

revista

SAÚDE

5 ANOS



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

Dr. Pedro Maurício Sant'Anna
CRM/GO: 23.896
Médico



VOCÊ FAZ O PLANEJAMENTO TRIBUTÁRIO DA SUA EMPRESA?

O Planejamento Tributário garante que não se perca nenhum centavo a mais por conta de erros de cálculo ou falta de planejamento fiscal. A sua empresa faz esse planejamento? Hoje estamos aqui para te explicar o que é esse atributo e os benefícios para o seu negócio.

Primeiramente é preciso esclarecer que o Planejamento Tributário é uma ferramenta de gestão estratégica, uma competência que otimiza o pagamento correto de tributos de uma empresa, estudando maneiras legais de reduzir a carga tributária que incide sobre ela. Falar de Planejamento Tributário não é falar de mais impostos, pelo contrário, é falar de menos impostos e maior fôlego no seu caixa.

Com um planejamento bem feito, a sua empresa vai sempre estar no melhor regime tributário, você vai reduzir custos consideráveis, aumentar a competitivida-

de, conseguir aproveitar incentivos fiscais, evitar multas e aumentar a lucratividade.

Esse planejamento deve ser feito por quem entende do assunto, com mão de obra capacitada e tecnologia de ponta, tudo personalizado para o seu ramo de atuação, para sua empresa em particular. E claro, planejamento Tributário é aqui, na WR Contabilidade & Consultoria.

SAIBA MAIS





UMA FERRAMENTA DE GESTÃO FINANCEIRA ESSENCIAL PARA NEGÓCIOS DE SUCESSO.

➤ O Brasil, indiscutivelmente, está entre os países que possuem as maiores cargas tributárias do mundo. Segundo a Receita Federal, a carga tributária brasileira equivale a aproximadamente 35% do Produto Interno Bruto (PIB). E você não quer pagar mais do que precisa.

➤ O nosso sistema tributário é extremamente complexo, com quase 90 espécies de tributos, entre impostos, taxas e contribuições, distribuídos nas três esferas (Federal, Estadual e Municipal), que oneram o contribuinte. Empreendedores arrojados investem no negócio e só pagam o que realmente é necessário.

➤ Esse sistema tributário, incontavelmente, afeta o dia a dia das empresas e das pessoas físicas. Neste cenário, o Planejamento Tributário se mostra como uma verdadeira ferramenta de gestão, uma alternativa necessária para a competitividade das empresas.

➤ Técnicas de Planejamento Tributário poderão auxiliar as empresas a coordenar, controlar e acompanhar todos os processos tributários, reduzindo os riscos fiscais e eliminando custos desnecessários, possibilitando uma maior sustentabilidade em suas operações.



Contabilidade & Consultoria

Sua empresa, nosso negócio.

Matriz:
Av. Trindade, 911
Centro
Itumbiara-GO

Filial:
Rua Brasil, 50
Setor Bueno
Goiânia-GO

Filial:
Avenida Nicomedes Alves
Dos Santos, 3600, Sala 310
Ed. Gávea Business,
Morada da Colina,
Uberlândia-MG

Filial:
Avenida Meia Ponte
nº 10, Setor Central
Inaciolândia-GO

64 3431-0510 | 64 99329-2473

falecom@wrcontab.com.br | www.wrcontab.com.br | @wrcontabilidade

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



ANS - N° 305472

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



PRESENTE EM 84%

do território nacional



116 MIL

médicos cooperados



UTI

para o melhor da sua saúde



CDI

excelência em exames



HEMODINÂMICA

precisão e tecnologia
a serviço da vida



AMPLA REDE

credenciada



HOSPITAL UNIMED

moderno e humanizado



NAS

a melhor forma de
cuidar é prevenir



LABORATÓRIO UNIMED

precisão e qualidade

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Conheça nossos planos: (64) 3432-2200 / (64) 3432-2000

www.unimeditumbiara.com.br

@unimedregionalsulgoias

Unimed
Regional Sul Goiás



Editora e Marketing



Dra. Andressa Borges de Faria

Médica
CRM/GO: 22.022

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



Dr. Caio Mário da Costa Vidica

Ginecologia e Obstetrícia
CRM/GO: 10.607

CMO
R. Mato Grosso, 1333.
Bairro: Centro.
Goiatuba-GO.
(64) 3495-7555 | (64) 3495-1609



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. Flávio Fonseca Damascena Braga

Cardiologia, Pediatria e
Medicina Integrativa
CRM/GO: 18.284

CMO
R. Mato Grosso, 1333.
Bairro: Centro.
Goiatuba-GO.
(64) 3495-7555 | (64) 3495-1609



Dr. André Marinho

Urologista
CRM/GO: 5.335 | RQE: 3063

**C.A.U.I
Centro de Atendimento Urológico de Itumbiara**

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



Dr. Augusto Treme

Oftalmologista
CRM/GO: 15.698

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

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



Dra. Caroline Teles

Pediatra
CRM/GO: 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. 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

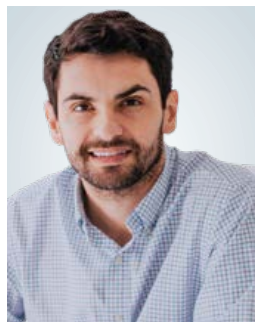


Editora e Marketing



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. João Alves de Moura Neto
Psiquiatria
CRM/GO: 25.650

CMO
R. Mato Grosso, 1333.
Bairro: Centro.
Goiatuba-GO.
(64) 3495-7555 | (64) 3495-1609



Dra Lynea Honorato
Médica
CRM/GO:19929

Clin Center
Rua Jacinto Brandão, 538.
Bairro: Centro. Itumbiara - GO
(64) 3433-2828 (64) 99663-1300

Prosperre Espaço Terapêutico
Av. Tancredo de Almeida Neves, 43.
Bairro: Alvorada - Araporã-MG
(64) 99663-1300



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



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

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

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



Dr. Gleisson Pantaleão
Oftalmologista
CRM/GO: 13.493

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

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



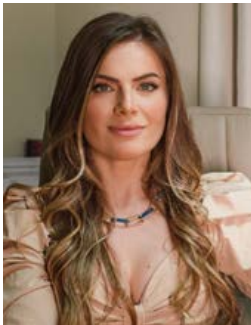
Dra Karyne Resende
Pediatría e Estética
CRM/GO: 11.471
RQE: 13345/ 13346

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



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. Michaela Tomich
Ginecologista e Obstetra
CRM/GO: 23.603

Hospital Santa Maria
Pça da Bandeira, 345.
Bairro: Centro .
Itumbiara - GO.
(64) 3431-4412 | (64) 99264-6562

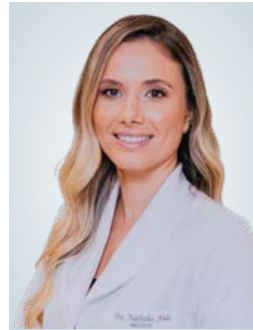
Guia Médico

Julho – 2022



Dra. Natália Pacheco
Médica do esporte | Nutrologia
CRM/GO 16.253 | RQE 12182

Alfa Saúde
Rua João Manoel de Souza, 881.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 99207-0500 | (64) 3430 1515



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. 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. 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. Roberto Borges de Oliveira Alves
Urologia
CRM/GO: 3.923

CMO
R. Mato Grosso, 1333.
Bairro: Centro.
Goiatuba-GO.
(64) 3495-7555 | (64) 3495-1609



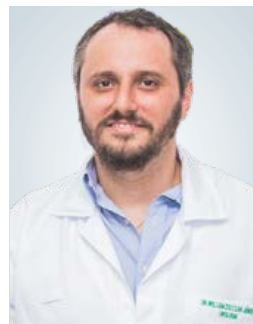
Dra. Thainá Portilho Martins Ricioli
Ginecologia e Obstetrícia
CRM/GO: 24.120

CMO
R. Mato Grosso, 1333.
Bairro: Centro.
Goiatuba-GO.
(64) 3495-7555 | (64) 3495-1609



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

2º SEMESTRE DE 2022

Entramos oficialmente no segundo semestre de 2022, e com ele muita esperança de dias melhores... com a recuperação da economia ganhando cada vez mais força, a confiança volta a brilhar nos olhos de todos.

E é com essa confiança no presente e futuro de nossa região que chegamos com mais uma edição recheada de conteúdos e informações que vão melhorar sua qualidade de vida e de sua família!

Entrevistas, artigos, entretenimento e cultura estão te esperando nas próximas páginas, por isso não perca tempo e comece agora sua leitura!!!

Expediente

Diretor Administrativo: Renato Martins
Diretor Comercial: Onofre Neto
Fotos: Bruno Cardoso, Roower Almeida e Náthia Fathielly
Jornalista: Anderson Tissa
Aux. Administrativo: Aparecida Martins
Designer Gráfico: Genial Marketing
Tiragem: 8.500 revistas

Contato Comercial

64. 99202 4160 | 64. 99275-5299
Rua Floriano Peixoto, 212, sala 3
Centro | Itumbiara | GO | 75526-070
Revista Mais Saúde:
contato@rmaissaude.com
or7empresarial@gmail.com
www.rmaissaude.com
📷 📱 rmaissaude

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

Realização

OR7

Editora e Marketing



8,

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

Sumário

10	ENTREVISTA	66	QUER TER UM SORRISO MAIS BRANCO?
15	CURIOSIDADES SOBRE DISFUNÇÕES MICCIONAIS E INCONTINÊNCIA URINÁRIA	78	COMO ESTIMULAR A FALA DO MEU BEBÊ?
16	CÃIBRA MUSCULAR NO ESPORTE	81	CRISES DE ANSIEDADE E A IMPORTÂNCIA DA PSICOTERAPIA
19	SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS	85	DOENÇAS DO QUADRIL DA CRIANÇA:
20	ENTREVISTA	87	NEURALGIA DO TRIGÊMEO
27	M'SPO (MÉTODO DE SAÚDE E PREVENÇÃO ODONTOLÓGICO)	99	O QUE É UMA CRISE EMOCIONAL E POR QUE ELA ACONTECE?
35	O QUE VOCÊ SABE SOBRE O INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO?	105	HÁLUX VALGUS "JOANETE"
41	HOME CARE (ATENDIMENTO DOMICILIAR)	111	RACHADURA NOS PÉS E RESSECAMENTO DA PELE T EM SOLUÇÃO
51	FACETA DE RESINA COMPOSTA DIRETA	121	COMO ATUAR COM PILATES NO TRATAMENTO DA CERVICALGIA?
52	UM POUCO DA MINHA TRAJETÓRIA	123	FISIOTERAPIA: TRAUMATISMO CRÂNIO ENCEFÁLICO (TCE)
54	INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	127	ADVOCACIA CRIMINAL: A DEFESA DE UM CONTRA TODO O RESTANTE
55	ESGOTAMENTO PSICOLÓGICO: NEM SEMPRE É FRAQUEZA, AS VEZES É POR TER SIDO "FORTE" DEMAIS	129	MEDICAÇÃO PSIQUIÁTRICA SEM PRECONCEITO!
56	CATARATA	130	LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE
61	TOSSE DOS CANIS – TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER	135	EVIDÊNCIAS ATUAIS SOBRE O MANEJO DA DOR LOMBAR
63	FOI MULTADO PELA EMPRESA DE ENERGIA OU RECEBEU NOTIFICAÇÃO DE RECÁLCULO DE FATURA? SAIBA O QUE FAZER!	140	ENTREVISTA EMPREENDEDORA PREMIUM

ENTREVISTA



DR. PEDRO MAURÍCIO SANT'ANNA

CRM/GO: 23.896
Médico



Dr. Pedro Maurício Sant'anna é o nosso médico entrevistado de julho, graduado pela IMEPAC de Araguari-MG, ele é pós-graduado em Cardiologia pela UNIFRAN. Casado com a médica Dra. Fabiana Franco e pai do pequeno Pedro de 1 ano e 7 meses.

Fale um pouco sobre a hipertensão, suas causas e como descobrir se tem a doença.

Dr. Pedro Maurício Sant'anna - *Hipertensão Arterial: Hipertensão (pressão alta) acomete pessoas em todas as fases da vida, de todas as classes sociais. Os sintomas costumam aparecer apenas em fases mais avançadas ou quando a hipertensão aumenta de forma abrupta.*

Hipertensão (pressão alta) é uma doença demo-

crática que acomete crianças, adultos e idosos, homens e mulheres de todas as classes sociais e condições financeiras. Popularmente conhecida como "pressão alta", está relacionada com a força que o sangue faz contra as paredes das artérias para conseguir circular por todo o corpo. O estreitamento das artérias aumenta a necessidade de o coração bombear com mais força para impulsionar o sangue e recebê-lo de volta. Como consequência, a hipertensão dilata o coração e danifica as artérias.

Os valores da pressão arterial não são sempre os mesmos durante o dia. Geralmente caem, quando dormimos ou estamos relaxados, e sobem com a atividade física, agitação e estresse.

Considera-se hipertensa a pessoa que, medindo

a pressão arterial em repouso, apresenta valores iguais ou acima de 14 por 9 (140mmHg X 90mmHg). Hipertensos têm maior propensão para apresentar comprometimentos vasculares, tanto cerebrais (como AVC), quanto cardíacos (como infarto), doença renal crônica, alterações na visão e impotência sexual.

Sintomas da hipertensão

Hipertensão arterial é doença traiçoeira, só provoca sintomas em fases muito avançadas ou quando a pressão arterial aumenta de forma abrupta e exagerada. Algumas pessoas, porém, podem apresentar sintomas, como dores de cabeça, no peito e tonturas, entre outros, que representam um sinal de alerta.

Tratamento da hipertensão

O objetivo do tratamento deve ser não deixar a pressão ultrapassar os valores de 12 por 8.

Nos casos de hipertensão leve, com a mínima entre 9 e 10, tenta-se primeiro o tratamento não medicamentoso, que é muito importante e envolve mudanças nos hábitos de vida. A pessoa precisa praticar exercícios físicos, não exagerar no sal e na bebida alcoólica, controlar o estresse, o peso e levar uma vida saudável.

É sempre possível controlar a pressão arterial desde que haja adesão ao tratamento. Para tanto, o paciente precisa fazer sua parte: tomar os remédios corretamente e mudar os hábitos de vida.

Nosso corpo nos dá alertas para cuidarmos sempre do nosso coração, importante órgão do nosso corpo. E como está a relação das pessoas com a prevenção às doenças cardiovasculares? Elas têm procurado se prevenir?

Dr. Pedro Maurício Sant'anna - *A hereditariedade é um fator de risco importante sobre o qual não temos controle. Quando um dos pais tem hipertensão, os filhos têm 25% de risco de desenvolver a doença ao longo da vida. Já quando o pai e a mãe são hipertensos, esse número sobe para 60%. Se esse é o seu caso, afaste-se de outros fatores de risco evitáveis, como o sedentarismo e o cigarro, por exemplo. O mesmo serve para as dislipidemias, que são alterações nos níveis de colesterol total e de suas frações.*

Hoje em dia a adesão ao tratamento de doenças com hipertensão tem se tornado cada vez mais efetiva e eficaz. A população de modo geral está com tendências de que "com saúde não se brinca", aderindo aos tratamentos propostos e evitando assim complicações em decorrência da hipertensão arterial.

E quanto ao uso de anabolizantes, quais as consequências para o coração de quem utiliza?

Dr. Pedro Maurício Sant'anna - *O uso de anabolizante pode resultar em um músculo cardíaco hipertrofiado e a perda de contração, além de problemas funcionais do fígado, atrofia do órgão sexual masculino e masculinização das mulheres.*

Respeitar os limites do corpo, quando o assunto é o desejo pelo aumento dos músculos, é um fator a ser considerado com a chegada do verão. Muitos adeptos da prática de exercícios físicos recorrem a resultados rápidos. O problema ocorre quando algumas pessoas buscam esses efeitos instantâneos para as mudanças da forma física com o uso de anabolizantes.

O coração pode apresentar deficiências a partir da quarta semana de uso de anabolizantes, e pode ocorrer a hipertrofia cardíaca – que costuma permanecer no corpo por até um ano após o seu uso, bem como a perda da força da contração do coração, esta de modo irreversível. Sinais como o aumento da pressão arterial, alterações das paredes dos vasos sanguíneos e elevações dos triglicérides também podem ser sinais decorrentes ao consumo de anabolizantes.

Além das complicações cardíacas, ocorre também a modificação das funções fisiológicas do fígado, que resulta em elevação do colesterol ruim (LDL) e diminuição do colesterol bom (HDL), com a ingestão de anabolizantes. Para os homens pode ocorrer a atrofia do órgão sexual, além de paralisação da fabricação dos espermatozoides e as mulheres tendem a masculinização completa.

Os esteroides anabólico-androgênicos, mais conhecidos como anabolizantes, são substância que contém o hormônio chamado de testosterona, bem como derivados. Este é um produto de uso medicinal legalizado.

A sociedade brasileira de cardiologia sugere para quem deseja músculos maiores e não atinge o resultado apenas com a musculação, a procura de um nutricionista do esporte, assim como o médico do esporte e endocrinologista. Assim o resultado desejado será alcançado de forma saudável e eficaz, caso o paciente siga as indicações feitas pelo profissional, o que poderá livrá-lo de possíveis complicações.

O diabetes pode levar a problemas cardiovasculares?

Dr. Pedro Maurício Sant'anna - *Estima se que cerca de 10% da população adulta brasileira seja diabética e, segundo dados da Sociedade Brasileira de*





Diabetes, 41% destas pessoas tomam medicamentos, 29% fazem apenas dieta, 23% não seguem nenhum tratamento e 7% são dependentes de insulina.

Aproximadamente 13 milhões de pessoas sofrem de diabetes no Brasil, segundo dados da SBD (Sociedade Brasileira de Diabetes). O diabetes é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares como: infartos, acidentes vasculares cerebrais (AVC) e entupimentos das artérias, especialmente das pernas e pés, além de formação de aneurismas – dilatação de um vaso sanguíneo. Um estilo de vida saudável dificulta o aparecimento dos males que podem acometer as funções do coração.

14, *O risco de um diabético sofrer um infarto chega a 40% a mais nos homens e 50% a mais nas mulheres. Quando a doença se instala, potencializa outras condições de risco, como a pressão alta e o colesterol elevado. O diabetes é uma espécie de combustível perverso, difícil de ser removido e pronto para causar muitos problemas.*

O diabetes tipo II oferece mais chances para o

aparecimento de doenças cardiovasculares. A má alimentação, falta de atividade física regular e de acompanhamento médico adequado são hábitos que devem ser modificados. Cuidados dietéticos protegem o pâncreas e assim não esgota precocemente a sua capacidade de produção de insulina.

Embora o diabetes tipo I seja menos frequente e ocorra na infância ou na adolescência, a enfermidade está associada a um problema imunológico – quando o organismo não funciona corretamente e também oferece riscos para o coração. O portador dessa categoria da doença precisa de insulina diariamente para controlar a glicose no sangue.

