > 30 Kg/m² ou IMC > 27 Kg/m² com comorbidades, que não responderam às abordagens não farmacológicas. Deve-se considerar que o uso de medicamentos apresenta maior risco para a saúde e, portanto, sua utilização é recomendada apenas quando os benefícios justificarem os riscos.



DRA. NATÁLIA PACHECO

MEDICINA ESPORTIVA E NUTROLOGIA

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.

46,

ALFA saúde

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



DECLARE SEU
A M O R !

Presenteie sua mãe com
joias Mega Joias.



 64. 99661 1316 | 3431 5535
Rua Marechal Deodoro, 279
Centro | Itumbiara-GO



Empresas de Sucesso

A Mega Joias nasceu de uma paixão pelo mercado joalheiro, do qual já traziam uma vasta experiência na comercialização de joias e relógios.

No dia 25 de julho de 1998 em Itumbiara, a loja foi inaugurada, escrevendo uma história de muita luta e determinação ao longo desses anos.

A Mega Joias sempre prezou pela fidedignidade de seus produtos e um bom relacionamento com seus clientes e parceiros, estas características aliadas à honestidade e bons preços, fez da loja uma referência regional quando o assunto é joias e relógios.

Criam, desenvolvem e comercializam joias e relógios com um só objetivo, criar histórias de amor, alegrias e com certeza, momentos inesquecíveis.

Em sua caminhada como empreendedor Nilson Faria dos Reis enfrentou vários obstáculos, no início foi o capital social pequeno pela magnitude do negócio, a burocracia e alta carga tributária imposta em nosso país. Hoje, ele acredita que o maior desafio seja a expansão do comércio online, a dificuldade em

atingir o público nesse ambiente ainda é presente.

A Mega Joias se tornou referência em toda região quando falamos em joias, estrutura, qualidade de serviços, atendimento, e a chave de tudo isso é planejamento, objetivos e metas.

Nada é, e nunca será fácil, mas com fé, tudo é possível!

Nilson sempre frisa: “Sempre tive muito temor a Deus, é Ele quem me sustenta em todas as situações, trabalho muito, tenho foco, determinação, metas e sonho alto, pois os sonhos se tornam realidade, a Mega Joias é prova disto; tento fazer tudo com muito amor, dedicação, humildade e muito respeito ao próximo”.

E dessa forma a Mega Joias oferece uma vasta gama de produtos e serviços para Itumbiara e região como:

- Fabricação e reparo de joias, podendo destacar os mais procurados que são: fabricação de alianças, anéis de formatura, reparos de soldas, reposições de pedras, fechos e polimentos de peças.



- Especialista em vendas e manutenção de relógios, destacando também a troca de pilha, regulagem dos ponteiros, troca de pulseiras e polimento da peça.
- Contam com uma ampla variedade de joias em sua loja física, pelo site ou através do WhatsApp,

onde você pode comprar com toda segurança e comodidade que precisa.

- Produtos e serviços com Garantia. Tudo isso para melhor atender a você! Mega Jóias, esta sim faz a diferença!!!



CRÉDITO COM GARANTIA DE IMÓVEL

O Real Fácil Caixa é uma linha de crédito sem destinação específica garantida por alienação fiduciária de imóvel de propriedade do proponente. Ou seja: você não se desfaz do seu bem e ainda pode utilizá-lo para conseguir crédito.

Quem tem imóvel, tem direito a crédito com condições muito especiais, podendo utilizar o recurso para diversos fins, como:

- ✓ Realizar aquela viagem dos sonhos;
- ✓ Investir em cursos de graduação, profissionalizantes, de especialização;
- ✓ Empreender e tirar do papel o sonho de ser dono do próprio negócio;
- ✓ Reformar ou modernizar sua casa;
- ✓ Ajudar na organização das suas finanças;
- ✓ Alavancar seus projetos pessoais ou profissionais.



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

GERENCIAMENTO DE CABELO SAUDÁVEL O ESPECIALISTA



Um profissional a frente do seu tempo. Que associa a experiência profissional às pesquisas e a tecnologia, com o objetivo de oferecer excelência em Gerenciamento de Cabelo, Pele e Corpo Saudável.

Graduado como Farmacêutico Generalista, pós-graduado em Saúde Estética Avançada, Atenção Farmacêutica e Farmácia Clínica, Especialista em Terapia Ortomolecular e Ozonioterapia, o **Dr. Diego Melo Borges** está constantemente investindo no seu desenvolvimento profissional, visando proporcionar os melhores resultados em Saúde Estética e Terapia Ortomolecular.

Dentre os cursos e especializações voltados para agregar valores a vida das pessoas estão:
Microagulhamento Fotoativado, Curso Avançado de Terapias Injetáveis, Peelings Químicos e Fotoativado, Protocolo de Saúde e Alta Performance (PROSAP), Capacitação em Intradermoterapia e Skinbooster. Capacitação para Utilização Terapêutica do Ácido Hialurônico e Toxina Botulínica, Aromaterapia, Geoterapia e Oleoterapia aplicados à Terapia Capilar e Método PhotoMelan - Tratamento de Manchas e Melasma.

Professor de pós-graduação universitária, o **Dr. Diego Melo Borges**, associa o que há de mais inovador em Tratamento em Saúde Estética Avançada, à arte de ensinar e de multiplicar conhecimento.

Foi com base em muito estudo e na experiência adquirida ao longo de mais de 10 anos, que o **Dr. Diego Melo Borges** criou o Gerenciamento de Cabelo Saudável, com o propósito de proporcionar, de forma exclusiva, os melhores resultados a cada paciente.

Com o lema "Escolha um trabalho que você ame e não terá que trabalhar um único dia em sua vida," o **Dr. Diego** é um apaixonado por realizar tratamentos que elevam a autoestima e a qualidade de vida de seus pacientes.

Paixão que, aliada ao seu atendimento personalizado e seu tratamento único, vem conquistando cada vez mais, homens e mulheres, de todas as idades, em todo o Brasil.

Acesse o link na BIO, agende sua consulta e venha ser tratado(a) de forma única por um dos mais reconhecidos especialistas em Saúde Estética no Brasil.

Mago das Fórmulas



Diego Melo Borges

CRF 26.694

FARMACÊUTICO ESPECIALISTA
EM SAÚDE ESTÉTICA AVANÇADA

REFERÊNCIA NACIONAL EM TERAPIA CAPILAR AVANÇADA.

idades de atendimento:

UBERLÂNDIA • UBERABA • SACRAMENTO • SÃO PAULO • ITUMBIARA

agendamento de consultas:

 (34) 9 9160-1078



SEVEN

ELETRÔNICOS

AUTORIZADA



**ACESSÓRIOS E DISPOSITIVOS;
ELETRÔNICOS E CELULARES;
ASSISTÊNCIA TÉCNICA E REVENDA TIM.**



**RUA MARECHAL DEODORO, Nº 18C
(AO LADO DA CAPITAL BOUTIQUE EM FRENTE
AO CENTER PLAZA, ANTIGA LOJA ESPAÇO 20)**

Metatarsalgia: o que é?



A metatarsalgia é o nome dado ao processo inflamatório dos metatarsos, que são os ossos longos do pé. É caracterizada por dor na região anterior e plantar dos pés.

→ Sintomas de metatarsalgia

O principal sintoma de metatarsalgia é a dor na sola dos pés, que geralmente piora ao fazer caminhadas ou permanecer de pé por muito tempo. Em alguns casos, é possível observar deformação nos pés, o que pode tornar a dor ainda mais intensa, além de dificultar a realização de atividades do dia a dia.

Além disso, algumas pessoas com metatarsalgia podem apresentar calosidades no peito do pé, demonstrando as áreas que sofrem de maior pressão. Além disso, podem ser observados desvios ou alterações no formato dos pés, como desvio dos dedos ou saliências ósseas.

→ Principais causas

A metatarsalgia costuma surgir quando há uma irritação das articulações, tendões ou nervos que sustentam os metatarsos, e pode ser provocada por:

- **Uso de salto alto ou sapatos de bico fino**, pois tendem a aumentar a pressão nos metatarsos;
- **Deformidade nos pés**, como pé cavo ou alterações no formato dos dedos, como no joanete;
- **Excesso de peso**, que provoca maior sobrecarga sobre os ossos dos pés;
- **Doenças neurológicas que afetam os nervos**

dos pés, como o Neuroma de Morton.

- **Realização de atividades físicas de alto impacto** ou por muitas horas, como corridas de longas distâncias, especialmente quando não há uma orientação adequada, que levam a uma sobrecarga dos metatarsos;

- **Desenvolvimento de uma artrite ou artrose** nos metatarsos, devido ao desgaste ósseo relacionado à idade ou inflamações por alterações na imunidade.

Porém, é importante ressaltar que a **metatarsalgia tem cura**, e o tratamento é feito com exercícios de fisioterapia para melhorar o apoio e a mobilidade dos pés, além do uso de palmilhas ortopédicas para acomodar e aliviar a dor ao andar.

Se os sintomas persistirem, busque um médico especialista.

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



GRANOLA

sabor chocolate

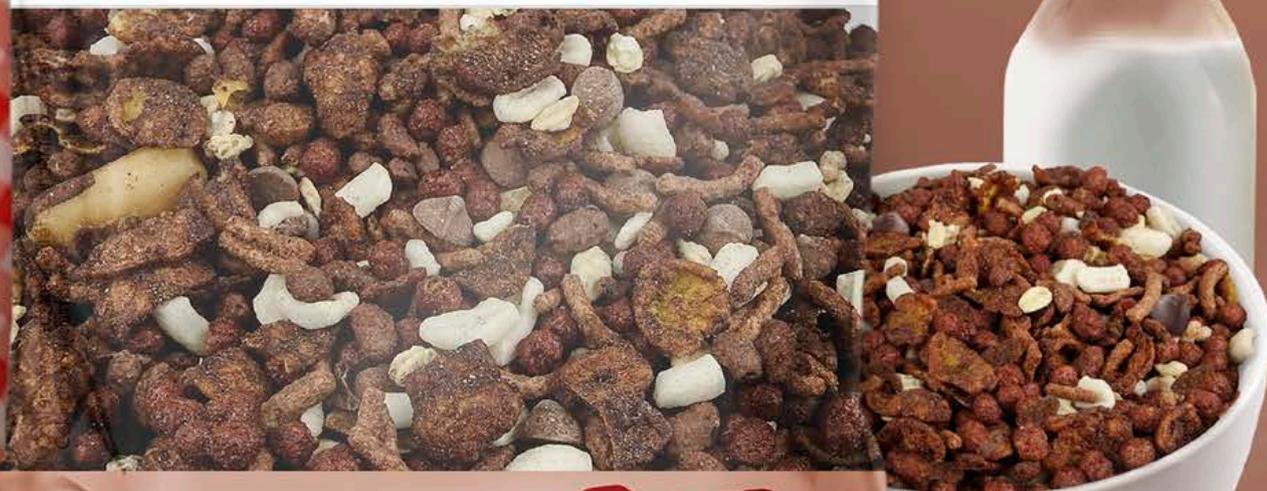
AlcaFoods
Cereais Matinais

Nat flakes
cereal

Mix de cereais
com chocolate

Granola
Chocolate

Disponível em:
250g e 1kg.



