

Ano 5, nº 62, Setembro/2022. Itumbiara - GO. Distribuição Gratuita

www.rmaissaude.com

revista



SAÚDE



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



**Dr. Nivaldo Timóteo
Alves Maciel**
2º Vice Presidente
Unicred Aliança

**Dr. Luiz Mauro
Coelho Nascimento**
Presidente do Conselho de Administração
Unicred Aliança

Dr. William Manoel Cecílio
1º Vice Presidente
Unicred Aliança



PRAZO DO ITR 2022 VAI ATÉ DIA 30 DE SETEMBRO

A WR ESTÁ PRONTA PARA AJUDAR VOCÊ

O prazo de entrega para a Declaração do Imposto Territorial Rural (DITR) relacionado a atividade de 2022 já começou e vai até o dia 30 de setembro.

O Imposto sobre a Propriedade Territorial Rural é um tributo que deve ser quitado anualmente. Devem declarar o ITR os produtores, pessoas físicas ou jurídicas, titulares de domínio útil ou possuidoras de qualquer título de imóvel rural, inclusive a usufrutuária, exceto imune ou isento. É importante destacar que o produtor deve ficar atento ao prazo de entrega da DITR 2022 para não gerar multa.

Faça a declaração do ITR 2022 sem complicação na WR Contabilidade &

Consultoria. Aliando tradição e modernidade no segmento contábil, proporcionamos sempre os melhores resultados através de uma equipe multidisciplinar especializada no atendimento e nas particularidades do agronegócio.

SAIBA MAIS





PRODUTOR RURAL, **VOCÊ MERECE UMA CONTABILIDADE** **CONSULTIVA À ALTURA DO SEU NEGÓCIO.**

- **CONTABILIDADE PREMIUM**
- **CONTABILIDADE CONSULTIVA**
- **CONSULTORIA EMPRESARIAL**
- **HOLDING RURAL**
- **LIVRO CAIXA ATIVIDADE RURAL**
- **IRPF E ITR**
- **PLANEJAMENTO TRIBUTÁRIO**
- **CONSULTORIA PATRIMONIAL E LUCRO IMOBILIÁRIO**



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 Bussiness,
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

15 de setembro

Dia do Cliente Unimed



Mais do que cuidar,
estamos com você!

No mês dedicado ao cliente, nós agradecemos pela
confiança e parceria.

ANS - Nº 303472

Unimed 
Regional Sul Goiás

somos
COOP



CURSO

Cuidadores de Idosos

Central Nacional Unimed, em parceria com a **Unimed RSG**, promove curso totalmente online com foco na humanização do cuidado com o idoso, desenvolvido pela Faculdade Unimed.

INSCRIÇÕES ABERTAS

- ▶ Carga horária: 81 horas, com conteúdo técnico e prático;
- ▶ Requisitos: Ensino médio completo;
- ▶ Investimento: 100% gratuito.

ANS - Nº 305472

**MAIS INFORMAÇÕES
E INSCRIÇÕES:**

<http://unimed.me/cursocuidadores>

PARCERIA



REALIZAÇÃO



CENTRAL NACIONAL UNIMED



Guia Médico

Setembro – 2022



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



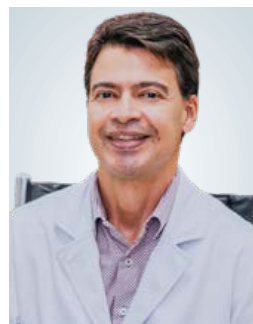
Dr. Ademar Francisco Ferreira Cintra
Ortopedista
CRM/GO: 4.237

COTI - Clínica de Ortopedia e Traumatologia de Itumbiara
Rua Paranaíba, 710.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3404-7370



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

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



Dr. Evoney Oliveira Queiroz
Médico
CRM/GO: 9877

Rua Capinópolis, 295.
Bairro: Luz.
Itumbiara - GO.
(64) 3404-3797

Guia Médico

Setembro – 2022



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

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



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

COTI - Clínica de Ortopedia e Traumatologia de Itumbiara
Rua Paranaíba, 710.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3404-7370



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



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



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. Franco Schineider
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 Lynea Honorato
Médica
CRM/GO:19929

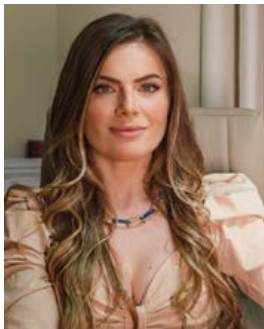
Clin Center
Rua Jacinto Brandão, 538.
Bairro: Centro. Itumbiara - GO
(64) 3433-2828 (64) 99663-1300

Prospere 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



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



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



Editora e Marketing

PEDRA NOS RINS. O QUE É?



As pedras nos rins são formadas por cristais presentes na urina que se agregam e formam o cálculo. A maioria (80%) tem um componente de cálcio. Também existem os cálculos sem o componente cálcico, como os de ácido úrico. É uma doença que acomete cerca de 12% dos homens e 6% das mulheres.

• Sintomas

A clássica apresentação é uma dor de início súbito, intensidade severa, tipo cólica (em ondas), localizada na região lombar, que se irradia para o abdome anterior, usualmente em um dos lados.

Sintomas miccionais, como a sensação de que a bexiga não esvazia, podem estar associados. Não existe uma posição de conforto para o paciente, que usualmente apresenta-se inquieto, tentando encontrar uma maneira de aliviar a dor. Podem ocorrer náuseas e vômitos.

Cálculos localizados nos rins usualmente geram sintomas menos intensos, mas muitas vezes necessitam de tratamento.

A cólica renal ocorre se houver a obstrução do ureter (canal que drena a urina do rim para a bexiga) por um cálculo.

• Causas e fatores de risco

Vários são os fatores associados a este distúrbio, tais como:

- Predisposição genética associada à doença;
- Fatores ambientais, como o clima quente;
- Obesidade;
- Dieta rica em proteínas e sal;
- Baixa ingestão de líquidos.

Algumas doenças adquiridas também favorecem a formação de cálculos, como: Hiperparatireodismo (hormônio que regula o metabolismo do cálcio), Doenças inflamatórias intestinais, como a Doença de Crohn.

• Diagnóstico

Além da história clínica, normalmente típica, pode haver um pequeno sangramento na urina.

O diagnóstico definitivo é feito através de um exame de imagem. O melhor método, quando disponível e não houver

contraindicação, é a tomografia computadorizada do abdome, que detecta a maioria dos cálculos. O ultrassom e o raio X do abdome também podem ser úteis.

• Prevenção

A prevenção na formação dos cálculos urinários baseia-se principalmente em uma mudança nos hábitos de vida, especialmente com o aumento da ingestão de água e de sucos naturais (preferencialmente os sucos cítricos, como de limão), diminuição do sal e de alimentos ricos em proteína animal, atividade física regular, perda de peso.

É importante salientar que o paciente que forma cálculos depende muito de um esforço pessoal para esta alteração. Algumas vezes, baseado em uma extensa investigação clínica e laboratorial, é necessário o uso de medicamentos que alteram a composição da urina. Pode ser útil o acompanhamento em conjunto com o nefrologista.

• Tratamento

O tratamento pode ser clínico, com controle da dor, com o uso de medicamentos que auxiliam na eliminação espontânea do cálculo. Alguns casos necessitarão de abordagem urológica.

Atualmente existe uma variedade muito grande de opções cirúrgicas pouco invasivas e com excelente taxa de resolução.

A escolha do método a ser empregado é baseada na posição e no tamanho do cálculo e deve ser individualizada e discutida com o médico assistente.

Fonte: <https://portaldaurologia.org.br/publico/doencas/pedra-nos-rins/>



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



OR7

Editora e Marketing

7 ANOS

OR7 Editora e Marketing completa 7 anos nesse mês de setembro, durante nossa trajetória sempre nos fortalecemos em meio às dificuldades, nessa caminhada passamos por diversos obstáculos, mas com as bênçãos de Deus sempre tivemos em nossos caminhos anjos disfarçados de amigos e clientes, que sempre nos apoiaram em nossos projetos e produtos. Isso somado a qualidade do nosso trabalho e de muita dedicação, transformamos nossa empresa em uma das referências na região sul de Goiás como editora e agência de publicidade. As nossas marcas de revistas Mais Saúde, Stilo & Saúde e Casa Premium são hoje sucesso de conteúdo com milhares de leitores mensais.

Durante nossa trajetória focamos nosso trabalho em trazer em cada página das nossas revistas uma dedicação incansável, para que você leitor tenha um conteúdo de qualidade e informações com credibilidade, dispondo de acessibilidade com a disponibilização de diversas plataformas de leituras.

Além das nossas edições impressas, os leitores das revistas da OR7 Editora e Marketing contam também com as versões digitais em três sites modernos e funcionais, onde todo o conteúdo e todas as edições das nossas revistas estão disponíveis para download.

Editoriais de alto padrão, esse é o lema da OR7 Editora e Marketing!

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

Os diretores.

Expediente

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

Contato Comercial

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

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



Sumário

| | | | |
|----|--|-----|--|
| 09 | PEDRA NOS RINS. O QUE É? | 81 | SABE AQUELA GRIPE QUE NUNCA PASSA? |
| 12 | SISTEMA UNICRED | 89 | TRAUMA NO OMBRO |
| 19 | HÉRNIA DE DISCO – E AGORA? | 97 | ADOLESCÊNCIA, PANDEMIA E ANSIEDADE |
| 21 | DIFERENÇA ENTRE TONTURA, VERTIGEM E LABIRINTITE | 103 | SOBRE O BUSINESS COACHING |
| 22 | ENTREVISTA | 106 | ENTREVISTA |
| 28 | COMO ATUAR COM PILATES NO TRATAMENTO DA CERVICALGIA? | 108 | PODOLOGIA É SAÚDE / DESIGNER DE SOBRANCELHA E DEPILAÇÃO |
| 37 | QUANDO FAZER UM CHECK UP CARDIOLÓGICO? | 113 | O PLENÁRIO DO SENADO APROVOU O PROJETO QUE REDUZ A IDADE PARA A REALIZAÇÃO DE LAQUEADURA OU VASECTOMIA. A PROPOSTA TAMBÉM ACABA COM A NECESSIDADE DE AUTORIZAÇÃO DO COMPANHEIRO PARA O PROCEDIMENTO. |
| 39 | O QUE É PROTOCOLO DENTÁRIO? | 117 | SÍNDROME DO PÔR DO SOL |
| 42 | CLAREAMENTO DENTAL | 119 | COMO RECONHECER A ANSIEDADE NOTURNA? |
| 44 | PÉ CHATO QUANDO OS PAIS DEVEM SE PREOCUPAR? | 122 | DIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA |
| 47 | OSTEOPOROSE PRIMÁRIA PÓS-MENOPAUSA | 125 | BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO DE FORÇA E DO EXERCÍCIO AERÓBIO NA OBESIDADE |
| 53 | FUNGOS NA BOCA CAUSAM UMA INFECÇÃO ORAL COMUM | 129 | A VERDADEIRA REALIDADE DA ADVOCACIA CRIMINAL |
| 55 | PERSONAL TRAINER: A RESPONSABILIDADE EM PRESCREVER TREINOS PARA PESSOAS E NÃO PARA O PAPEL | 130 | ESTRESSE EM CRIANÇAS |
| 60 | SETEMBRO – PREVENÇÃO AO SUICÍDIO | 137 | A CAMPANHA SETEMBRO AMARELO® SALVA VIDAS! |
| 61 | PREVENÇÃO DO SUICÍDIO: NÃO É NORMAL E EXISTE TRATAMENTO | 140 | PILATES X MUSCULAÇÃO |
| 65 | PERDI UM FAMILIAR. E AGORA, O QUE PRECISO FAZER? QUANTO TEMPO TENHO PARA RESOLVER AS COISAS? | 144 | AFINAL, O QUE É GUARDA COMPARTILHADA DE MENOR, E QUAIS OS SEUS BENEFÍCIOS? |
| 68 | O QUE É UM PROCEDIMENTO DE AUMENTO DE COROA? | 152 | CIRURGIA REFRACTIVA |
| 71 | VOCÊ NÃO PRECISA TENTAR SER FORTE O TEMPO TODO | 156 | ENTREVISTA EMPREENDEDOR PREMIUM |
| 73 | ANESTESIA NA VETERINÁRIA | | |
| 74 | A SAÚDE MENTAL DO SEU FILHO É IMPORTANTE | | |
| 76 | ENTREVISTA MULHERES QUE INSPIRAM | | |



Dr Luiz Mauro Coelho Nascimento: Presidente dos Conselhos de Administração da Unicred Aliança e da Unicred Central Multirregional e Conselheiro da Unicred do Brasil

SISTEMA UNICRED, UMA HISTÓRIA DE COOPERATIVISMO PRESENTE EM ITUMBIARA

Há 32 anos foi fundada a primeira unidade da cooperativa de crédito do atual Sistema Unicred, que tem como sua maior motivação promover o crescimento de seus cooperados, além de, sempre, buscar inovação e adaptação às novas dinâmicas da sociedade.