Além do paciente diabético ter mais risco de contrair doenças do coração, é necessário cuidado redobrado mesmo após o tratamento. Isso porque sempre haverá tendência de obstruções das artérias. É importante não procurar por ajuda apenas em momentos mais sérios de saúde, mas principalmente para prevenção de patologias. Se as doenças não forem evitadas poderão trazer consequências muito mais sérias à saúde

CURIOSIDADES SOBRE DISFUNÇÕES MICCIONAIS E INCONTINÊNCIA URINÁRIA



“INDEPENDENTEMENTE DO TIPO DE PERDA URINÁRIA, É MUITO IMPORTANTE QUE O PACIENTE PROCURE UM MÉDICO UROLOGISTA PARA UMA AVALIAÇÃO GLOBAL DOS SEUS SINTOMAS”

➤ Curiosidades sobre disfunções miccionais e incontinência urinária

Disfunção miccional é um termo genérico utilizado para se referir a problemas de função da bexiga urinária, que incluem dificuldades no armazenamento ou esvaziamento da urina. A incontinência urinária é um tipo de disfunção miccional, caracterizada pela perda involuntária de urina pela uretra. Segundo os dados da Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), estima-se que uma a cada 25 pessoas pode sofrer de incontinência urinária ao longo da vida. Cerca de 40% das mulheres após a menopausa perdem urina de forma involuntária. Aproximadamente 8% dos homens que necessitam de cirurgia para remoção completa da próstata (para tratamento do câncer) também podem apresentar perda involuntária de urina.

Existem três tipos básicos de incontinência urinária, listados abaixo, que podem ocorrer em ambos os sexos:

- Incontinência urinária aos esforços.
- Incontinência urinária de urgência.
- Incontinência urinária por transbordamento.

➤ **Incontinência urinária aos esforços** – caracteriza-se pela perda involuntária de urina (via uretral) que ocorre durante manobras de esforço, como tossir, espirrar, levantar peso ou, até mesmo, mudança de posição (levantar-se da cama, por exemplo). Existem fatores de risco para a ocorrência desse tipo de perda urinária. O principal fator de risco para ocorrência de incontinência urinária aos esforços nos homens é a cirurgia radical da próstata (prostatectomia radical), que é uma das modalidades de tratamento do câncer de próstata. Em função da proximidade entre a próstata e o esfíncter urinário (esfíncter externo da uretra), este pode se tornar incompetente para manter a continência urinária no período pós-operatório. Nas mulheres, os fatores de riscos estão relacionados ao número de gestações, menopausa, obesidade e prolapsos de órgãos pélvicos (“bexiga caída”, “útero caído”).

➤ **Incontinência urinária de urgência** – é a perda involuntária de urina que vem acompanhada de um desejo intenso de urinar, que é difícil de controlar (segundo definição da Sociedade Internacional de Continência – ICS). Essa modalidade de incontinência urinária também pode acometer ambos os sexos e todas as faixas etárias. A incontinência urinária de urgência ocorre quando o músculo da

bexiga se contrai em momentos inadequados, mesmo com a bexiga “pouco cheia”, caracterizando o que se chama Síndrome da Bexiga Hiperativa. Quando existem sintomas de incontinência urinária aos esforços e também de urgência, utiliza-se o termo incontinência urinária mista.

➤ **Incontinência urinária por transbordamento** – é aquela que ocorre quando a pessoa tem dificuldade para esvaziar completamente a bexiga. Quando há um fator obstrutivo e a bexiga urinária não se esvazia completamente durante a micção, o resíduo urinário pode se tornar cada vez maior e ocorrer a perda por transbordamento: perda contínua (gotas), com a bexiga muito cheia. O estreitamento de uretra (que é muito mais frequente em homens do que em mulheres), bem como o aumento da próstata (em homens) são as causas mais comuns desse tipo de incontinência urinária. Os pacientes com problemas neurológicos também podem apresentar esse tipo de incontinência urinária. Muitas pessoas com incontinência urinária esperam vários anos até procurar auxílio especializado. Existe um tabu que precisa ser quebrado: mesmo na terceira idade, a perda de urina não é um evento normal! Em função de constrangimento ou falta de informação, há casos em que o indivíduo se isola do convívio social e desiste de participar de atividades de lazer e recreação. Esse tipo de atitude traz um impacto negativo à qualidade de vida e pode estar associado à depressão.

Independentemente do tipo de perda urinária, é muito importante que o paciente procure um médico urologista para uma avaliação global dos seus sintomas. Existem diversas formas de tratamento da incontinência urinária, desde tratamentos medicamentosos, exercícios do assoalho pélvico, até cirurgias minimamente invasivas.

Fonte: <https://portaldaurologia.org.br/publico/dicas/curiosidades-sobre-disfuncoes-miccionais-e-incontinencia-urinaria/>



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





MÉDICA DO ESPORTE



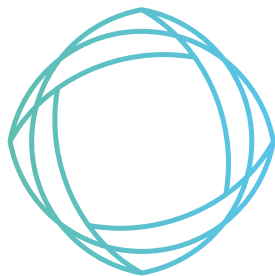
Cãibra muscular no esporte

Cãibras musculares são contrações musculares súbitas e involuntárias, por vezes dolorosas e que podem durar segundos ou até mesmo minutos. Quando relacionadas ao exercício, pode ocorrer durante ou imediatamente após o esforço físico. Podem surgir durante exercícios de resistência/endurance (ex.: corrida e ciclismo) e podem ser decorrentes tanto de um esforço intenso em uma fibra muscular com baixo condicionamento quanto do aumento da frequência dos denominados potenciais de ação, gerando maior risco de desenvolvimento destas contrações involuntárias.

Os principais fatores de risco que contribuem para o início e a persistência das cãibras musculares são descondição físico, má alimentação e desidratação pré-treino, condições climáticas desfavorá-

veis e que aumentam a sudorese durante os treinos e retorno aos treinos pós período de destreino (férias ou pós lesão).

Como forma de evitar que isso ocorra, tornam-se necessárias algumas medidas preventivas tais como uma adequada alimentação e hidratação, para que se tenha controle do risco de desequilíbrio energético-proteico e, também, de eletrólitos. Além disso, é fundamental prevenir desequilíbrios musculares e preparar a musculatura para exercícios intensos e de longa duração. Dessa forma, para qualquer exercício que demande volume e intensidade de treinos progressivos e preponderantemente aeróbios, torna-se necessário trabalhar outras habilidades como funcionalidade, equilíbrio e força musculares.



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.

16,

ALFA saúde




MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 05, 06 E 07



Mais importante que nossas
modernas instalações,

são os nossos pacientes.

 (64) 3430-1515  alfasaude__

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

Dra Karyne Resende

CRM: 11471

RQE: 13345/ 13346

Médica Intensivista pediátrica;

KR Medicina Avançada;

Pediatria e Estética.



**ACESSE JÁ A MAIOR LOJA DE PEÇAS
E ACESSÓRIOS PARA MOTOS DA REGIÃO**



www.megamotosgo.com.br

ACESSÓRIOS;
ADESIVOS;
ALARMES;
BANCOS;
RELAÇÃO;

COXIM E BORRACHAS;
DESCANSO;
CARBURADORES;
CAVALETES;
DIREÇÃO;

ESCAPAMENTOS;
INJEÇÃO ELETRÔNICA;
CABOS;
CARBURADORES;
CARENAGENS;

FILTROS;
FREIOS;
E MUITO MAIS.



MEGA MOTOS

BAIXE NOSSO APP:



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

 **64 3430-5906**

 **64 3430-5909**

 **MEGAMOTOS.IUB**

 **MEGAMOTOSITUMBIARA**

Síndrome dos ovários policísticos



Os ovários são dois órgãos localizados um de cada lado do útero, responsáveis pela produção dos hormônios sexuais femininos. A síndrome dos ovários policísticos é um distúrbio hormonal muito comum na mulher no período reprodutivo, manifestando-se desde a adolescência com irregularidade menstrual, alterações na pele como acne, aumento da pilificação do corpo e oleosidade, infertilidade na idade adulta, risco de desenvolvimento de doenças metabólicas, incluindo o diabetes melito e risco de aumento de tumores endometriais na pós-menopausa. Em geral, é definida como anovulação crônica associada à hiperandrogenismo.

• **Causas:** Ainda não se conhece a causa específica da síndrome do ovário policístico, acredita-se numa associação com fatores genéticos e também à obesidade. Ocorre principalmente em mulheres com idade entre 20 e 40 anos.

• **Sintomas:**

- alterações menstruais: em geral, as menstruações são espaçadas, a mulher menstrua apenas poucas vezes por ano, mas também pode haver menstruação intensa ou ausência de menstruação;
- hirsutismo: aumento dos pelos no rosto, seios e abdômen;
- obesidade: tendência à obesidade, sendo que o ganho de peso piora a síndrome;
- acne: provocado pela maior produção de material oleoso pelas glândulas sebáceas;
- infertilidade;
- também pode haver queda de cabelo e depressão.

• **Diagnóstico:** O diagnóstico da doença é feito pelo exame de ultrassom transvaginal, exames de sangue para dosagem de hormônios e pela avaliação dos sintomas que a paciente apresenta.

• **Tratamento:** O tratamento da síndrome objetiva a melhora dos sintomas. A base do tratamento consiste na melhora do estilo de vida, com dieta, per-

da de peso e realização de atividades físicas. O uso dos anticoncepcionais auxilia na regulação do ciclo menstrual e a associação com tratamentos dermatológicos auxilia na melhora da pele e cabelos.

• **Recomendações:**

- Consulte regularmente seu ginecologista. Não deixe de fazer os exames ginecológicos e outros que ele possa indicar;
- Não se descuide. Mulheres com ovário policístico correm maior risco de desenvolver problemas cardiovasculares na menopausa;
- Caso desejem, mulheres com ovários policísticos podem realizar procedimentos estéticos para remoção de pelos, como eletrólise, laser entre outros;
- Controle seu peso, principalmente com dietas de baixo teor de carboidratos. A obesidade agrava os sintomas da síndrome do ovário policístico, além de por si só causar uma série de complicações;
- Atividade física por pelo menos 30 minutos, cinco dias por semana, é essencial, tanto para manutenção do peso ideal como para prevenir problemas cardiovasculares.

Fonte: <https://bvsmis.saude.gov.br/sindrome-dos-ovarios-policisticos/>



Dra. Michaela Tomich

CRM/GO: 23.603

Ginecologista e Obstetra - Universidade de Uberaba;
Medicina UFU;

Pós-graduanda em Sexualidade Humana pela CBI of Miami.

Conheça o Sicredi: a primeira instituição financeira cooperativa do Brasil

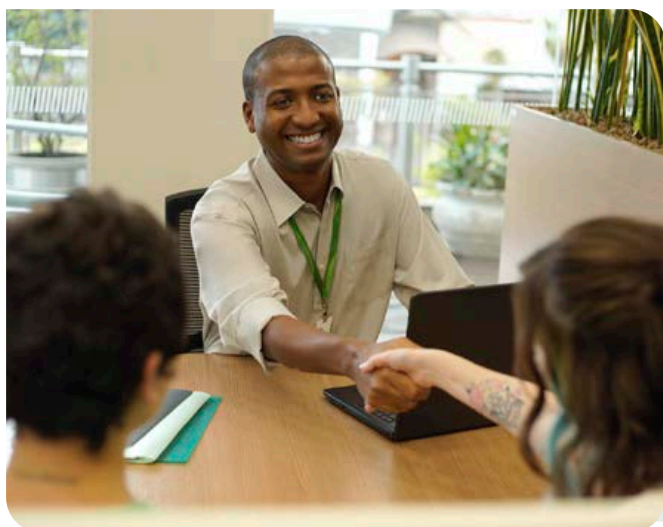
Há 120 anos, modelo de negócio constrói uma cadeia de valor que impacta associados e comunidades

Cada vez mais, o Sicredi, instituição financeira cooperativa com mais de 6 milhões de associados, está expandindo sua presença pelo território brasileiro, levando os benefícios do cooperativismo de crédito para as cinco regiões, do campo às grandes cidades. E, no último ano, foi a vez de Goiatuba integrar essa rede de desenvolvimento.

Mas você sabe o que faz o Sicredi diferente das demais instituições financeiras? Por ser uma cooperativa, o associado participa das decisões do negócio, através das assembleias e eventos que integram a gestão participativa, e também recebe parte dos resultados. O associado, assim, está no centro do negócio.

Por meio dos programas sociais e de relacionamento, promove-se a cultura do cooperativismo, da educação financeira, do empreendedorismo, além de oportunizar apoio a projetos voltados à coletividade.

O Sicredi soma mais de 35 mil colaboradores e pelo 9º ano consecutivo figura entre as Melhores Empresas para Você Trabalhar, segundo a revista Você S/A. A instituição, que tem trajetória de 120 anos, também está no ranking Melhores & Maiores da revista Exame. Em 2020, o Sicredi foi a segunda instituição com maior liberação de crédito rural.



R\$ 216,5 bilhões
em ativos totais



R\$ 138,3 bilhões
em depósitos totais



R\$ 138,3 bilhões
em carteira de crédito



R\$ 26,4 bilhões
em patrimônio líquido

Entrevista

Referência nacional em gestão

Sicredi Cerrado GO foi reconhecida no Prêmio SomosCoop, por dois ciclos consecutivos. Confira entrevista com o presidente Zeir Ascari.

A Sicredi Cerrado GO é uma das mais de 100 cooperativas do sistema Sicredi e atua em cidades de Goiás. A cooperativa nasceu em 2003, em Rio Verde, a partir da união de 56 pessoas que buscavam uma atuação que atendesse suas necessidades e proporcionasse o desenvolvimento local. Desde então, a cooperativa traça uma trajetória de desenvolvimento sustentável junto às comunidades. A atuação, inclusive, foi reconhecida pelo Prêmio SomosCoop Excelência em Gestão, por dois ciclos consecutivos. Em 2021, a cooperativa foi Prata na faixa Compromisso com a Excelência. Em 2019, o destaque foi Bronze, na categoria Primeiros Passos.

Além das boas práticas em gestão, a Sicredi Cerrado GO registra, ano a ano, crescimento em seus indicadores e expansão pelas cidades. Confira na entrevista com o presidente Zeir Ascari como a instituição busca impactar os associados e as comunidades.

Como o cooperativismo de crédito contribui com o desenvolvimento local?

O cooperativismo é um modelo de negócio sustentável, que cresce à medida em que seus membros e a sua região também crescem. Um estudo encomendado pelo Sicredi à Fipe (Fundação



Presidente Zeir Ascari destaca a sustentabilidade como pilar ao desenvolvimento da cooperativa

Instituto de Pesquisas Econômicas) estimou os impactos nas comunidades, comparando cidades com e sem cooperativas de crédito. Entre os dados, constatou-se renda per capita municipal 5,6% maior, além de haver mais empregos formais e estabelecimentos comerciais.

É importante destacar que os recursos captados permanecem na região, o que também promove o desenvolvimento local. Constrói-se um ciclo virtuoso em que todos ganham.

No campo social, como o Sicredi atua?

Desenvolvemos uma série de iniciativas educacionais e filantrópicas pelas comunidades. Quando chegamos em Goiatuba, diante da impossibilidade de inaugurarmos nosso escritório de negócios com um evento, realizamos a doação de 100 cestas básicas para entidades. No último ano, ao todo, foram mais de 13 toneladas de alimentos doados pelas comunidades em que atuamos.

Trabalhamos também promovendo a educação financeira, através de palestras e oficinas. Contamos ainda com o Fundo Social, iniciativa que direciona 1% do resultado da cooperativa para apoiar projetos nas áreas de saúde, educação,

cultura e esporte. Convidamos, inclusive, as entidades de Goiatuba a se informarem junto à agência.

Com o programa “A União Faz a Vida”, transformamos o modelo tradicional de educação, colocando o aluno no centro do processo de aprendizagem. Assim, proporcionamos o protagonismo dos estudantes e promovemos valores de cooperação e cidadania. Pelo Brasil, em 25 anos, o programa já alcançou mais de 3 milhões de crianças e adolescentes. Na nossa cooperativa, somos parceiros do Centro Educacional Quasar, em Rio Verde, e estamos trabalhando na expansão.

Em parceria com o Sebrae Goiás, desenvolvemos o Programa Juntos, que já atendeu mais de 150 associados. O programa nasceu no início da pandemia, para amparar nossos associados empreendedores. O Juntos proporciona mentoria em marketing digital, gestão financeira e modelos de negócios, durante um mês. Convidamos que os associados interessados se informem na agência.

A gestão participativa é um dos diferenciais do cooperativismo. Como acontece no Sicredi?

As assembleias, que acontecem ao menos uma vez ao ano, são o momento de prestar contas ao associado, que exerce sua voz e voto. Mas realizamos regularmente reuniões e encontros para envolver os associados na gestão e fortalecer a cultura cooperativista.

Qual o principal desafio do cooperativismo de crédito?

Costumamos dizer que o desconhecimento é nosso principal desafio. Estamos crescendo e avançando, mas muitos ainda não conhecem os benefícios de serem associados a uma cooperativa. Por isso, estimulamos que as pessoas participem de assembleias e reuniões da cooperativa, para que conheçam melhor o nosso negócio e possam disseminar em suas redes de relacionamento.



Entrega do prêmio SomosCoop



Doação de cestas básicas para a Sociedade São Vicente de Paulo



Programa Juntos, em parceria com o Sebrae Goiás, oportuniza mentoria gratuita aos associados empreendedores

Conheça mais sobre a Sicredi Cerrado GO:



Um espaço para a comunidade



Agência, inaugurada em novembro de 2021, está localizada na avenida Presidente Vargas, no Centro da cidade

Inaugurada em novembro de 2021, a agência de Goiatuba é um ambiente moderno e acolhedor. Mas o que faz a diferença, dia a dia, aos associados é o atendimento consultivo, conforme o gerente da agência, Paulo Henrique dos Santos Batista.

“Buscamos sempre entender a realidade de cada associado, para que possamos cooperar com sua vida financeira e com os seus objetivos”, enalteceu.

A agência soma quase 300 associados e registra carteira de crédito de R\$ 14 milhões e R\$ 8,6 milhões em depósitos. Para quem ainda não conhece, Paulo reforça o convite: “o Sicredi é para todos. Convidamos que conheçam a nossa agência e, principalmente, nosso modelo de negócio. Nossa equipe está à disposição”.

A Sicredi Cerrado GO segue expandido. Em breve, Trindade, Senador Canedo e Morrinhos devem receber uma agência. Os associados de Quirinópolis, Piranhas e Arenópolis também receberão novas estruturas.



Equipe da agência Goiatuba



Paulo Henrique, Gerente da agência

Seja um associado:



**Conte seus
sonhos para nós.**

**E conte conosco
para realizar
cada um deles.**

**CONTA
CONTA
CONTA**



**Vem pro
Sicredi.
Aqui você
realmente
conta.**



Plano

Safra



Tem coisas que são fundamentais para o campo. **A nossa parceria é uma delas.**

Os recursos do Plano Safra 2022/2023 já estão disponíveis.

Ao planejar a próxima safra, conte com quem está ao lado do produtor e da produtora rural há 120 anos.

Conte também com os nossos seguros para proteger o seu patrimônio.

Aqui o agronegócio rende um mundo melhor.



Converse com a gente ou visite a nossa agência.

O contrato de crédito exige um bom planejamento. Verifique disponibilidade na sua cooperativa e se o crédito cabe no seu orçamento.

SAC - 0800 724 7220

Deficientes Auditivos ou de Fala - 0800 724 0525

Ouvidoria 0800 646 2519

Preço Justo
e Qualidade



Sempre com
muitas novidades!
Venha conhecer!

Ótica Santa Luzia

Visão ao seu alcance

ATENDENDO GOIATUBA E REGIÃO

PENSANDO NO MELHOR ATENDIMENTO E NO CONFORTO DE
NOSSOS CLIENTES ESTAMOS EM NOVO ENDEREÇO:

AV. PRESIDENTE VARGAS, 1742 - CENTRO - GOIATUBA-GO

 64. 98413 0337

 @oticasantaluziagtba

M'SPO (Método de Saúde e Prevenção Odontológico)

O que é?