Uma porção de 40g fornece:

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

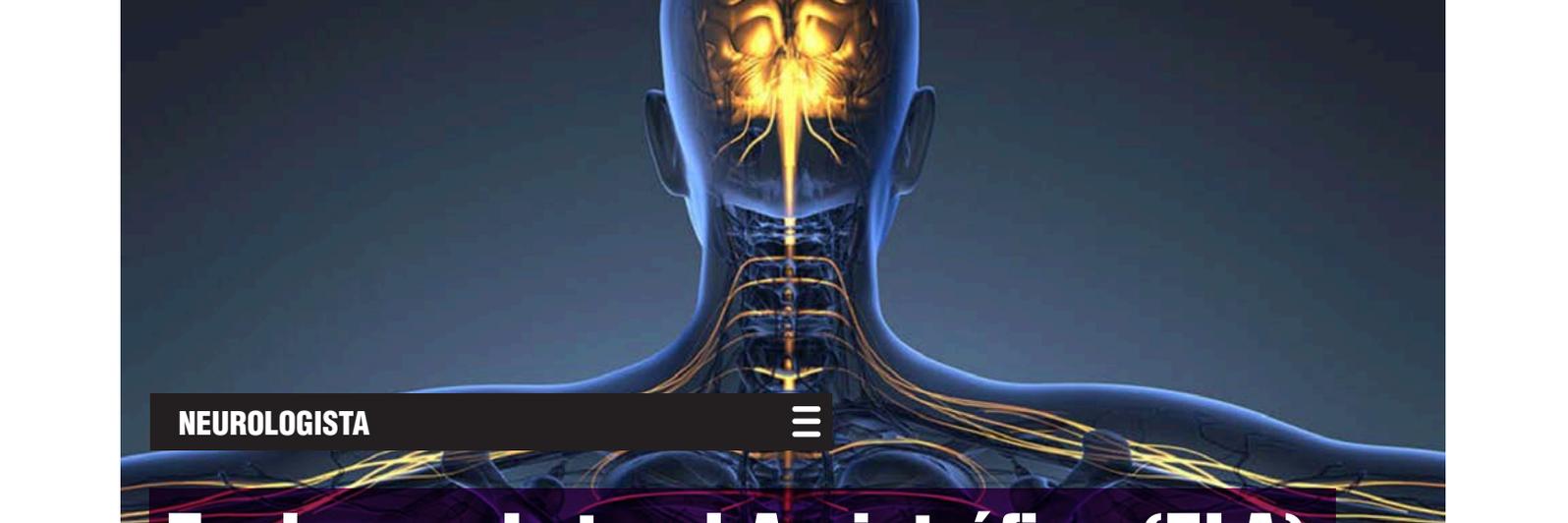
% VALORES DIÁRIOS DE REFERÊNCIA COM BASE EM UMA DIETA DE
2.000 kcal OU 8.400 kJ.

1 kg Peso Líquido
Indústria Brasileira

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

64 2103 4222
www.alcafoods.com

AlcaFoods
Cereais Matinais



NEUROLOGISTA



Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA)

Definição: Esclerose Lateral Amiotrófica ou ELA é uma doença que afeta o sistema nervoso (neurônio motor) de forma degenerativa e progressiva e acarreta paralisia motora irreversível. Pacientes com a doença sofrem paralisia gradual e morte precoce como resultado da perda de capacidades cruciais, como falar, movimentar, engolir e respirar.

Sintomas: O principal sintoma é a fraqueza muscular, acompanhada de atrofia muscular (amiotrofia), mas existem outros: câibras, tremor, reflexos vivos (sinais de liberação piramidal), espasmos (fasciculações).

A Esclerose Lateral Amiotrófica não afeta os sentidos (visão, olfato, paladar, audição e tato) e raramente atinge o funcionamento da bexiga, dos intestinos ou a capacidade de pensamento e raciocínio.

Possíveis complicações: Em algum momento, de acordo com a evolução da doença, a Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA) trará complicações, que podem ocorrer de forma isolada ou somadas:

- aspiração de comida ou líquido;
- perda da capacidade de cuidar de si mesmo;
- insuficiência pulmonar;
- pneumonia;
- escaras (úlceras de pressão);
- perda de peso acentuada;
- incapacidade de respirar sozinho;
- incapacidade de engolir;
- incapacidade de falar.

Tratamento: O tratamento é multidisciplinar e um dos medicamentos utilizados reduz a velocidade

de progressão da doença e prolonga a vida do paciente.

Fisioterapia, reabilitação, uso de órteses, de cadeira de rodas ou outras medidas ortopédicas podem ser necessárias para maximizar a função muscular e o estado de saúde geral, conforme cada caso e de acordo com a evolução da doença.

A participação de um nutricionista é muito importante, pois os pacientes com ELA tendem a perder peso. A própria doença aumenta a necessidade de ingestão de alimentos e calorias. Ao mesmo tempo, os problemas de deglutição podem fazer com que seja difícil comer o suficiente. Os dispositivos respiratórios incluem máquinas usadas durante a noite e ventilação mecânica constante, em casos graves.

Fonte: <https://bvsm.sau.gov.br/21-6-dia-nacional-de-luta-contra-a-esclerose-lateral-amiotrofica-ela/>

Dra. Andréia Marinho

CRM/GO: 22447 | RQE: 14752

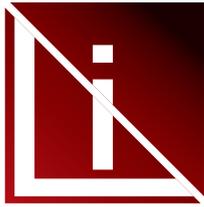
Médica, formada pela Universidade Federal de Goiás (UFG);
Residência Médica em Neurologia;
Pós-graduação em Psiquiatria.



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA
NAS PÁGINAS 06 E 07

DEIXE SUA CASA DO JEITO QUE VOCÊ SEMPRE SONHOU!
INVISTA EM MÓVEIS PLANEJADOS!





(64) 9.8167-5180

(64) 9.8133-1085

Rua João Manoel de Souza, 1254, St. Santa Inês,
Itumbiara-GO

Linear

Planejados



UM AMOR MAIS
FORTE QUE EXISTE, MAIS
OBSTINADO QUE TUDO É
SOMENTE O AMOR DE MÃE.

Feliz Mês das Mães!

Itumbiara Gramas

Viveiro e Floricultura

  ITUMBIARAGRAMAS

 (64) 99667-9002

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

A importância de ir ao dentista

As consultas com o dentista são indispensáveis para manter um sorriso bonito e a saúde bucal em dia. Mas com que frequência este profissional deve ser visitado? Antes de responder a esta pergunta, é importante avaliar cada caso individualmente. Quem usa aparelho, por exemplo, precisa marcar consultas com mais frequência.

Já quem vai ao dentista apenas para fazer check-up e para garantir que está tudo bem com os dentes e com as gengivas, pode fazer menos visitas ao dentista. De modo geral, são necessárias pelo menos duas consultas anuais.

• De quanto em quanto tempo devo ir ao dentista

Existem muitos bons motivos para manter as visitas à clínica odontológica em dia. Os exames feitos durante a consulta ajudam a **prevenir problemas bucais comuns**, como a cárie, e doenças mais graves, como o câncer de boca. Esta também é uma oportunidade de fazer uma limpeza completa, processo que faz uma higiene profunda nos dentes. Além disso, o dentista consegue avaliar se a escovação está sendo feita adequadamente ou se é necessário algum cuidado especial na limpeza dental.

• Limpeza

A limpeza é, facilmente, um dos tratamentos mais populares nas clínicas odontológicas. Isso se deve ao fato da praticidade e rapidez com a qual é feita e também porque ela é recomendada para todas as idades, desde as crianças até os idosos. Por meio dela, o dentista faz uma higienização mais profunda e minuciosa dos dentes, fazendo a remoção das **placas bacterianas** que não saem apenas com a **escovação diária** — por melhor que esta seja.



Isso é muito importante porque o acúmulo dessas bactérias pode evoluir para a formação de tártaro e gerar, em paralelo, uma série de problemas bucais, como gengivite, **cáries**, periodontite, mau hálito crônico etc. Além disso, esse profissional da saúde também faz o polimento dos dentes — para acabar com imperfeições e desníveis na superfície deles — e a aplicação de flúor — que ajuda a fortalecer a estrutura dentária e a prevenir justamente a concentração de bactérias.

• Raspagem

Quando o dentista identifica que o paciente tem tártaro — que é responsável por dar aquela aparência amarelada e de pouca higiene ao sorriso — e ele já forma uma crosta bastante sólida nos dentes ou próxima à gengiva (às vezes, até embaixo dela), é comum que o profissional recomende a raspagem dessa camada de bactérias tão nocivas à saúde bucal.

Para manter esse exame oral em dia, é recomendado que seja feita uma consulta a cada seis meses, para quem tem dentes saudáveis. Aproveite estas visitas para tirar todas as suas dúvidas com o dentista sobre os cuidados com os dentes. Além deste check-up, também é indicado fazer um exame raio-X anual, para verificar como estão as raízes dos dentes, as gengivas e os ossos da boca.

Esta mesma frequência pode ser seguida pelas **crianças**: duas visitas ao ano para realizar exames completos. Mas, dependendo dos hábitos alimentares, pode ser necessário aumentar o número de consultas.

Se os seus filhos comem muitos doces, por exemplo, correm mais risco de ter cáries, nesse caso, uma visita a cada quatro meses pode ser mais eficaz na prevenção de problemas orais.

O sorriso é a curva
mais bonita do corpo
de qualquer pessoa!



DRA. ALINE SANTANA
CIRURGIÃ DENTISTA | CROGO 18643

Agendamento:  64.99292-7710



JULIANA
VIEIRA

13 *anos*
DE PILATES




FUNCIONAL!
ESTUDIO DE PILATES

Um pouco sobre a minha carreira

Finalizei minha graduação em fisioterapia no ano de 2007, pela faculdade UNIFUNEC em Santa Fé do Sul-SP. Logo em seguida, comecei minha carreira em Uberlândia-MG, em uma clínica, onde meu trabalho era mais centrado na parte cardiorrespiratória e em ortopedia. Permaneci nesta área até no final de 2008, até que tive que voltar para Itumbiara-GO, e procurar outras áreas com as quais me identificasse, quando conheci o Pilates.

Em 2009 realizei meu primeiro curso de formação em Pilates, e através dele descobri minha paixão e consegui enxergar no curso um potencial enorme para alavancar minha carreira. Logo em seguida, comecei a trabalhar na área e fui buscando novos cursos e especializações que agregassem neste meu novo caminho. Ao longo do tempo fui participando de Congressos e realizando novos cursos, me fazendo hoje especialista em: Pilates avançado para patologias da coluna, patologias do quadril e dores crônicas.

Meu primeiro trabalho com o Pilates foi em parceria, o que me despertou um grande desejo de crescer neste mercado e ter meu próprio negócio. Não demorei muito para me organizar e tornar este meu sonho em realidade. Em 2010 surgiu a oportunidade de alugar uma sala em uma academia, em que permaneci por 3 anos. Lá, através de bons aparelhos consegui mais segurança e credibilidade em meus atendimentos, conseguindo atingir metas dos meus pacientes.

Neste período em que trabalhei sozinha nesta sala alugada, com muito empenho e dedicação, fazia de tudo: atendimento, parte administrativa, burocrática, limpeza e manutenção. Isto consequentemente me trouxe mais responsabilidade, experiência e conhecimento sobre o mercado de trabalho, fazendo com que assim prosperasse

ainda mais o meu caminho.

No ano de 2014, houve mais uma oportunidade de ampliar meu negócio, o que agarrei com força e coragem, e é onde estou até hoje. Com um espaço maior e mais aconchegante, consigo atender agora com mais tranquilidade e eficiência, junto com uma equipe.

Hoje graças a Deus me sinto reconhecida no mercado do Pilates. Mas também, graças a todo meu esforço e dedicação para que tudo saísse da melhor forma possível, foram muitas noites sem dormir pensando no que poderia fazer melhor, finais de semana trabalhando para o estúdio, e investimentos arriscados que me preocupavam. Porém, apesar de todos os obstáculos tive sucesso em meu empreendimento.

Ao mesmo tempo em que tive toda essa dificuldade, se alguém me perguntasse se eu faria tudo novamente, responderia com toda certeza que não mudaria uma vírgula se quer dessa minha história. Tenho em mente que empreender é ser livre para ter o que sonha e aproveitar as oportunidades, o risco do empreendedorismo vale a pena por essa autonomia de depender de suas habilidades e determinação para fazer o seu caminho. E olhando para trás, percebo que minha história não para por aqui, tenho muito a aprender e investir.

Sempre com o desejo de dar tudo certo e ter sucesso, consegui passar por obstáculos e experiências difíceis, estudando muito, buscando meu crescimento profissional e pessoal, o que acarretou nessa bagagem cheia de experiência e realização que tenho hoje. Ainda levo comigo a certeza de que mesmo sendo uma profissão, precisamos ser várias em algum momento, e que no final o importante é se sentir realizada e que tudo vale a pena.