12, “Quanto mais avança a tecnologia, mais valorizamos o contato humano e o sentimento de pertencimento

que privilegiamos em nossa cooperativa.” afirma Doutor Luiz Mauro Coelho, Presidente dos Conselhos de Administração da Unicred Aliança e Unicred Central Multirregional e conselheiro da Unicred Brasil.

O QUE SE SABE SOBRE COOPERATIVISMO?

Assim como outras grandes inovações que surgiram durante a história, o cooperativismo nasceu

de uma necessidade. Durante o processo de industrialização, no século XVIII, as condições sociais, como também a econômico-financeiro eram precárias. Com isso alguns trabalhadores se uniram e criaram um fundo comunitário de consumo. Nesse fundo, mensalmente, cada participante contribuía com uma libra. E assim originou o movimento cooperativista, quando várias pessoas, com os mesmos ideais e princípios, começaram mutuamente a se ajudar de forma colaborativa engendrando os ideais do cooperativismo: solidariedade, equidade, transparência e compliance.

E foi com esses princípios que o Sistema Unicred surgiu em 1989, no Vale das Antas, no Rio Grande do Sul. A Unicred, diferente daquela primeira cooperativa iniciada por tecelões, foi fundada por um grupo de médicos, idealistas que após alguns anos trouxeram outros profissionais da área da saúde, para se

juntarem ao nosso sistema. Com o crescimento das cooperativas, acompanhando as mudanças que aconteceram no sistema financeiro, com supervisão do BACEN, permitiu que a Unicred chegasse ao patamar atual.

A UNICRED UBERLÂNDIA SE TORNA UNICRED ALIANÇA:

Já em 1993, nasceu a primeira unidade da Unicred na cidade de Uberlândia.

De acordo com Doutor Luiz Mauro Coelho Nascimento, o objetivo era movimentar o dinheiro do sistema Unimed e proporcionar aos médicos a possibilidade de autogestão dos recursos resultantes do seu trabalho”.

Em seu nascimento, a Unicred possuía quarenta cooperados, mas, já ao final do seu primeiro ano de existência, chegou a cento e cinquenta. Tudo isso graças ao apoio da Unimed Uberlândia e ao trabalho árduo dos Presidentes da Unicred Uberlândia.

Hoje, com mais de dez mil associados, a atual Unicred Aliança, continua empenhada em garantir um atendimento Premium para todos eles.

UNICRED ALIANÇA DE CASA NOVA EM ITUMBIARA

Com o passar dos anos, aquela primeira unidade, criada em uma sala cedida pela Unimed Uberlândia, se





Dr Nivaldo Timóteo Alves Maciel: Segundo vice-presidente do Conselho de Administração ;

Dr Luiz Mauro Coelho Nascimento: Presidente dos Conselhos de Administração da Unicred Aliança e da Unicred Central Multirregional e Conselheiro da Unicred do Brasil;

Dr William Manoel Cecílio: Primeiro vice-presidente do Conselho de Administração.

14, multiplicou. Hoje, possui vinte e cinco agências em Minas Gerais e três em Goiás, nas cidades de Catalão e Itumbiara, e uma na capital do estado, Goiânia, inaugurada em julho de 2022. Em Itumbiara, atestando a confiança da cooperativa nesta rica região goiana a agência mudou seu endereço, estando, hoje, localizada na avenida Beira Rio, a mais importante artéria comercial da cidade. Com instalações modernas e planejadas, a Unicred Aliança de Itumbiara se aprimorou para oferecer maior conforto e segurança aos seus cooperados.

E, continuamos com o propósito de oferecer os serviços mais personalizados, tanto para as pessoas físicas, quanto jurídicas, e procurando manter a excelência e satisfação de seus associados.

TECNOLOGIA PRESENTE

Além disso, a Unicred Aliança, sempre buscando a inovação e transformação constante para atender as necessidades de seus cooperados e, sendo assim, em 2020, disponibilizou

uma nova versão do aplicativo no mobile, que proporcionou alguns diferenciais como consulta e contratação de previdência e investimentos, seguros em geral, plataforma PIX, entre outros, tudo no mesmo lugar, para o conforto dos nossos associados.

UM LEGADO EM CONSTRUÇÃO

Séculos atrás, as primeiras cooperativas surgiam com o espírito de solidariedade e companheirismo e com a Unicred Aliança não foi diferente, sempre visando autonomia e independência, os conselhos de administração que se seguiram ajudaram seus colegas cooperados a atingirem o sucesso graças a uma gestão democrática ao longo dos anos. E esse legado está em construção, haja vista que educação cooperativista e financeira para associados e colaboradores são para a vida inteira.

De acordo com Doutor

Luiz Mauro, o propósito é facilitar a vida dos cooperados. Tudo o que é feito tem uma estratégia com foco nas pessoas. Expandir ajudou na melhoria do atendimento premium e na sustentabilidade do modelo de negócio. Além disso, levando a “filosofia cooperativista” para outros cantos de Minas Gerais e Goiás, difundindo os princípios que nortearam as cooperativas de todos os ramos.

São esses ideais e princípios que fizeram a Unicred Aliança ter chegado ao patamar atual. São 28 anos de, não apenas uma história, mas de dez mil histórias que contribuíram para a construção dessa casa, num crescimento responsável, consistente e visando também a sustentabilidade e seguindo como um farol o nosso propósito

“criar valor na vida das pessoas, buscando o bem comum”.

COMPOSIÇÃO ATUAL:

Dr Luiz Mauro Coelho Nascimento:

Presidente dos Conselhos de Administração da Unicred Aliança e da Unicred Central Multirregional e Conselheiro da Unicred do Brasil

Dr William Manoel Cecílio:

Primeiro vice-presidente do Conselho de Administração

Dr Nivaldo Timóteo Alves Maciel:

Segundo vice-presidente do Conselho de Administração

Luis Antonio Menegazzo:

Diretor Superintendente

Leandro Magalhães Rangel:

Diretor Administrativo

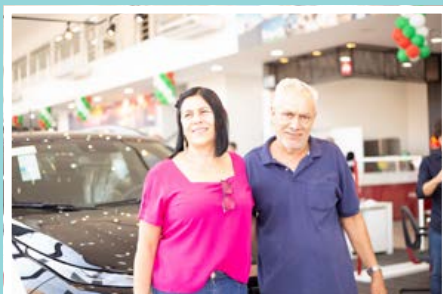


No dia 20 de Agosto a Veneza Fiat realizou sua reinauguração junto com o dia D FIAT! Um espaço moderno, com um layout arrojado a concessionária é com certeza a mais moderna de toda a região!

Venha nos fazer uma visita e conhecer de perto tudo que preparamos exclusivamente para você!!!!

Veneza, 45 anos de tradição, realizando sonhos.





Veneza
Realizando Sonhos
Desde 1977

Acesse nosso site e confira nossas ofertas:

www.venzeveiculos.com.br

Itumbiara
3431-8600

Goiatuba
3495 7300



FIAT



SAÚDE AO ALCANCE DE TODOS! ESTÁ PROTEGIDO CONTRA O HERPES-ZÓSTER?

Não existe nada de simples nas marquinhas da catapora. Elas representam a infecção por um vírus que pode deixar sequelas graves e outras complicações. A boa notícia é que existe prevenção e vacina com tecnologia avançada.

▶▶ Vacina Shingrix

- **Acima de 90% de eficácia;**
- **Vírus recombinante;**
- **Vacina inativada;**
- **Indicada para idosos e imunocomprometidos.**

UN. ITUMBIARA

📍 Rua Paranaíba, 937, Centro

📞 (64) 9.9662-9711

☎ (64) 3431-0501

✉ itumbiara@santaclaravacinas.com.br

📘 fb/Vacinas Santa Clara - Unidade Itumbiara

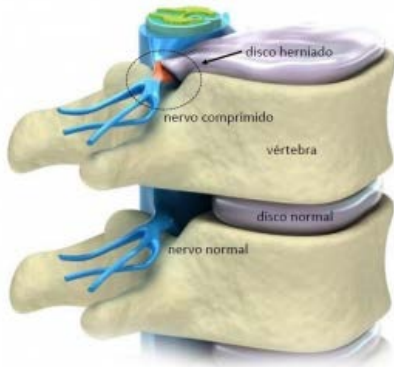
📷 @vacinassantaclara_itumbiara



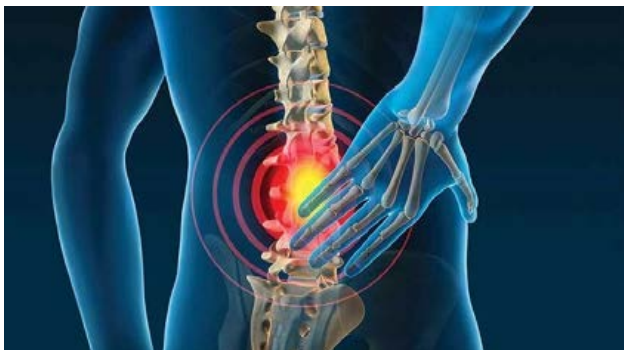
Hérnia de disco – e agora?

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

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



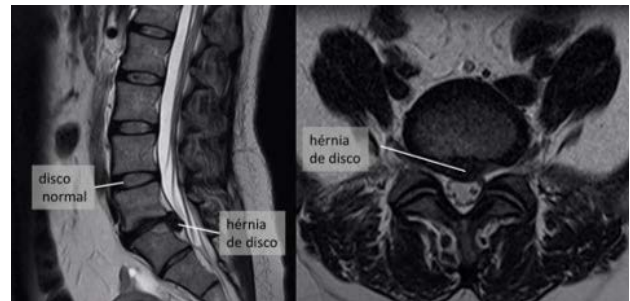
Sintomas: dor no pescoço, na escápula (asa), no ombro e no braço, formigamento e dormência no braço e na mão, fraqueza do braço e da mão, fraqueza dos 4 membros (casos mais graves), dor no meio das costas, irradiada para as costelas, formigamento na região das costelas, dor na parte inferior da coluna,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



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

sintomas da compressão neural, além de testar funções neurológicas.

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



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

Tratamento

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

Consulte seu Neurocirurgião de confiança.



Dr. Marcelo Oliveira Lamberti

CRM/GO: 28.236 | RQE: 15222

Neurocirurgião;

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



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Wrangler



A mais completa da região

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

64.99211-8501



CLÍNICA MÉDICA



Diferença entre tontura, vertigem e labirintite

Muitas pessoas sofrem com desequilíbrio, tonturas e vertigens. Entretanto acabam não procurando um especialista por acharem que é um simples mal-estar.

Esses sintomas indicam que há algum problema ocorrendo e que são necessários cuidados. Podem ser devido a doenças vestibulares como: Labirintite, Doença de Menière, Vertigem Posicional Paroxística Benigna (VPPB), Enxaqueca ou Migrânea, ou ainda a outras condições: doenças cardiovasculares e neurológicas, distúrbios metabólicos e até mesmo a quadros psicológicos e psiquiátricos.

Veja a definição das principais situações associadas a este quadro:

Tontura – Sensação de desorientação espacial.

Vertigem – Falsa percepção de movimento, por exemplo, a sensação de girar quando está tudo parado.

Labirintite – Inflamação do labirinto, que é a estrutura interna do ouvido, e pode ter como sintomas

tontura, vertigem e também sintomas auditivos, como perda de audição e zumbido.

Caso você ou algum familiar se identifique com o quadro acima, procure um médico!

Fonte: <https://otoneuro.med.br/diferenca-entre-tontura-vertigem-e-labirintite>



Dr. Pedro Maurício Sant'Anna

CRM/GO:23.896

Médico Pós-Graduado em Cardiologia.



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06, 07 e 08



ENTREVISTA

*Rodrigo Aldo dos Santos
Proprietário Ótica Santa Luzia*

*Paullyana Pereira e Oliveira Santos
Proprietária Ótica Santa Luzia*

Ótica Santa Luzia

Nessa edição trouxemos em destaque uma entrevista com o casal de empreendedores Rodrigo Aldo dos Santos e Paullyana Pereira e Oliveira Santos.

Casados há 14 anos, com um filho de 11, Pedro Henrique, todos naturais de Goiatuba.

Rodrigo é filho de Aldo Galdino e Terezinha, trabalhou como vendedor durante 20 anos em vários segmentos, frequentou curso de Administração de Empresas e hoje tem seu sonho realizado juntamente com a esposa Paullyana, Biomédica do Laboratório São Francisco, filha de Darly Inocência e Maria Helena.

Conte-nos um pouco da história da Ótica Santa Luzia e, porque escolheu esse ramo de atividade?

Rodrigo Aldo e Paullyana Pereira - A Ótica Santa Luzia nasceu em abril de 2019, da vontade de empreender e, estudando o mercado, descobrimos que era neste ramo que queríamos abrir um negócio.