Um método pra oferecer para vocês uma prevenção inteligente!

É uma prevenção estruturada que se baseia no equilíbrio biológico e no diagnóstico precoce dos problemas bucais.

É atendido de forma específica a todos os tipos de pacientes. Do bebê ao idoso.

Tem como foco principal que o paciente precise cada vez menos de procedimentos demorados, invasivos e caros, tendo conforto, segurança e bem-estar, aproveitando o seu tempo da melhor forma possível.

Esse método está focado na preocupação com a saúde e não na espera da doença.

Para quem é o método?

Para todas as pessoas que querem ter saúde bucal e quem ficar livre de cárie, de anestesia, de dores e imprevistos.

Para todas as pessoas que querem economizar dinheiro, economizar tempo, ter segurança e garantia!

Quais idades?

Atendo a todos os nichos como:

.M'SPO baby: inicia de 6 meses até 2 anos com atendimento trimestral;

.M'SPO Kids: inicia de 2 anos até 15 anos de idade com atendimento mensal;

.M'SPO teen: inicia aos 15 anos até os 20 anos de idade com atendimento trimestral;

.M'SPO clássico: inicia ao 20 até 60 anos de idade com atendimento quadrimestral;

.M'SPO sênior dântulo: inicia aos 60 anos com atendimento quadrimestral;

.M'SPO sênior edêntulo total: inicia aos 60 anos com atendimento semestral;

.M'SPO reabilitation: é para aqueles pacientes que passaram por reabilitações com prótese e implantes com atendimento quadrimestral;

.M'SPO estético: para os pacientes que passaram por procedimentos estéticos como clareamento, facetas, lentes de contato ou restaurações em dentes anteriores, com atendimento quadrimestral;

.M'SPO ortodôntico: para pacientes que estão passando por tratamentos ortodônticos e o atendimento é mensal;

.M'SPO gestante: atende cuidadosamente as pacientes que estão em período gestacional, com atendimento bimestral;

. Cada um específico pra cada idade, os procedimentos são assim também personalizados.

Quais os benefícios?

- .Elimina o mau hálito;
- .Elimina a cárie em até 99,8%;
- .É confortável o atendimento;
- .Atendimento mensal, dependendo da sua idade;
- .Elimina imprevistos;
- .Saúde bucal;
- .Prevenção de câncer bucal;
- .Sem anestesia;
- .Garantia de procedimentos;
- .Dentes brancos o ano todo;
- .Mais tempo pra curtir sua família;



CRO/GO 18629

Criadora do M'SPO;

Expert em Clareamento Dental;

Toxina Botulínica "Botox".



Método de Saúde e Prevenção Odontológico

✉ micela Prado@hotmail.com

📷 @dra.micela Prado

☎ (64) 9 8453-6800 📞 64 3495-1699

🏠 Instituto de Saúde Odontológico-ISODONTO.

Rua Mato Grosso, 483 Centro, Goiatuba- GO





Dra.Cherie

REVENDA AUTORIZADA

AGORA EM
ITUMBIARA
E REGIÃO

**REVENDA AUTORIZADA DRA. CHERIE, JALECOS E SCRUBS COM ALTA QUALIDADE,
PRIMANDO PELA SATISFAÇÃO E ELEGÂNCIA TOTAL DE SEUS CLIENTES.**



 64 99342-8931.  @dra.cherieitumbiara_oficial


 Rua Padre Florentino, 25, Itumbiara-GO

CLASSIFICAÇÃO
EXCELENTE
NO PROGRAMA NACIONAL
DE CONTROLE DE QUALIDADE



EXAMES & TECNOLOGIA

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

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

AS AMOSTRAS SÃO
IDENTIFICADAS POR CÓDIGO
DE BARRAS, GARANTINDO
MAIOR SEGURANÇA, RAPIDEZ
E CONFIANÇA.

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

Darly Inocência de Oliveira
Diretor Administrativo

**ATENDEMOS TODOS
OS CONVÊNIOS**



A KOHLER é a maior fabricante de louças e metais para cozinha e banheiro do Mundo!

Atualmente, com 4 divisões de negócios, a Kohler possui mais de 50 fábricas ao redor do mundo, 26 mil produtos e 15 mil patentes, com mais de 30 mil colaboradores que diariamente contribuem para o crescimento da empresa.

Produtos diferenciados, imponentes, com recursos tecnológicos de alto padrão e máximo conforto individual, além de contar com até 15 anos de garantia total.

Venha conhecer a Kohler Signature Store em Itumbiara - GO.
Faça nos uma visita!





KOHLER

A PEÇA CENTRAL DO SEU AMBIENTE

KOHLER SIGNATURE STORE - KSS
 - KOHLER
 - DECORTILES
 - TARKETT

RUA RUI DE ALMEIDA.
 175, CENTRO.
 ITUMBIARA-GO

64 9.8134-4869 / 64 9.9279-2754



RAPHAEL
 DIRETOR KOHLER ITUMBIARA

LEANDRO
 DIRETOR KOHLER ITUMBIARA



SIMULAÇÃO DA ONU

CONFERÊNCIA DAS NAÇÕES UNIDAS

Créditos Ana Gabriela de Paula Araújo



Foi realizada no Colégio Zênite - Unidade 2, nos dias 24 e 25 de junho, a 1ª SIMULAÇÃO DA ONU ZÊNITE. O evento consiste na simulação de uma reunião do Comitê de Segurança das Nações Unidas (ONU), reunindo alunos dos Anos Finais e Ensino Médio.

A Simulação é organizada e dirigida pela Fundamenta Internationale Negotia, que por meio de ferramentas educacionais modernas, desenvolve habilidades para além da sala de aula tradicional, integrando todas as simulações por meio do sistema MIB - Modelo Internacional do Brasil, sob a direção do Secretário Executivo Gabriel Moreira.

O evento consistiu na representação dos papéis de organismos internacionais e proporcionou o estudo e o debate de temas da geopolítica; o aprofundamento de conhecimentos sobre diversos países; a inserção no complexo contexto das relações internacionais; a vivência de situações de crises em que os estudantes precisam se posicionar e dialogar, construindo soluções pacíficas. Foram muitas as oportunidades de aprendizado que contribuíram para que os jovens estudantes Zênite fortale-



çam o espírito crítico e qualifiquem a interpretação de mundo.

Os melhores delegados na Simulação Zênite serão selecionados para o MIB (Modelo Internacional do Brasil) Final, a ser realizado em Brasília. O 1º lugar do MIB Final ganhará uma viagem com hotel, passagem e taxa de inscrição pagos para simular em Harvard, nos Estados Unidos.



SOMOS COMPROMETIDOS EM FORMAR NOSSOS ALUNOS PARA O MELHOR!

Unidade 1 • (64) 3431-8286
Rua XV de Novembro, 128
Itumbiara-GO Cep: 75503-030

Unidade 2 • (64) 3404-5324
Av. Rogelina Maria de Jesus, 259
Itumbiara-GO, Cep: 75524-345

 **Colégio Zênite**
Seriidade em Educação.

ULTRASSOM Microfocado



A mais alta tecnologia em lifting instantâneo. Sua pele mais firme, contorno da face mais definido, diminui a flacidez de toda a face, papada, pescoço e colo.

Julienne ESTÉTICA

Julienne Cardoso

Graduada em estética e cosmetologia;
Pós graduanda em estética avançada
com ênfase em injetáveis;
Graduanda em biomedicina.

 [julienestetica](#)

 (64) 98121-2787

 R. Mato Grosso, 1323 - Centro, Goiatuba-GO



O que você sabe sobre o Infarto Agudo do Miocárdio?

O Infarto Agudo do Miocárdio (IAM), também conhecido como ataque cardíaco, corresponde à interrupção da passagem de sangue para o coração, o que provoca a morte das células cardíacas e causa sintomas como dor no peito que pode irradiar para o braço.

Possui diversas causas, sendo a principal causa, o acúmulo de gordura no interior das artérias (que são os vasos sanguíneos que levam oxigênio para o músculo do coração), muitas vezes decorrente de hábitos não saudáveis, com dieta rica em gordura e colesterol e pobre em frutas e vegetais, além de sedentarismo, tabagismo, obesidade, hipertensão não controlada, diabetes não controlado e fatores genéticos.

Os principais sintomas são dores fortes no peito, como se estivesse apertando ou queimando a região, que pode ir ou não para o braço, principalmente para o esquerdo, além de sudorese importante, cansaço ou falta de ar e até enjoos e vômitos.

As consequências de um infarto, dependendo do gravidade, podem ser: enfraquecimento do coração, arritmias graves, defeito nas válvulas e morte imediata.

A avaliação médica adequada, nos casos acima citados, com exame físico, eletrocardiograma e até exames laboratoriais são fundamentais para diagnos-

ticar um infarto e conduzir da maneira correta.

O paciente nestes casos será submetido a um cateterismo cardíaco e o tratamento pode variar entre angioplastia (colocação de stent no vaso obstruído) até cirurgia com ponte safena e mamária.

A dica é: previna-se procure um cardiologista, faça seu check up regular e evite consequências graves como um infarto.



Dra. Nathália Abdo Zuliani

CRM/GO: 21.176 | RQE: 15.023

Cardiologista;

Clínica Médica - Universidade Federal do Triângulo Mineiro;

Cardiologia- Universidade Federal de Uberlândia.



 **Cellebra**
Dress



Cellebra
Dress


VENDA, ALUGUEL E VAREJO.



NOSSA MISSÃO É TRANSFORMAR SEU
MOMENTO ESPECIAL EM INESQUECÍVEL!



 64 99666-1113

 **cellebradress**

R. Boa Vista, 78 - St. Bela Vista,
Itumbiara - GO



DILAMAR
CORRETORA DE SEGUROS

SEGURO DE RESPONSABILIDADE CIVIL PROFISSIONAL ÁREA MÉDICA

Médicos, dentistas, enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas, nutricionistas, fonoaudiólogos e demais especialistas da área da saúde possuem inúmeras responsabilidades.

E apesar de todo cuidado e dedicação com que realizam seu trabalho estão expostos ao risco de questionamentos por pacientes, herdeiros ou seus representantes legais quanto aos resultados de decisões tomadas na realização de suas atividades profissionais.

Para que o Profissional da área da saúde possa exercer com tranquilidade sua profissão, deve contratar o Seguro de Responsabilidade Civil.

COBERTURAS BÁSICAS

Danos materiais, corporais e morais decorrentes da reclamação de pacientes relacionados a serviços prestados;

Custos de defesa, incluindo honorários de advogados e de peritos;

Pagamento de indenizações decorrentes de sentença judicial e/ou de acordos judiciais ou extrajudiciais, mediante prévia aceitação da seguradora.

SEGURO DE RESPONSABILIDADE CIVIL PARA PESSOA JURÍDICA

Hospitais, clínicas médicas, odontológicas e laboratórios.

A Dilamar Corretora de Seguros está capacitada para lhe oferecer as melhores opções de Seguro de Responsabilidade Civil Profissional existente no mercado.

Afinal são 19 anos atuando no mercado de seguros e protegendo seus clientes.

PRODUTOS COMERCIALIZADOS PELA DILAMAR CORRETORA

SEGUROS:	✓ SEGURO AGRÍCOLA	✓ FROTA DE VEÍCULOS	✓ AERONÁUTICO - CASCO	✓ SEGURO GARANTIA
	✓ MAQUINA AGRÍCOLA E EQUIPAMENTOS	✓ PENHOR RURAL	✓ SEGURO RESIDENCIAL	✓ NÁUTICO/ EMBARCAÇÕES
	✓ AUTOMÓVEL	✓ EMPRESARIAL	✓ TRANSPORTES	✓ ENTRE OUTROS
		✓ CONDOMÍNIO	✓ RESP. CIVIL RISCO AMBIENTAL	

SEGUROS DE PESSOAS:	✓ DENTAL - SEGURO DENTAL	✓ SAÚDE INDIVIDUAL	✓ VIDA INDIVIDUAL
	✓ SAÚDE EMPRESARIAL	✓ VIDA EM GRUPO	✓ ACIDENTES PESSOAIS



☎ (64) 98147-5777 ☎ (64) 98147-1565 ☎ (64) 99294-9795
🏠 RUA TIRADENTES, 203 - ST. CENTRAL, ITUMBIARA-GO

ÉRIKA BARBOSA
Diretora comercial

MANI MORAIS
Diretor administrativo



PAINEL RIPADO

PAREDES E TETOS SÃO QUESITOS ESTRATÉGICOS QUANDO O ASSUNTO É DECORAÇÃO DE INTERIORES. ATRAVÉS DESTES PONTOS, É POSSÍVEL CRIAR A SENSAÇÃO DE AMBIENTES MAIS AMPLOS, CONTEMPORÂNEOS E ACONCHEGANTES.

E PARA ISTO, O PAINEL RIPADO É UM GRANDE TRUNFO. EXTREMAMENTE PRÁTICOS DE INSTALAR, A PROVA D'ÁGUA E RESISTENTE À RISCOS, OS PAINÉIS ESPAÇOWALL TRAZEM ELEGÂNCIA E IMPRESSIONAM PELA SUA DURABILIDADE.



ESTE PAINEL VOCÊ ENCONTRA NA:

**casa das
cortinas**

(64) 3431-4390 (64) 98120-0800

www.tecidosecortinas.com.br

Av. Afonso Pena, 320,
Centro, Itumbiara-GO

[tecidosecortinas](https://www.facebook.com/tecidosecortinas) [casadascortinasitb](https://www.instagram.com/casadascortinasitb)



Novidade

Gravação A Laser personalizado
Joias Lindas e Exclusivas



CORDEIRO 24K

Sofisticação em Joias

IMPÉRIO DAS ALIANÇAS

🏠 Rua Prefeito Antônio Joaquim Silva, 149 - Centro

☎ (64) 3404-1888

📷 @cordeiro24k

📘 @cordeirofolheados24k

Home Care (atendimento domiciliar)



Médica formada pela Universidade de Uberaba (UNIUBE) com especialização em geriatria pela IB-CMED e especialização em medicina de família pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Desde 2015, Dra Lynea atua em Araporã, Itumbiara e região, possuindo ampla experiência no cuidado do paciente idoso, pacientes com internações prolongadas, pós-COVID e medicina preventiva, além de realizar diagnósticos e acompanhar as doenças da terceira idade, tais como: Alzheimer, hipertensão, diabetes, artrose, depressão, entre outras.

O atendimento ocorre tanto no consultório quanto na casa do paciente, conhecido como home care (atendimento domiciliar). O atendimento domiciliar é um tipo de atendimento cada vez mais procurado e recomendado. Nele é possível o médico conhecer os hábitos domiciliares ligados à saúde do paciente e as relações familiares.

Quais as vantagens que somente o atendimento domiciliar pode nos trazer?

- Conforto ao paciente (principalmente aos acamados);

- Melhor relação médico/paciente;
- Permitir que o paciente tenha um maior bem-estar;
- Realização do tratamento conforme as condições do paciente;
- Menor risco de complicações por contato com outros pacientes, principalmente em idosos e pacientes imunodeprimidos.

Agende sua consulta!



Dra Lynea Honorato

CRM/GO: 19929
Médica.





REQUINTE
ACABAMENTOS

SUA CASA MERECE O MELHOR!

PISOS • REVESTIMENTOS • LOUÇAS • METAIS • HIDRO'S E SPA'S

(64) 9 9238-0515

RUA BENJAMIM CONSTANT, 678, CENTRO, ITUMBIARA-GO



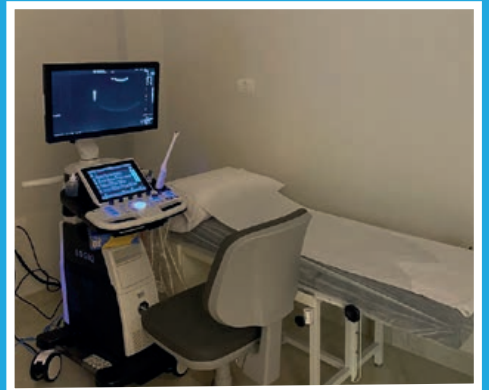
LEANDRO
DIRETOR REQUINTE ACABAMENTOS

RAPHAEL
DIRETOR REQUINTE ACABAMENTOS

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

ultra
MED CENTER
EXCELÊNCIA EM DIAGNÓSTICO

- ✓ Excelência em diagnósticos
- ✓ Equipe experiente
- ✓ Qualidade dos serviços
- ✓ Atendimento humanizado
- ✓ 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



ALOPECIA AREATA

pos coronavírus

Alopecia Areata é uma doença inflamatória que provoca a queda de cabelo. Diversos fatores estão envolvidos no seu desenvolvimento, como a genética e a participação autoimune. Os fios começam a cair resultando mais frequentemente em falhas circulares sem pelos ou cabelos.

Se você enfrenta problemas com queda de cabelo, ou se o problema foi acentuado depois da Covid-19, agende sua Consulta e venha ser Tratado de Forma Única, Personalizada e Exclusiva com o 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



siga:
magodasformulas

STANGE CENTRO DE ESTÉTICA

Sou Jucélia Stange, atuo na área de estética e micropigmentação há 12 anos, com a missão de cuidar e manter a beleza das minhas clientes.

Quando comecei na estética, tinha um sonho: trabalhar em alguma coisa que me desse prazer e me tornasse independente financeiramente.

A batalha foi longa e árdua. Todos os dias procuro trazer sempre o melhor para minhas clientes. Por isso, me especializei em micropigmentação de sobrancelhas, olhos, boca e correção de aréola; fiz vários cursos nacionais

e internacionais; sou especializada em laser de depilação e de remoção de micropigmentação e tatuagem, assim como também sou especializada em estética facial completa; realizo jato de plasma para rejuvenescimento, remoção de verrugas e sinais.

Na Stange Centro de Estética contamos com uma equipe de profissionais altamente qualificados para ampliar nossa oferta de serviços, como: podologia, depilação egípcia e com cera, designer de sobrancelha, harmonização facial e corporal.

- Peeling químico
- Preenchimento
- Botox
- Fios de PDO
- Micropigmentação de sobrancelhas, olhos e lábios
- Depilação a laser



JUCELIA STANGE

MICROPIGMENTAÇÃO
E ESTÉTICA

- Jato de plasma
- Skin Booster
- Radiofrequência
- Microagulhamento
- Remoção a laser de micropigmentação e tatuagens





PATOTINHA

Boutique Infantil

Moda Bebê, Infantil e Infanto-Juvenil.

**CRIANÇA BEM-VESTIDA
É CRIANÇA CONFORTÁVEL.**



GARANTAM QUE SEUS FILHOS FIQUEM PROTEGIDOS DO FRIO SEM ABRIR MÃO DA MODA.



(64) 3432-4792

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



(64) 3432-0883

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

marisol

MALWEE
KIDS!

Carinhoso



Acostamento
kids

colcci
kids

LACOSTE

TOMMY HILFIGER
KIDS



Belas Raças

Centro de estética canina

Aconteceu no dia 25 de Junho o maior ARRAIÁ PET da região!
A Belas Raças Centro de Estética Canina, inovou e trouxe um evento que foi sinônimo de diversão, companheirismo e amizade!
O evento foi de caráter beneficente e foi Arrecadado 1 tonelada de ração para os cães do abrigo patas carentes!!!




Av. Washington Luís, 1403, Itumbiara - GO

64 3433-4662

| 64 99663-1179

| 64 99999-1296

 /belasracas.catrina


 @belas.racas

COMBO DE PROTEÇÃO CONTRA DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Já está com todas as vacinas atualizadas para se proteger das principais doenças respiratórias que circulam no país?