• 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 Funcional;

• Pilates em Patologias do Quadril.

☎ (64) 3432 0122 / (64) 98106 4314 📱 @funcionalpilates 🌐 funcionalpilates

🏠 Rua Guimarães Natal Centro, 556, Itumbiara-GO

Seguro Vida

unicred.com.br

Você pode escolher:

Garantir o futuro da sua família

OU

Garantir o futuro da sua empresa e colaboradores

escolha os dois



**Contrate pelo app
Unicred Mobile**



**Descontos em
medicamentos**



**Assistência residencial
e automotiva**

Com o Seguro de Vida Unicred você escolhe proteger você e quem você ama em poucos cliques. Viva com mais Segurança.

Contrate agora através do app Unicred Mobile.

64 3430-6819 Rua Dr. Valdivino Vaz N° 10, Qd.45, Lt.10 - Centro

escolha cooperar.
escolha **UNICRED** 



Afinal, como funciona a guarda compartilhada? É necessário pagar pensão alimentícia?

Na guarda compartilhada a responsabilidade com relação aos filhos é comum entre os pais, as decisões são tomadas em conjunto e existe uma convivência mais ativa de ambos na vida dos filhos.

Para que a guarda compartilhada funcione de forma saudável é necessário que haja diálogo entre os pais, pois apesar da criança ter um lar fixo, ambos exercem a guarda.

Com relação à definição sobre horários de visitas, os pais podem deliberar livremente, estabelecendo a forma que melhor se encaixe a realidade de ambos. Diferentemente da guarda unilateral, no caso da compartilhada há maior flexibilidade quanto a estas decisões.

O questionamento mais recorrente sobre a guarda compartilhada é se há necessidade de pagamento da **pensão alimentícia** pelo genitor com o qual a criança não reside. E a resposta é sim!

As responsabilidades financeiras também são compartilhadas, então o genitor com o qual a criança não reside deve realizar o pagamento da pensão alimentícia, haja vista que o outro genitor tem também obrigações financeiras para com a criança.

A prioridade na definição da guarda é o bem-estar da criança e cada caso apresenta as suas particularidades.

Caso você precise de uma orientação a respeito, procure um advogado de sua confiança que irá esclarecer os seus questionamentos. É importante que seja feita uma análise minuciosa do seu caso.

CMP | CARDOSO
MELO &
PRADO
ADVOGADOS

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

✉️ ledyane.adv@outlook.com

📷 @cmpadvogados

Ledyane Munique Rosa de Melo

OAB/GO 38.062

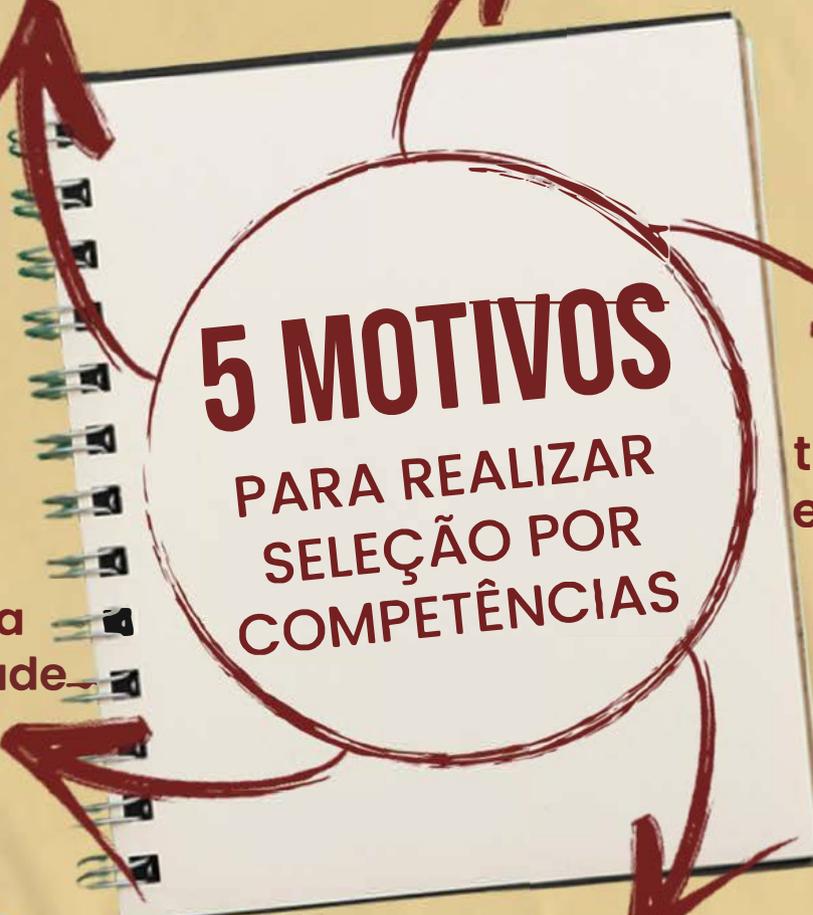
Advogada no escritório CMP Advogados;
Mestranda - Universidade Estadual de Goiás;
Pós-graduada em Direito Processual Civil;
Professora Universitária.





**Aumento na
probabilidade
de adequação do
profissional ao cargo
e à empresa**

**É um processo de
recrutamento mais
sistemático**



**5 MOTIVOS
PARA REALIZAR
SELEÇÃO POR
COMPETÊNCIAS**

**Diminuir o
turnover da
equipe e da
empresa**

**Aumenta a
produtividade**

**Facilita as
avaliações
futuras de
desempenho**



**Faça seu Recrutamento e
Seleção com nossa empresa!**

RH CONTAR
Desenvolvimento do Potencial Humano

 **(64) 99239-6432**  **(64) 3431-3153**

 **Rua Dr Valdivino Vaz - Nº103 Centro - Itumbiara-GO**





Segundo dados do Sebrae e IBGE, **70% das empresas familiares não sobrevivem à segunda geração e apenas 5% chegam à terceira geração.**



PROTEJA O SEU LEGADO COM O PLANEJAMENTO SUCESSÓRIO PATRIMONIAL.

Qual o motivo das empresas não sobreviverem?

Existem vários motivos que podem acabar com a empresa familiar, sendo eles: A falta de preparo dos herdeiros para comandar a empresa, a descapitalização dos negócios da família, brigas pela herança, a inexistência de uma boa gestão e do protocolo familiar, entre outras coisas que são necessárias e indispensáveis para manter uma empresa sólida.

Seja prevenido! Entre em contato e conheça as soluções de proteção patrimonial da Contar. Realizando o planejamento sucessório conosco **você protege o seu patrimônio e a sua atividade empresarial, reduz a carga tributária, evita disputa patrimonial, deixa clara a sua vontade quanto ao futuro da empresa e capacita os sucessores para que eles estejam preparados quando assumirem a administração da empresa familiar.**



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

**SUAS CONQUISTAS
MERECEM O MELHOR ACABAMENTO**

Residencial • Corporativo • Comercial

 @inova_acabamento

Av. Presidente Vargas, 585 | Goiatuba | Goiás

 64 99216 5533

 64 99257 0901

Inova
ACABAMENTOS



Atendimento em
Itumbiara, Buriti Alegre
e regiões de Goiás



Minhas especialidades :

- ✓ Podologia geriátrica
- ✓ Podologia infantil
- ✓ Podologia preventiva
- ✓ Rachaduras e Fissuras
- ✓ Calos e calosidades
- ✓ Pés diabéticos
- ✓ Reflexologia Podal
- ✓ Verruga plantar



**ESPECIALISTA EM
ONICOTERAPIA E CORREÇÃO
DEFINITIVA DE UNHAS
ENCRAVADAS**

(64) 9 8152-0954 

Cláudia Rodrigues Aguiar

 @upesteticapodologia

 Claudia Aguiar

 Rua Jacinto Brandão, nº 493,
Centro. Itumbiara-GO

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



**Aqui o dinheiro
rende um
mundo melhor.**

Existe alternativa.

As suas escolhas de hoje podem gerar um futuro melhor para você e para muitas pessoas. Escolhendo o Sicredi, você tem um atendimento próximo e humano, presencial e digital, taxas justas e soluções financeiras ideais para a sua vida. E, quando você cresce, também gera crescimento para todos a sua volta, porque reinvestimos recursos na sua região.

Visite nossa agência:
*Av. Presidente Vargas, nº 440,
Centro de Goiatuba.*



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

BURDZ
FOR MEN



BURDZ

FOR MEN

Rua Minas Gerais, 411
Centro | Goiátuba | Goiás

 64. 99903 2124

 @burdzoficial

KING&JOE

FORUM

TOMMY
JEANS

ELLUS



AMAR AO PEQUENO ATÉ QUE CRESCA; AO ENFERMO ATÉ QUE SE CURE;
AO AUSENTE ATÉ QUE VOLTE. SÓ UMA MÃE PODE AMAR ASSIM!

Parabéns pelo seu mês!

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



A febre fobia



A febre é uma das maiores preocupações dos pais e um dos sintomas mais comuns de doenças na infância. Apesar de não causar danos por si só, é a primeira causa de consultas médicas, além de causar extrema ansiedade nos pais.

É fundamental entendermos os benefícios da febre e seu mecanismo fisiológico de estímulo às nossas defesas naturais. Ela aumenta a quantidade de células de defesa e a produção de anticorpos, além de desencadear mecanismos que impedem ou diminuem a proliferação de agentes invasores, como vírus e bactérias.

Ter medo da febre é como termos medo do nosso próprio exército durante uma guerra. A febre é nossa aliada, fundamental para que nosso corpo reaja e ponha fim à infecção.

Mas quando devemos levar a criança com febre para avaliação médica? Sempre que tivermos sinais de alerta associados, tais como:

- Febre em menores de 2 meses (são mais frágeis e a doença pode evoluir muito rápido);
- Febre que persiste por mais de 3 dias seguidos;
- Febre acompanhada de sintomas graves como vômitos persistentes, manchas roxas pelo corpo ou dificuldade para respirar.

Nessas situações, o alerta não é a febre em si, mas os sinais e sintomas associados que demandam mais atenção e exigem avaliação pediátrica.

Caso a criança não tenha nenhum desses sinais de

alerta, encare a febre como sua amiga e deixe o corpo reagir.

E quando devemos medicar a criança? Sempre que ela apresentar sinais de desconforto evidente, como choro, irritabilidade e prostração.

Se a criança está com febre, sem nenhum sinal de alerta e sem demonstrar sinais claros de desconforto, por que daríamos medicações que forçariam o corpo a diminuir a temperatura, impedindo nossa defesa natural?

Se você mediu a temperatura e verificou que a criança está com febre, mas está brincando e comendo bem, não prejudique a resposta fisiológica do corpo contra os agentes invasores.

Eu sei que muitas dessas palavras te causarão estranhamento. Você foi ensinado a ter medo da febre, mas o que quero com esse texto é fazê-los refletir e entender que a febre é nossa aliada e devemos agir conforme a clínica da criança, tanto para identificarmos situações em que a avaliação médica deve ser imediata quanto para sabermos quando medicar a criança em casa, sem prejudicá-la.

Lembre-se que seu pediatra deve ser informado em caso de dúvidas ou na presença de sinais de alerta. Com carinho, Dra. Carol.



Dra. Caroline Teles Pediatria

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.



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



PROMOÇÃO

ENJÓEI, TROQUEI



PLIZ, FALA COM A DINIZ.



30
anos

Para ver o mundo como você sempre quis.



NO **MÊS** *DAS* **MÃES**,
SEUS **ÓCULOS**

ANTIGOS VALEM

R\$ **200,00**

NA **COMPRA** *DOS* **NOVOS.**

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.