Qual o fator mais importante para o sucesso da sua empresa? E o que você diria ser o maior diferencial da Ótica Santa Luzia?

Rodrigo Aldo e Paullyana Pereira - Nosso maior compromisso é gerar qualidade de vida às pessoas, pois entendemos que óculos é qualidade de vida.

A pessoa não compra apenas os óculos. Ela compra a leitura, compra o direito de dirigir, de enxergar, autoestima... então ficamos muito felizes com isso.

Essa é nossa missão...fazer a diferença na vida e na saúde das pessoas.





Qual sua análise desse ano no seu segmento, e seus planos para curto e longo prazo?

Rodrigo Aldo e Paullyana Pereira - *Estamos vivendo um ano intenso, de mudanças, fim de ciclos e recomeço de outros. Para os negócios, o cenário não está sendo diferente. Mas, com muita determinação, responsabilidade, qualidade de ponta e atendimento humanizado chegaremos ao objetivo esperado por nós.*

A Ótica Santa Luzia está de casa nova, fale um pouco da nova sede da empresa.

Rodrigo Aldo e Paullyana Pereira - *A nova Ótica*

Santa Luzia traz um ambiente com leveza, conforto e elegância, além de ótimo atendimento e preços justos com várias formas de pagamento. Estamos muito felizes e gratos.

As meninas: Emylliane Mendonça e Flávia Casagrande, designers de interiores da Cores e Formas, de Uberlândia, captaram exatamente o que queríamos para a Ótica e, através delas, agradecemos todos os profissionais envolvidos na realização desse sonho.

Estamos à disposição para somar e prontos para atender Goiatuba e região.



ENXERGAR BEM MUDA TUDO

Ótica
Santa Luzia

Ótica Santa Luzia

Visão ao seu alcance

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



64. 98413 0337




@oticasantaluziagtba

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

Darly Inocêncio de Oliveira
Diretor Administrativo

**ATENDEMOS TODOS
OS CONVÊNIOS**

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

📷 @funcionalipilates

📘 funcionalipilates

🏠 Rua Guimarães Natal Centro, 556, Itumbiara-GO

**AQUI VOCÊ
ENCONTRA
OS MELHORES
PRODUTOS PARA
UMA VIDA
SAUDÁVEL.**



 64 3495-2666

 nunes_supermercado

Rua Amazonas, 243 - Centro, Goiatuba - GO



UM NOVO CONCEITO EM PISCINAS









CRISTAL
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



Farmácia de
Manipulação
Veterinária.
certificada e
fiscalizada
pelo **MAPA**

**PARABÉNS AOS PROFISSIONAIS QUE CUIDAM
DOS NOSSOS MELHORES AMIGOS!**

**SETEMBRO, MÊS DO
MÉDICO VETERINÁRIO**

Pensando na melhor forma para administrar medicamentos aos animais, a Ravenna conta com laboratório exclusivo para manipulação veterinária, desenvolvendo fórmulas farmacêuticas dedicadas a cada particularidade e com os sabores preferidos de cada espécie.

 **RAVENNA**
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO
MANIPULAÇÃO VETERINÁRIA

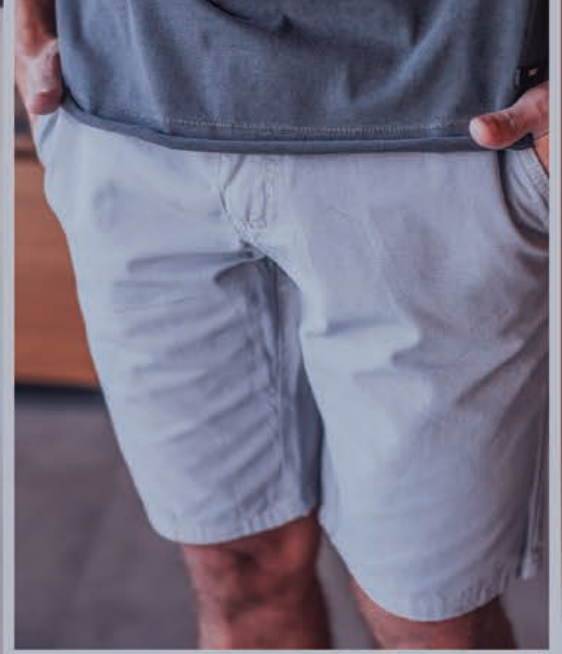
RUA PADRE FÉLIX, 200 - CENTRO- ITUMBIARA-GO

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

A man with a beard and short brown hair is shown from the waist up, wearing a short-sleeved button-down shirt with a blue and white abstract pattern. He is looking down and adjusting the collar of his shirt with his right hand. His left hand is in his pocket, and he is wearing a gold chain bracelet. The background is a softly lit indoor space with a white wall and a plant.

SEU ESTILO REFLETE
A SUA
PERSONALIDADE!

BURDZ
FOR MEN



BURDZ

FOR MEN

Rua Minas Gerais, 411
Centro | Goiatuba | Goiás

 64. 99903 2124

 @burdzoficial

KING&JOE

FORUM

TOMMY
JEANS

ELLUS



SEMANA DE HOMENAGEM AOS PAIS ZÊNITE

Este ano, o Colégio Zênite escolheu trabalhar com seus alunos o tema “Amor de Pai Sustenta!” Com este tema, trouxemos uma análise de como está o amor dos pais pelos seus filhos e dos filhos por seus pais, e que o mais importante é que ambos reconheçam o quanto é necessário este amor.

Nas programações que tivemos, pudemos perceber o amor presente nos olhos de pais e filhos. No GIPAZ (Gincana Interna de Pais e Alunos Zênite), nos mimos aos pais em forma de cartões, cartas, e produções poéticas, preparados

com muito zelo pelos filhos, na noite reflexiva O AMOR DE PAI SUSTENTA direcionada por Ozanete Silva e Fernanda Sobreira e no encerramento brilhante do domingo (14/08) com nosso tradicional Passeio Ciclístico.

Nada mais nobre para nós que a participação dos pais nesses eventos, afinal, são merecedores.

Nossa maior admiração por cada pai que conduz a vida dos seus filhos nos princípios alicerçados no amor.



Amor. de pai sustenta!

FELIZ DIA DOS PAIS!



Pai, sinônimo de amor, aconchego e acolhimento. Aquele que ama, cuida e zela dos seus, que possui um olhar terno e protetor, que carrega nos ombros o dom de ensinar, educar e constituir um caráter eterno, que reside em livrar os seus dos males e que ministra o bem como princípio único e insubstituível na vida, que faz do possível ao impossível à troca de um sorriso.

Gratidão é o vocábulo que sintetiza em poucas palavras tamanha alegria e satisfação por vivenciar conosco, equipe do colégio Zênite, momentos extraordinários, ainda que

singelos, completos de uma perspectiva amável de momentos fraternos e ímpares na vida dos pais e filhos. Gratidão por nos confiar em proporcionar instantes únicos, que remetem o valor e o significado da palavra PAI.

Embora não sejam estes suficientes para acarretar o verdadeiro valor de pai, buscamos instruir nossos alunos a sentirem a importância do homem que, dia após dia, instrui os validados frutos gerados do amor.

Nossos agradecimentos...

Equipe gestora do Colégio Zênite.

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.




Salas disponíveis para Aluguel.
Localizado no coração da cidade.

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



 (64) 992218733

 alfasaude__

Quando fazer um check up cardiológico?



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

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

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

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

De uma forma geral é recomendado que o check

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

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



Dra. Nathália Abdo Zuliani

CRM/GO: 21.176 | RQE: 15.023

Cardiologista;

Clínica Médica - Universidade Federal do Triângulo Mineiro;

Cardiologia- Universidade Federal de Uberlândia.





ESTÁ SEM TEMPO?

Realize seus exames aos **SÁBADOS!**



7:00 às 11h

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



Vem aí a campanha:



Outubro Rosa

Aguarde!!



BioCEL
LABORATÓRIO CLÍNICO



(64) 3404-1833



(64) 9.8436-0079

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

O QUE É PROTOCOLO DENTÁRIO?



O protocolo dentário é um tipo de prótese dentária, colocada em pacientes que não possuem dentes na boca, como alternativa à dentadura.

É, portanto, um tipo de prótese fixa, porém mais confortável e segura de ser utilizada. Ela pode ser colocada no lugar dos dentes superiores, dos dentes inferiores, ou de ambos, reconstruindo de forma completa o sorriso do paciente.

Quais são as vantagens da prótese dentária fixa do tipo protocolo?

A prótese dentária fixa do tipo protocolo constitui um dos melhores tipos de próteses dentárias disponíveis no mercado atualmente, graças ao desenvolvimento tecnológico empregado nos tratamentos odontológicos.

Os materiais utilizados na confecção da prótese são de alta qualidade, os dentes são feitos de cerâmica ou resina, e possuem coloração bem próxima dos dentes naturais.

Outras vantagens do uso desta prótese incluem:

- Permite melhor funcionalidade para o paciente;
- É mais natural;
- Pode ser usada constantemente, sem a necessidade de retirá-la todos os dias como uma dentadura;
- Aumenta a auto-estima do paciente;
- Permite o sorriso sem que os outros percebam que o paciente possui prótese;
- Não impõe restrições alimentares para o paciente;
- Pode ser retirada completamente para reparos;
- Possui fácil higienização;
- Gera menos dor;
- É mais confortável de ser utilizada;
- Dentre outras.

De qualquer forma, o procedimento de colocação de um protocolo dental é complexo, e exige um profissional capacitado para sua realização, evitando problemas na cirurgia ou no pós-operatório, além de garantir o resultado esperado, um sorriso bonito e natural com dentes totalmente funcionais!



FREIRE&BAZAGA
ODONTOLOGIA

Marcelo Bazaga

CRO/GO: 14561

Formada pela universidade de Uberaba (UNIUBE).

Jessika Freire Gonçalves Bazaga

CRO/GO: 14562

Formada pela universidade de Uberaba (UNIUBE).



☎ 64 98125-1909

📍 Avenida Santos Dumont 1190A,
Praça da Bandeira, 148.
Av. Osvaldo Cruz, 120 (Paranaíba Shopping)
Itumbiara - GO





A Kohler se destaca pela diferenciação e qualidade em seus produtos! Líder mundial no segmento de louças e metais, seus 149 anos de existência carregam muita história, inovações e durabilidade em seus produtos! Visite-nos.

KOHLER

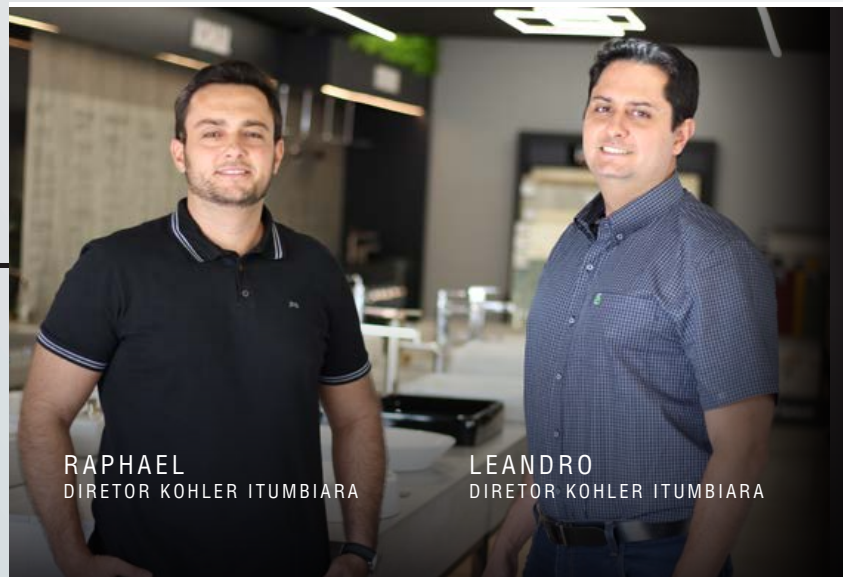
LOUÇAS, METAIS, PISOS E REVESTIMENTOS

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

Clareamento Dental

O Tratamento de Clareamento Dental consiste na aplicação de um gel ácido ou básico no esmalte de seus dentes, com a finalidade de clarear os pigmentos amarelados que são depositados ao longo do tempo, devido alimentação, bebidas e outros processos químicos que possam alterar a coloração do esmalte e dentina!

Esse tratamento possui dois modelos distintos, um é caseiro, através da confecção de uma moldeira (placa), em que copiamos o modelo de sua arcada dental, para que você possa fazer essas aplicações no conforto de sua casa. Durante a consulta avalio qual porcentagem de gel clareador você poderá usar, para evitar causar a tão temida sensibilidade!

O outro é o clareamento de consultório e nesse temos uma porcentagem de gel clareador mais forte, mas temos um controle maior de proteção da gengiva usando a barreira gengival, justamente para evitar queimações e sensibilidade!

• Como evitar a sensibilidade?

O Clareamento só irá causar sensibilidade se não tratarmos previamente!