Com essas duas vacinas, seu sistema imunológico estará preparado para encarar o inverno com força total!

 **Vacina da Gripe;**

 **Pneumo-13;**



UN. ITUMBIARA

 Rua Paranaíba, 937, Centro

 (64) 9.9662-9711

 (64) 3431-0501

 itumbiara@santaclaravacinas.com.br

 [fb/Vacinas Santa Clara - Unidade Itumbiara](https://www.facebook.com/Vacinas-Santa-Clara-Unidade-Itumbiara)

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



Clínica de Vacinas
Santa Clara
Protege quem você ama



O Seu Verdurão

O melhor para sua família!



Férias em família.

Leve O Seu Verdurão com você!

Todos os dias
com ofertas
especialmente
para você

 **64.34042413**

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



Faceta de resina composta direta

• Faceta de resina composta é uma ótima opção para quem busca estética nos dentes anteriores

A aplicação de faceta de resina composta direta é uma técnica utilizada para realizar modificações estéticas nos dentes, como por exemplo alteração de cor, formato, preenchimento de espaços entre dentes (diastema), correção de fraturas. Elas conservam a estrutura dentária e são mais fáceis para manusear diretamente na boca.

As mudanças na cor e na forma do dente podem acontecer por causa de traumas, má-formação, descuido na saúde bucal ou manchas por diversas causas. Atualmente, esse tipo de restauração é amplamente utilizado por sua praticidade, simplicidade e pelo baixo custo.

• Como é o procedimento e quem pode fazer?

Para realizar o procedimento, o dentista deve realizar um diagnóstico, com todas as informações necessárias, e formatar um plano de tratamento específico para o paciente. Os profissionais que realizam essa técnica devem possuir uma grande habilidade manual para produzir detalhes anatômicos, nuances de cor e texturas naturais.

O dentista precisa ter uma boa experiência clínica para obter os melhores resultados. Esse procedimento é indicado para casos em que quase toda a estrutura dentária esteja comprometida por alteração de cor, forma ou textura.

Desde que eles não possam ser recuperados por outros meios mais conservadores, como restaurações, clareamento dental e microabrasão. A faceta direta em resina composta pode ser feita a partir da matriz de acetato, que facilita a técnica de reprodução anatômica durante a composição.

O resultado é muito satisfatório e devolve os detalhes anatômicos à superfície externa do dente. Uma grande desvantagem da faceta em resina é que ela perde o polimento, por isso é necessário fazer polimentos no consultório de 6 em 6 meses ou 1 vez ao ano, e também pode sofrer alteração de cor no decorrer dos anos.

• Técnicas Restauradoras

Existem duas técnicas, para realizar a confecção das facetas diretas, destacando-se a “técnica da mão livre”, sendo a que se utiliza moldes

de silicones pesados obtidos através da moldagem do modelo de estudo, com as devidas restaurações realizadas em cera.

Nas duas técnicas, a resina composta é adaptada ao dente de forma incremental, para garantir a reconstrução das características dos dentes naturais e reduzir o efeito de contração das resinas, após a polimerização. Pode também ser utilizado como modelo de estudo o “Mockup” que possibilita uma previsibilidade estética dos dentes, tecidos adjacentes e cor, preparando o psicológico do paciente e proporcionando opções de reparo para a restauração final. Essa técnica serve como um guia de silicone proporcionando uma delimitação das margens das restaurações definitivas, quanto ao desgaste, facilitando o planejamento para espaço suficiente do material restaurador, contribuindo na reconstrução da face palatina, com material resinoso, portanto pelas várias vantagens torna-se o procedimento mais simples e eficiente.

• Vantagens das Facetas Diretas em Resina Composta

- Única sessão;
- Reparo fácil, rápido, seguro e eficaz;
- Dentista controla cor e forma;
- Custo reduzido;
- Prepara mais conservador do que o preparo para as facetas indiretas;
- Dispensa etapas laboratoriais;
- Não requer provisório e moldagens.

• Desvantagens das Facetas Diretas em Resina Composta

- Os compósitos de uso direto apresentam resistência ao desgaste menor do que a do esmalte dental;
- São menos resistentes do que as facetas de porcelana;
- Compósitos mais vulneráveis ao manchamento e desgaste;
- Menor estabilidade de cor do que as facetas de porcelana;
- Todos os compósitos atuais apresentam uma contração de polimerização, podendo gerar trincas no esmalte e/ou romper a união adesiva com a dentina.



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



ESTÉTICA



Um pouco da minha trajetória

Quando escolhi a estética como profissão foquei sempre em desenvolver o meu trabalho com ética, verdade e profissionalismo, com o objetivo de sempre proporcionar e entregar o melhor resultado. Cada cliente tem sua história, seus anseios e expectativas, assim procuro identificá-la para melhor aplicação das técnicas que utilizo. O Lapidate é o resultado de vários anos de estudo, dedicação e aprimoramento, e o seu início se deu com tratamento de cicatrizes de acne em 2015. Desde de então foram vários dias e noites de longos estudos, cursos e muitas qualificações para obter o melhor resultado para cada paciente.

Foram vários finais de semanas em casa e no consultório desenvolvendo e elaborando cada detalhe, cada

passo a passo do tratamento. Minha maior preocupação sempre foi em dar o meu melhor. Cada pele conta uma história, muitos tratamentos sem sucesso, muitos gastos e nada de resultado, a maioria dos pacientes vem até mim com lágrimas nos olhos por ouvir de profissionais que cicatrizes de acne não tem tratamento ou solução.

Bom, foi aí que me doei incansavelmente para conseguir corresponder às expectativas de cada paciente, respeitando sempre o tempo, a pele e o limite de cada um. Assim compartilho com vocês hoje o resultado de tudo isso: LAPIDATE - junção de várias técnicas aprimoradas, estudadas e catalogadas para vocês meus pacientes e clientes, que são a razão de toda essa história.



Gadruação em Estetica pela Universidade de Cambirui-GO;
Graduada em Estética e Imagem pela Universidade Norte do Paraná
(UNOPAR-Polo Itumbiara).

Dentre as capacitações estão:
Especialização estética facial;
Idealizadora do tratamento para cicatriz de acne, lapidate.
Dermaticista;
Dermopigmentadora;
Laserterapia;
Microagulhamento robótico;
Micropuntura;
Camuflagem de olheiras.

52,

Contato: (64) 9 9964-5745 @nuciapires

Praça da República, 130, Edifício Executivo
8 Andar, Sala 807, Itumbiara-GO





**SE VOCÊ QUER JOGAR
BEACH TENNIS
VOLEI DE PRAIA
FUTVÔLEI
AQUI É O LUGAR CERTO!**

**O COMPLEXO OFERECE UMA ESTRUTURA COMPLETA:
5 QUADRAS; BAR/LANCHONETE; PLAYGROUND.**



**VENHA FAZER PARTE
DESSE TIME!**

(64) 99666-7005

e-mail: gerlubeachsports@hotmail.com | Site: www.gerlubeachsports.com.br

Av. Porto Nacional, 2092 - Alto Trindade - Itumbiara-GO

Inteligência Emocional

As emoções estão presentes em todos os momentos e movimentos da vida. Todas as ações e decisões são impulsionadas pela razão e pelas emoções, que começam a ser registradas desde o momento da nossa concepção e são desenvolvidas ao longo de toda a vida. Desde o desenvolvimento intrauterino, o indivíduo recebe estímulos e cria formas de responder a cada um deles — seja para se proteger de algo ou para suprir uma necessidade interna. A partir das experiências e dos estímulos recebidos, são construídos padrões inconscientes de interação e comportamento.

• O que é um bloqueio emocional?

Nem todas as experiências e estímulos são positivos. Algumas pessoas passam por traumas como abandono, rejeição, maus tratos ou abuso. Outras, por sua vez, são superprotegidas a ponto de não conseguirem fazer nada por conta própria. É justamente o sentido que cada pessoa dá a essas situações que resulta na construção de padrões e bloqueios comportamentais e emocionais. Estímulos positivos impulsionam o desenvolvimento e o crescimento pessoal, permitindo o controle das emoções e a escolha de comportamentos conscientes. Por outro lado, estímulos negativos não tratados podem ser bloqueados pelo inconsciente, que tenta preservar o indivíduo por meio de um bloqueio emocional.

O bloqueio emocional é um mecanismo de defesa no qual o inconsciente oculta memórias de dor para evitar o sofrimento. Quando isso acontece, entretanto, a situação dolorosa não deixa de existir: ela passa a se manifestar de maneira inconsciente, refletindo negativamente na vida da pessoa sem que ela perceba.

Essas emoções reprimidas e bloqueadas são percebidas como um corpo estranho pelo organismo, transformando-se em doenças e padrões limitantes que podem levar a vida ao fracasso.

• Como identificar um bloqueio emocional

Muitas pessoas têm dificuldade para se relacionar, consolidar a carreira, emagrecer, ter estabilidade financeira ou até mesmo se manter saudável. Esses indivíduos passam anos lutando contra doenças e problemas que não conseguem resolver, e provavelmente carregam algum bloqueio emocional que os leva aos mesmos erros e fracassos. A maioria das pessoas carrega algum tipo de bloqueio emocional, mesmo que seja apenas uma interpretação distorcida de alguma situação vivida na infância. Para se libertar desse padrão é importante descobrir sua origem e ressignificar as experiências negativas e traumáticas.

• Como a Inteligência Emocional pode ajudar

Tratar um bloqueio emocional é um processo difícil, pois as memórias precisam vir à tona para que possam ser ressignificadas internamente. A experiência vivida não mudará, mas a pessoa poderá dar um novo sentido àquela memória, fazendo com que cause menos dor. A Inteligência Emocional desenvolve a consciência emocional, aprofundando o conhecimento individual sobre suas emoções e história de vida. A partir daí, é possível trabalhar todos os traumas e ressignificar cada um deles até que os bloqueios se dissolvam.

Nos dias 08 e 09 acontecerá em Goiatuba o Discovery 4.0, um treinamento de Inteligência Emocional.

→ Faça já a sua inscrição pelo número:

📞 64 9 9249 7281

✉️ danieibraga.pr@gmail.com

📱 @danielbraga13



Daniel Braga

CRP/ 15871

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



ESGOTAMENTO PSICOLÓGICO: NEM SEMPRE É FRAQUEZA, AS VEZES É POR TER SIDO “FORTE” DEMAIS

O esgotamento psicológico se dá em um processo lento e geralmente de forma discreta. É um estado de cansaço mental e emocional em demasia. Hoje em dia sofremos muito com tantas exigências e pressões no trabalho e na vida social, desencadeando stress e mal-estar constantes. A motivação é o primeiro indício do esgotamento mental, cada vez mais é difícil encontrar energia para executar as tarefas do dia-a-dia, a pessoa vai perdendo o interesse por quase tudo que o rodeia.

✓ Principais causas

Falta de momentos para descanso e relaxamento;
Crises de ansiedade constantes;
Estudos;
Relacionamentos;
Excesso de responsabilidade;
Excesso de perfeccionismo e cobrança;
Dificuldade para controlar suas emoções e,
Necessidade de agradar os outros.

✓ Principais sintomas

Dificuldade de concentração;
Insônia ou excesso de sono;

Irritabilidade e ansiedade;
Lapsos de memória;
Instabilidade de humor;
Cansaço persistente;
Dores de cabeça e problemas gástricos e
Pensamentos negativos e tristeza.

O esgotamento psicológico precisa de atenção e cuidado, além de **buscar ajuda psicológica** você precisa entender que é um ser humano e que não precisa dar conta de tudo.

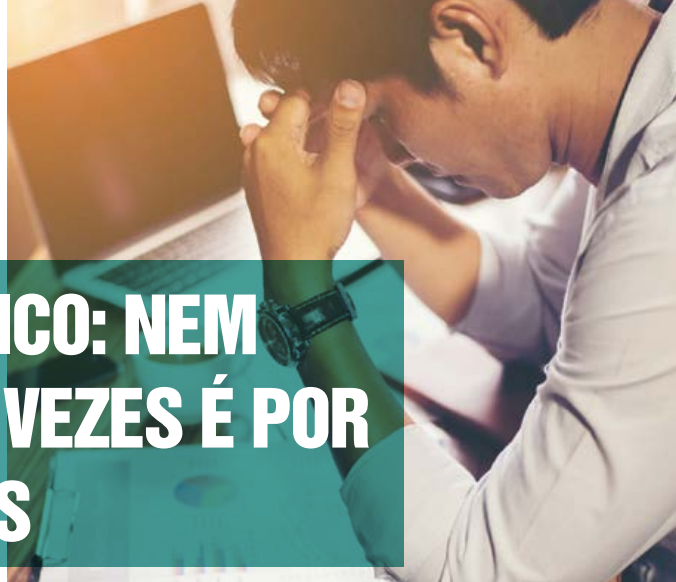
Busque por momentos prazerosos que te proporcionem bem-estar, saia de relacionamentos abusivos, tente não absorver problemas que não são seus, cuide de você e da sua autoestima, pratique exercício físico, pratique o poder do não e busque por autoconhecimento.



Jéssica Almeida Miranda

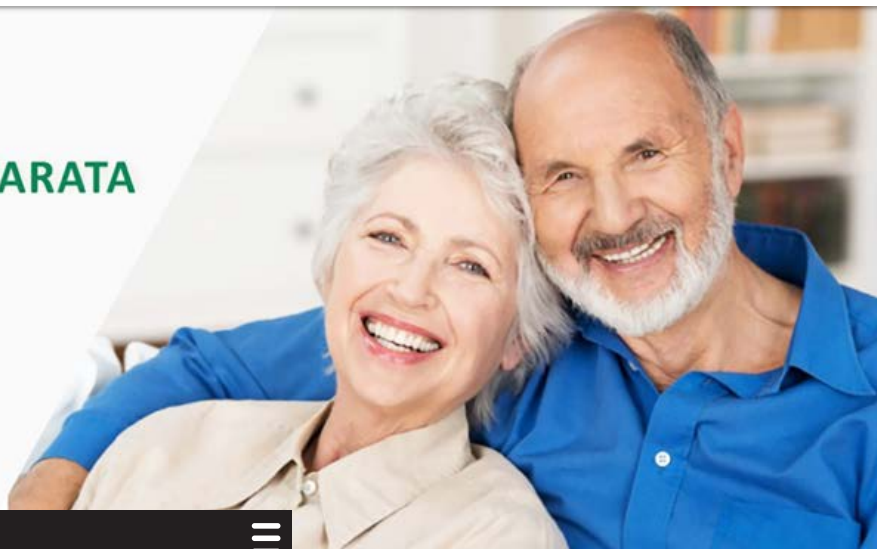
CRP 09/9176
Psicóloga Clínica;
Formação em Terapia Cognitivo Comportamental;
Formação em testes psicológicos;
Pós-graduanda em Terapia Cognitivo Comportamental.

☎ (64) 3430 6317 ☎ (64) 99202 9483
📍 Rua Clepino Antônio Araújo, 485, Alto da Boa Vista, Itumbiara-GO



CIRURGIA DE CATARATA

Volte a ver a vida com
aquele brilho nos olhos!



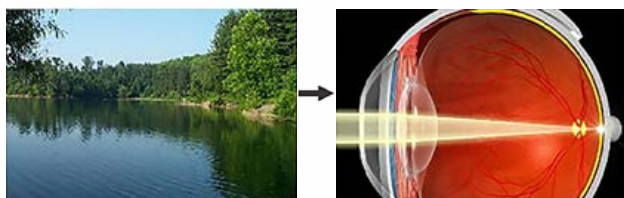
OFTALMOLOGIA



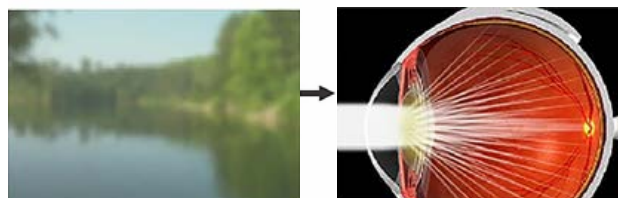
CATARATA

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

Visão sem Catarata



Visão com Catarata



Quais as causas?

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

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

Quais os sintomas?

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

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

Terei necessidade de usar óculos depois da operação?

A melhora em qualidade de vida dos pacientes

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

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

Como descobrir se tenho catarata?

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

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

Como é o tratamento de Catarata?

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



LENTE MONOFOCAIS SIMPLES

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



LENTE MONOFOCAIS AS-FÉRICAS

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



LENTE TÓRICAS

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



LENTE MULTIFOCAIS

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

Atendimento:



CENTRO DA VISÃO
Itumbiara

www.cvi.med.br

**Dr. Gleisson
Pantaleão**

CRM/GO: 13.493

**Dr. Valdemiro
Fukuhara**

CRM/GO: 2.975

**Dr. Augusto
Treme**

CRM/GO: 15.698





ALPHA

IMAGEM

Exames de ultrassom com excelência.

- ULTRASSONOGRRAFIA MEDICINA INTERNA;
- ULTRASSONOGRRAFIA OBSTÉTRICA;
- ULTRASSONOGRRAFIA GINECOLÓGICA;
- ULTRASSONOGRRAFIA MUSCULOESQUELÉTICA;

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

 (64) 9.9335-3143

 (64) 3495-7587

 contato@alphaimagem.com.br

 alphaimagem.com.br

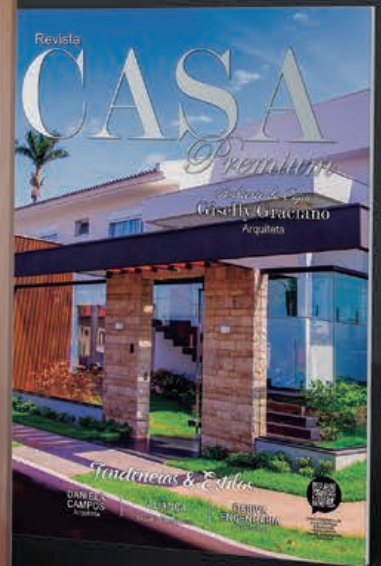
 Rua Minas Gerais, 1430 | Goiatuba | Goiás

OR7

Editora e Marketing

EDITORIAIS DE ALTO PADRÃO

ANUNCIE AQUI.



Revista **Stilo & SAÚDE**

revista **SAÚDE**

Revista **CASA Premium**

64 99202 4160

64 99275 5299



VACINAR SEU PET É UM ATO DE AMOR.

Se Você Ama, Você Vacina.

MANTENHA SEU ANIMALZINHO PROTEGIDO!



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



Tosse dos Canis – Tudo o que você precisa saber

Também conhecida como Traqueobronquite Infecciosa Canina, é uma das doenças mais comuns entre cães, causando problemas respiratórios no animal, acometendo cães de todas as idades e pode ser transmitida para os seres humanos, considerada uma zoonose.

Transmitida por meio do contato direto de um cão sadio com um animal contaminado, a Tosse dos Canis tem uma incidência maior em cachorros que convivem em ambientes onde há aglomerações de animais.

Por desencadear sessões intermináveis de tosse e espirros nos cães infectados, a sua propagação é facilitada, tendo o ar como um meio condutor da doença.

▪ Transmissão da Tosse dos Canis

Causada pela bactéria Bordetella Bronchiseptica, a Tosse dos Canis – popularmente chamada de “gripe dos cães” – é altamente contagiosa.

Não são somente os canis que se apresentam como ambientes propícios para que a doença se alastre, locais como pet shops, hotéis para cães e até hospitais veterinários podem ser considerados ambientes de risco para a contaminação. Objetos usados por cachorros infectados também podem ajudar na propagação da doença.