Promoção válida de 1º de maio a 30 de junho de 2022 ou enquanto durarem os estoques. Nas compras de óculos novos completos (armação + lentes), com valor acima de R\$ 899,00 (oitocentos e noventa e nove reais), seus óculos antigos valem R\$ 200,00 (duzentos reais) de desconto. Formas de pagamento: dinheiro ou nos cartões de débito/crédito. Para compras nos cartões de crédito, consulte as bandeiras disponíveis antecipadamente e as possibilidades de parcelamento. Algumas lojas Óticas Diniz, por razões burocráticas, podem não oferecer todas as bandeiras de cartão de crédito. Consulte as lojas participantes. Promoção exclusiva para compras realizadas nas lojas físicas das Óticas Diniz e para atendimento Dinizap, não sendo aplicada para as compras feitas pelo site. Eventuais erros têm preservado o direito de retificação. Imagens meramente ilustrativas. Promoção não cumulativa com outras promoções da rede Óticas Diniz.

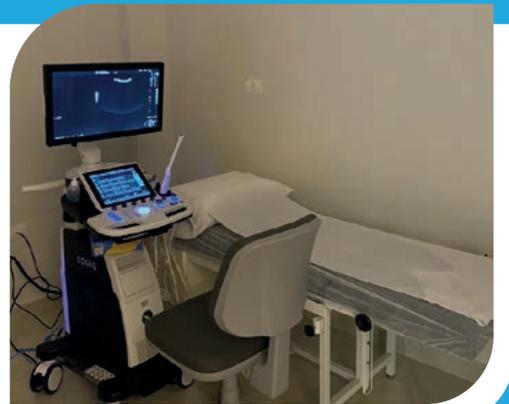
**VENHA REALIZAR SEUS EXAMES DE
ULTRASSOM COM A GENTE!**



ultra
MED CENTER
EXCELÊNCIA EM DIAGNÓSTICO

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

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

Um novo olhar sobre a advocacia preventiva



Quando falamos na atuação do advogado, tem-se o pensamento, em sua grande maioria, do profissional atuante na solução de um problema existente.

Ocorre que hoje, um novo cenário se desenha, e a advocacia preventiva tem ganhado destaque. Mas, na prática, o que isso significa?

De forma breve e simplória, a advocacia preventiva é a análise, antecipação e correção de possíveis problemas que venham a surgir.

Sobre esse tema, dois pontos são importantes a se destacar.

O primeiro é o de que vivemos e empreendemos em um país com alta movimentação legislativa. Todos os dias surgem novas leis, decretos, regulamentos e instruções normativas. Tal movimentação legislativa aumenta (e muito) as chances de qualquer empresa ou empreendedor, independente do tamanho, estar em desacordo com a legislação vigente se não contar com um profissional jurídico ativo e atento as mu-

danças diárias.

O segundo ponto é que uma advocacia preventiva traz incontáveis benefícios e economia para a empresa. Economiza-se dinheiro, ao evitar um processo que demandará pagamento de custas, honorários e demais despesas, que poderiam ser evitadas ao realizar-se uma prevenção. Economiza-se tempo, e como popularmente dito, tempo é dinheiro.

E ainda, evita-se o desgaste de um processo judicial, maximizando resultados e otimizando a gestão da empresa em sua totalidade.

O advogado atuante na advocacia preventiva tem um único e claro objetivo: evitar demandas judiciais. Ou seja, seu trabalho está em analisar o cenário, verificar a devida aplicação da lei, e quando essa não ocorrer, corrigir.

A advocacia preventiva não é uma novidade, não é algo recente. Ela surgiu junto com a advocacia contenciosa. Todavia, sempre houve uma preocupação em resolver um processo existente, sem entender que um fato anterior ocasionou o problema, e que se este fato não for resolvido, ocasionará inúmeros outros problemas semelhantes.

Em pleno século 21, era das informações, do conhecimento rápido e acessível, é inadmissível ser omissos perante um problema existente. Impossível ainda, concordar em enfrentar um processo mais oneroso e dispendioso, quando, através de um profissional qualificado e competente, uma advocacia preventiva pode blindar a sua empresa e entregar resultados positivos.

Você, empreendedor, pessoa física ou jurídica, procure um advogado, mostre o cenário da sua empresa e o mercado de atuação, tenha uma advocacia preventiva e entenda que, a inteligência está em evitar gastos, perda de tempo e dores de cabeça desnecessárias.



Dr. Walter Camilo da Silva Neto

|,77

OAB/GO: 63.560

Advogado;

Pós-graduado em direito empresarial e em direito e processo penal.

ANUNCIE AQUI.



DIVERSOS CANAIS DE LEITURA

Anúncios e Matérias:

☎ 64 99275 5299

☎ 64 99202 4160

OR7

Editora e Marketing



Revista **Stilo** & SAÚDE

@ www.revistastilo.com.br/

Instagram Facebook [stilo_revista](https://www.instagram.com/stilo_revista)

revista **SAÚDE**

@ www.rmaissaude.com

Instagram Facebook [rmaissaude](https://www.instagram.com/rmaissaude)

*O amor de mãe pode ser traduzido em
uma palavra: doação! Falar desse sentimento é entender
que ele é a mais completa forma de amor.*

FELIZ MÊS DAS MÃES!



DESENVOLVIMENTO
do *ser*

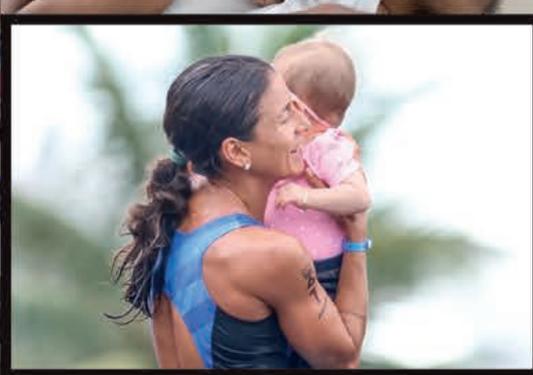
AGENDE SUA CONSULTA
64 9.8154-8054
64 3404.1351

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





SOMOS TODAS MÃES!
PARABÉNS PELO SEU MÊS!



 **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

NOVIDADE
Especial
NO CARDÁPIO



LANÇAMENTO

Vanilla Ice Latte



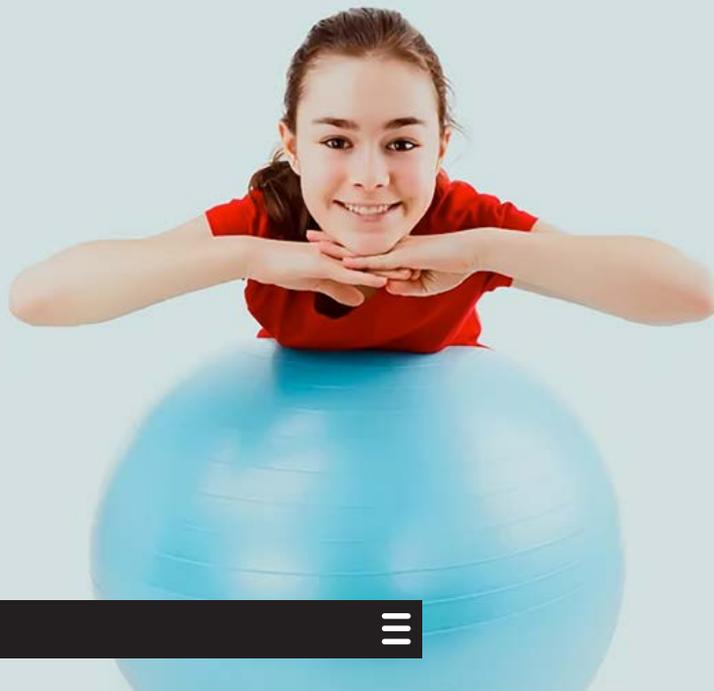
LANÇAMENTO

Toast Caprese





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



FISIOTERAPEUTA



Pilates na adolescência

É na adolescência que acontecem descobertas e mudanças importantes, mudanças físicas, mentais e comportamentais. O crescimento acelerado costuma causar alterações posturais, dores nas costas e nas articulações, sendo a prática regular de exercícios uma ótima aliada para minimizar essas algias.

O Pilates pode ser um ótimo sistema de condicionamento físico, ideal para ser praticado no condi-

cionamento do adolescente tornando-se uma ótima alternativa pois ajuda a melhorar a flexibilidade, fortalece os músculos, função respiratória e concentração, auxiliando nos desempenhos físicos e intelectuais.

Por meio do pilates, adolescentes podem, ainda, entender melhor como funcionam seus movimentos e postura, servindo como incentivo para que sempre trabalhem a consciência corporal ao longo da vida. Desta forma é possível prevenir possíveis encurtamentos musculares, o que auxilia o adolescente a ter um bom grau de mobilidade articular. Isto se traduzirá na obtenção de uma maior consciência de sua postura, de sua coordenação e motricidade, futuramente trazendo benefícios na fase adulta aumentando a auto estima e evitando lesões.



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

**FIQUE TRANQUILO,
AQUI TEM!**

CONVÊNIO

Unimed 
Regional Sul Goiás

*Saúde e bem-estar
para você e
sua família!*

DR. FRANCISCO OTAVIO MAIA SANTOS

CRM/GO: 12.368 | RQE: 8.771 | RQE: 8.846
Medicina UFMG;
Residência médica em Anestesiologia na
USP de Ribeirão Preto;
Residência médica em Clínica de Dor na
USP de Ribeirão Preto.

DR. ELTON FERREIRA FRANCO

CRM/GO: 19.608 | RQE: 13.027
Graduação em Medicina pela Universidade
de Uberaba em 2014;
Especialista em Medicina do Trabalho
pela PUC-GO;
Título de Especialista em Medicina do
Trabalho pela AMBANAMT.

FERRANCO

SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

UM NOVO CONCEITO DE CLÍNICA ESPECIALIZADA

 (64) 9.9645-7228  9.9999-6474  3404-4365 - Praça Sebastião Xavier 443

O QUE ERA BOM...
FICOU
MUITO MELHOR



happy day
festas



+ AMPLA

+ LINDA

+ VARIEDADES

**SER MÃE É ESTAR SEMPRE
DISPOSTA A EMPRESTAR A FORTALEZA
E O ACONCHEGO DE SEUS BRAÇOS.
NADA É MAIS VERDADEIRO QUE
O SEU AMOR.**

FELIZ MÊS DAS MÃES!



happy day
festas



(64) 3495-7911



(64) 98132-1006

RUA JURUÁ N° 605-A, ESQUINA COM RUA MINAS GERAIS, CENTRO - GOIATUBA GO

Páscoa Solidária





Caça aos Ovos





JAQUETA
DE COURO
FEMININA



JAQUETA
DE COURO
FEMININA



JAQUETA
DE COURO
MASCULINA



JAQUETA
DE COURO
MASCULINA



JAQUETA
DE COURO
MASCULINA



A mais completa da região



Rua Leopoldo de Bulhões, 140
Centro - Itumbiara-GO

☎ 64.99211-8501

Nem tudo é Transtorno de Déficit de Atenção



A família, a escola e todas as pessoas que fazem parte do seu círculo de convivência apontam para questões preocupantes, ilustradas por queixas e constatações: a criança parece não ouvir quando lhe falam diretamente; comete erros por falta de atenção; vive perdendo objetos, brinquedos e material escolar; evita tarefas que exijam maior tempo de dedicação; distrai-se facilmente com os menores estímulos do ambiente; interrompe o que está fazendo porque é sempre atraído por algo mais interessante; esquece compromissos; parece desinteressado e desmotivado das atribuições escolares; raramente termina o que começou, mesmo que seja uma brincadeira; aparenta desânimo, ansiedade e inquietação.

É compreensível que, diante de uma criança que apresente ao menos três desses sintomas, os adultos envolvidos sintam-se preocupados. Alguma coisa parece estar errada! No entanto, é na escola que essas características desafiadoras tomam corpo e tornam-se mais observáveis.

A rotina escolar, em geral (mesmo nas séries iniciais da pré-escola) é organizada no formato de propostas que exigem que os pequenos passem muito tempo sentados; ou, ainda, que aprendam a guardar suas inúmeras perguntas até que o professor possa atender a todos. Ocorre que nossas crianças estão sendo apresentadas à escola, cada vez mais cedo. Ocorre também, que a maioria das escolas não está preparada para assumir esse relacionamento precoce com esses seres tão misteriosos e complexos: as crianças. O resultado? Desencontros cada vez mais frequentes entre os pequenos, as instituições educacionais e as famílias.