Como assim? Aqui no consultório só inicio um tratamento de Clareamento Dental se tratar a sensibilidade antes.

Sim, sensibilidade tem tratamento! Dura em torno de 40 dias.



Tudo irá depender da sua resposta durante os exames feitos aqui no consultório, por exemplo: seu nível de sensibilidade, se tem algum dente com trincas de esmalte, dentina, ou os dois combinados, desgastes ou lesões cervicais não cariosas!

• Como é feito?

Após diagnosticar quais as indicações você possui, se caseiro, se de consultório ou ambos, vamos às características do procedimento.

Esse tratamento de clareamento é feito sem limite de sessões, sem limite de seringas (bisnagas), até o branco máximo de seus dentes; é um pacote completo em que é pago apenas um valor, sem adicionais, com tratamento de sensibilidade antes, durante e depois do clareamento!

Agora é possível fazer um clareamento sem dor! Vamos exaltar a beleza do seu sorriso?



42,

CRO/GO 18629
Criadora do M'SPO;
Expert em Clareamento Dental;
Toxina Botulínica "Botox".

✉ micelasprado@hotmail.com

📷 @dra.micela Prado

☎ (64) 9 8453-6800 📞 64 3495-1699

🏠 Instituto de Saúde Odontológico-ISODONTO.
Rua Mato Grosso, 483 Centro, Goiatuba- GO





FIEVER



SCHUTZ



SANTA LOLLA

(64) 3431-8001

64 9663-9717

ladonnaitumbiara

R. PADRE FLORENTINO, 65 - ST. CENTRAL, ITUMBIARA - GO

Pé Chato Quando os pais devem se preocupar?



O pé chato é um dos motivos que mais levam pais a consultórios ortopédicos. A prática do uso de palmilhas e botinhas incutiu na sociedade uma preocupação extrema com a conformação do pé da criança.

É importante esclarecer, no entanto, que quando a criança nasce ainda não possui o arco plantar (aquela curvinha existente no pé), pois nessa região normalmente existe gordura, o que deixa o pezinho totalmente plano. A partir dos dois anos inicia-se a formação do arco, espontaneamente, pelo próprio crescimento da criança. Este desenvolvimento pode ocorrer até os seis anos ou mais.

O desenvolvimento dos membros inferiores da criança só deve ser motivo de preocupação para os pais em casos de dor constante ou deformidades aparentes ou progressivas. Se for observada perda da curvatura dos pés, principalmente por volta dos 8 ou 9 anos de idade, a criança deve ser avaliada por um especialista em ortopedia pediátrica.

Hoje, ao invés das botinhas e palmilhas, o que os ortopedistas recomendam é a observação periódica por um especialista para detectar alterações da evolução normal e os casos patológicos.

Dicas para o desenvolvimento saudável: Andar descalço, normalmente ou na ponta dos pés, pular, caminhar na areia, na grama e no chão de terra batida ajudam a formar o arco do pé no bebê. Alguns ortopedistas aconselham o uso de palmilhas, natação e outros exercícios físicos, principalmente quando há queixa de dor.

Deformidades que exigem atenção: São exemplos de deformidades, que necessitam de atenção especializada, o pé calcâneo valgo (quando, ao nascimento, o pé toca a frente da perna) e o pé talo vertical (pé em mata borrão) ou quando há limitação do movimento do pé. Alterações progressivas também devem ser avaliadas.

Botas e palmilhas são recomendadas? Antigamente, era comum ver crianças utilizando botas e palmilhas especiais. Muitos familiares se baseiam no fato que eles usaram e a forma do pé “melhorou”. No entanto, nenhum estudo demonstrou qualquer efeito desses acessórios no desenvolvimento do pé. O “efeito” que era atribuído a elas na verdade era secundário à passagem dos anos. Há indícios, inclusive,

que botas rígidas causem problemas devido à atrofia muscular resultantes, além do risco de trauma psicológico que a criança está exposta ao usar botas. Em certas ocasiões, palmilhas podem ser úteis para diminuir o desgaste do calçado e proporcionar maior conforto.

Exercícios ajudam no desenvolvimento do pé? Atividades físicas são importantes para as crianças, mas não há indícios que modifiquem a evolução dos pés.

Qual o tipo de calçado recomendado para as crianças? O calçado deve ser visto como uma proteção. Em crianças de baixa idade o calçado deve ser flexível e com solo que não escorregue facilmente. Nas crianças maiores deve ser considerada a atividade da criança e a durabilidade desejada do calçado. Andar descalço ou com meias, desde que em um solo seguro, deve ser estimulado.

Pé plano causa dor nas costas ou outro problema nas juntas nos adultos? Precisa de cirurgia? Não há nenhuma relação comprovada entre dor nas costas, problemas no joelho e outras articulações e pé plano.

Somente se considera a possibilidade de cirurgia para correção de pé chato quando a criança apresenta dor intensa e existe, de fato, uma deformidade. Mas a intervenção cirúrgica deve ser evitada antes dos sete anos e, assim mesmo, depois de se tentar os tratamentos indicados para os casos mais simples. Convém uma investigação para apurar as reais causas dos sintomas.

Fonte: <https://www.sbp.org.br/noticia/969/orientacao>



44, 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



Pensou em presentear?

Pensou em jóias!



CORDEIRO 24K

Sofisticação em Jóias

IMPÉRIO DAS ALIANÇAS

🏠 Rua Prefeito Antônio Joaquim Silva, 149 - Centro

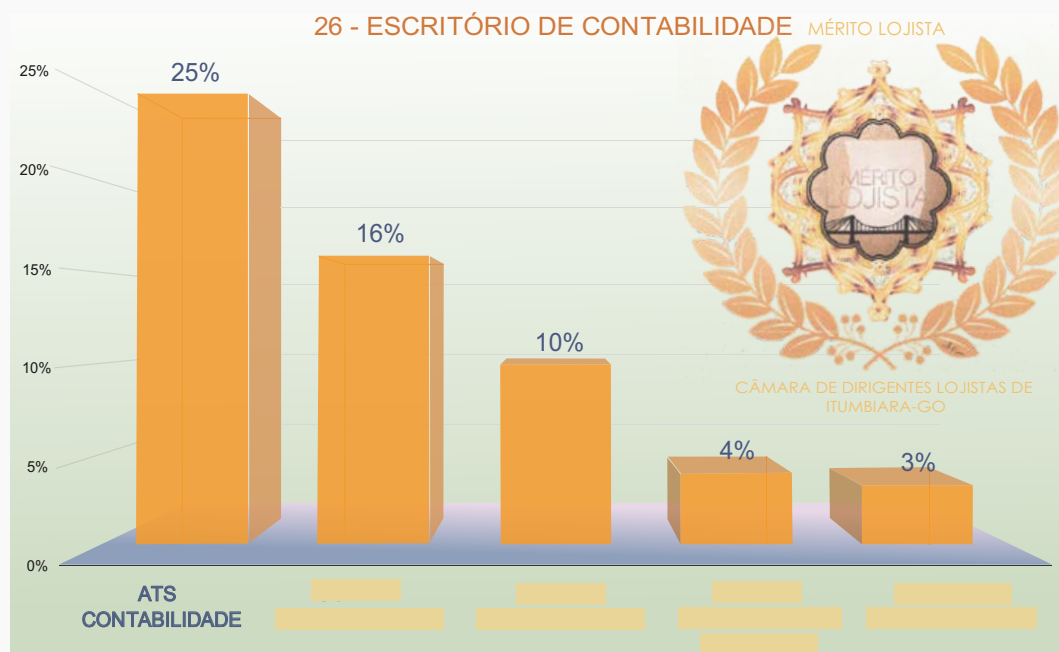
☎ (64) 3404-1888

📷 @cordeiro24k

📘 @cordeirofolheados24k



MÉRITO LOGISTA 2022

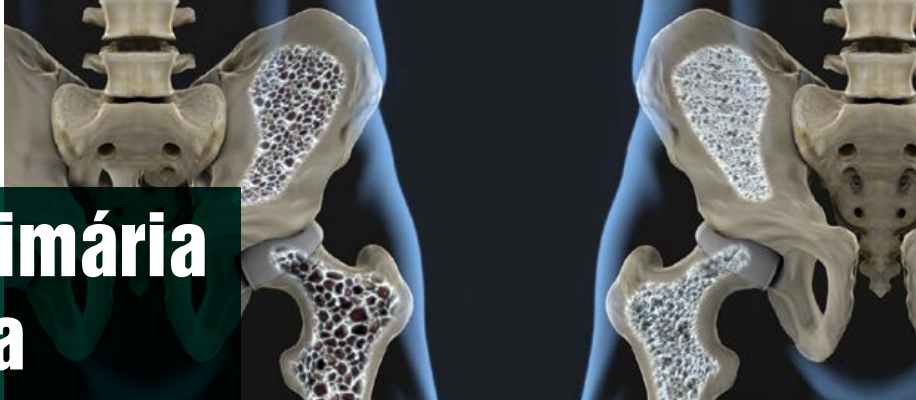


O ATS Contabilidade agradece a todos amigos, parceiros e clientes por mais essa Premiação. São mais de 40 anos cuidando da sua empresa oferecendo o melhor serviço com os melhores profissionais!

I.T.R

Você que é possuidor de qualquer título de imóvel RURAL, o prazo para a entrega da Declaração do ITR referente ao exercício de 2022, será até o dia 30 deste mês (setembro).

Osteoporose primária pós-menopausa



➤ O que é?

A osteoporose é uma doença caracterizada por uma baixa massa óssea e deterioração da microarquitetura do tecido ósseo. Isso causa fragilidade óssea e aumento no risco de fraturas. Devido ao aumento na expectativa de vida da população brasileira, a osteoporose é reconhecida como importante questão de saúde pública. Isso porque ela afeta indivíduos de maior idade, sobretudo mulheres na pós-menopausa.

Toda mulher na pós-menopausa necessita de avaliação do risco de osteoporose. Para isso é necessário fazer uma combinação de dados da história clínica, exame físico e também o uso de métodos diagnósticos complementares, sempre em avaliação feita por um médico especialista em Ortopedia e Traumatologia.

➤ Fatores de risco

Os fatores de risco para a osteoporose devem ser identificados a partir de um histórico clínico da paciente. Entre eles incluem-se: sexo feminino, idade, deficiência estrogênica, raça branca ou asiática, baixo peso e baixo índice de massa corporal, baixa ingestão de cálcio na infância, sedentarismo, histórico familiar de osteoporose, tabagismo e história prévia de fratura.

➤ Pós-menopausa

A osteoporose pós-menopausa ou Tipo I está associada à insuficiência hormonal do climatério – conjunto de sintomas que surgem antes e depois da menopausa, ou condições que induzem precocemente diminuição de estrógenos. Geralmente acontece nas duas primeiras décadas após o início da menopausa, sendo que as primeiras alterações na velocidade de perda de massa óssea já se demonstram entre três e cinco anos antes do término do período menstrual.

➤ Sintomas

Entre os principais sintomas da osteoporose estão a ocorrência de fraturas – principalmente em vértebras e em ossos como o fêmur, dores nos ossos e nas articulações, diminuição da altura e alteração na estrutura do ombro (que fica mais curvado para a frente).

➤ Diagnóstico

O diagnóstico inicial da Osteoporose é, primeiramente, clínico e passa por uma avaliação do histórico do paciente (anamnese) e exames clínicos em que, dados como uma história familiar, perda de altura, a baixa ingestão de cálcio na infância, falta de esporte na juventude, sedentarismo, menopausa precoce, uso de determinadas medicações, e a existência de doenças associadas já permitem ao especialista um primeiro diagnóstico. O Exame “Padrão Ouro” é a densitometria óssea da coluna lombar e do Fêmur. Somente após esta abordagem é que, a pesquisa parte para exames mais específicos e aprofundados para avaliação as condições da doença.

➤ Prevenção e tratamento

A prevenção da osteoporose se inicia já na infância, o Pico de Massa Óssea se dá por volta dos 30 anos de idade. A osteoporose tipo 1 (pós-menopausa) está diretamente relacionada a um acompanhamento feito pela mulher muito antes de entrar nessa fase da vida. É importante procurar um especialista para fazer uma avaliação e conhecer as opções de prevenção e tratamento da doença. Quando a osteoporose é diagnosticada e tratada precocemente, as fraturas decorrentes da doença podem ser evitadas.

Fonte: <https://sbot.org.br/osteoporose-primaria-pos-menopausa/>

C.O.T.I

Clínica De Ortopedia E Traumatologia De Itumbiara

Dr. Ademar Cintra

CRM/GO: 4.237

Formado pela Faculdade Estadual de Medicina do Pará;

Pós-Graduado em Medicina do Trabalho pela Faculdade de Medicina de Itajubá-MG;

Especialista em Ortopedia e Traumatologia pelo Conselho Regional de Goiás - CREMEGO;

Especialista em Ortopedia e Traumatologia pelo Hospital das Forças Armadas de Brasília-DF;

Ex - Oficial da Marinha Brasileira.