A vacinação e os cuidados de prevenção da doença devem ser bem observados e seguidos por quem tem um cãozinho como parte da família.

▪ Sintomas e Prevenção da Traqueobronquite Infecciosa Canina

O principal sintoma da doença é a tosse que pode começar a se manifestar até dez dias após o contágio. A tosse típica do problema se caracteriza por ser constante seca e, em alguns casos, acompanhada por uma espuma branca;

dando a impressão de que o animal está engasgado com alguma coisa ou com ânsia de vômito.

Espirros também são bastante frequentes e, em casos de maior gravidade, febre, perda de apetite, coriza, depressão, tosse com catarro e secreções nos olhos também podem aparecer, evoluindo para uma pneumonia.

A maneira mais segura de prevenir a contaminação de um animal pela **Traqueobronquite Infecciosa Canina** é a vacinação, que deve ser administrada ao cão ainda filhote junto com as demais vacinas preventivas.

▪ Tratamento da Tosse dos Canis

O tratamento da Tosse dos Canis será indicado de acordo com os sintomas, e o nível de desenvolvimento da doença no animal. Portanto, ao notar qualquer sinal que possa indicar a presença do problema em seu pet, leve seu animal a um Médico Veterinário de sua confiança garantindo que ele seja diagnosticado e tratado o mais rápido possível, impedindo que ele transmita a complicação para outros animais.

Na Faro Animal Pet Center temos todas as vacinas, que seu pet necessita.

O cartão de vacina de seu pet está em dia?

Então entre em contato, e vamos agendar as vacinas.



☎ 64 3404-1586

📞 Plantão: 64 99290-4500

☎ 64 98148-7015

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

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.



unicred.com.br/alianca

UNICRED Aliança

A INSTITUIÇÃO
FINANCEIRA
PREMIUM FEITA
POR VOCÊ
E PARA VOCÊ.

escolha cooperar.
escolha

UNICRED 

Foi multado pela empresa de energia ou recebeu notificação de recálculo de fatura? Saiba o que fazer!

Têm sido frequentes estas situações com clientes que procuram consulta jurídica alegando que receberam cobrança de multa em valor exorbitante ou notificação de recálculo de fatura, seja parcela única ou parcelada na fatura de consumo e em casos extremos, houve até mesmo a interrupção do fornecimento de energia elétrica em decorrência do não pagamento ou a negativação do nome.

O consumidor deve estar em alerta pois existem casos de altos valores sendo cobrados. Durante todo o procedimento de apuração dos fatos, o consumidor precisa acompanhar todas as etapas e estar ciente, recebendo a notificação da instauração de um procedimento administrativo e inclusive tem o direito de ser informado sobre o dia e hora da perícia técnica, para acompanhar as averiguações.

Caso alguma das fases tenha sido realizada sem a participação do consumidor, o procedimento tramitou de forma unilateral, retirando a possibilidade de defesa do consumidor, o que pode levar a anulação do procedimento administrativo que se deu de forma irregular e o cancelamento da cobrança indevida.

A Resolução da Agência Nacional de Energia Elétrica - ANEEL é clara ao determinar que o consumidor deve acompanhar as inspeções realizadas pela concessionária no medidor de energia, a perícia e receber uma

cópia do termo de ocorrência, de modo que fique ciente de todas as etapas do procedimento.

Outros fatos devem ser considerados, como exemplo, é de responsabilidade da concessionária a manutenção do equipamento medidor de energia, que precisa apresentar provas concretas e robustas de fraude ocasionada pelo consumidor, para que a cobrança seja legítima.

Ausentes estes requisitos, é possível requerer judicialmente a anulação do procedimento, da cobrança indevida e em alguns casos a concessão do dano moral àqueles consumidores que comprovaram danos gravosos sofridos, como por exemplo a interrupção da energia.

Se este for o seu caso, procure um advogado que terá as orientações necessárias para que seu direito seja garantido.

CMP

ADVOGADOS

CARDOSO
MELO &
PRADO

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

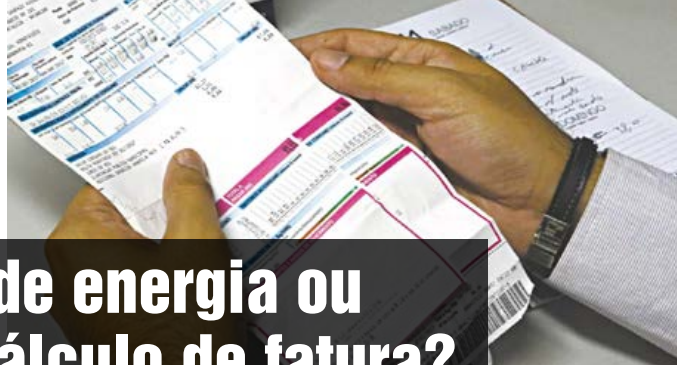
✉️ ledyane.adv@outlook.com

📷 @cmpadvogados

Ledyane Munique Rosa de Melo

OAB/GO 38.062

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





WORKSHOP LIDERANÇA TRANSFORMADORA:

Perfil comportamental e estilos de liderança aplicados a gestão de pessoas

DOIS DIAS DE WORKSHOP

19/07 E 20/07

HORÁRIO: 19:00 ÀS 21:30

LOCAL:

 **una**
ITUMBIARA


INVESTIMENTO:

R\$ **169,00**

INSTRUTORA:

ANDRESSA MARES
PSICÓLOGA ORGANIZACIONAL

INSCRIÇÕES PELO:

 (64) 9 9239-6432

 (64) 3431-3153
(Amanda)

REALIZAÇÃO:

RH CONTAR
Desenvolvimento do Potencial Humano



Sua empresa dá lucro ou prejuízo?

Compreender a diferença entre faturamento e lucratividade é essencial para administrar uma empresa. Além de ser a base para mantê-la financeiramente saudável e operante.

A diferença entre faturamento e lucratividade é bem simples. O faturamento é tudo o que entra no caixa da empresa, ou seja, o resultado das vendas dos produtos e serviços da companhia em um determinado período. Já a lucratividade se refere à quantidade de dinheiro que ficou disponível no caixa da empresa após ela pagar todas as contas, inclusive os impostos.

Agora que você sabe a diferença, conheça os **5 pilares da consultoria empresarial da Contar para que você tenha mais assertividade na administração da sua empresa:**

- 1 - Entender a realidade da empresa
- 2 - Analisar os processos e a rotina
- 3 - Otimizar a gestão do negócio
- 4 - Facilitar a tomada de decisão
- 5 - Implementar ações junto ao cliente

Deseja elevar a **lucratividade do seu negócio?**
Agende uma reunião e conheça a nossa consultoria.

Edvanio Junio

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

Gisele Félix

Cvitoria e Perícia;
Diretora do Grupo Contar.

CONTAR
CONTABILIDADE
Consultoria Empresarial

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

contarcontabilidade.com |   @contar.contabilidade



Quer ter um sorriso mais branco?

Quem não gosta de dentes brancos? Com a técnica de clareamento dental você pode conseguir excelentes resultados.

▪ O que é o clareamento dental?

Trata-se de um procedimento realizado com substâncias químicas que alteram a cor do dente. Aliás, esse tratamento é feito por meio do uso de produtos que levam à oxidação de moléculas orgânicas que se acumulam na superfície porosa do elemento dentário.

O clareamento visa restaurar a cor original dos dentes, ou seja, se a base do dente é mais amarelada ou acinzentada, a técnica trabalhará dentro dessas tonalidades. Somente facetas ou lentes de contato poderão modificá-las.

▪ Quais os tipos de clareamento?

Existem diferentes tipos de clareamento dental e somente o dentista poderá te indicar qual o mais adequado. Kits clareadores encontrados em farmácias, por exemplo, não são recomendáveis, pois podem colocar a saúde da sua boca em risco.

O gel clareador precisa ser manipulado de acordo com as necessidades do paciente. A concentração precisa ser apropriada para cada problema e por isso é indispensável uma análise criteriosa para que o tratamento seja seguro. Confira quais são os tratamentos mais usados:

▪ Clareamento Caseiro

Esse é o mais conhecido e utilizado. Esse tratamento é feito com uma moldeira de silicone e um

gel clareador. As concentrações também variam de paciente para paciente, bem como a moldeira, que é feita de forma personalizada.

▪ Com manipulação profissional

Esse tipo de tratamento costuma ser mais rápido do que o método caseiro. Entretanto, o dentista também utiliza um gel clareador, mas com concentrações mais elevadas do que os usados no método caseiro. A princípio, o profissional usa uma barreira que protege a gengiva e faz a aplicação do gel, que permanece em contato com os dentes por mais ou menos 1 hora.

▪ Cuidados após o procedimento

Para que o tratamento seja um sucesso por completo, o paciente precisa ter alguns cuidados após o procedimento, como por exemplo, cuidar dos hábitos de higiene bucal, sempre escovando os dentes após todas as refeições e usando fio dental. Os cuidados com a alimentação também são necessários, evitando a ingestão excessiva de alimentos com corantes, por exemplo: suco de uva, café, vinho tinto, refrigerante cola, chá preto, entre outros.

66,



DRA. ALINE SANTANA

CIRURGIÃ DENTISTA | CROGO 18643




Agendamento:

64. 99292-7710



**FARMÁCIA ESPECIALIZADA EM
NUTRIÇÃO ESPORTIVA**



**O SEU
RESULTADO
COMEÇA
AQUI!**

 **RAVENNA**
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

NÓS MANIPULAMOS SEU OBJETIVO

RUA PADRE FÉLIX, 200 - CENTRO- ITUMBIARA-GO

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

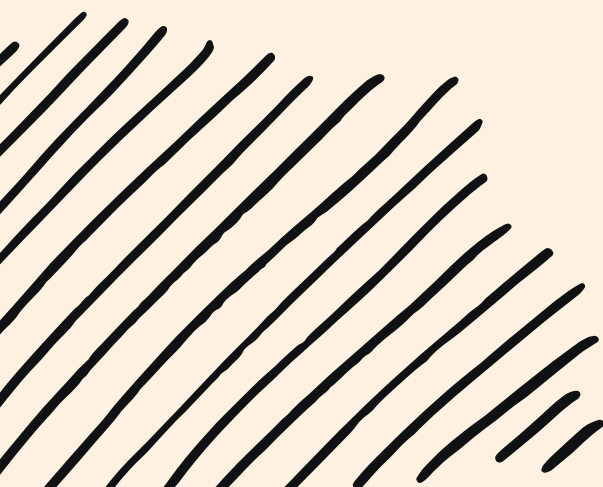
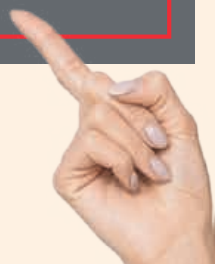


cultura
inglesa

Matrículas abertas



**Estude inglês com um
super desconto na
Cultura Inglesa!!**



Rua Dr. Antônio Marques, 184 - Centro

Entre em contato para mais detalhes:

(64)3432-0035 

(64)9.9677-0035 



PARTIU COMBINAR SEU LOOK COM
SUA SÉRIE FAVORITA?

VESTIMOS SEU LADO FÃ



📍 Rua Padre Felix, 412 - St. Central
(64) 99668-2003 📞

Faça seu pedido
que entregamos
para você!



O PRESENTE
DO SEU

Paizão
ESTÁ AQUI

ANTECIPE AS COMPRAS DO
DIA DOS PAIS E GARANTA O
PRESENTE PERFEITO!



CORRA E ACESSE JÁ!

www.kipasso.com.br

Av. Modesto de Carvalho, 1421 - Itumbiara-GO

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


KIPASSO



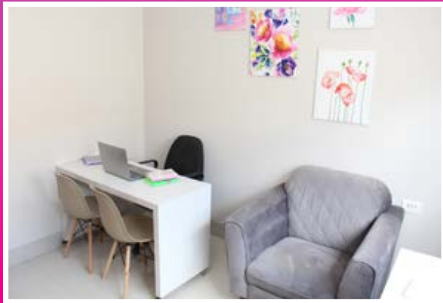
Sala de Atendimento Infantil



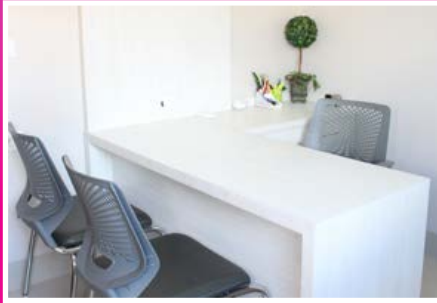
Sala de Atendimento



Sala de Pediatria



Sala de Atendimento



Sala de Atendimento



Sala de Atendimento



Recepção



Espaço Terapêutico



Roberta Ruguê - idealizadora do projeto.

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



AGENDE SUA CONSULTA
64 9.8154-8054
64 3404.1351

Rua Dr. Mario Guedes, nº 239
Centro - 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 AMBANMT.

FERRANCO

SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

UM NOVO CONCEITO DE CLÍNICA ESPECIALIZADA

 (64) 9.9645-7228

 9.9999-6474

 3404-4365

- Praça Sebastião Xavier 443

**AQUI VOCÊ ENCONTRA O
CARRO DOS SEUS SONHOS!**



**SELVO
VEÍCULOS**

☎ 64 3495-6952



selvoveiculos

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



happy day festas

+ AMPLA

+ LINDA

+ VARIEDADES





happy day

festas

 (64) 3495-7911

 (64) 98132-1006

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





Aproveite as férias da criançada e leve seu filho ao médico oftalmologista.

Temos lentes e armações ideais para os pequenos.

 **UNIÓTICA**
Uma nova visão do mundo!

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

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

Como estimular a fala do meu bebê?



Muito antes do bebê murmurar suas primeiras palavras ele aprende a se comunicar através de linguagem não verbal, em que olhares, entonação de voz, expressões faciais e choro dizem mais do que palavras.

A fala do bebê deve ser estimulada desde os primeiros dias de vida. Para isso, o cuidador deve conversar com o bebê, narrar o que irá fazer, explicar que é hora de trocar a fralda ou que é hora do banho.

Olhe para o bebê; o olhar atento é fundamental ao desenvolvimento como um todo, mas primordial para a fala.

Tente compreender o bebê e suas necessidades e esteja sempre atento à sua linguagem primitiva - o choro, que é sua principal forma de comunicação. Um grito agudo pode significar fome, enquanto choramingos curtos e repetidos podem assinalar a necessidade de troca de fraldas. Gradualmente, cada forma de choro passa a ser reconhecida e a comunicação fica mais clara.

À medida que o bebê cresce, por volta dos 3 a 6 meses, vai desenvolvendo um repertório delicioso de gorgolejos, suspiros e arrulhos, tornando-se uma minifábrica de som.

Por volta dos 6 a 9 meses, quando a língua começa a fazer novos movimentos, com a introdução dos alimentos, temos uma explosão dos balbucios, combinando consoantes e vogais, como “dadá” ou “babá”. Os primeiros “mama/ã” e “papá” podem escapar aqui e ali e encher o coração dos pais de emoção. Nessa fase, estimule o seu bebê a balbuciar, repita o que ele fala, cante e converse com ele utilizando as palavras que ele já sabe pronunciar.

Por volta de 1 ano a 1 ano e meio, eles já começam a usar uma ou mais palavras e entendem o que significam. Ajude-o a se comunicar dando sentido às palavras, criando apelidos mais fáceis de serem pronunciados. Mostre partes

do corpo, imite sons de animais e cante muitas músicas, sempre gesticulando e fazendo-o perceber os significados através desses gestos. Nessa fase eles já apontam o que querem e cabe a nós dar nomes ao que for do seu interesse.

De 1 ano e meio a 2 anos o vocabulário se expande muito, eles conseguem se comunicar melhor e já entendem alguns comandos mais simples. Nessa fase, ler para a criança e incentivar sua imaginação é fundamental.

Aos 2 anos usará frases com três palavras e cantará canções simples. O senso de identidade dele vai amadurecer e ele começará a falar sobre si — do que gosta e do que não gosta, o que pensa e sente. Os pronomes podem confundir-lo e é possível que você o pegue dizendo “nenê fez”, em vez de “eu fiz”.

Aos 3 anos, seu filho já terá grande domínio da fala e já conseguirá se comunicar com outras pessoas que não façam parte do convívio familiar.

A fala vem muito depois do desenvolvimento da linguagem e da comunicação. Muitos antes do bebê falar ele já se comunica. Muito antes dele pronunciar uma palavra corretamente ele já sabe o que quer e entende o sentido de muitas coisas. Falar é apenas uma parte do processo.

Todo esse grande desenvolvimento deve ser acompanhado de perto por você e seu pediatra, que deverá estar atento aos sinais de alerta, estimulando e promovendo o melhor desenvolvimento possível!



Dra. Caroline Teles
Pediatra

CRMGO: 11.052 | RQE: 14.576

Formação pela Universidade Federal de Goiás (UFG);

Membro da Sociedade Brasileira de Pediatria;

Consultoria de amamentação e laserterapia;

Dificuldades alimentares, sono e educação parental.



COMPLEXO

ÁQUILA

HOME & OFFICE & MALL

VENDIDO NO
LANÇAMENTO

COMPACTO
DE LUXO

COMERCIAL

100%

VENDIDO

DISPONÍVEL

APARTAMENTOS COMPACTOS DE 1 E 2 QUARTOS

TORRE SPIRIT

DISPONÍVEL

APARTAMENTOS DE 3 QUARTOS

1° AO 16° PAVIMENTO:

PLANTA 1: 94,87m²

PLANTA 2: 122,27m²

PLANTA 3: 154,22m²

62 9.8213-2939

GARANTA SUA UNIDADE

IMOBILIÁRIA OFICIAL:

víncer

Inteligência imobiliária

CJ 26099

CECILIA CUNHA

Creci: 10.346
Corretora de Imóvel;
Especialista em imóveis de Revenda.

☎ 62 99951-9964

🌐 ceciliacunha.vincer.com.vc

✉ cecilicunha@vincer.com.vc

📷 @corretoracecilia

📘 facebook.com/profile.php?id=100012481572654





Espaço de atendimento multiprofissional

Somos um espaço de atendimento multiprofissional, preparado e equipado para receber profissionais e pacientes de diversas áreas da saúde, como psicologia, medicina, fisioterapia, nutrição, entre outros.

Nosso espaço conta com salas mobiliadas e prontas para atendimento, uma aconchegante recepção, uma ótima localização e facilidade para estacionamento.

Trabalhamos com locações por hora, por período e por diária.

Para conhecer mais, agendar uma consulta com nossos profissionais e consultar nossa disponibilidade de locações, entre em contato conosco pelo telefone abaixo ou venha nos fazer uma visita!

WANER SILVEIRA GONÇALVES

Fisioterapeuta
Crefito 237629-F

Pós graduado em
Quiropraxia Clínica e
Fisioterapia
Traumato Ortopédica;
Atendimento no método
flexo distração.

☎ (64) 99319-0139
✉ wcolunafisio@gmail.com

THALIA VIEIRA

Psicóloga
CRP 09/15202

Especialista em
Terapia Cognitiva
Comportamental (TCC);
Atendimentos em
adolescentes
a partir de 13 anos
e adultos.

📷 @thaliavieirapsi
☎ (64) 99316-0110
☎ (64) 99319-0139
✉ thaliavieira.ff@outlook.com

MARIANE BARBOSA

Enfermeira e Podóloga
Coren 483132

Atendimentos clínicos em podologia:
Curativos; Espiculaectomia; Micose; Onicocriptose
Remoção de calosidades; Revitalização podal (SPA dos pés)
Tungíase (Bicho de pé)

Atendimentos clínicos em enfermagem:
Administração de medicação intramuscular,
subcutâneo e endovenoso;
Curativos em geral; Aferição de sinais vitais;
Glicemia capilar; Plantões de Home Care;
Passagem de sonda vesical;
Cuidados e aspiração de traqueostomia.