Outro vilão, não menos perigoso, é o excesso de estímulos a que se expõe os meninos e meninas, sob o

pretexto de otimizar o aproveitamento escolar e garantir sucesso nas etapas futuras da vida. Perigoso equívoco! Numa sociedade em que a informação chega cada vez mais rápido em nossas mãos, o acúmulo de conteúdos irrelevantes oferecido pela maioria das escolas, beira a insanidade.

Os diagnósticos cada vez mais frequentes de Transtorno de Déficit de Atenção, merecem um olhar mais cuidadoso. Para que se feche um parecer preciso sobre um distúrbio tão impactante no desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças, é fundamental que sejam feitas avaliações por uma equipe multidisciplinar, envolvendo profissionais gabaritados para tanto. É claro que, em muitos casos, o diagnóstico procede.

Uma vez diagnosticada, a criança precisa ser respeitada, assim como a sua maneira de aprender e interagir com o mundo, com o conhecimento e com as outras pessoas. É preciso compreender que o transtorno de aprendizagem é apenas um elemento que constitui a forma da criança se relacionar com o saber; o transtorno é parte dela, mas não a define.



Camila Moreira de Melo Brito

CRP09/12970

Neuropsicóloga;

Especialista em Reabilitação Neuropsicológica – HC/FMUSP

(62) 98511-5105 glianeurodesenvolvimento@gmail.com

Itumbiara Medical Clinic – Av. Santa Cecília, nº 115, Alto da Boa Vista





Os móveis planejados dos seus sonhos com conforto e estilo que você merece.




ALIANÇA MOVEIS PLANEJADOS
Uma aliança de qualidade e compromisso

  /alianca_movéis
64 3495 2087

 64 98402 1516
Rua Tietê, 934 | Centro
Goiatuba | Goiás



O DIA DAS MÃES É UMA VEZ POR ANO,

AMOR
É TODO DIA!

Feliz Mês das Mães!

Laboratório

IDESG

Laboratório

IDESG

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

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



INSTITUTO DE DIAGNÓSTICO ESPECIALIZADO DE GOIATUBA

PLANTÃO 24 HORAS

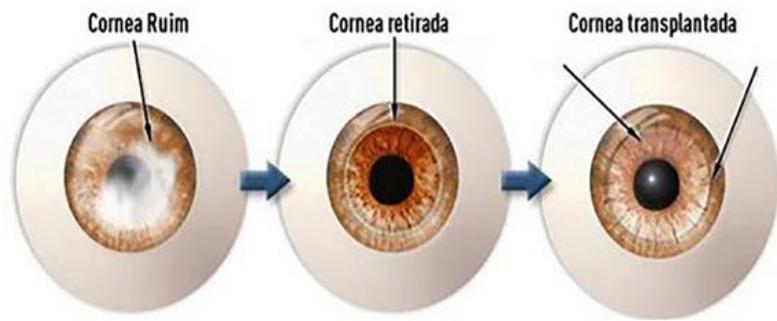
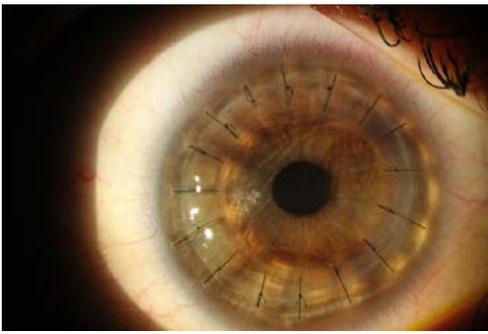
- Bioquímica
- Bacteriologia
- Microbiologia
- Parasitologia
- Hematologia
- Hormônios
- Sorologia
- Citopatologia
- Uroanálise
- Micologia
- Teste de Paternidade
- Toxicológico

RODRIGO FREITAS CUNHA
Diretor administrativo

DRA. TAMIRES CRISTINA SOUSA
Especialista em Análise Clínicas
CRBM - 12607

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



TRANSPLANTE DE CÓRNEA

O que é a córnea?

A córnea é um tecido transparente que fica na parte da frente do olho, é formada por 5 camadas e tem a função de permitir que a luz entre no olho para ser focalizada na retina.

Para entendermos melhor, ela funciona como se fosse o “vidro do relógio”. Agora imagine um relógio com o vidro arranhado ou embaçado. Mesmo que a máquina do relógio esteja funcionando bem, será impossível ver as horas. É exatamente assim que funciona a córnea. Caso ela esteja “embaçada” ou “arranhada”, mesmo que todo o restante do olho esteja sadio, a visão ficará ruim.

O que é o transplante de córnea?

O transplante de córnea é o transplante de órgão mais realizado no mundo e também o de maior sucesso.

A cirurgia consiste em substituir uma porção da córnea doente, de um paciente, por uma córnea saudável, a fim de melhorar a visão (finalidade óptica) ou corrigir perfurações oculares (transplante tectônico). O transplante de córnea, resumidamente, é um procedimento cirúrgico no qual uma córnea doente é substituída por outra saudável, de um doador.

96, *Em quais casos o transplante de córnea é indicado?*

O Transplante é recomendado quando a Córnea apresenta:

1. Alterações de sua transparência. Por exemplo:

Edema (inchaço), cicatrizes, opacidades ou distrofias (doenças da própria córnea);

2. Alterações de sua curvatura. Por exemplo: Ceratocone, irregularidades decorrentes de outras patologias;

3. Perfuração com perda de tecido corneano. Por exemplo: Úlcera de córnea perfurada.

Quais os tipos de transplante de córnea existentes?

1. Transplante penetrante

É a técnica convencional, onde se substitui toda a espessura da córnea. É indicada quando todas as camadas da córnea são afetadas ou em casos de retransplante.

2. Transplante lamelar anterior

Técnica que remove aproximadamente 90% da espessura da córnea, preservando a camada interna. É indicada nas doenças que afetam as camadas da frente (anteriores) da córnea.

3. Transplante endotelial

Esta técnica é indicada para pacientes com patologias que afetam somente a camada mais interna (endotélio) da córnea e é responsável por manter a mesma transparente.

Como é o pós-operatório do transplante de córnea?

A dor varia de pessoa para pessoa. Normalmente, há pouca ou nenhuma dor. Quando presente é leve e dura

alguns dias, sendo aliviada por analgésicos comuns.

São permitidas atividades normais como escovar os dentes, tomar banho, caminhar, ler e assistir televisão. Atividades físicas mais intensas podem ser retomadas após algumas semanas. Deve-se evitar apertar ou esfregar o olho.

A visão melhora gradualmente, tornando-se útil dentro de algumas semanas. Porém, em alguns casos, pode levar alguns meses para que se obtenha a melhor visão.

Colírios de corticóide e antibióticos são instilados

no olho após a cirurgia, para prevenir rejeição e infecção da nova córnea.

É necessária alguma compatibilidade do doador com o receptor?

Não. Como a córnea não tem suprimento de sangue, não há necessidade de realizar exames específicos de compatibilidade. A idade da córnea doadora também não é limitante. Apenas a qualidade do tecido doador é que define se a córnea está apta ou não para doação.

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



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



**DIA DO AMOR, DO SORRISO E DO ABRAÇO.
EXISTE UM DIA QUE COMEMORA ISSO TUDO JUNTO.**

FELIZ
Mês das Mães!


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

Mães que treinam



Ser uma profissional reconhecida e respeitada. Cuidar do lar, das tarefas da casa. Ser uma excelente mãe. Ter disposição para o marido ou namorado. E, por último, porém não menos importante, ter corpo e mente saudáveis.

Atualmente, as mulheres, de uma maneira geral, conhecem bem tais "exigências".

Pode soar inatingível, mas o fato é que existem muitas mães que conseguem conciliar a rotina sobrecarregada com os filhos à rotina de treinos, mantendo assim, além de uma mente equilibrada, um corpo bonito e saudável.

A palavra chave é: organização. Planejar a rotina semanal evita imprevistos e, caso eles ocorram, com uma rotina organizada é possível resolvê-los com facilidade.

Para inserir uma rotina de treinos ao cotidiano, é necessário estar disposta a fazer alguns sacrifícios que, consequentemente, serão recompensados com autoestima, bem-estar e qualidade de vida. Para que isso aconteça, é imprescindível que o exercício físico seja inserido a sua vida assim como qualquer outra atividade básica, ou seja, ter hora e frequência, assim como tomar banho ou comer.

Estabelecer constância na organização da rotina é essencial tanto para fixar definitivamente o hábito de se exercitar quanto para colher bons resultados dos treinos realizados.

Quando a constância é empregada aos exercícios físicos, ela está diretamente ligada ao ritmo que está inserido na rotina, ao fortalecimento dos músculos e a qualidade dos treinos, isto é, quanto mais praticamos e estimulamos nosso corpo a uma frequência de movimentos (exercícios frequentes) mais ele é trabalhado, já quando os exercícios são esporádicos ou interrompidos, diminui a aptidão para responder a estímulos externos com a mesma eficiência

que tinha anteriormente, o que torna difícil voltar a manter o ritmo e causa dores, mesmo que o corpo obtenha memória muscular.

A constância não é uma obrigação ou uma punição, ela faz parte de um estilo de vida, independente se o treino irá durar 30 minutos ou 1 hora. O importante é se movimentar, fazendo com que o corpo não perca estímulo, afinal mais vale o feito do que o perfeito.

Sustentar a constância não é uma tarefa simples, sendo assim, é primordial estabelecer metas alcançáveis durante as práticas, nada de se comparar aos outros e deixar a desmotivação levar.

Tão importante quanto se manter em movimento, é gostar do que está fazendo e quando está fazendo, por esse motivo:

- Procure um exercício que te faça bem e pesquise os benefícios do que escolheu. Você é única! Não precisa seguir "modinhas" ou fazer o mesmo exercício que todo mundo faz. São inúmeras opções, experimente e encontre aquela que você se identifique e o seu corpo mais se adapte;

- Aceite o seu ritmo! Analise tempo e horário ao qual você possa se dedicar a essa prática. Assim se torna mais fácil evitar frustrações no processo de criação um novo hábito.

Faz parte da natureza das mães serem guerreiras. Vencer as batalhas de cada dia é o que elas fazem com excelência! Por isso merecem respeito e admiração, não só da comunidade como um todo, mas principalmente de si mesmas.

Você que é mãe, olhe para si com carinho e torne os exercícios físicos como fonte de bem-estar, como um momento de autocuidado.

Inspire-se, seja inspiração! Dedique-se. Elimine a comodidade e surpreenda-se com sua capacidade.

ritmo
ACADEMIA

Jeniffer Martins Santos

Graduando Educação Física
Professora na Academia Ritmo
Instagram: @jeniffermartins_



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

☎ (64) 3431-1199

📷 ACADEMIARITMO

📘 RITMOACADEMIAOFICIAL

LABORATÓRIO SÃO FRANCISCO



**MÃE: O AMOR MAIS BONITO
QUE EXISTE. UM FELIZ DIA DAS MÃES
PARA TODAS VOCÊS QUE FAZEM
DESSE AMOR O MAIS BELO DE TODOS!**

ATENDEMOS TODOS OS CONVÊNIOS

REALIZAMOS TODA LINHA DE EXAMES LABORATORIAIS INCLUINDO:

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

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

Darly Inocência de Oliveira
Diretor Administrativo

Rua Tietê, 465 | Goiatuba | Goiás 64. 3495 2904 
e-mail: labsfran@hotmail.com | www.labsaofrancisco.sytes.net

ODONTOPEDIATRA



Dra. Super Kids



Olá, papais e mães! Tudo bem por aí? Quero saber de vocês: toda vez que a garotada precisa ir ao dentista é um show de birra e choro? Quem nunca passou por isso, né?

Que tal começar a mudar essa experiência e fazer com que as crianças passem a encarar a consulta odontológica como algo normal e até mesmo prazeroso? É para isso que estou aqui!