47





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

Agência Goiatuba - Av. Presidente Vargas, nº 440, Centro.



Cooperar é construir **o amanhã juntos.**

Há mais de 120 anos, cooperamos com a vida das pessoas e com o desenvolvimento das comunidades. Aqui, você é mais do que cliente, é associado, e isso faz toda a diferença em momentos como esse. Faz diferença porque você pode contar com uma instituição que entende suas necessidades e oferece soluções financeiras que você precisa.

E quando você usa nossas soluções financeiras, os recursos ficam na região e geram desenvolvimento para a comunidade.



***Venha com a gente gerar
impacto positivo na sua vida e
na economia de toda a região.***

 ***Sicredi***




Novidades em breve

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.

 @upesteticapodologia

 Claudia Aguiar

 64 98152-0954

📍 Rua Jacinto Brandão, n° 493, Centro. Itumbiara-GO



A loja que inspira e traduz a essência da mulher moderna.

Você mulher atendida e conectada que gosta de novidades e busca por praticidade em seu dia a dia, vai encontrar na Ecochik peças de moda validadas que encaixam em sua rotina sem deixar de valorizar a sua imagem.

Dica da Lorena Genes
Coach e consultora de imagem
formada pela Ecole Supérieure
de Relooking

INFORMAÇÃO DE MODA: TENDÊNCIA "BARBIECORE"



Podemos transitar em vários estilos sem perder a essência. Autoconhecimento para passar a imagem certa.

Qual é a imagem certa?

A imagem que vai agradar seus olhos e te deixar a vontade.

(64) 3431-3130

(64) 9 8150-2444

Rua Tiradentes, R. Dr. Mario Guedes, 247 - Centro, Itumbiara - GO



O Seu Verdurão

Frutas e verduras fresquinhas direto para sua mesa!

O Seu Verdurão

O melhor para sua família!

Acompanhem nossas
ofertas diárias pelo insta



@oseuverdurao



64.3404 2413

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



FUNGOS NA BOCA CAUSAM UMA INFECÇÃO ORAL COMUM

A candidíase oral, também chamada de monilíase oral ou sapinho, é uma infecção fúngica que causa lesões brancas dolorosas na boca. No entanto, em alguns casos, a boca não produzirá manchas brancas, apenas ficará vermelha e dolorida. A candidíase oral pode ser um pouco desagradável, mas você não precisa se preocupar! Essa infecção fúngica pode ser tratada e até mesmo prevenida. Veja a seguir o que você precisa saber sobre o tratamento da candidíase oral.

Sintomas da candidíase oral

Não sabe ao certo se essas manchas na sua boca são candidíase oral? Conheça alguns sintomas aos quais você precisa ficar atento:

- Manchas brancas dolorosas na língua ou no interior das bochechas;
- Às vezes, a área não produzirá manchas brancas, mas ficará vermelha e dolorida;
- Sangramento leve das lesões ao comer ou escovar os dentes;
- Acúmulo de fungos no céu da boca, gengiva, amígdalas ou no fundo da garganta;
- Sensação de estar com boca cheia de algodão;
- Perda do paladar.

Causas da candidíase oral

A candidíase oral é causada por um fungo chamado *Candida albicans*. Como você já deve saber, o fungo deu origem ao nome oficial da infecção, “candidíase”. Este fungo dissemina-se com maior facilidade em pessoas com a imunidade baixa ou suprimida, como jovens, idosos ou pessoas com distúrbios do sistema imunológico. Pessoas que usam dentadura, que tomam determinados medicamentos e que sofrem de síndrome da boca seca ou diabetes também são mais suscetíveis à candidíase oral.

Medicamentos para a candidíase oral

A melhor opção em caso de candidíase oral é conversar com o médico sobre a prescrição de um medicamento antifúngico. Mas se você está procurando remédios caseiros, pode experimentar algumas alternativas para controlar a infecção.

- O iogurte sem açúcar pode ajudar a regular os níveis de bactérias saudáveis na sua boca, as quais combatem a infecção;
- Tente tomar *Lactobacillus acidophilus* em cápsulas ou líquido.

Da mesma forma que o iogurte sem açúcar, o *Lactobacillus acidophilus* pode ajudar a restaurar a flora bacteriana normal da boca. Você pode encontrá-lo em lojas de produtos naturais e em drogarias;

- Use uma escova de dentes macia para não dilacerar as lesões;
- Evite o uso de enxaguante bucal até que a infecção tenha desaparecido. Além de causar uma dor aguda, o enxaguante bucal também pode deixar a boca seca, fazendo com que a infecção se agrave.

Prevenção da candidíase oral

E como podemos evitar um surto de candidíase oral? Veja alguns cuidados que você pode tomar para reduzir o risco de desenvolver infecções por *Candida*:

- **Tenha bons hábitos de higiene bucal.** Escove os dentes pelo menos duas vezes ao dia, use o fio dental diariamente e consulte o dentista regularmente para limpezas semestrais, especialmente se você for diabético ou usar prótese dentária.
 - **Verifique a prótese dentária.** Antes de mais nada, confira se a prótese está se encaixando corretamente e se não está causando irritação, e retire-a sempre à noite para dar um descanso para a gengiva. Pergunte ao dentista qual a melhor forma de limpar o tipo de prótese que você usa e lembre-se de limpá-la diariamente.
 - **Diminua o consumo de alimentos que contenham leveduras e açúcar.** Os alimentos que contêm leveduras e açúcares podem contribuir para o crescimento de *Candida*. Para manter a candidíase oral à distância, tente reduzir a ingestão de alimentos que contenham levedura e açúcar, como pão, cerveja e vinho.
- Pode demorar um tempo para descobrir a causa principal da candidíase oral. Mas depois que a causa é identificada, há muitas maneiras de evitar a recorrência da infecção. Colabore com o dentista para encontrar o tratamento adequado e volte a mostrar o seu sorriso confiante.

Este artigo tem como objetivo informar e difundir o conhecimento sobre tópicos gerais de saúde bucal. Esse conteúdo não deve substituir a orientação, o diagnóstico nem o tratamento profissional. Sempre procure a orientação do seu dentista ou de outro especialista para quaisquer dúvidas que você possa ter com relação à sua condição médica ou ao seu tratamento.

FONTE: <https://www.colgate.com.br/oral-health/mouth-sores-and-infections/oral-fungus>



CRO/GO: 13.116

Especialista em Odontologia Estética;

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

☎ (64) 99344-1066

✉ drasamararesende@yahoo.com

🏠 Ed. Flamboyant, 34 Sl. 01 - Pça. Sebastião Xavier - Centro - Itumbiara-GO

Convênio: UNIODONTO



**CUIDAMOS DOS DETALHES DOS
PROJETOS DE PAISAGISMO**

Residenciais e Corporativos


Itumbiara Gramas
Viveiro e Floricultura

  ITUMBIARAGRAMAS

 (64) 99667-9002

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

PERSONAL TRAINER: A responsabilidade em prescrever treinos para pessoas e não para o papel



Visto que a construção de um corpo saudável passa por etapas que precisam ser acompanhadas por profissionais capacitados de diversas áreas da saúde, somos nós capazes de avaliar e prescrever medidas a serem tomadas, pois entendemos que cada pessoa é única e precisa receber um treinamento individual e adaptado a seu condicionamento, além de ser imprescindível conhecer as restrições e limitações.

Um grande perigo na real atualidade que vivemos são os treinos fáceis encontrados na internet, onde pessoas recorrem a dicas de influenciadores e não de especialistas e estas escolhas podem gerar graves consequências para o corpo humano. Distensões, lesões musculares, dores nas articulações entre outras que atrapalham ou podem até incapacitar o indivíduo.

São encontrados por uma busca rápida, métodos de emagrecimento milagrosos que prometem resultados imediatos, mas omitem os sérios riscos e danos à saúde.

Um ponto de reflexão é o reconhecimento da potência do encontro.

Tema muito discutido no cenário atual, onde o personal trainer precisa estar atento para dialogar,

entusiasmar e encorajar os alunos.

Este momento único vai além das séries e repetições.

Falam-se no profissional 5.0, enquadrado nas características humanas de um excelente atendimento, afetuoso e motivador.

Em suma o meu atendimento pode ser considerado com características propriamente ditas “humanas”, como o diálogo, a escuta, criatividade e claro visando excelentes resultados.



Rejane Pereira

CREF/GO: 012940

Personal Trainer;

Pós-graduanda em Bases Fisiológicas do Treinamento Personalizado e Nutrição Esportiva.

Instagram: [@rejane_treinadorapessoal](#)

WhatsApp: (64) 9.9984-7040





Dra. Cherie

REVENDA AUTORIZADA

VOLTAS AS AULAS COM DRA. CHERIE

UMA COLEÇÃO DE LOOKS PARA COMEÇAR AS AULAS.



 64 99342-8931.  @dra.cherieitumbiara_oficial

 Rua Padre Florentino, 25, Itumbiara-GO



VOCÊ SABIA QUE DOENÇAS CARDÍACAS PODEM COMEÇAR NO *intestino?*

Embora muitos acreditem que o que causa doenças cardíacas é o colesterol. Manter o intestino funcionando corretamente também contribui para a saúde do seu coração.

Um intestino inflamado atua contra o coração. Podemos dizer então que do mesmo modo que elas atacam as paredes do intestino, também prejudicam o revestimento das artérias e o risco é independente de fatores de risco tradicionais, como pressão alta, tabagismo, diabetes e colesterol elevados.

Agende sua consulta e venha ser tratado de forma única.



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





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


ALIANÇA MÓVEIS PLANEJADOS
Uma aliança de qualidade e compromisso

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

Setembro Amarelo.



Toda vida importa.

PSIQUIATRIA



Setembro – prevenção ao suicídio

Bem vindo, Setembro, e com ele vem-se à tona um questionamento muito importante sobre a prevenção ao suicídio.

Não quero me ater apenas ao transtorno depressivo, atuando com a Psiquiatria, porém adotando também Práticas Ortomoleculares, Eu Dr. João Alves quero trazer à discussão os Fatores do magnésio envolvendo a depressão! Mas vamos começar descrevendo sobre o estado depressivo.

A depressão é um transtorno psiquiátrico comum, mas muito sério, que interfere de forma significativa na vida diária dos acometidos por esse problema. Sua causa é multifatorial, envolvendo fatores genéticos, biológicos, ambientais (problemas familiares, financeiros, laborais, de convivência, entre outros) e psicológicos. E em alguns casos, surgindo através da combinação de um ou mais desses fatores.

Em todo o mundo, estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, em todas as idades, sofram com esse transtorno. A depressão é uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo e contribui de forma importante para a carga global de doenças. No pior dos casos, a depressão pode levar ao suicídio. Em 2020 no Brasil foram 12.745 mortes autoprovocadas.

As mulheres são mais afetadas que os homens. Existem vários tratamentos medicamentosos, geralmente relacionados à inibição por recaptção de serotonina (ISRS), e psicológicos eficazes para a depressão.

Entre as várias hipóteses acerca da fisiopatologia da depressão, destaca-se: dessensibilização de receptores e deficiência de neurotransmissores como serotonina, por exemplo, mas não apenas. Pensando principalmente na segunda hipótese, deixando um pouco à parte psiquiátrica e entrando na prática Ortomolecular, um dos vários exemplos que podemos citar: existe o Magnésio, mineral essencial e abundante no corpo humano. Ele age em mais de 300 enzimas, atuando na

metabolização da glicose e em vários outros processos de produção de energia, além de atuar na formação óssea, na síntese de DNA, RNA e antioxidantes. Por estar relacionado à FORMAÇÃO da serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar, sua deficiência pode estar relacionada ao surgimento de estados depressivos.

Em 1921, um relatório sobre o efeito terapêutico do Magnésio foi publicado na primeira edição do American Journal of Psychiatric e, desde então, diversos estudos foram realizados associando depressão à deficiência de magnésio. Um outro estudo, esse realizado em 2011 na Austrália pela University of Adelaide, chamado Magnesium in the Central Nervous System apontou, a partir das evidências revisadas, a relação entre baixa ingestão do Magnésio como fator de risco para depressão grave e parece ter implicações preventivas e de tratamento extremamente importantes. Um suplemento dietético de 600mg a 800mg/dia de Magnésio (exceto óxido de magnésio) deveria sempre ser UMA DAS estratégias de prevenção universal.

Você que está cansado ou desanimado, às vezes, incapaz de sentir prazer em pequenos afazeres? Antes de tomar um antidepressivo, verifique seus níveis de magnésio, aproveitando, veja também sobre Metilfolato, Triptofano, Metilcobalamina. Esteja atento aos níveis de Cortisol, faça sua modulação hormonal. Antes de acreditar que existe apenas um problema mental, verifique se não há uma desregulação orgânica/hormonal intensificando esse estado depressivo. Conte Comigo!