📷 @mariane.care
☎ (64) 99251-9432
☎ (64) 99319-0139



Crises de ansiedade e a importância da psicoterapia



Costumo escutar muito que uma crise de ansiedade veio "do nada", "de repente", enquanto alguém estava executando uma tarefa rotineira, sem, aparentemente, nenhum acontecimento diferente que pudesse ter desencadeado aquela crise.

Mas a crise de ansiedade não aparece assim, de repente. Ela pode ser, na verdade, um sintoma, um resultado de várias coisas que não estão bem por dentro. Conflitos, medos, questionamentos, dúvidas, desejos, traumas, dores, etc, de uma vida inteira que as vezes nunca foram colocadas para fora e elaboradas.

Sim, nós somos uma imensidão por dentro, como um iceberg, que por baixo da superfície da água (onde ninguém vê) possui sua maior parte e sua estrutura mais importante, e por fora (a parte notória) só se vê uma pequena e irrisória parte.

É essa parte de dentro que trabalhamos na psicoterapia. Cada medo, cada dor, cada conflito, cada questão, cada coisinha que ocupa aquele espaço encontra liberdade de ser colocada para fora, para ser dita e contada, e dessa forma, também ouvida, analisada e elaborada. Conseqüentemente, o sintoma tende a ir desaparecendo.

E acredite, a gente não fala sobre toda essa parte

de baixo da superfície com um amigo ou um familiar. A gente pode falar muito, mas nunca fala tudo. Porque falar tudo para o outro implica em outros medos, de que esse outro faça um juízo de valor, um julgamento, uma interpretação errada, conte para os outros, etc.

Na psicoterapia a escuta é diferente. Existe um sigilo e não há nenhum tipo de julgamento. Além disso, existem ferramentas importantes que o profissional poderá utilizar a partir dessa escuta para auxiliá-lo a analisar e elaborar cada questão dentro de você que pode estar colaborando para a existência do sintoma.

Então, se você tem enfrentado problemas com a ansiedade, procure um profissional com o qual você se identifique e inicie o seu processo de psicoterapia.



Karine Araújo Rodrigues

CRP 09/010396
Psicóloga Clínica;
Palestrante;
Fundadora da Clínica Psiquê Saúde.

📍 Psiquê Saúde - Rua Tiradentes, n. 481, Centro - Itumbiara/GO
☎️ (64) 99319-0139



ITUMBIARA RECEBE ESPETÁCULO

INSPIRADO EM BEST SELLER DE AUGUSTO CURY

Após o enorme sucesso da temporada de estreia ano passado em São Paulo, a adaptação teatral de *O Homem mais Inteligente da História*, do consagrado Augusto Cury, considerado o psiquiatra mais lido do mundo nas últimas duas décadas, com 35 milhões de livros em mais de 60 países, chega a Itumbiara prometendo ser um espetáculo inesquecível.



A adaptação do romance para os palcos é assinada pelo próprio escritor ao lado de **Cristiane Natale**, que também é responsável pela direção do novo espetáculo. “Me senti desafiada a contar essa história fantástica. O resultado é uma montagem que promete muitas emoções aos espectadores”, afirma a diretora.

A obra conta a trajetória do cientista Marco Polo, especialista no funcionamento da mente, quando ele é desafiado pela ONU a estudar a inteligência de Jesus, o homem mais famoso da história. “Jesus foi (e ainda é) o maior especialista no território da emoção. O homem, mestre da sensibilidade, que demonstrou doçura e que enxergou nitidamente além das profundezas da nossa delicada condição humana. Soube lidar com a dor, não se abatia”, explica Cury.

Além de abordar os principais aspectos da gestão da emoção, o espetáculo também fala sobre autocontrole, criatividade, solidariedade e amor, e ainda trata com sensibilidade temas polêmicos como depressão e violência contra a mulher.

A montagem de *O Homem Mais Inteligente da História* ainda repete a parceria com o empresário gaúcho **Luciano Cardoso**, fundador da **Applaus**, que é responsável pela montagem e produção executiva das turnês das peças do escritor. O produtor também responde como CEO da **Dreamsellers**, produtora do próprio escritor criada para a transposição de sua obra literária para teatro, cinema e seriados.



TERRALÓTUS
URBANISMO

EMERSOL
ENGENHARIA · ENERGIA SOLAR

APRESENTAM:

ADAPTAÇÃO TEATRAL
DO BEST-SELLER DE *Augusto Cury*



O HOMEM MAIS INTELIGENTE DA HISTÓRIA

DANIEL SATTI
FRANCIS HELENA COZTA
RENAN REZENDE
MURILO INFORSATO
PRISCILLA DIEMINGER
PIETRO ALONSO

22 JULHO
SEXTA - 21h
TEATRO MUNICIPAL
ITUMBIARA-GO

DIREÇÃO:
CRISTIANE NATALE

REALIZAÇÃO:
APPLAUS **Luci**
PRODUÇÕES

DO MESMO PRODUTOR E DIRETORA DE **O VENDEDOR DE SONHOS**

APOIO:

INGRESSOS À VENDA:

VENDA ON-LINE



ENERGIA SOLAR PARA O SETOR RURAL

É A MELHOR ALTERNATIVA!
PARA A REDUÇÃO DE CUSTO DA ENERGIA NO MEIO RURAL.

VENHA SER SUSTENTÁVEL INVISTA EM ENERGIA FOTOVOLTAICA



Energia Solar de Confiança!



☎ (64) 3433-7003

✉ eletroengempresa@gmail.com

🏠 Rua General Rondon, 38 - Jardim Primavera, Itumbiara-GO

☎ (64) 99663-7585

📷📌 eletroengsolar

SCANEIE NOSSO QR CODE OU ACESSE:

www.eletroengsolar.com.br

Doenças do Quadril da criança:

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



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

As principais doenças do quadril da criança são:

DISPLASIA DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRIL

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

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

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

SINOVITE TRANSITÓRIA

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

Sinais:

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

Recomendações:

Mantenha a criança em repouso, na posição mais confortável, evitando ao máximo que ela sustente o peso do próprio corpo com

os pés no solo. É possível que o médico solicite exames complementares para identificar a doença e descartar outros diagnósticos. A radiografia simples não identifica a Sinovite, porém pode afastar outras causas de dor no quadril da criança. Medicamentos podem ser prescritos - como analgésicos e anti-inflamatórios -, que devem ser utilizados conforme orientação médica. Para melhor acompanhamento, deve-se agendar retorno com seu ortopedista, levar os exames solicitados e realizar o acompanhamento.

DOENÇA DE LEGG-PERTHES

Pode ocorrer dos 2 aos 16 anos aproximadamente.

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

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

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

EPIFISIÓLISE

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

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

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



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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 05, 06 E 07



NOVIDADE

DESDE 1984

CONTÁBIL

EMPRESARIAL

Contabilidade & Consultoria

**CHEGOU EM
GOIATUBA!**

PENSOU EM CONTABILIDADE, PENSOU CONTÁBIL EMPRESARIAL



OLAVO JUNIOR
(64) 98100-0843 📞



JOSINEY MATEUS
(64) 99247-6331 📞

**GOIATUBA | CACHOEIRA DOURADA | BURITI ALEGRE | ITUMBIARA
GOIÁS**

**MONTE ALEGRE
MINAS GERAIS**

(64) 3431-6397 📞

**MATRIZ: Rua Rui de Almeida, 180 - Centro - Itumbiara/GO
FILIAL: Av. Presidente Vargas, 788 - Centro - Goiatuba/GO**

Neuralgia do trigêmeo

A neuralgia do trigêmeo ou também classicamente chamada de nevrálgia trigeminal, é um tipo de síndrome dolorosa caracterizada por dor no rosto principalmente como um choque elétrico ou dor em fortes pontadas. Ocorre em geral apenas em uma região da face em um dos lados e se confunde muito com dor nos dentes ou de origem dentária. É descrita pelas pessoas que já a apresentam como a pior dor imaginável e ocorre em uma região muito sensível e densamente inervada que é a face. Causa profundo sofrimento e faz com que a pessoa pare tudo o que está fazendo pelas fortes rajadas de dor na face.

O **diagnóstico** da neuralgia do trigêmeo é baseada em sintomas e consequentemente em critérios clínicos sendo os três critérios principais:

- Dor restrita ao território de uma ou mais divisões do nervo trigêmeo;
- Surtos súbitos de dor, muito intensos e de curta duração (entre 1 segundo e 2 minutos, mas geralmente alguns poucos segundos) e descritos como um “choque” ou uma “sensação elétrica”;
- Dor desencadeada por estímulos ou toques na face ou na boca e dentes; estímulos que normalmente não causam dor.

Os medicamentos mais utilizados e mais eficazes para o tratamento da dor em choque na neuralgia do trigêmeo são os anticonvulsivantes.

Antidepressivos tricíclicos, como amitriptilina ou nortriptilina, podem ser usados para tratar a dor mais contínua. Analgésicos comuns e opióides geralmente não são úteis no tratamento da dor aguda e recorrente causada pela neuralgia trigeminal, embora alguns indivíduos com dor contínua respondam melhor aos opióides.

Tratamento por Procedimentos Cirúrgicos

- Descompressão Microvascular – A descompressão microvascular tornou-se o procedimento cirúrgico preferido para a maioria dos casos de neuralgia do

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 05, 06 E 07



trigêmeo que não respondem à medicação.

- Outros Métodos: percutâneos (por punção, sem corte)
- Rizotomia Trigeminal por Radiofrequência
- Microcompressão por balão
- Rizólise trigeminal por Glicerol
- Bloqueios com anestésicos locais ou fenol
- Radiocirurgia estereotáctica
- Neuromodulação

É na consulta com o **NEUROCIRURGIÃO** em que o diagnóstico irá ocorrer e assim vai se encaminhar o tratamento.



Laboratório

IDESG

SINÔNIMO DE
QUALIDADE, COMPETÊNCIA
E CONFIABILIDADE.



**INSTITUTO DE
DIAGNÓSTICO
ESPECIALIZADO
DE GOIATUBA**

PLANTÃO 24 HORAS



64. 98454 8581

RODRIGO FREITAS CUNHA

Diretor administrativo

DRA. TAMIRES CRISTINA SOUSA

Especialista em Análise Clínicas

CRBM - 12607

- Bioquímica
- Hematologia
- Uroanálise
- Microbiologia
- Sorologia
- Teste de Paternidade

- Bacteriologia
- Hormônios
- Micologia
- Parasitologia
- Citopatologia
- Toxicológico



64. 3495 3600 | 64. 98407 1010 | Rua Tapajós | 627 | Centro | Goiatuba | Goiás
64. 99321 0153 | Av. 7 de Setembro | 689 | Centro | Joviânia | Goiás



Com projetos exclusivos tudo fica no seu lugar com muito mais beleza e sofisticação!




ALIANÇA MOVEIS PLANEJADOS
Uma aliança de qualidade e compromisso

  /alianca_movéis
64 3495 2087
 64 98402 1516
Rua Tietê, 934 | Centro
Goiatuba | Goiás

35%
DE DESCONTO!

EM SAÍDAS DETERMINADAS!



PXTRAVEL

ABERTA A TEMPORADA DE
CRUZEIROS

- CARIBE
- ILHAS CANÁRIAS
- ALASCA
- MEDITERRÂNEO



pxtravel



(64) 9 9309-0808



R. Padre Florentino, 65, Centro / Itumbiara-GO

MUSCULAÇÃO X COVID

Vocês sabiam que os profissionais da Educação Física foram incluídos pelo Ministério da Saúde na relação de especialistas aptos para auxiliar no tratamento de pacientes Pós COVID-19 ?

Em artigo publicado na revista científica Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews, pesquisadores relatam, após analisar pacientes com Covid-19, que treinos aeróbicos e musculação contribuem para o sistema cardiovascular, imunológico, entre outros. Vale ressaltar que não apenas problemas cardiorrespiratórios tem a prevalência pós-covid, mas estudos apontam depressão, ansiedade, estresse pós-traumático (transtorno mental comum).

Existem evidências que a musculação e exercícios físicos ajudam a reverter alterações cognitivas em alguns quadros.

Ainda assim, depois de um longo período enfrentando a pandemia muitos não compreendem a importância da musculação e o papel relacionado a COVID. São inúmeros os benefícios para a pratica do mesmo.

✓ **3 Motivos** para você estimular sua capacidade aeróbia para produzir melhorias seguras a curto prazo, na função dos sistemas imunológico e respiratório, particularmente aqueles específicos para infecções por COVID-19:

• 1° Pode melhorar a imunidade aumentando o nível e a função das células imunes e imunoglobulinas, regulando os níveis de PCR e diminuindo a ansiedade e a depressão.

• 2° Pode melhorar as funções do sistema respiratório, agindo como antibiótico, antioxidante, restaurando a elasticidade e a força normais do tecido pulmonar.

• 3° Pode atuar como uma barreira protetora para diminuir os fatores de risco do COVID-19, o que ajuda a diminuir a incidência e a progressão do COVID-19.

Atualmente se debate muito o uso das máscaras, principalmente com a volta e aumento de casos. Para aqueles que se sentem melhor fazendo o uso, havendo desconforto com a máscara, como tontura e aceleração da respiração, reduza a intensidade e aumente o tempo de intervalo dos exercícios.

O profissional da educação física está apto a te ajudar nesse retorno, procure sempre profissionais capacitados. Nós da ACADEMIA RITMO estamos prontos e atualizados para te atender.

* “Importante lembrá-los, não tente recuperar o tempo perdido”. CONSTÂNCIA E DEVAGAR, respeitando o período que ficou inativo!

Então, continuem se mexendo e se cuidando. O vírus ainda circula e, acima de tudo, precisamos estar bem e fortes.

ritmo
ACADEMIA

Núbia Cristina Santos Pereira

Graduando Educação Física – Universidade Estadual de Goiás

Professora na Academia Ritmo

Instagram:nubiacruzina14_

WhatsApp: 64 99240-2432

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

☎ (64) 3431-1199

📷 ACADEMIARITMO

📘 RITMOACADEMIAOFICIAL





1 MILHÃO
DE REAIS



EM PRÊMIOS:



Para ver o mundo como você sempre quis.

30
anos

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.



UM SALÁRIO
DE **30 MIL REAIS**
DURANTE 1 ANO*



30 PRÊMIOS
DE **10 MIL REAIS****



**PRÊMIOS
INSTANTÂNEOS**
TODOS OS DIAS***

CADASTRE-SE NO SITE

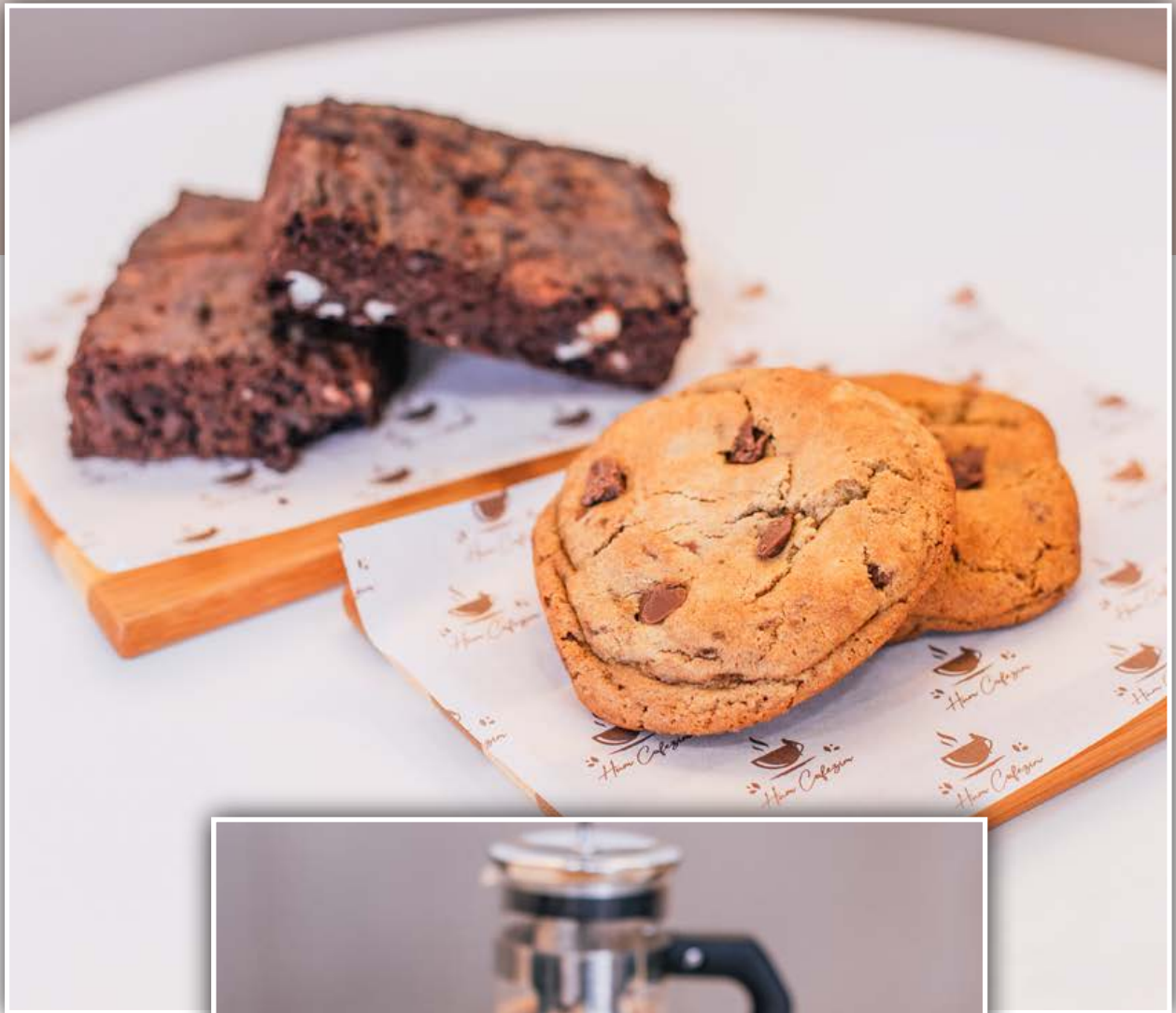
WWW.PROMOCAOdoMILHAODINIZ.COM.BR

E PARTICIPE.

Promoção válida para compras no período de 01.07.2022 a 30.09.2022. *Prêmio entregue através de um certificado de ouro de R\$ 360 mil, que simbolicamente representa um "salário" de R\$ 30 mil ao mês. O uso da expressão salário é meramente figurativa, e não representa a intenção de oferecer qualquer vínculo de emprego com o ganhador. **Prêmio entregue através de um certificado de ouro, no valor de R\$ 10 mil. ***Prêmio entregue no valor de um voucher de R\$ 200, para uso nas Óticas Diniz. Consulte formas de participação, regulamento completo e certificado de autorização em www.promocaodomilhaodiniz.com.br. Imagens meramente ilustrativas.



*Todo Dia é Dia de
Hum Cafezim*



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

SEU IMÓVEL MERECE

PAISAGISMO


Perfeito!



Itumbiara Gramas
Viveiro e Floricultura

  ITUMBIARAGRAMAS

 (64) 99667-9002

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

O que é uma crise emocional e por que ela acontece?