Minha missão é oferecer um novo conceito/experiência em atendimento odontológico para crianças,

usando brincadeiras e ferramentas lúdicas que distraem a meninada e fazem toda a diferença! Esse novo jeito de cuidar da saúde bucal infantil vai fazer seu filho querer cuidar do sorriso brincando!

Choro, berros e birras para ir ao dentista são coisas do passado. Aqui, o tema, a roupa, as brincadeiras e o jeito de examinar/conduzir procedimentos são repletos de fantasia, em um mundo divertido que encanta e proporciona saúde e bem-estar.

Eu sou a Dra. Super Kids e estou a serviço do sorriso do seu pequeno campeão, seja bebê, criança ou paciente especial, com o máximo de carinho, cuidado e amor!



**DR^a
SUPER
KIDS**
ODONTOPEDIATRIA

Dra. Adriana Espíndula

CRO/GO: 12335

Pós-g. TEA | Hab. Sedação N2O | Laser
Cirurgia Oral Menor | Paciente Especial.

🏠 Rua Mato Grosso nº 483, Goiatuba-GO
☎ 64 99222-0775

|,101

Amor de mãe não
perde força nem acaba;
ele é eterno e poderoso.

*Feliz Mês
das Mães!*



CORDEIRO 24K

Sofisticação em Jóias

IMPÉRIO DAS ALIANÇAS

🏠 Rua Prefeito Antônio Joaquim Silva, 149 - Centro

☎ (64) 3404-1888

📷 @cordeiro24k

📘 @cordeirofolheados24k

HIPERTENSÃO ARTERIAL

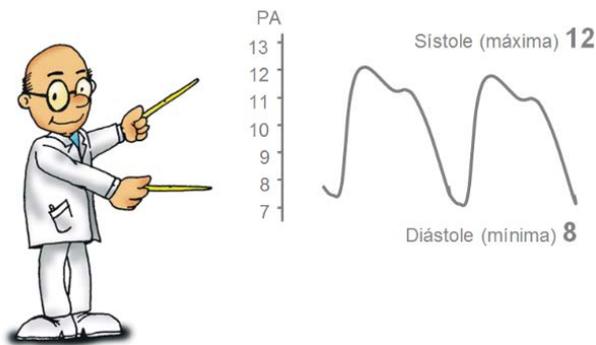
Entenda o que é pressão alta

Chamamos de pressão alta ou hipertensão arterial (HA) quando a pressão que o sangue faz na parede das artérias é muito forte e fica acima dos limites considerados normais para a idade. Na maioria das vezes isto só é percebido quando se mede a pressão.

Para melhor entendimento, é importante conhecer o funcionamento do coração, que trabalha como uma bomba que joga o sangue para frente quando se contrai (sístole), esvaziando o coração e enchendo as artérias. Do outro lado do coração, o sangue volta pelas veias enchendo novamente e o coração relaxado (diástole). Este movimento de vai e vem, sem parar, é que nos mantém vivos e exerce uma pressão na contração, que é chamada sistólica ou máxima e outra no enchimento do coração relaxado que tem o nome de diastólica ou mínima.

A pressão arterial é medida em milímetros (mm) ou centímetros (cm) de mercúrio (Hg), sendo considerados valores normais da pressão arterial entre 90 por 30 mmHg e 130 por 80 mmHg. Mas, quando esta pressão está persistentemente maior ou igual 140 por 90 mmHg ou “14 por 9” cm Hg ela é considerada alta e um médico deve ser consultado. Sempre que a pressão estiver maior que 120 por 80 mmHg e menor que 140 por 90 mmHg, vale a pena fazer medidas semestrais ou anuais para acompanhamento.

Pressão arterial normal é entre 90 x 60 mmhg e 130 x 80 mmhg



A maior parte das vezes esta pressão alta não tem uma única causa bem definida e também não dá sintomas, por

isso, é considerada um inimigo invisível. No entanto, sabemos que a doença é de natureza hereditária (atinge vários membros da mesma família), aumenta sua frequência com a idade, sedentarismo, ganhos de peso, alimentação não balanceada e excesso de sal na comida. Confirmada a pressão alta, a pessoa deverá fazer acompanhamento médico pelo resto de sua vida para não ser prejudicada, sem mesmo saber que isso está ocorrendo.

A pressão alta sem tratamento pode causar lesões no coração (angina e infarto), acidentes vasculares cerebrais, rins (insuficiência renal) e vasos do organismo (obstruções das coronárias, demais vasos importantes e cegueira). Mas, isso só acontece com quem não dá bola para este diagnóstico. Modificando os hábitos de vida, tais como fazer uma dieta saudável, retirar o excesso de sal da comida, fazer atividade física adequada na maioria dos dias da semana, corrigir a obesidade, controlar o estresse, parar de fumar e consumir álcool apenas em pequenas quantidades ajudam muito no controle da pressão alta.

Quando estas mudanças não são suficientes, seu médico receitará remédios apropriados que serão prescritos e ajustados de acordo com sua tolerância e poder aquisitivo, já que o governo distribui vários deles sem custo algum.

O mais importante é acreditar que você tem uma doença silenciosa, mesmo sem nada sentir. Saiba que controlar esta doença traiçoeira é o melhor caminho para se viver mais e melhor.

Fonte: <https://www.sbn.org.br/orientacoes-e-tratamentos/doencas-comuns/hipertensao-arterial/>



Dr. Pedro Maurício Sant'Anna

CRM/GO:23.896

Médico Pós-Graduado em Cardiologia.



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



IBIZA
RESIDENCE



BEIRA RIO
— IMÓVEIS —

Um novo jeito de viver! Seu compacto de Luxo!



Camera de segurança



Garagem



Portaria 24h



Churrasqueira

Qualidade, conforto e sofisticação. Um empreendimento com qualidades exclusivas



APARTAMENTO
Área privativa total:
77,12 m²

- Sala;
- Cozinha;
- 2 quartos sendo 1 com suíte;
- Banheiro social;
- Lavanderia;
- 2 vagas de garagem.



STUDIO TIPO 1
Área privativa total:
42,10 m²

- Sala;
- Cozinha;
- 1 quarto com suíte;
- Banheiro social;
- Lavanderia;
- 1 vaga de garagem.

Rua Paranaíba, 499
(64) 3433-1900

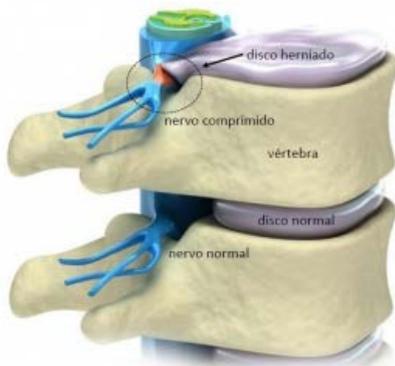


Av. Beira Rio, 242
(64) 3431-6226

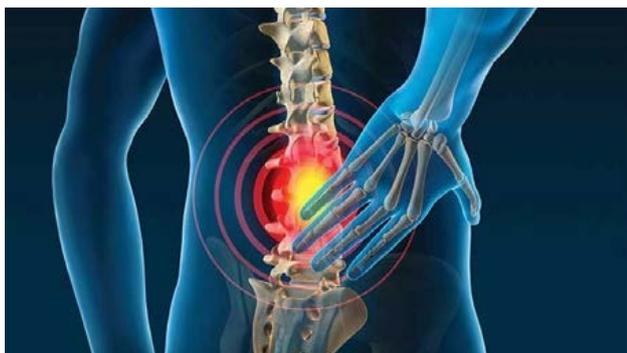
Hérnia de disco – e agora?

Hérnia de disco é o deslocamento do disco intervertebral, que é uma estrutura cartilaginosa da coluna. A maior parte das hérnias de disco ocorrem em decorrência do envelhecimento dessa cartilagem. Isso provoca enfraquecimento e rompimento da camada externa do disco, fazendo com que parte do seu conteúdo central seja expelido (chamada de hérnia de disco).

Podem ser assintomáticas ou gerar sintomas. As hérnias mais dolorosas são aquelas que promovem compressão da raiz nervosa.



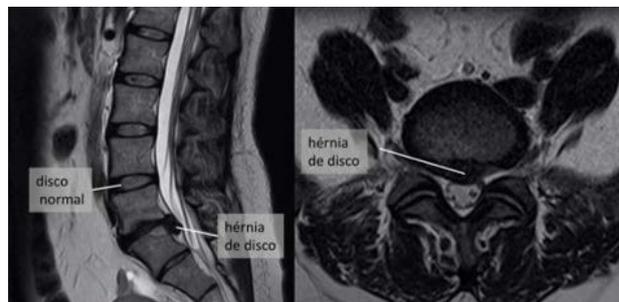
Sintomas: dor no pescoço, na escápula (asa), no ombro e no braço, formigamento e dormência no braço e na mão, fraqueza do braço e da mão, fraqueza dos 4 membros (casos mais graves), dor no meio das costas, irradiada para as costelas, formigamento na região das costelas, dor na parte inferior da coluna, dor na nádega, coxa, perna e pé, câibras na perna, formigamento e dormência na perna e pé, fraqueza da perna e pé e até perda de controle esfinteriano.



O diagnóstico clínico é feito a partir do exame físico, onde o NEUROCIRURGIÃO busca reproduzir

sintomas da compressão neural, além de testar funções neurológicas.

Quando há suspeita clínica de hérnia de disco, a confirmação diagnóstica é feita por meio de ressonância magnética (RM) (em alguns casos a tomografia e a eletroneuromiografia podem ajudar).



IMPORTANTE: A cirurgia é indicada em apenas 10% dos casos de hérnia de disco.

Tratamento

Existem várias modalidades de tratamento cirúrgico, porém na maior parte dos casos será necessário observação, medicamentos, fisioterapia e infiltrações na coluna (tratamentos minimamente invasivos).

Consulte seu Neurocirurgião de confiança.



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

OBRIGADO, MÃE, POR NOS
TRAZER AO MUNDO, ENSINARMOS TUDO
QUE É IMPORTANTE PARA NELE VIVER,
E ACIMA DE TUDO, POR FAZER PARTE
DA NOSSA HISTÓRIA.

Feliz Mês das Mães!

Revista
Stilo
& SAÚDE

revista
SAÚDE

Revista
CASA
Premium



OR7
Editora e Marketing



OLÁ ITUMBIARA E REGIÃO!

É com muita satisfação que eu, Karen Kadri Catalani estou trazendo com exclusividade a nova distribuidora de produtos da New Professional para a região Sul de Goiás. A New Professionals é uma indústria brasileira, presente em todo o Brasil, especializada em produtos de alta qualidade e o que há de mais moderno para cabelos.

A autoestima de uma pessoa, seja homem ou mulher, está diretamente relacionada ao seu cabelo. Afinal de contas, que mulher fica bem quando seu cabelo não está bem? E a New Professionals sabe disso e somos especializados em cuidar dessa preciosidade, baseados nas características do cabelo brasileiro.

São produtos que permitem que sua personalidade se expresse da forma e da cor que você quiser! Sempre com o que há de melhor e mais moderno.

Nossos produtos atendem aos **profissionais do salão de beleza e barbearias**, e também **consumidoras (es) finais**, que podem levar pra casa produtos excelentes para a manutenção da beleza. E sempre com estoque disponível, para atender prontamente.

Venha se surpreender com a qualidade New Professionals. Uma linha completa de cuidados para cabelos loiros, tais como Nanoplastia sem formol, alinhamento (botox) máscara matizadora, spray bifásico, finalizadores, perfume calipar, queratina líquida, óleo de argan, reparador de pontas e uma linha de reconstrução e nutrição capilar com máscaras espetaculares!

CHEGOU EM ITUMBIARA!