60,

Dr. João Alves de Moura Neto

CRM/GO: 25.650

Psiquiatria com Prática Ortomolecular
Cannabis Medicinal.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06, 07 e 08



Prevenção do suicídio: não é normal e existe tratamento



É muito doloroso estar na situação de pensar em tirar a própria vida. Para a pessoa chegar neste ponto, ela tem muitas crenças que foram aprendidas ao longo da vida e que prejudicam a maneira como ela percebe a si mesma, o mundo e as outras pessoas. Também pode existir um sentimento de vazio e falta de sentido na vida. Há um pessimismo com as situações atuais, crítica em relação a si mesmo e desesperança. É na falta de esperança que existe um perigo. Quando não há mais a expectativa em relação ao futuro e há falta de energia para lidar com os desafios atuais, a pessoa não vê outra saída. O comportamento suicida é uma tragédia pessoal, familiar e da sociedade como um todo.

Autoconhecimento e auto-observação são formas de estar atento aos sintomas e mudanças no humor. Praticar exercício físico é um antidepressivo natural, que estimula a produção de neurotransmissores importantes para a disposição e relaxamento. A alimentação saudável ajuda o organismo a funcionar melhor. Quanto mais perto da natureza, mais saudável a pessoa estará. Atualmente há ênfase também na importância de respeitarmos o ciclo circadiano na rotina.

A tristeza e o desânimo são emoções importantes que podem aparecer para sinalizar que alguma coisa não está bem e que precisa ser mudada. Quando a pessoa se sente desta forma, ela se isola e chega a deixar de fazer quase tudo o que costumava sentir prazer em realizar. A pessoa vai perdendo o interesse pelas coisas, o apetite e o sono mudam, diminui a capacidade de raciocinar e a sua funcionalidade no trabalho ou na escola. Os diagnósticos que mais apresentam risco de suicídio são: Transtorno Depressivo, Transtorno Bipolar e Transtorno de Personalidade Borderline. Se uma pessoa já teve o diagnóstico de depressão alguma vez na vida, é importante que ela esteja atenta

porque pode acontecer novamente em outras fases da vida.

A depressão não é falta de alegria, como muitos podem pensar, é a falta de vitalidade. E também é uma fase presente no Transtorno Bipolar. No Transtorno de Personalidade Borderline existe o sentimento crônico de vazio e uma instabilidade generalizada. Sentir esses sintomas por mais de 2 semanas já é indicativo de procurar um médico. Aos sinais das primeiras alterações, procure um Psiquiatra, que avaliará a indicação de medicação necessária para a redução dos sintomas. E também um Psicólogo, que vai confirmar e ensinar sobre o diagnóstico, ajudar a lidar com as emoções desagradáveis, crenças disfuncionais e adversidades da vida. O sujeito pode encontrar outras formas de expressar seu sofrimento, que não no ato suicida.

Pensamentos de morte, plano de como realizar, automutilação e tentativas anteriores merecem atenção e devem ser levadas à sério. Não é normal e existe tratamento. Mesmo que seja muito difícil para a pessoa acreditar e se engajar no tratamento, é extremamente necessário. O papel da rede de apoio e família é estar presente e incentivar o tratamento.



Francine Medeiros

CRP 09/11249

Psicóloga;

Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental;
Formação em Terapia do Esquema.



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



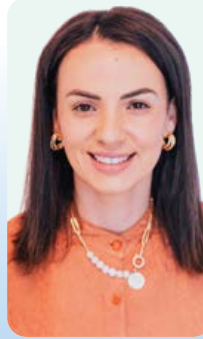
**CAIO MÁRIO DA
COSTA VIDICA**

CRM-GO 10607
GINECOLOGIA E
OBSTETRICIA/
ULTRASSONOGRAFIA



**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
OBSTETRICIA/
ULTRASSONOGRAFIA



**MARIA CLARA
VANDERLEI
FONSECA**

CRM-GO 17848
ODONTOLOGIA/
HARMONIZAÇÃO



**JOÃO ALVES
DE MOURA
NETO**

CRM-GO 25650
PSIQUIATRIA



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

64 3495-7555 64 3495-1609



A importância da atividade física para deficientes físicos

A atividade física regular melhora a qualidade e traz muitos benefícios para a saúde física e mental. Para pessoas com deficiência, os ganhos são ainda maiores: melhora a força, o equilíbrio e a agilidade, incentiva a vida ao ar livre e previne doenças secundárias à deficiência. No lado social proporciona socialização e aumenta a independência na vida cotidiana. Do lado psicológico, o exercício aumenta a autoconfiança e a autoestima, tornando os praticantes mais otimistas e confiantes no alcance de seus objetivos. Além das aulas de reabilitação e fisioterapia, há modalidades específicas para pessoas com deficiência, como musculação, atletismo, natação, basquete em cadeira de rodas, dança adaptativa, goalball e muito mais.

Os principais benefícios da atividade física são:

- Aumento da agilidade, equilíbrio, força muscular, resistência e coordenação motora;
- Melhora os sistemas circulatório, respiratório, digestivo, reprodutivo e excretor;
- Melhora a velocidade, o ritmo e a recuperação;
- Desenvolve habilidades motoras e funcionais;
- Aumento da autoestima e autoimagem;
- Melhora a integração social com outros grupos;
- Incentiva a independência e autonomia.

Os benefícios da prática de musculação para cadeirantes

Durante muito tempo as atividades esportivas diárias eram principalmente para fins estéticos. Hoje, porém, é bem conhecida a importância da atividade física para a saúde, principalmente para as pessoas com deficiência física. Nesse sentido, a musculação para cadeirantes tem sido reconhecida como um esporte com grandes benefícios pessoais e físicos. Quando

alguém precisa estar em uma cadeira de rodas (permanentemente ou não), significa que a pessoa possui limitações motoras ou neurológicas que a impedem de movimentar suas extremidades inferiores. Além de favorecer o ganho de peso, a condição pode afetar negativamente diversas áreas da vida. Afinal, sem exercício, o corpo tende a acumular mais calorias do que pode queimar. Portanto, a musculação é uma atividade que auxilia na manutenção da saúde física e mental dos cadeirantes. Além disso, a motivação é prazerosa e pode ser utilizada como complemento ao tratamento já realizado, potencializando os resultados e desenvolvendo aspectos fundamentais para uma melhor qualidade de vida da pessoa.

A importância do acompanhamento adequado

Ter um acompanhamento correto durante a musculação garante que o cadeirante realize todos os exercícios, respeitando seus limites físicos e sem riscos de sofrer lesões. Além disso, um bom profissional é capaz de montar um treino que leve em conta as particularidades do indivíduo e as variáveis da deficiência. A musculação para cadeirantes, quando bem indicada e com treino adequado, de fato traz grandes benefícios à saúde. No entanto, é importante ressaltar que ainda existem desafios, como a falta de equipamentos adaptados. Na Academia Ritmo contamos com uma estrutura adequada para receber os portadores de deficiência física e profissionais capacitados para atendê-los, dando sua devida atenção e cuidado. Independente se o indivíduo tem como objetivo jogar em competições ou por diversão, o importante é procurar uma modalidade esportiva que se adeque as condições e objetivos pessoais, respeitando as limitações de cada um e seguindo todas as normas de segurança para evitar acidentes e estimular sempre o desenvolvimento da potencialidade individual. Seja em casa, na academia, na clínica de fisioterapia ou no parque, movimentar-se é a palavra de ordem!

ritmo
ACADEMIA

Leandro Ferreira de Oliveira

Instagram: @oliveira_leandro21

Faculdade: Uniasselvi



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

☎ (64) 3431-1199

📷 ACADEMIARITMO

📘 RITMOACADEMIAOFICIAL



NOSSA MISSÃO É TRANSFORMAR SEU MOMENTO ESPECIAL EM INESQUECÍVEL!



Cellebra
Dress

VENDA E ALUGUEL
DE VESTIDO
DE FESTA



64 99666-1113



celebradress

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

Perdi um familiar. E agora, o que preciso fazer? Quanto tempo tenho para resolver as coisas?

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

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

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

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

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

que contemple a todos, de forma justa, para que seja evitada futura anulação e a responsabilidade dos herdeiros (até o limite do patrimônio) pelo pagamento das dívidas o recolhimento dos impostos dentro dos prazos perante os órgãos públicos.

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

Caso você precise efetuar a abertura do inventário e tem dúvidas sobre os prazos, sobre valor e forma de recolhimento dos impostos, ou qualquer outra, procure um advogado de sua confiança para esclarecer os seus questionamentos e esteja atento aos prazos!

CMP

ADVOGADOS

CARDOSO
MELO &
PRADO

🏠 Av. da Saúde, nº198 – Centro – Itumbiara – GO
✉️ ledyane.adv@outlook.com
📷 @cmpadvogados

Ledyane Munique Rosa de Melo

OAB/GO 38.062

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



Agora a **Cultura Inglesa**
é uma Unidade Aplicadora do
Exame Internacional de
Cambridge.



Cambridge Assessment
English

Authorised Platinum Exam Centre

Essa é sua chance de
mostrar seu inglês!

Inscreva-se:
(64)3432-0035
(64)9.9677-0036

Inglês **Cultura Inglesa**,
só na **Cultura Inglesa**.



cultura
inglesa

Piti(A)

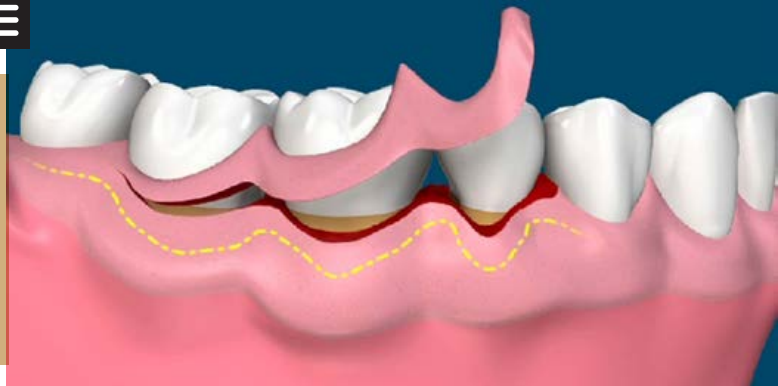
A MAIOR LOJA
GEEK DO BRASIL
EM ITUMBIARA



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

Faça seu pedido
que entregamos
para você!

O que é um procedimento de aumento de coroa?



O aumento de coroa clínica é um procedimento cirúrgico simples, realizado no consultório dentário com o intuito de aumentar a área supra gengival do dente, ou seja, aumentar a área visível do dente acima da gengiva.

► O que é aumento de coroa clínica?

Dente fraturado, com cárie ou infiltração próximo ou abaixo da linha da gengiva, pode necessitar do aumento da coroa clínica para expor as bordas atingidas.

Também ajuda a aumentar o comprimento de coroas cujos remanescentes são pequenos e não dão sustentação para coroas de porcelana. Essas coroas baixas podem ficar caindo constantemente, por isso após uma aumento de coroa clínica as coroas ficam mais fixas.

Quando a pessoa sofre fratura dental muito próxima ou dentro da gengiva, além de fazer um tratamento ou retirada da lesão, é necessário restaurar o dente. Indica-se então colocar um bloco ou coroa de porcelana para devolver a funcionalidade do dente.

► O que acontece durante um procedimento de alongamento da coroa?

Seu periodontista fará o alongamento da coroa durante um procedimento ambulatorial. Isso significa que você pode ir para casa depois. O tempo que o procedimento leva varia, dependendo do número de dentes que precisam do procedimento e se o tecido mole e o osso precisam ser removidos. Se você tiver uma coroa provisória em qualquer um dos dentes vizinhos, o dentista pode removê-la antes do proce-

dimento e substituí-la posteriormente. A maioria das pessoas recebe anestesia local e também pode receber um sedativo. O periodontista ou cirurgião dentista corta a gengiva para afastá-la dos dentes, expondo as raízes e o osso. Em alguns casos, apenas o tecido gengival precisa ser removido. O cirurgião então lava a área cirúrgica com água salgada ou Periogard (enxaguante antisséptico bucal) antes da sutura. Eles suturam as gengivas novamente, às vezes colocando um curativo sobre a área para proteção e conforto adicional.

► Aumento de coroa ajuda na estética do sorriso

A cirurgia gengival também é um recurso para regularizar a aparência dos dentes ou nivelar da gengiva, e para melhorar a aparência do sorriso gengival. Serve também para expor uma parte cariada de um dente que foi danificado debaixo da gengiva, deixando-o mais resistente. Esse procedimento também evita que tratamentos como a restauração em resina ou prótese dentária fixa sejam acometidos por infiltração de cárie.