Uma crise emocional pode assustar bastante quem nunca ouviu falar sobre os seus sintomas e efeitos no corpo. Trata-se de um tipo de **desgaste psicológico** capaz de afetar qualquer pessoa que não consiga lidar de maneira saudável com o estresse e as tensões do dia a dia.

Todos os seres humanos têm limites e, quando eles são ultrapassados, o desequilíbrio emocional se instala e faz com que se perca o controle e uma crise ganhe forças. Por isso, é muito importante conhecer os seus próprios limites e ter consciência sobre as suas emoções.

A crise emocional é caracterizada por um desgaste psicológico que pode ser decorrente de diversos fatores na vida de uma pessoa. Também conhecida como surto emocional, ela se instala quando o sofrimento psíquico é muito grande, ultrapassando a capacidade do indivíduo de lidar com a crise.

Todo mundo tem limites, ou seja, um máximo até onde consegue aguentar as questões que são estres-

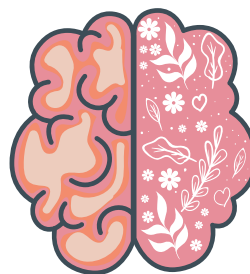
santes psicologicamente. Quando esse limite é ultrapassado, ocorre a crise, que é resultado da incapacidade de eliminar as tensões do dia a dia de forma natural.

Uma pessoa equilibrada também acumula tensões, no entanto, consegue aliviá-las para que não cresçam a ponto de se tornarem um grande problema.

A prevenção é o caminho

A atenção e os cuidados com a carga de estresse e tensões diárias são fundamentais para prevenir crises emocionais. Todo mundo, ao longo da vida, passará por momentos mais difíceis e pesados, mas **estar preparado psicologicamente faz toda a diferença.**

Por isso, cuidar da saúde mental não deve ser algo que só vira rotina quando a crise já se instalou. É necessário que seja uma prioridade diária para que problemas maiores não encontrem espaço para crescer na sua vida.



**Caroline
Oliveira**

PSICÓLOGA
CRP - 09/15806

Psicóloga;
Atendimento Adulto e Infantil.



☎ (64) 99209-0860

✉ psicologacarolinesoliveira@gmail.com

FINANCIAMENTO

É COM A GENTE!

SAIBA COMO
FINANCIAR UM
IMÓVEL SEM
COMPLICAÇÃO.

O SONHO DA CASA PRÓPRIA EM SUAS MÃOS!

Ajudamos com todo o processo, tornando-o mais ágil e satisfatório para você!
Imóveis novos ou usados, compra de lotes, construção ou reforma.
Financiamento imobiliário de forma descomplicada de acordo com a sua necessidade!

CAIXA
aqui



INVISTA NO SEU SONHO!

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

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

📧 phconsultoria

📘 phconsultoriafinanceira

✉️ contato@consultoriaph.com.br

O FUTURO DA SAÚDE

EXAMES GENÉTICOS



A busca por uma longa e melhor qualidade de vida está diretamente relacionado a sua saúde. Atualmente já se sabe que a melhor fórmula é a prevenção, pois ela atua em um problema antes de acontecer e por isso os exames genéticos são a melhor maneira de se prevenir uma patologia.

O seu gene apresenta informações importantes que podem revelar uma pré disposição a uma doença fazendo com que o paciente e seu médico possam tomar cuidado especial antes mesmo de apresentar qualquer sinal ou sintoma.

Parece coisa do futuro, mas o Laboratório São Judas Tadeu atualmente realiza estes exames, são eles:

➤ **PERSONA nutri**

Teste que avalia a relação entre variações genéticas, metabolismo, alimentação e saúde. As informações genéticas indicam a predisposição ou o risco reduzido para o desenvolvimento de determinados perfis metabólicos, que poderão se manifestar se a alimentação e o estilo de vida não forem adequados.

➤ **PERSONA fitness**

Teste genético que avalia a sua propensão ao acúmulo de gordura, estrutura muscular e resposta ao exercício físico, possibilitando uma estratégia personalizada para potencializar seu condicionamento físico e sua boa forma.

➤ **PERSONA Sport**

Teste genético que avalia a relação do seu desempenho físico e esportivo com o seu DNA. Visa potencializar a performance física e avaliar a resposta do indivíduo a um determinado tipo de esforço ou atividade física.

➤ **PERSONA age**

Teste genético que avalia a relação das características e propriedades da sua pele com o seu DNA. Auxilia para um maior cuidado com a sua pele e tratamentos dermatológicos mais eficazes.



LABORATÓRIO SÃO JUDAS TADEU

☎ (64) 3431-3178

📍 (64) 99992-6393

Dr. Riva Rezende Rosa

- Farmacêutico;
- Pós Graduado em Análise Clínica;
- Pós Graduado em Microbiologia.

R. Jacinto Brandão, 528 Centro, Itumbiara-GO



ARRAIA Imigrantes DO GABARITO





PRA VOCÊ QUE É LOUCO POR CHOCOLATE!

20% de
cacau



64 2103 4222

AlcaFoods
Cereais Matinais

@alca_foods



Hálux valgus “Joanete”



O que é joanete? O joanete no pé é uma saliência óssea ou um “osso mais saído que o normal” que pode causar dor mais frequentemente ao caminhar ou quando se usa calçado inadequado. É uma deformidade que afeta com maior frequência o primeiro dedo ou o “dedo grande do pé”, como veremos adiante. O joanete é a patologia mais comum nos pés dos adultos, sendo que 30% da população possui algum grau de deformidade. É 10 vezes mais comum no sexo feminino do que no sexo masculino. Nas mulheres a utilização de calçado de salto alto e “bico fino”, contribui como fator extrínseco (externo) importante no agravamento da deformidade e nas queixas de dor. O joanete surge, na maioria dos casos, na segunda década de vida e pode ser unilateral (afetar apenas o pé esquerdo ou direito). O joanete bilateral, ou seja, que afeta os dois pés é mais frequente que o joanete unilateral.

Podemos identificar dois tipos de joanetes no pé:

Hallux valgus: O **hallux valgus** é o tipo de joanete que afeta o **primeiro dedo** ou “dedo grande” do pé, sendo esta a deformidade mais comum (tipo de joanete mais frequente). No pé com joanete existe uma área localizada de proeminência da parte interna da articulação (metatarsofalângica) na base do 1º dedo. O alargamento, na verdade, representa um desalinhamento da articulação (metatarsofalângica) e, em alguns casos, a formação óssea adicional. Este desvio faz com que o 1º dedo popularmente conhecido como “dedo grande ou dedão” do pé fique a apontar para fora e rodado (hallux denominado abducto com deformidade em valgo) em direção aos dedos menores.

Joanete Sastre ou bunionette: O Joanete que afeta o **quinto dedo** ou dedo mínimo, popularmente conhecido por “dedo mindinho, dedo pequeno ou dedinho do pé” é o **Bunionett** ou **Joanete Sastre**, também conhecido como joanete de alfaiate devido à prevalência deste tipo de joanete nesta profissão (devido ao uso das máquinas de costura). A deformidade ao nível do 5º dedo do pé é uma forma de joanete menos frequente que aquela que afeta o 1º dedo (hallux valgus). Esta deformidade situa-se ao nível da articulação na base do quinto dedo do pé com desvio em varo do dedo mínimo, que fica angulado para o lado interno do pé. Assim, pode-se afirmar que o joanete ocorre mais frequentemente no primeiro dedo ou “dedo grande do pé” (hallux valgus), mas também pode afetar o exterior do pé na base do dedo mínimo, (joanete de Sastre ou bunionette).

Tratamento: Não existe tratamento padrão para todos os casos de joanete. O médico avalia as condições e necessida-

des de cada paciente – faixa de idade, estilo de vida, estado geral da saúde, intensidade dos sintomas, por exemplo – antes de propor um tratamento conservador ou cirúrgico. O tratamento conservador não visa à correção da deformidade. A proposta é aliviar os sintomas e impedir a progressão do desvio. Para atingir esses objetivos, a primeira medida é trocar os sapatos apertados e duros por outros mais folgados e macios, sem salto ou com salto baixo. O bico deve ser arredondado ou quadrado para acomodar melhor os dedos e diminuir o atrito nas zonas de pressão.

Outros recursos terapêuticos são a utilização de protetores ortopédicos sobre a área deformada da articulação e de separadores entre os artelhos para manter o dedão afastado do segundo dedo. Em geral, não há evidências de que eles melhorem joanetes já instalados, mas podem ajudar a evitar que piore. Quando e se necessário, o médico pode prescrever medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios. Há casos mais graves que exigem solução cirúrgica.

Existem mais de cem técnicas diferentes que permitem corrigir a deformidade, a fim de restaurar as funções perdidas e eliminar os sintomas dolorosos. A técnica percutânea, por exemplo, permite que o procedimento seja realizado em ambiente ambulatorial através de pequenos orifícios por onde são introduzidos os instrumentos para corrigir a deformidade.

Com as técnicas atuais, geralmente o paciente pode apoiar o calcanhar para caminhar já no dia seguinte. Contudo, deve andar somente o absolutamente necessário para evitar inflamações. Ainda assim, pode haver um pouco de dor e inchaço por até um ano após o procedimento. Além disso, o paciente não deve usar calçados fechados nos 40 dias seguintes à cirurgia.



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 05, 06 E 07



M O D A M A S C U L I N A
S O F I S T I C A D A E M O D E R N A

BURDZ
FOR MEN



BURDZ

FOR MEN

Rua Minas Gerais, 411
Centro | Goiatuba | Goiás



64. 99903 2124



@burdzoficial

KING&JOE

FORUM

TOMMY
JEANS

ELLUS

A CONSTELAÇÃO FAMILIAR COMO FERRAMENTA DE SOLUÇÃO DE CONFLITOS JURÍDICOS

Sabe aquele processo travado, que o julgamento nunca sai, o inventário que não avança ou aquele pagamento que não é liberado? Pois é, terapeutas têm se aliado aos profissionais do direito para utilizar uma ferramenta de resolução de conflitos e movimento sistêmico no processo: a Constelação Familiar!

Não é novidade mencionar a constelação familiar como ferramenta para solução de conflitos nos dias de hoje. Ela literalmente está na “boca do povo”. Até a Disney já fez dois filmes infantis para familiarizar as crianças (e os pais, por tabela) com o método psicoterapêutico criado pelo pesquisador alemão Dr. Bert Hellinger nos anos 1970.

Em suma, a constelação familiar serve para revelar modelos inconscientes de comportamento que levam o indivíduo a repetir padrões de sofrimento e escassez em diversas áreas da vida (negócios, dinheiro, sexo, amor, etc).

E de que forma a constelação familiar tem ajudado na resolução de conflitos jurídicos? A resposta é simples. Em toda relação processual cria-se um campo sistêmico integrado pelas partes, pelo juiz, pelas causas do conflito e pelo próprio processo. Cada um dos agentes tende a repetir padrões comportamentais inerentes a sua percepção de vida para aquele caso em específico e o processo cria um “padrão de comportamento” como se ele também fosse um indivíduo com vida própria.

A constelação familiar serve para revelar esse “campo de energia” criado pela interação dos indivíduos. O papel do

terapeuta é identificar o caminho de liberação energética que está atrapalhando o andamento do processo e resolução do conflito.

Com propriedade na fala, garanto que já presenciei *hard cases* serem simplesmente resolvidos, em paz entre as partes, isso após uma sessão de constelação sistêmica. De quebra vi as partes serem libertas de traumas, tristezas, depressões e medos, construindo uma nova forma de ver a vida.

E de que forma a constelação sistêmica pode ser realizada? A maior vantagem é que qualquer um dos indivíduos que esteja envolvido no processo pode consultar a sua percepção do campo sistêmico criado a partir do problema (também chamado de “questão”, pelos terapeutas). Ou seja, não é necessário que todas as partes envolvidas participem de uma sessão terapêutica para que se obtenha os resultados da constelação sistêmica. Basta que qualquer um dos indivíduos, (partes, advogados, juiz) queira enxergar a solução.

A Constelação Familiar traz a virada de chave na forma de pensar, para que, da próxima vez que nos depararmos com uma questão, tenhamos maturidade para agir de forma diferente, porque já estaremos libertos de traumas, tristezas, depressões e medos que envolvam o caso. Dali em diante poderemos construir uma nova forma de ver a vida.

Espero que esse artigo ajude você a evoluir na solução dos seus problemas. 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



Planos de assistência familiar

- ✓ Atendimento especializado
- ✓ Pagamento facilitado
- ✓ Contrato sem burocracia

Adquira já!



Pax Santa Rita
ASSISTÊNCIA FAMILIAR

☎ (64) 3433-7077
📞 (64) 98403-0511

📍 RUA MANOEL ANTÔNIO
DE SOUZA, 112 - ITUMBIARA, GO



INNAMORATA



- LINGERIES SENSUAIS;
- LINGERIES BÁSICAS;
- MODA ÍNTIMA MASCULINA;
- PIJAMAS;
- LINHA MATERNIDADE;
- LINHA PÓS CIRÚRGICO;
- MODA PRAIA;
- PRODUTOS ERÓTICOS E SENSUAIS.



INNAMORATA
MODA ÍNTIMA E SEX SHOP

☎ (64)99254-1020

📍 Avenida Modesto de Carvalho 1350,
Vila Vitória I, Sala 02 - Itumbiara-GO



Rachadura nos pés e ressecamento da pele tem solução



Com a chegada do inverno o clima fica seco e a nossa pele também fica mais ressecada, por consequência dos banhos quentes e a menor ingestão de água. Outro fator é o pouco uso de cremes hidratantes ou a preferência pelos menos eficientes porque escolhemos os mais cheirosos, que contem maior quantidade de álcool e a pele acaba não absorvendo com eficiência.

Em casos de ressecamento com hiperqueratose (pele grossa e esפה) devemos procurar um profissional podólogo para fazer a retirada dessa pele acumulada e usar um bom produto.

Em caso de pele fina com rachadura a ideia também deve ser procurar orientação de um profissional antes de fazer qualquer procedimento pra não piorar.

O uso de lixa também fica proibido nesses dois casos pra não piorar. E em rachaduras causadas por fungos é preciso o diagnóstico por imagem para melhor detectar qual o tipo de fungos e fazer o tratamento correto.

É importante manter os pés livres de rachadura para evitar contaminação por outros tipos de bactérias, inclusive a da erisipela.

Em caso de diabéticos é inevitável manter os pés livres de rachadura.

Tratamentos:

- Desbastamento plantar;
- Esfoliação da pele;
- Cauterização por laser ou ozônio terapia.



Cláudia Rodrigues Aguiar

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

📷 @upestetica podologia
☎ 64 98152-0954

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.

belafórmula
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)



IMPERIAL RESIDENCE

O SEU SONHO JÁ COMEÇOU
A SER CONSTRUÍDO!



3 SUÍTES | VARANDA GOURMET |
3 VAGAS | 166 À 196M² |

WWW.BEIRARIOIMOVEIS.COM.BR



Rua Paranaíba, 499
(64) 3433-1900



64 99677-0001

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



Fique Sabendo

O **BioCEL** faz no seu **Centro de Exames Laboratoriais** exames exclusivos, únicos em sua unidade, tais como:

SWIM-UP – Avaliação do potencial migratório dos espermatozoides

NewBord DNA – Mapeamento Genético do Recém-nascido com exoma completo

DNA Amniótico – Teste de Paternidade Antes do Nascimento

ECG – Eletrocardiograma com Laudo Médico


PPD – Teste Tuberculínico para Tuberculose

T.M. – Exame Molecular no escarro para tuberculose

Coleta de sangue indolor com Venoscópio , Óculos de Realidade Virtual

Exames com precisão exatidão, eficácia e segurança

Utilize nossa Assessoria Científica

 (64) 3404-1833

 (64) 9.8436-0079

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



Crédito Consignado INSS da
SICOOB UNICIDADES

Uma escolha de cooperação e ajuda financeira
para multiplicar conquistas.

O SICOOB DA SUA CIDADE É
Unicidades

segue lá



sicoobunicidades

sicoob.com.br/sicoobunicidades

QUEM FAZ
HISTÓRIA TEM
SEMPRE O AMOR
E A VITÓRIA PARA
comemorar.



Julho é mês de celebrar **24 anos** de existência da **Sicoob Unidades** no dia 10, mas antes no dia 2 de julho, as cooperativas de todo o mundo celebrarão o 100º Dia Internacional das Cooperativas.

Operando em todo o mundo, em diversos setores da economia, **as cooperativas provaram ser mais resilientes à crises do que a média.** Fomentam a participação econômica, combatem a degradação ambiental e as mudanças climáticas, geram bons empregos, contribuem para a segurança alimentar, mantêm o capital financeiro nas comunidades locais, constroem cadeias de valor éticas e, ao melhorar as condições materiais e a segurança das pessoas, contribuimos para criar um mundo melhor!

Parabéns cooperados e cooperadas, vocês são protagonistas dessa história de sucesso e transformação.

24 anos construindo histórias
de cooperativismo para celebrar.
Mais que uma escolha financeira.

Somos feitos de
#VALORES

Avenida Amazonas
esq. c/ Rua Minas Gerais,
Nº 527, Qd. 61, Lt. 04, Centro
Goiatuba / GO.
Telefone: 64. 3495-6278

 **SICOOB**
Unidades



UM NOVO CONCEITO EM PISCINAS









CRISTTAL
PISCINAS
O Point das Piscinas

Distribuidor
Exclusivo



**Sua piscina com mão
de obra especializada.**

 Av. Presidente Vargas, 1441- Goiatuba/GO
 64 | 3495 - 4567
 totallimpecrystalpiscina
 Av. Afonso Pena, 1127 - Itumbiara/GO
 64 | 3404 - 1404

Como atuar com pilates no tratamento da cervicalgia?



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

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

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

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

→ Pilates para Cervicalgia – Como auxiliar no Tratamento?

Os princípios do Método Pilates são grandes aliados para o alívio das dores da cervicalgia, pois além de auxiliar na mobilidade da coluna cervical e minimizar os sintomas ocasionados pela má postura, ele visa melhorar

a prática dos movimentos associados com a respiração, ajudando na prevenção e evitando recidivas de algias.

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

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

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

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

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

Ou seja, quer prevenção melhor que essa?!



Juliana Vieira

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

☎ (64) 3432 0122 / (64) 98106 4314

📷 @funcionalpilates

🌐 funcionalpilates

🏠 Rua Guimarães Natal Centro, 556, Itumbiara-GO



LOOKS
ELEGANTES
QUE ESBANJAM
GLAMOUR
E ATITUDE.



Versatto
Modas



LOJA 1 - AV. OSWALDO CRUZ, 100 - ST. RODOVIÁRIO | (64) 3430-4320

📍 LOJA 2 - AV. MODESTO DE CARVALHO, 13 - VILA VITÓRIA | (64) 3404-1535

LOJA 3 - PRAÇA DA REPUBLICA, 365 (B) | (64) 3404-5158

☎ 64 9.9677-4920

📷 @VERSATTOMODASIUB

📘 VERSATTO MODAS II

📘 VERSATTO IUB

FISIOTERAPEUTA



Fisioterapia: Traumatismo Crânio Encefálico (TCE)

O traumatismo crânio-encefálico (TCE) acontece geralmente em acidentes, com pessoas jovens e acomete na maioria, os homens. O Traumatismo craniano trata-se de qualquer contusão no crânio que pode se manifestar imediatamente ou em algumas horas atingindo somente a caixa craniana ou casos mais graves o cérebro. A gravidade e conseqüente prognóstico depende da extensão e local da lesão no encéfalo. O TCE apresenta prognóstico bastante variado depende da área afetada e extensão. Após intervenção médica, o paciente corriqueiramente é encaminhado para reabilitação fisioterapêutica.