Karen Kadri

Diretor New Professionals Itumbiara

📱 @newprofessionals_itumbiara

☎ 64 996541338

🏠 Rua Geraldo de Paiva Vieira, 185,
Bairro Sonho Verde - Itumbiara-GO





CASA EM FASE DE CONSTRUÇÃO

EM BREVE DISPONÍVEL PARA VENDA

Residencial Beira Rio 1



PROJETO DE ARQUITETURA
André Rafael Fernandes Borges
Arquiteto e Urbanista / CAU No A156684
RESPONSÁVEL TÉCNICO EXECUÇÃO
Luiz Umberto Alves Filho
Eng. Civil / CREA 1019099771D-GO



PROJETO MODERNO

3 QUARTOS (1SUITE), SALA E COPA AMPLA COM PÉ DIREITO ALTO, CASA TODA NO PORCELANATO, COZINHA/ÁREA GOURMET COM CHURRASQUEIRA INTEGRADA COM CHURRASQUEIRA, GARAGEM PARA **4** CARROS, PISCINA COM BANHEIRO EXTERNO, ESPAÇO EXTERNO AMPLO, LAVABO, LAVANDERIA COM DESPENSA

TERRENO **360 M²** | **178,49 M²** ÁREA CONSTRUÍDA



CASA EM FASE FINAL DE ACABAMENTO

DISPONÍVEL PARA VENDA

Residencial Beira Rio 2



PROJETO DE ARQUITETURA
André Rafael Fernandes Borges
Arquiteto e Urbanista / CAU Nº 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 **4** CARROS
ESPAÇO EXTERNO AMPLO

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

📞 64 9.9202-4160 | 📞 64 9.9287-0427

📷 @jdr_incorporadora

SER MÃE
EMPREENDEDORA
É FAZER DA
MATERNIDADE A
INSPIRAÇÃO, PARA
PROGREDIR A CADA DIA.

*Feliz Mês
das Mães!*

MASTERSYS®

GESTÃO E AUTOMAÇÃO EMPRESARIAL



☎ 64. 3431-0627 | 62. 4053-8488



@mastersysbr



www.mastersys.com.br



Salutem

• Fisioterapia • Psicologia • Pilates •

4 ANOS

SUA FAMÍLIA AOS NOSSOS CUIDADOS.
NÃO TEM NADA MAIS SAUDÁVEL.

Dr. Arthur Miranda
Ferreira

CREFITO 204055-F
Fisioterapeuta formado pela
Universidade Federal do
Triângulo Mineiro;
Formação complementar
em Pilates,
Aeropilates (Columpio),
Dry needling,
Terapia Miofascial manual,
Ventosaterapia
e Bandagem Elástica.

Jessica Almeida
Miranda

CRP 09/9176
Psicóloga Clínica;
Formação em Terapia
Cognitivo Comportamental;
Formação em testes
psicológicos;
Pós-graduanda em
Terapia Cognitivo
Comportamental.

Dra. Nathanry Suliki
Guimarães Ferreira

CREFITO 270087-F
Fisioterapeuta;
Formação em fisioterapia uroginecológica e
sexologia humana;
Exercícios aplicados em gestação e pós- parto;
Formação em pilates;
Formação em pilates para gestantes e baby pilates;
Método abdominal hipopressivo (MAH);
Ventosaterapia;
Avaliação e reabilitação funcional do ombro.

(64) 3430 6317

(64) 9 9209 4838

Rua Clepino Antônio Araújo, 485, Alto da Boa Vista, Itumbiara-GO

VACINA DA GRIPE

CHEGOU!

O surto da gripe no inverno nos EUA, acionou o alerta para a importância da vacina contra o vírus Influenza!



PROTEJA SUA FAMÍLIA!

Quanto mais gente vacinada, menos contraem a gripe!



Clínica de Vacinas
Santa Clara
Protege quem você ama

Mais de 25
anos no
mercado!

Mais de 30
unidades
no Brasil!

Condições
especiais e
preços
exclusivos!



Pacotes com
condições exclusivas
para proteger quem
importa para você!

- ✓ Condomínios
- ✓ Escolas
- ✓ Empresas
- ✓ Grupos em geral

UNIDADE ITUMBIARA

📍 Rua Paranaíba, 937

📞 (64) 9.9662-9711 📞 3431-0501

O que é ansiedade?

O termo tem várias definições nos dicionários não técnicos: aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza, relação com qualquer contexto de perigo, etc.

Levando-se em conta o aspecto técnico, devemos entender ansiedade como um fenômeno que ora nos beneficia, ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, podendo tornar-se patológica, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal).

A ansiedade estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações.

Os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida. Pode-se sentir ansioso a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente; pode-se ter ansiedade às vezes, mas tão intensamente que a pessoa se sentirá imobilizada. A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável que, para evitá-la, as pessoas deixam de fazer coisas simples (como usar o elevador) por causa do desconforto que sentem.

Os transtornos da ansiedade têm sintomas muito mais intensos do que aquela ansiedade normal do dia a dia. Eles aparecem como:

- Preocupações, tensões ou medos exagerados (a pessoa não consegue relaxar);
- Sensação contínua de que um desastre ou algo muito ruim vai acontecer;
- Preocupações exageradas com saúde, dinheiro, família ou trabalho;
- Medo extremo de algum objeto ou situação em particular;
- Medo exagerado de ser humilhado publicamente;
- Falta de controle sobre os pensamentos, imagens ou atitudes, que se repetem independentemente da vontade;
- Pavor depois de uma situação muito difícil.

Tratamento

Existem três tipos de tratamento para os transtornos de ansiedade:

- Medicamentos (sempre com acompanhamento e receita médica);
- Psicoterapia com psicólogo ou com médico psiquiatra;
- Combinação dos dois tratamentos (medicamentos e psicoterapia).

A maior parte das pessoas começa a se sentir melhor e retoma suas atividades depois de algumas semanas de tratamento, por isso é importante procurar ajuda especializada. O diagnóstico precoce é preciso, um tratamento eficaz e o acompanhamento, são imprescindíveis para obter-se melhores resultados e menores prejuízos.



Daniel Braga

CRP/ 15871

Psicólogo Clínico e Organizacional;
Especialista em Inteligência Emocional;
Pós-graduando em Gestão estratégica de
Pessoas e Psicologia das organizações.



✉ danieibraga.pr@gmail.com

☎ 64 9 9249 7281

📱 @danieibraga13

**VOCÊ CONHECE MEUS SONHOS. VOCÊ OUVE
MINHAS ESPERANÇAS. VOCÊ SENTE MEUS PROBLEMAS.
VOCÊ É ÚNICA!**

Feliz Mês da Mãe!



MEGA MOTOS

BAIXE NOSSO APP:



OU ACESSE: WWW.MEGAMOTOSGO.COM.BR

**RUA BOA VISTA, 415 | AV. AFONSO PENA, 1299 | AV. SAUDADE, 101
ITUMBIARA-GO**

 **64 3430-5906**

 **64 3430-5909**

 **MEGAMOTOS.IUB**

 **MEGAMOTOSITUMBIARA**

Tipos de cirurgia plástica para reconstrução mamária

A reconstrução mamária é uma cirurgia plástica reparadora, que pode ser realizada após a retirada da mama em decorrência do tratamento contra o câncer. A grande maioria das mulheres que passam pela mastectomia têm indicação para a reconstrução. Algumas enxergam a cirurgia como uma oportunidade de recomeçar e de se sentir bem com o corpo, outras preferem evitar novas cirurgias após o câncer. A decisão pela realização do procedimento deve ser discutida com o médico, que vai analisar o método apropriado para cada caso. Existem diferentes técnicas de cirurgia para a reconstrução da mama, a escolha vai depender da forma, tamanho e localização da retirada do tecido. As principais são com implante de prótese de silicone, uso de expansor cutâneo e transferência de retalhos de pele.

Prótese de silicone: é a técnica indicada, geralmente, nos casos em que a mastectomia foi feita sem comprometer tanta quantidade de pele e para pacientes que não possuem tecido suficiente para reconstruir a mama. São várias as opções de formato, textura e projeção da prótese. O ideal é conversar com o médico para a correta indicação, de acordo com biótipo e formato da mama.

Uso de expansores: consiste em inserir uma espécie de prótese vazia sob a pele para promover, gradualmente, a expansão do tecido, por meio da aplicação de soro fisiológico, até atingir o tamanho desejado. Após este primeiro processo, uma segunda intervenção é realizada para remover o expansor e colocar o implante definitivo. Também já existe a opção de expansores definitivos, que permitem a reconstrução em uma única etapa.

Transferência de retalhos de pele: opção que faz a retirada de tecido de uma área do corpo da própria paciente para reconstruir a mama. Os principais tipos de reconstrução com

transferência de retalhos de pele são:

- **Retalho miocutâneo do músculo reto abdominal (TRAM):** utiliza pele, gordura e músculos da parte inferior abdominal. O procedimento cria uma espécie de túnel, levando o tecido até a mama, mas permanecendo preso à área de onde foi retirado, para manter a vascularização. Estão aptas para este tipo de cirurgia pacientes que tenham tecido adiposo sobressalente. Por causar um enfraquecimento na região em que o tecido foi retirado, é utilizada uma tela de polipropileno para reforçar a área do abdômen.

- **Retalho perfurante da artéria epigástrica (DIEP):** retira parte do tecido adiposo da barriga para inserir na região a ser reconstruída. Necessita de uma microcirurgia para ligar dos pequenos vasos. Não utiliza tecido muscular.

- **Retalho do músculo grande dorsal:** faz a rotação de retalho ou músculo grande dorsal (nas costas) do mesmo lado da mama que precisa ser reconstruída. O procedimento é indicado para casos em que não há pele suficiente na região da mama para a reconstrução ou há algum impeditivo para uso de retalho de outra região.

A reconstrução mamária pode ser imediata ou tardia. A cirurgia é imediata quando a paciente passa pela mastectomia e pela reconstrução em um único momento cirúrgico, enfrentando apenas um período de recuperação e evitando a experiência de lidar com a ausência de uma ou das duas mamas. A reconstrução tardia é realizada quando a paciente não tem condições clínicas para realizar o procedimento imediatamente ou quando prefere focar inicialmente na recuperação da saúde e analisar com calma as opções de reconstrução após esse processo.

Fonte: <https://femama.org.br/site/blog-da-femama/tipos-de-cirurgia-plastica-para-reconstrucao-mamaria>



Dr. Wesley Santos Vinhadelli

CRM/GO 12.654 | RQE: 6224/6237

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

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

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

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

Título de Especialista em Ginecologia e Obstetrícia;

Título de Especialista em Mastologia;

Sócio Titular da Sociedade Brasileira de Mastologia.





MERCADO



Produção de açúcar do Brasil deve crescer para 36 milhões de toneladas em 2022/23, diz USDA

Usinas do país devem manter o mesmo mix de produção entre açúcar e etanol da safra passada.

A produção de açúcar do Brasil deve crescer 2,9% na nova temporada iniciada em abril, para 36,37 milhões de toneladas, à medida que os campos se recuperaram parcialmente do clima desfavorável na safra anterior, disse o USDA (Departamento de Agricultura dos Estados Unidos) hoje (22)..

Em sua primeira projeção para a nova safra brasileira de açúcar, o USDA disse que as usinas do país devem manter o mesmo mix de produção entre açúcar e etanol da safra passada, utilizando 45% da cana para fazer açúcar e 55% para o biocombustível.

Algumas consultorias independentes veem uma pequena mudança no mix para mais etanol, devido aos altos preços do combustível no Brasil, o que pode reduzir a quantidade de açúcar produzida.

O USDA disse que a maior produção no Brasil também resultará em maiores exportações, projetando embarques totais em 26,62 milhões de toneladas, um aumento de 3,8% em relação à safra 2021/22.

A agência do governo norte-americano espera, no entanto, que o Brasil termine a nova temporada com os menores estoques finais em décadas, de apenas 1,9 milhão de toneladas.

<https://forbes.com.br/forbesagro/2022/04/producao-de-acucar-do-brasil-deve-crescer-para-36-milhoes-de-toneladas-em-2022-23-diz-usda/>



Diretores do **BioCEL Laboratório Clínico**,
presentes no Congresso de Análises Clínicas
em Campinas / São Paulo



(Dr^o Lorena Rover, Dr Paulo Merisio,
Dr Jairo Luiz, Dr Marcos Fleury, Vinícius Rover)

Em busca de **INOVAÇÃO TECNOLÓGICA**,
atualização científica para maior credibilidade
nos seus **EXAMES!**



(64) 3404-1833



(64) 9.8436-0079

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

Que cada amanhecer seja
para você um convite para sonhar,
um apelo para viver e uma
oportunidade para amar.