DRA. ALINE SANTANA

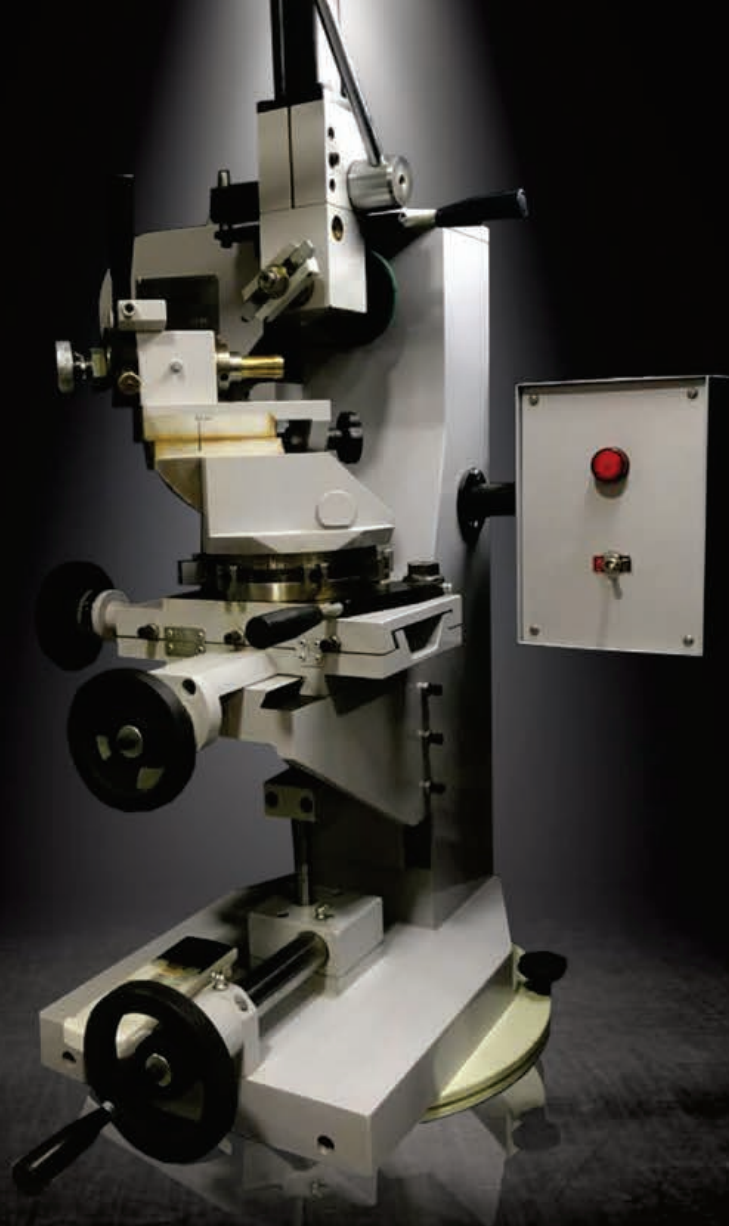
CIRURGIÃ DENTISTA | CROGO 18643

68,



Agendamento:

64. 99292-7710



Feitas em ouro 18k com formato anatômico, côncava e acabamento 3D. Este modelo de aliança exige uma fabricação automatizada para que todos os raios fiquem simétricos, e este processo, você só encontra na Mega Jóias de Itumbiara!!!



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



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!







Espaço de atendimento multiprofissional

FLÁVIO BORGES

Enfermeiro Estéta
Coren MG: 618358/ENF
Coren GO: 618358/ENF-IS

**Botox;
PEIM - Procedimento Estético
Injetável para Microvasos.**

 @fb.enfermagemestetica
 @flavio013
 34 998988980
 64 99319-0139





PSICOLOGIA



Você não precisa tentar ser forte o tempo todo

Será mesmo que é possível ser forte o tempo todo? Mas o que é ser forte afinal?

É muito bom quando conseguimos lidar de forma tranquila com as questões que envolvem nossa vida, inclusive nossos problemas.

No entanto, nós somos seres humanos, temos sentimentos e emoções. Não somos uma máquina projetada para funcionar do mesmo jeito sempre mediante aos mesmos estímulos.

Existem momentos de cansaço, momentos de desânimo, momentos de tristeza, momentos de dor, momentos de medo, momentos de luto, momentos de frustrações, etc etc. E isso não significa necessariamente que somos frágeis, porque tudo isso faz parte da nossa constituição humana.

Não tente ser "forte" o tempo todo. Não tente atingir uma linearidade ou uma perfeição que talvez não seja possível ser atingida. Tente fazer o melhor que consegue dentro das condições que você tem naquele momento, e só. Troque a cobrança pela perfeição e

pela força completa, por acolhimento e compreensão com seus momentos, esse caminho é muito mais saudável e possível! E como é forte uma pessoa saudável, não é mesmo?

Além disso, procure visualizar e se parabenizar pelas suas pequenas conquistas, ainda que elas não sejam visíveis externamente, ainda que se tratem de conquistas dentro de você, afinal só você sabe o quanto é difícil lidar com algumas emoções, sentimentos, situações, etc, e isso também é uma conquista.

E principalmente, conte com um profissional para te ajudar com seus sentimentos, emoções e conflitos.



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





Amar é valorizar a vida de todas
as formas existentes.

Feliz Mês do Veterinário!

CIRURGIAS | VACINAS | EXAMES | INTERNAÇÃO

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

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

Anestesia na veterinária

Uma das áreas que mais tem evoluído atualmente da Medicina Veterinária é a anestesiologia. A anestesia, de maneira geral, é a utilização de fármacos que de forma temporária irá eliminar a dor durante algum tipo de procedimento cirúrgico. Por ser uma área que envolve tanto grandes quanto pequenos animais, a especialidade possui diversas particularidades e é extremamente complexa. O crescimento da área deu-se pelo fato de os procedimentos cirúrgicos veterinários aumentarem. Dessa forma, é fundamental que os médicos veterinários tenham o conhecimento profundo da anestesiologia veterinária.

O grande desafio do médico veterinário é analisar seu paciente, suas características individuais e assim, escolher o melhor protocolo anestésico a fim de diminuir os riscos para ele. Para isso, é importante a realização de alguns exames pré-anestésicos para que se tenha uma ideia sobre a condição do animal e estejam preparados para qualquer intercorrência que venha a acontecer. Os exames mais solicitados são: hemograma, onde é avaliado glóbulos vermelhos (hemácias), glóbulos brancos (leucócitos) e plaquetas (coagulação sanguínea); bioquímico renal e hepático, que é possível avaliar se existe alguma disfunção nos rins ou no fígado (órgãos responsáveis pela excreção e metabolização da maioria dos fármacos utilizados na anestesia); e eletrocardiograma, que é um exame básico para avaliação da saúde cardiovascular e aponta algumas anormalidades cardíacas.

Com os exames aprovados por um anestesista, o animal pode ser submetido ao procedimento anestésico. A anestesia é dividida em quatro etapas onde temos: MPA (medicação pré-anestésica), indução, manutenção e recuperação.

Durante todo o procedimento cirúrgico, o paciente é monitorado de perto pelo anestesista, avaliando frequência cardíaca e respiratória, pressão arterial, temperatura, se o animal está com estímulo doloroso. Qualquer alteração nesses parâmetros que coloque a vida do animal em risco, o profissional está apto para lidar e resolver o problema.

Há diferentes tipos de anestesia, entre eles:

- **Anestesia geral:** o animal fica desacordado em um sono induzido para que não sinta dores durante o procedimento, relaxando e evitando sinais de defesa. Durante todo o procedimento o animal dorme e só acorda após o fim do efeito.

- **Anestesia local:** essa anestesia é mais específica, deixa apenas a parte desejada “dormente”, para que possa ser operada. É mais utilizada em pessoas, pois, no geral, animais acordados não conseguem ficar muito quietos durante todo o procedimento.



- **Anestesia injetável:** é aplicada por via intramuscular ou intravenosa. É mais comum por ser mais barata e acaba proporcionando um melhor custo-benefício, pois barateia todo o custo do procedimento. Há no mercado vários tipos, cabendo ao veterinário definir qual a melhor para cada animal.

- **Anestesia inalatória:** esse tipo de anestesia não precisa ser metabolizada para que possa surtir efeito, por isso é mais recomendada. É indicada para animais mais “sensíveis”, com problemas cardíacos e/ou animais mais velhos. O animal é intubado e assim, inala o gás anestésico durante todo o procedimento, sendo extubado ao final, para que o animal acorde. É uma anestesia com um custo maior do que a injetável, porém com a margem de segurança maior também.

Os médicos veterinários anestesistas são responsáveis pela escolha da melhor técnica anestésica a ser empregada em cada paciente. Estes profissionais visam sempre a segurança, conforto e bem-estar dos pets através da anestesia veterinária. Sempre que necessário fazer algum procedimento cirúrgico em seus animais, opte por locais onde tenha um anestesista preparado para o melhor cuidado dele.



☎ 64 3404-1586

🕒 Plantão: 64 99290-4500

☎ 64 98148-7015

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

Anna Rita de Oliveira Barrelin

CRMV-GO 10673

Graduação em Medicina Veterinária em 2021 pela Universidade de Uberaba;
Pós-graduanda em Anestesiologia Veterinária pela UFAPE Goiânia;
Pós-graduanda em Clínica de Pequenos Animais pela UNYLEIA São Paulo.





A saúde mental do seu filho é importante



Criar um filho pode ser um desafio. E é para você? Seus comportamentos e emoções podem mudar com frequência e rapidez.

Por que a saúde mental das crianças é importante? Tem uma relação interativa complexa com sua saúde física e sua capacidade de ter sucesso na escola, no trabalho e na sociedade.

Elas forçam os limites e empurram, mordem, beliscam e arranham as pessoas?

Não existe uma criança má.

Todas as crianças estão tristes, ansiosas, irritadas ou agressivas às vezes, ou ocasionalmente acham difícil ficar quietas, prestar atenção ou interagir com os outros.

Na maioria dos casos, estas são apenas fases típicas de desenvolvimento. Mas tais comportamentos podem indicar um problema mais sério em algumas crianças.

Certos fatores de risco podem tornar algumas crianças e jovens mais propensos a ter problemas de saúde mental do que outros.

Depressão, transtorno de ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático, hiperatividade (TDAH) ou até mesmo transtornos alimentares. Não importa!

Toda criança precisa de uma ajuda, e esta ajuda está disponível.

Uma das maneiras mais importantes pelas quais os pais ou responsáveis podem ajudar é ouvindo seus filhos e levando a sério seus sentimentos.

A outra, é buscando a ajuda de um profissional. Talvez elas precisem ser avaliadas.



74,

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.



ACADEMIA

CLUBE UM

VOCÊ É ÚNICO.

FELIZ MÊS DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA!




PARA TODOS OS PROFISSIONAIS QUE PROPORCIONAM
QUALIDADE DE VIDA, SAÚDE E BEM-ESTAR PARA A POPULAÇÃO!


Daniessa Arantes

CREF: 2053-G/GO

Professora de Educação Física

Sócia Proprietária Clube Um

 clube_um  (64) 3431 6900  (64) 99203 0607

 Av. Beira Rio s/n, Vila de Furnas (Clube de Furnas)

ACADEMIA CLUBE UM

VOCÊ É ÚNICO.

Mulheres que Inspiram!



EMPREENDEDORISMO



Entrevista Mulheres que Inspiram

A homenageada na coluna Mulheres que inspiram do mês de Setembro é a Professora de Educação Física Daniessa Arantes de Souza.

76,

Daniessa que além de professora é empresária na área da Educação Física sendo proprietária da Academia Clube Um. Mãe de Heloisa Arantes Paiva e esposa do também educador físico e empresário Thiago Faria Paiva, ela nos concedeu uma entrevista exclusiva no mês em que comemoramos o dia do Professor de Educação Física

Como surgiu a ideia da Clube Um?

Daniessa Arantes - *Me formei na UEG (Universidade Estadual de Goiás) no ano de 2004 na cidade de Quirinópolis-Go e nesse mesmo ano voltei para Itumbiara, minha*

terra natal, onde se encontra 90% da minha família. Iniciei a profissão com aulas grupais (hidroginástica, natação, dança para maior idade) e Educação Física escolar, já que no mesmo ano tinha passado em dois concursos públicos para a minha área. Como sempre gostei de academia, vinha sempre para Itumbiara nas férias e por conta própria passava o mês na Academia Skema a qual tenho muito que agradecer em nome da Profa. Nilva Freitas e equipe por ser meu primeiro contato com a sala de musculação, sempre dispostos a sanar os inúmeros “porquês” daquela modalidade. Ainda em 2004 surgiu então minha primeira aluna de personal, área essa que foi ocupando a maior parte do meu tempo a cada ano, até tomar a decisão de abrir mão de um dos concursos para maior dedi-



cação e conhecimento, já que esta área, há 10 anos, para se destacar no mercado, necessitava de muito estudo. A procura foi só aumentando, chegando a dar aula para três alunos/h, 10 horas diárias, em quatro academias por dia. Com a demanda vi a necessidade de um lugar onde o rezeamento de aparelhos, salas lotadas, visão dos alunos dentro da sala, logística de trânsito dentre vários outros fatores não fossem mais empecilhos para aqueles alunos que procuram um profissional para ter exclusividade e qualidade de atendimento. Veio aí a ideia juntamente com quatro colegas de profissão de montar o primeiro estúdio personalizado de musculação da região, chamado na época de Vidativa, pois já tínhamos um grupo de estudos e avaliação física. Após várias reuniões e discussões dos planos e sonhos individuais, o projeto se concretizou no ano de 2012, apenas comigo, com muita luta. Após 1 ano e meio de empresa, a mesma superou todas as expectativas, de forma que tripliquei seu tamanho aumentando a capacidade de atendimento e empregando mais profissionais, passando a chamar CLUBE UM, lugar esse em que você é único.