A fisioterapia visa a reabilitação deste paciente avaliando as perdas motoras e cognitivas, a mesma pode ser realizada no seu próprio lar o que garante uma aproximação maior do paciente com sua família, além de permitir uma observação mais eficaz das maiores dificuldades que o paciente tem para realizar suas atividades de vida diária. Isto é imprescindível para um bom sucesso do tratamento. O paciente também pode optar pelo tratamento em consultório, caso lhe seja mais conveniente.

A fisioterapia contribui de forma ímpar na reabilitação de um paciente que sofreu um TCE, o fisioterapeuta atuará de maneira a evitar contraturas musculares, melhorar/ganhar funções motoras e cognitivas. Estratégias básicas para o reaprendizado e readaptação devem ser ensinadas pelo profissional ao seu paciente. Paciência e dedicação de ambos proporcionarão conquistas e vitórias diárias ao longo do tratamento. Ressalta-se ainda a importância de um tratamento em equipe e o apoio da família. Como as conseqüências e o prognóstico são variáveis, o plano de tratamento deve ser bem elaborado e diversificado, lembrando assim a importância de um profissional bem qualificado e interessado no caso.

Bem-Estar
centro da saúde

Dr. Igor Augusto Oliveira

Crefito: 11/ 244464-F

Fisioterapeuta;

Especialista em Fisioterapia Neurofuncional.

☎ (64) 9.9663-9803

☎ (64) 3404-8464

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



**O CAMPO É
A ENERGIA
QUE MOVE
A NAÇÃO.**



A CONAFER É A FORÇA QUE MOVE O CAMPO.

A CONAFER promove o desenvolvimento socioeconômico de camponeses, pecuaristas, pescadores, ribeirinhos, extrativistas, indígenas, quilombolas, posseiros, assentados e acampados de todo o território brasileiro. Uma força para dar voz e autonomia aos milhões de agricultores familiares, responsáveis pela produção de mais de 70% dos alimentos consumidos no Brasil.



A MARCA
AGROFAMILIAR
BRASILEIRA

www.conafer.org.br



Wrangler



GOYAZES
A bola do campeão



A mais completa da região

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

☎ 64.99211-8501

Advocacia Criminal: a defesa de um contra todo o restante

O advogado criminalista, de forma geral, não é visto com bons olhos pela sociedade. Toda vez que nos deparamos com alguma reportagem jornalística acerca de algum crime ou investigação, seja ela na televisão ou nas redes sociais, e que de forma proposital (e diga-se de passagem intencionalmente maliciosa) é destacado um ato realizado pela defesa do acusado, abre-se uma comporta onde é despejado os mais absurdos comentários e opiniões sobre a atuação do advogado criminalista.

É normal e de cristalino entendimento, que a sociedade se revolte com o advogado do acusado, da mesma maneira ou até de forma mais gravosa com que desprezam aquela pessoa que está sendo acusada. Há uma ligação clara na mentalidade da sociedade, de que o advogado que atua na defesa de um su-

posto criminoso, cúmplice e partícipe daquele crime também é.

Hoje, com o avanço tecnológico onde audiências, julgamentos e sessões do tribunal do júri são até mesmo televisionados, fica nítido a indispensabilidade do advogado criminal e que sua atuação está muito além de um pedido de absolvição ou não. O advogado criminalista não defende um delito, ele defende direitos, uma Constituição Federal e um devido processo legal. Sem o advogado de defesa, é impossível alcançar até mesmo uma condenação.

O advogado criminal não avaliza o crime, não participa do delito e muito menos fomenta a atividade criminosa: defende o cidadão que está sendo acusado e deve ter respeitados todos os direitos e garantias a ele assegurados no decorrer da fase de inquérito policial e, posteriormente, no seu julgamento. O defensor deve operar como protetor dos direitos constitucionais e da dignidade humana do seu cliente, atuando como um instrumento mediador da atuação Estatal e de seus órgãos no processo penal. Garantindo assim, que o Estado não deixe de tratar nenhum cidadão como um sujeito com direitos garantidos, o que o tornaria apenas mais um número para o sistema carcerário.

Assim, me orgulho muito da minha profissão e da seara que escolhi para militar todos os dias. Incansavelmente, sem medo e covardia, luto para que você, leitor, tenha garantido aquilo que tens de mais precioso: a sua LIBERDADE!

Dr. Walter Camilo da Silva Neto

|,127

OAB/GO: 63.560

Bacharel em direito;

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



TENHA MAIS SAÚDE E QUALIDADE DE *vida!*

Com a Uniclínica/Cartão Líder, você tem a sua disposição uma equipe com os melhores profissionais, realiza diversos exames e tem acesso a vários serviços. Garantindo o melhor para sua saúde e da sua família!

643432-0108

643432-0208

6499677-0108 

Rua Dr. Valdivino Vaz, 52 | Centro

Medicação psiquiátrica sem preconceito!



Tratar problemas de saúde mental é importante. E medicamentos podem ser prescritos para ajudá-lo nesse período.

Por exemplo, pode ser prescrito se você for diagnosticado com transtorno bipolar. Se você tomá-los por um período mais longo, eles também podem reduzir o risco de retorno dos sintomas no futuro.

Existe o preconceito? Sim. Existe. Mas deve superar para o seu bem maior.

Talvez não queira tomar drogas psiquiátricas por escutar ao longo dos anos: “eles vão mudar seu cérebro” ou “vai te tornar dependente deles”.

Com a ajuda da medicação, você pode lidar com os extremos, e pode ajudar a ter uma vida mais equilibrada e produtiva.

Mas quem pode determinar qual medicamento é adequado para você?

Não é seu amigo, vizinho ou familiar! Tenha certeza disso.

Muitas pessoas recebem orientação de medicação psiquiátrica por alguém.

Mas apenas seu médico de saúde mental tem essa responsabilidade.

Tomar esses medicamentos sem a prescrição de um profissional pode ser “bastante arriscado”.

Outra coisa: se está preocupado com os efeitos colaterais, os benefícios deles superam o risco desses.



Dra. Andressa Borges de Faria

CRM/GO: 22.022

Médica Membro da Sociedade Brasileira de Psiquiatria;
Pós-graduada em Psiquiatria da Infância e da Adolescência.





No início do mês de junho foi realizado na WR Contabilidade um coquetel de comemoração do aniversário de 5 anos da Revista Mais Saúde, com a presença de clientes e convidados.



ANIVERSÁRIO

revista **SAÚDE**

5 ANOS



LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE



LEVE PARA SALÕES DE BELEZA PRODUTOS

Profissionais e Exclusivos.



Karen Kadri

Diretor New Professionals
Itumbiara



📱 @newprofessionals_itumbiara

☎ 64 996541338

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



PRODUTOS AGROPECUÁRIOS

AQUI VOCÊ ENCONTRA TUDO PARA

Equinos, Bovinos, Aves, Suínos, Caninos e Felinos.

**RAÇÕES, MEDICAMENTOS, EQUIPAMENTOS E INSUMOS AGRÍCOLAS
MÉDICO VETERINÁRIO NA LOJA DE SEGUNDA A SÁBADO HORÁRIO COMERCIAL**

VENDEMOS PARA TODO BRASIL PRODUTOS AGROPECUÁRIOS E PET SHOP



☎ (64) 99300-6848 (64) 3404-4775
✉ necagropecuaria@gmail.com

📍 Rua João Ribeiro Filho, 490
Santos Dumont - Itumbiara-GO

UMA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR PRONTA PARA CUIDAR DE VOCÊ!



**ROBERTO BORGES
DE OLIVEIRA ALVES**

CRM-GO 3923
UROLOGIA



**TELMA MAMEDE
DE MENEZES BORGES**

CRO-GO 2352
ODONTOLOGIA/PREVENÇÃO
E ESTÉTICA



**CAIO MÁRIO DA
COSTA VIDICA**

CRM-GO 10607
GINECOLOGIA E
OBSTETRÍCIA/
ULTRASSONOGRRAFIA



**FLÁVIO FONSECA
DAMASCENA BRAGA**

CRM-GO 18284
CARDIOLOGIA/ PEDIATRIA/
MEDICINA INTEGRATIVA



FRANCINE MEDEIROS

CRP 09/11249
PSICOLOGIA



**UITAIRANY DO
PRADO**

CREFITO 236711-F
FISIOTERAPIA



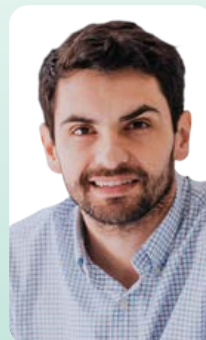
**THAINÁ PORTILHO
MARTINS RICOLI**

CRM-GO 24120
GINECOLOGIA E
OBSTETRÍCIA/
ULTRASSONOGRRAFIA



**MARIA CLARA
VANDERLEI
FONSECA**

CRO-GO 17848
ODONTOLOGIA/
HARMONIZAÇÃO



**JOÃO ALVES
DE MOURA
NETO**

CRM-GO 25650
PSIQUIATRIA



**CARLOS EDUARDO
MAGALHÃES DUARTE**

CRO-DF 8336
ORTODONTISTA/
IMPLANTODONTISTA/
PERIODONTISTA



R. MATO GROSSO, 1333 - CENTRO, GOIATUBA-GO.

64 3495-7555 64 3495-1609

Evidências Atuais Sobre o Manejo da Dor Lombar

A dor lombar de caráter persistente (experimentada por um período maior que 12 semanas) é hoje considerada uma das cinco principais causas de anos vividos com incapacidade, tendo havido aumento de 54% em sua incidência mundial entre os anos 1990 a 2015, com 540 milhões de pessoas afetadas em todo o mundo. O fato é que a dor lombar é um problema de saúde pública e seus índices alarmantes geram uma sobrecarga mundial às políticas de saúde.

No ano de 2018, uma iniciativa do grupo de pesquisa *Global Burden of Disease* motivou uma força tarefa de pesquisadores sobre dor lombar por todo o mundo. O resultado foi publicado no *The Lancet Journal* numa série de três artigos que elucidaram as dúvidas sobre os mecanismos envolvidos e o adequado manejo da dor lombar, gerando mudanças na tomada de decisões terapêuticas.

O que é recomendado: a melhor evidência disponível determina que, entre os cuidados de primeira linha, devem ser priorizados tratamentos baseados em terapia por exercícios (cinesioterapia, exercícios mente-corpo), aconselhamento e educação, para que os pacientes se mantenham ativos e retornem às atividades o mais rápido possível. Nos casos agudos de dor lombar, o recomendado é que se faça fisioterapia baseada em exercícios e, em alguns casos, medicamentos analgésicos não opioides. Anti-inflamatórios podem ser necessários por um curto período. Nos casos crônicos, é recomendado acrescentar meditação e terapia cognitivo-comportamental/funcional para ensinar o paciente a lidar com ansiedade, estresse e crenças negativas associadas à dor.

De um ponto de vista abrangente, muitas pesquisas paralelas foram desenvolvidas e hoje temos uma série de equívocos que precisam ser esclarecidos tanto a profissionais quanto a pacientes. Com base nessa necessidade, a *World Confederation for Physical Therapy* (WCPT) produziu um texto elencando os mitos a respeito do tema. Entre eles, há especial destaque para:

- Exames de imagem como ressonância magnética e tomografia raramente são necessários, sendo justificados em menos de 5% dos casos de dor lombar. Devem ser interpretados por profissionais capacitados, uma vez que achados de imagem podem não ter relação

direta com a dor experimentada, podendo ser apenas sinal da passagem do tempo (envelhecimento), tal como rugas na pele.

- Um grupo de pesquisa analisou imagens da coluna de pessoas sem dor. Para a surpresa dos pesquisadores, 90% dessas pessoas apresentavam sinais de degeneração de discos, 28% hérnia de disco e 38% alterações artríticas. Dessa forma, a decisão terapêutica não deve ser baseada apenas em exames de imagem, uma vez que essas alterações frequentemente não têm relação com a presença da dor.

- Repouso prolongado em crises de dor lombar está associado a maiores níveis de dor, incapacidade física e recuperação menos favorável;

- Poucas horas de sono, estresse, preocupação e ansiedade estão relacionados à maior percepção de dor na coluna;

- Exercícios são os cuidados de primeira linha para a redução da dor, devendo ser prescritos por profissionais do movimento (fisioterapeutas e professores de educação física) e associados a práticas como terapia cognitivo-comportamental/funcional, educação em dor e meditação.

- Aparentemente não há evidência de que uma modalidade de exercício se sobressaia a outras no que diz respeito à dor, função e qualidade de vida. Pilates não é melhor que musculação, musculação não é melhor que hidroginástica, hidroginástica não é melhor que yoga, e por aí vai. Sendo assim, a escolha do tipo de exercício deve ser baseada na preferência do paciente.

Curiosidade: uma revisão sistemática publicada no ano de 2015 verificou que existe possibilidade de regressão espontânea completa ou parcial na maioria das hérnias de disco. Regressão completa em 15% das hérnias extrusas e 43% das hérnias sequestradas; regressão parcial em 13% dos abaulamentos disciais, 41% das protusões disciais, 70% das hérnias extrusas e 96% das hérnias sequestradas.

Trata-se de um estudo de grande qualidade de evidências e que oferece esperança aos pacientes que sofrem de dor lombar.

E, para encerrar, um importante consenso publicado no *The Spinal Journal* em 2016 demonstrou que os resultados a longo prazo da cirurgia de fusão lombar (artrodese lombar) não são mais eficientes que o tratamento conservador no que diz respeito à dor, qualidade de vida e função. Sendo assim, deve-se avaliar com cautela a possibilidade de cirurgias, tendo em vista o quanto podem ser invasivas, financeiramente custosas e não oferecerem melhores desfechos.

Aos interessados em se aprofundarem neste e em outros temas, os convido a me seguirem nas redes sociais (@fisiointegrativa.tay).

- Diseases GB. Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries. *The Lancet Journal*. 2016;390(10100):1211-1259.
- Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, et al. What low back pain is and why we need to pay attention. *The Lancet Journal*. 2018 Jun 01;391(10137):2356-2367.
- Foster NE, Anema JR, Cherkin D, et al. Low back pain series: working group. Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges, and promising directions. *The Lancet Journal*. 2018 Jun;391(10137):2368-2383.
- Buchbinder R, Van Tulder M, Oberg B, et al. Low back pain series: working group. Low back pain: a call for the action. *The Lancet Journal*. 2018;391(10137):2384-2388.
- Chiu C, Chuang T, Chang K, et al. The probability of spontaneous regression of lumbar herniated disc: a systematic review. *Clinical Rehabilitation*. 2015 July; 29(02):184-95.
- Buchbinder R, Underwood M, Hartvigsen J, Mather CG. The Lancet Series call to action to reduce low value care for low back pain: an update. *The Journal International of Study of Pain*. 2020 September;161(1): S57-S64.



Uitairany do Prado

CREFITO 236711-F
Fisioterapia.

64 98425 7555


uitairanydoprado@gmail.com

**OS MELHORES ACABAMENTOS
PARA CADA AMBIENTE!**



**Damme
PORCELANATO**

Residencial • Corporativo • Comercial

 @inova_acabamento

Av. Presidente Vargas, 585 | Goiatuba | Goiás

 64 99216 5533

 64 99257 0901


Inova
ACABAMENTOS

VENDE-SE CASA



RESIDENCIAL BEIRA RIO 2

3 QUARTOS, SENDO 1 SUÍTE, ÁREA GOURMET COM CHURRASQUEIRA,
COZINHA INTEGRADA, SALA AMPLA COM PÉ DIREITO DUPLO, GARAGEM PARA 4 CARROS,
ESPAÇO EXTERNO AMPLO, LAVABO, LAVANDERIA COM DESPENSA



TERRENO 250 M²
142,39 M² DE
ÁREA CONSTRUÍDA



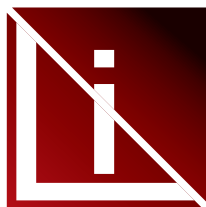
☎ 64 9.9202-4160 | ☎ 64 9.9287-0427

📷 @jdr_incorporadora








POR QUE DEIXAR
O SEU SONHO
PARA DEPOIS?
ESSE É O MELHOR
MOMENTO PARA
INVESTIR EM
SEUS MÓVEIS
PLANEJADOS.



Linear
Planejados

 (64) 9.8167-5180

 (64) 9.8133-1085

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





EMPREENDEDORISMO



Entrevista Empreendedora Premium

Nessa edição vamos contar um pouco da história da Linear Planejados através de uma entrevista com a empresária e arquiteta Danyessa Barcelos Silva Bartasson esposa do empresário e agrônomo Vinícius Bartasson, eles são pais de três garotinhos João Victor 8 anos, Davi 5 anos e Gabriel 1 ano.

Danyessa é filha de Vitalino Júnior e Kátia Vidica.

Conte um pouco da história da Linear Móveis Planejados.

Danyessa Barcelos - *A Linear Planejados iniciou há aproximadamente 30 anos com o meu pai iniciando o empreendedorismo no ramo. Ele começou as atividades de marcenaria como administrador em uma empresa de Goiânia logo após 1 ano, lá viu a grande oportunidade e alugou uma marcenaria junto com um sócio mais experiente do setor e após um tempo comprou o próprio maquinário. Devido a grande oportunidade desse se-*





tor, decidiu montar a própria empresa em Itumbiara e vendeu sua parte da empresa de Goiânia. Com grandes dificuldades, tinha que ir três vezes por semana buscar materiais em Goiânia, pois as empresas não entregavam aqui. Depois de um certo tempo, com o empreendedorismo na veia, meu pai decidiu montar uma marmoraria e assumiu a diretoria das duas atividades. Em janeiro de 2020, após 10 anos assumindo todos os projetos de interiores da Linear Planejados, meu pai me passou toda a administração, me dizendo estar pronta para continuar e aumentar a estrutura de atendimento da empresa. O que antes eram só projetos, a partir dali assumi a área comercial, compras, administração geral, produção, logística, dentre outras atividades que antes não tinha muito domínio, além de ser mãe, nas “horas vagas”.

Qual os maiores diferenciais dos móveis produzidos pela Linear Móveis Planejados?

Danyessa Barcelos - Na Linear Planejados trabalhamos com 3 importantes pilares, prazo, qualidade e atendimento. Hoje a Linear Planejados conta com um quadro de colaboradores experientes, engajados

e focados, principalmente em qualidade e atendimento ao cliente. Temos colaboradores da produção com mais de 20 anos de experiência no ramo de planejados. No setor de projetos, temos uma arquiteta exclusiva para atendimento direto, criando os ambientes de planejados.

Vocês fizeram nos últimos anos investimentos em equipamentos e infraestrutura física da empresa, conte-nos um pouco dessas novidades.

Danyessa Barcelos - De janeiro de 2020 até junho de 2021, continuamos com a mesma estrutura física e até então planejados e marmoraria utilizavam os mesmos locais. Nesse período sentimos a necessidade de termos nosso espaço e aproveitamos uma antiga estrutura que é do meu pai, onde já havia funcionado a Linear antigamente. Aqui investimos em toda a infraestrutura e montamos um show room, para apresentar, além de projetos, a visão estrutural dos ambientes e seus agregados, funcionamento, espaço, cores das MDF's, etc. Nosso próximo passo é aumentar o espaço de produção, que já começou a limitar nosso crescimento.

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

unicred.com.br/alianca

UNICRED Aliança

A INSTITUIÇÃO
FINANCEIRA
PREMIUM FEITA
POR VOCÊ
E PARA VOCÊ.

escolha cooperar.
escolha

UNICRED 