Feliz Mês das Mães!




Agro seeds
QUALIDADE EM ANÁLISES

Escolha a semente certa para sua colheita.



64. 98447 5966

| 64. 3495 6461



@agroseeds

Av. Amazonas, 320 | Centro | Goiatuba | Goiás

JUSTIÇA MANDA BANCO DEVOLVER VEÍCULO DE BUSCA E APREENSÃO APÓS CONSTATAR QUE O CONTRATO DE FINANCIAMENTO ERA ABUSIVO

Com certeza você já ouviu falar de alguém que perdeu o veículo para o banco porque não conseguiu pagar o financiamento. Certamente também já se deparou com um: “ihhh, se o banco apreendeu, não tem mais volta”. Essa é uma ilusão que muito se parece verdade porque os consumidores não conhecem a fundo o seu direito.

O fato é que, mesmo após a realização da busca e apreensão, o banco é obrigado a devolver o veículo ao devedor, caso seja comprovado que houve a cobrança de juros ou condições abusivas no período da normalidade do contrato, ou seja, antes do atraso no pagamento das parcelas.

O Tribunal de Justiça Goiano, com amparo em precedente do STJ, já firmou entendimento nesse sentido.

Assim, após a apresentação de uma defesa efetiva na ação de busca e apreensão é possível reverter o resultado esperado no processo de modo que o banco seja obrigado a devolver o veículo apreendido ao consumidor em atraso. Para isso, a defesa deve comprovar que houve a cobrança abusiva no contrato.

Isso quer dizer que a cobrança de condições prejudiciais para o consumidor, mesmo que previstas no contrato, descaracteriza o atraso das parcelas, diante do afastamento da mora, requisito essencial da ação de busca e apreensão.

Vale destacar que o não cumprimento da ordem judicial de devolução pelo banco tem sido punido com a aplicação de multa diária por descumprimento e indenização equivalente ao valor do veículo na FIPE no dia da apreensão, somado a multa de 50% sobre o valor do contrato, caso o bem alienado já tenha sido leiloado para terceiro.

Caso você já tenha sido vítima ou conheça alguém que está sendo abusado pela cobrança de juros e encargos abusivos por instituições financeiras em contratos de empréstimos bancários, procure o seu direito de pagar pelo que é justo, não se renda às opressões do banco.

Espero que essas dicas ajudem você a equilibrar seus contratos com o banco, primando, pela justiça. Um forte abraço.



ARTHUR RODRIGUES

ADVOCACIA EMPRESARIAL

Arthur Rodrigues

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

 www.arthurrodrigues.adv.br

 contato@advogadodeempresas.adv.br

 64 981267047



obrigada mãe!

Maió,
o mês dedicado
as mães

No seu coração está o
amor incondicional,
desejamos um feliz dia das mães!

O Seu Verdurão

O melhor para sua família!

 **64.3404 2413**

Av. Santos Dumont, 1137 -B. Santos Dumont
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



AQUI TEM
+PECUÁRIA
BRASIL



www.conafer.org.br

PROPRIEDADE RESERVADA À REVOLUÇÃO GENÉTICA.

Criado pela CONAFER, o +Pecuária Brasil é o mais importante programa de melhoramento genético da agricultura familiar brasileira. Estados e municípios têm recebido a biotecnologia reprodutiva projetando milhões de prenhez para os próximos anos, colocando o +Pecuária como vetor de desenvolvimento da bovinocultura brasileira.

Com o +Pecuária, pequenos produtores podem multiplicar os rebanhos, de corte e leite, por meio de sêmens de touros provados. O resultado é a geração de produtos de alta qualidade que aumentam a renda da propriedade, as condições socioeconômicas dos seus proprietários e o valor de toda a cadeia produtiva.

Uma equipe técnica muito experiente segue protocolos rigorosos da líder mundial em inseminação artificial, a Alta Genetics, parceira da CONAFER no programa. Com novas adesões de pecuaristas de Norte a Sul do país, o +Pecuária Brasil cresce a cada dia e se consolida como um novo protagonista na produção pecuária nacional.

Mais informações sobre o +Pecuária Brasil:

coor.maispecuaria@conafeder.org.br

(61) 9 8194-0084





Sua
mãe



**MERECE O PRESENTE
PERFEITO DA KIPASSO!**

Corre que ainda dá tempo!




KIPASSO

CORRA E ACESSE JÁ!

www.kipasso.com.br

Av. Modesto de Carvalho, 1421 - Itumbiara-GO

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

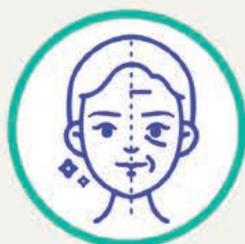
Você realizando o sonho da sua MÃE!

Escolha com carinho o melhor **CONSÓRCIO** de presente
para o Dia das Mães com a Sicoob Unidades.

Implante
ou estética
dentária



Cirurgia
plástica
ou estética



Reforma
ou
construção



Viagem



E muito mais...



O SICOOB DA SUA CIDADE É

Unidades

segue lá

  sicoobunidades

sicoob.com.br/sicoobunidades

QUEM VAI DE SICOOBCARD VAI MELHOR.



Avenida Amazonas
esq. c/ Rua Minas Gerais,
N° 527, Qd. 61, Lt. 04, Centro
Goiatuba / GO.
Telefone: 64. 3495-6278

 **SICOOB**
Unidades

Lesões no joelho: o que saber sobre elas?



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

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

• Rompimento do ligamento cruzado anterior (LCA)

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

• Condropatia patelar

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

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

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

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

• Lesão do menisco

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

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

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

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



**Dr. Franco
Schneider**
CRM-GO 13434 TEOT 13215

130,

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

O LUGAR **CERTO**
PARA ADQUIRIR O SEU **CARRO**



SELVO
VEÍCULOS



☎ 64 3495-6952 📷 📌 selvoveiculos

🏠 Av. Brasília, Km 09, St. Imperial, Goiatuba-GO



EMPREENDEDORISMO



Entrevista Empreendedor Premium

O Empreendedor Premium desse mês faz uma homenagem aos empresários Selvo Lopes da Silva Filho, com 15 anos de experiência no mercado automobilístico, e Emiliane Oliveira Maximo, gestores e proprietários da Selvo Veículos na cidade de Goiatuba, que vem se destacando em sua área na região sul de Goiás, e que no final do ano passado inauguraram sua nova sede.

Como foi o início da Selvo Veículos?

132, Selvo Lopes - *Antes da Selvo Veículos comecei numa loja de motos onde me destaquei e fiz uma carteira muito boa de clientes. Posteriormente fui para uma concessionária de carros, novamente me sobressaí e conquistei uma carteira ainda maior de clientes; foi uma faculdade para mim. Passado alguns anos começou uma crise nas vendas de automóveis novos, nessa época conversei com minha esposa sobre trabalhar também em outro ramo para ter uma renda extra e consequentemente mais networking. Abrimos então um pequeno comércio de assados que depois de alguns meses virou um barzinho de destaque na cidade.*

Trabalhamos muito dia e noite, dormíamos pouco, mas sempre tivemos foco. Quando nosso filho nasceu em 2018 pensei que já estava na hora de ter meu próprio negócio no ramo que sempre fui apaixonado - venda de carros. Vendemos o bar que se chama Santa Breja, (ainda sucesso com seu novo proprietário) e assim, no centro da cidade nasceu a Selvo Veículos. Tinha que ter o meu nome, mas também foi uma homenagem ao meu pai Selvo. Graças a Deus e aos nossos fiéis clientes tivemos um ótimo início, mesmo com pouco dinheiro tivemos muita força de vontade e o principal: honestidade. Seguimos firmes e apesar dos momentos difíceis fomos em frente procurando resolver tudo da melhor forma possível.

Quais foram as maiores dificuldades no início do empreendimento?

Selvo Lopes e Emiliane Oliveira - *A maior dificuldade foi saber ter paciência e ir devagar nos negócios, pois eu era muito acelerado e queria que as coisas acontecessem rápido. A minha esposa me ajudou bastante com sua cal-*



ma, sem ela eu não teria conseguido chegar até aqui. Hoje para fechar um negócio meu foco é a satisfação do cliente, então todas as dúvidas sobre o carro são sanadas para que ele realmente realize o sonho de sua vida. (risos)

Vocês estão em um mercado bastante competitivo, que é o de concessionárias de carros, como se destacar frente aos concorrentes?

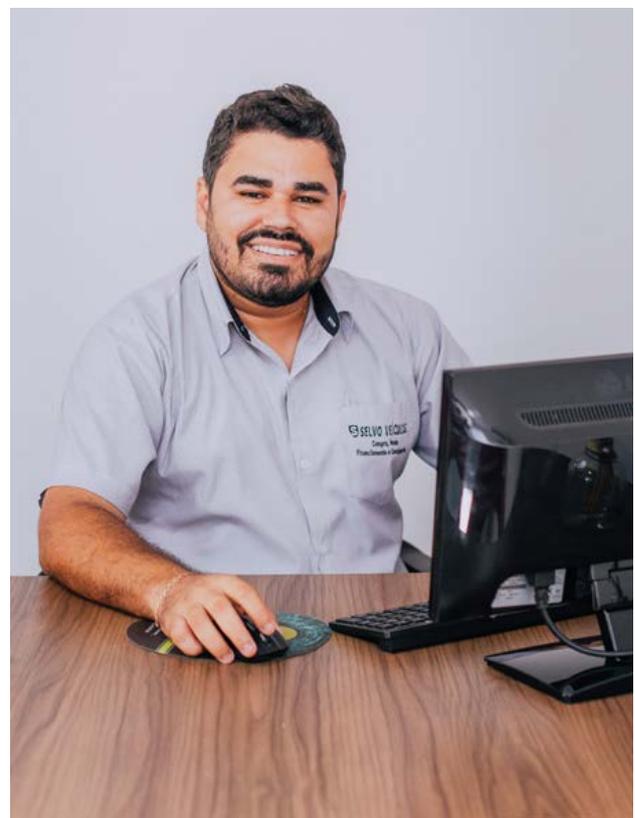
Selvo Lopes e Emiliane Oliveira - *É preciso ter o produto certo na loja, bom atendimento e um pós-vendas de qualidade. Adoramos presentear os clientes, nos preocupamos com eles e queremos que se tornem amigos.*

Como você analisa o mercado automobilístico atualmente e quais as oportunidades esse ano traz para essa área?

Selvo Lopes - *O mercado está bastante aquecido no ramo de seminovos e acredito que esse ano vai ser bom em todas as áreas.*

A Selvo Veículos recentemente inaugurou sua nova sede, fale um pouco sobre a realização desse sonho.

Selvo Lopes e Emiliane Oliveira - *Devido a nossa grande demanda precisávamos de um local maior para proporcionar conforto para nossa equipe e principalmente para os nossos clientes. Planejamos tudo e graças a Deus saiu como esperado. Inauguramos em setembro de 2021 desde então já foram mais de 100 carros vendidos e entregues com bastante carinho. Está sendo mais um presente para nós, creio que a cidade de Goiatuba também ganhou muito com a nova sede, uma loja linda na entrada da cidade.*



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, Goiatuba-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

Seguro Vida

unicred.com.br

Você pode escolher:

Garantir o futuro da sua família

OU

Garantir o futuro da sua empresa e colaboradores

escolha os dois



**Contrate pelo app
Unicred Mobile**



**Descontos em
medicamentos**



**Assistência residencial
e automotiva**

Com o Seguro de Vida Unicred você escolhe proteger você e quem você ama em poucos cliques. Viva com mais Segurança.

Contrate agora através do app Unicred Mobile.

64 3430-6819 Rua Dr. Valdivino Vaz N° 10, Qd.45, Lt.10 - Centro

escolha cooperar.
escolha **UNICRED** 