Qual foi o maior desafio que você encontrou ao longo dos anos dentro da Clube Um?

Daniessa Arantes - Sempre fui uma pessoa sinestésica, estar com as pessoas me faz bem. O novo desafio era diminuir o tempo de aulas para administrar a parte burocrática de uma empresa, além de casa, filho e o principal que só hoje consigo ver o quanto é importante: um tempo para você.

Como você enxerga esse cenário atual, onde a mulher vem empreendendo muito e cada vez mais se destacando no mercado empresarial?

Daniessa Arantes - Essa visão empreendedora da mulher tem um contexto histórico e vem evoluindo ano a ano, onde cada vez mais mulheres deixam seu posto apenas de esposa e mãe (contexto histórico) e mesmo dentro de casa com pequenas produções, conseguem gerar mais renda para a família, empregar pessoas, girar a economia local, trazendo ideias inovadoras com visão periférica, abran-

gendo cada vez mais o que está em sua volta; essa é uma característica essa exclusiva do sexo feminino.

Qual conselho você deixa para as mulheres que buscam a realização profissional?

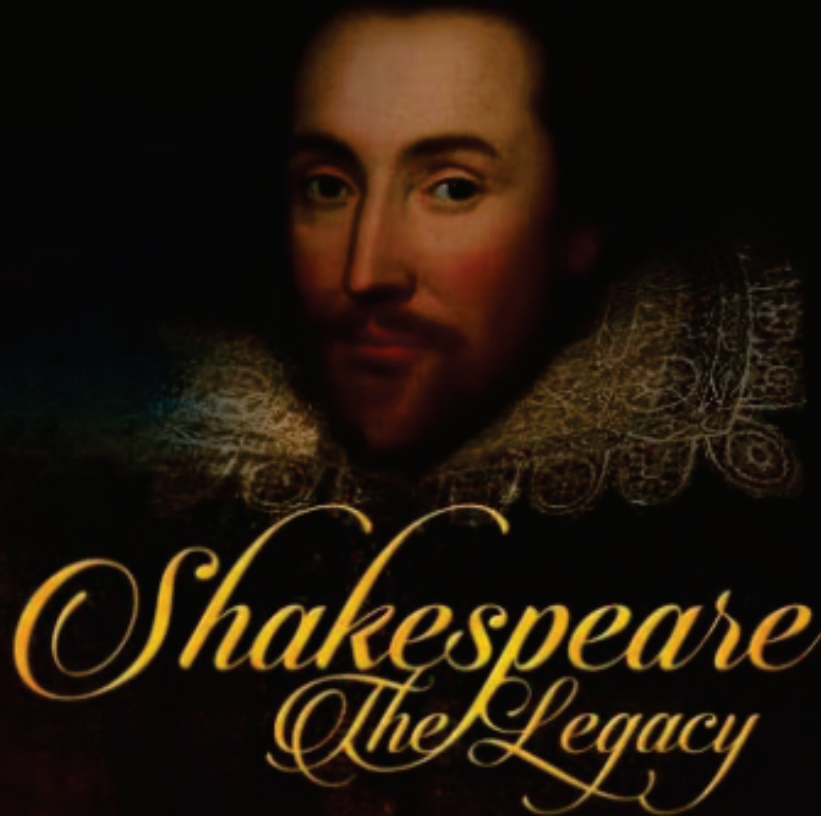
Daniessa Arantes - Não tenha medo, esse é o segredo, busque, leia, estude, pesquise e pratique sua área, mas comece. Somos "sexo frágil" pois somos sonhadoras, suspiramos, choramos, mas passamos a ser "sexo forte" a partir do momento que colocamos em prática esses sonhos, suspiramos pelas conquistas pessoais e choramos pela sensação de dever cumprido.



V SARAU LITERÁRIO GABARITO

Noite Shakespeariana

Dias 05, 06 e 07



Nos dias 05, 06 e 07 de outubro de 2022, no Teatro Municipal Maria Pires Perillo, às 19h, o Colégio Gabarito de Itumbiara realizará a quinta edição do Sarau Literário, com o tema: Noite Shakespeariana. A professora Janice Borges Souza, responsável pela organização do evento, tem como objetivo principal proporcionar momentos de interação literária em diferentes manifestações artísticas, através da leitura de diversificadas obras de Willian Shakespeare no Ensino Fundamental II e Médio e de intertextualidades da obra: Romeu e Julieta na Educação Infantil e Ensino Fundamental I.



Horário: 19h
Local: Teatro Municipal Maria Pires Perillo
Rua 105, nº. 10 - Itumbiara, GO



O Projeto Corteva Escola em parceria com o colégio Gabarito de Itumbiara, será aplicado para os alunos do Ensino Fundamental I e 6º Ano do ensino Fundamental II.

O Projeto Corteva Escola, evidencia a importância do agricultor como o responsável pela produção de alimentos, e desperta nas crianças a admiração pelo homem e pela mulher do campo, pela importância de seu trabalho e para uma agricultura sustentável, promovendo mudanças de atitudes e despertando para a prática da cidadania.

Apoio:

PXTRAVEL

ISRAEL

com Padre Antônio Maria.



ACOMPANHAMENTO:

- **Madre Ismailda Maria**
- **Irmã Greice Maria**



INFORMAÇÕES DO ROTEIRO:

Valor por pessoa em apt. duplo com café da manhã | Bloqueio aéreo voando Turkish Airlines, com saída de Guarulhos, em classe econômica | Inclui taxas de embarque | Valor em dólar será convertido para real no dia do fechamento | Parcelamento no cartão Visa ou Master, consulte condições para pagamentos no boleto | VAGAS LIMITADAS.

AÉREO + TERRESTRE

A PARTIR DE

U\$4.000

Sabe aquela gripe que nunca passa?

As histórias tem se repetido diariamente. Muitas crianças com febre, coriza, abatidas e sem apetite. Lá pelo quarto dia observamos uma melhora. A febre passa, o catarro diminui, mas a tosse persiste, principalmente à noite e a secreção do nariz vai ficando espessa e esverdeada.

Tenho certeza que isso já aconteceu por aí.

Mas o que está conhecendo?

Geralmente doenças catarrais, em que a secreção aumenta consideravelmente, podem se prolongar em crianças por 10 a 14 dias. Mas a persistência da secreção ou a coloração esverdeada não são sinais de que a criança precisa de antibióticos.

O aumento da secreção faz com que o catarro se acumule dentro dos seios da face (espaços dentro do osso do rosto), que se comunicam com o nariz. Essa secreção, assim que a criança se deita, escorre e fica gotejando na garganta e podem provocar tosse. Por isso que a tosse piora durante a noite. Em pediatria isso se chama "dripping (ou gotejamento) pós nasal". Aliás, uma causa comum de mau hálito.

Mas então, como tratar? É muito mais simples do que imaginamos. Essa secreção precisa sair e para isso, quanto mais líquido a criança tomar, menos espessa ela fica, e mais fácil de sair. Da mesma forma, a lavagem nasal irá literalmente empurrar essa secreção para fora, evitando que ela fique gotejando na garganta e causando tosse.

Por isso que falamos que a lavagem nasal é tão im-



portante ao longo do dia, já que, mesmo quando a secreção é produzida em grande quantidade, conseguimos limpar e jogá-la fora.

A tosse é uma defesa do nosso corpo, impedindo que essa secreção se acumule e cause complicações como sinusite, otite e pneumonia.

Por isso, se seu filho resfriou, já comece imediatamente a hidratação e a lavagem nasal. Elas impedirão que esse quadro se complique. A secreção pode demorar até 2 semanas para ceder e a lavagem nasal deve ser feita por todo esse tempo.

Caso a tosse e a secreção persistam além de 2 semanas ou caso a febre retorne, aí sim devemos nos preocupar com uma possível infecção por bactéria e necessidade de antibióticos.

Se seu filho resiste a lavagem nasal, não desista, comece fazendo em você, permita que ele tente fazer nele mesmo. O hábito da lavagem nasal é fundamental para a saúde da criança, mesmo que não esteja doente, já que ela previne o aparecimento de doenças respiratórias.

Persista e ensine a sua criança esse bom hábito. Com amor e paciência, dará certo!

Com carinho, Dra. Carol.



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.



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





Renove sua forma de

Ver o Mundo

 **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

JATO DE PLASMA PARA LIFTING DE PÁLPEBRAS





O Jato de Plasma para blefaroplastia sem cortes possibilita o encurtamento do excesso de pele sem cirurgia e com estimulação de colágeno. O procedimento permite ao paciente o retorno de suas atividades no mesmo dia. Também é indicado para flacidez de pescoço, papada e remoção de verrugas.

Juliene ESTÉTICA

Juliene Cardoso

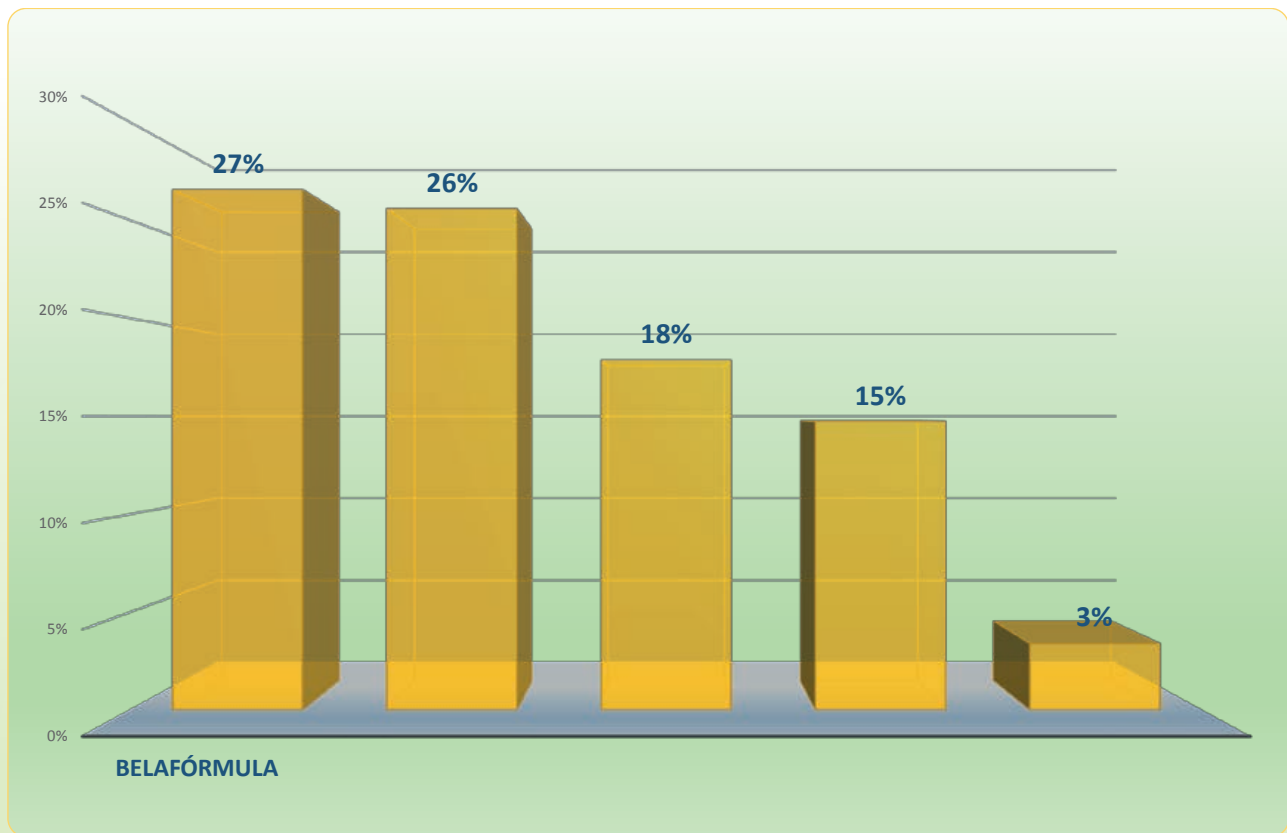
Graduada em estética e cosmetologia;
Pós graduanda em estética avançada
com ênfase em injetáveis;
Graduanda em biomedicina.

 julienestetica

 (64) 98121-2787

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





A MAIS LEMBRADA NO SEGMENTO DE FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

belafarmula
farmácia de manipulação

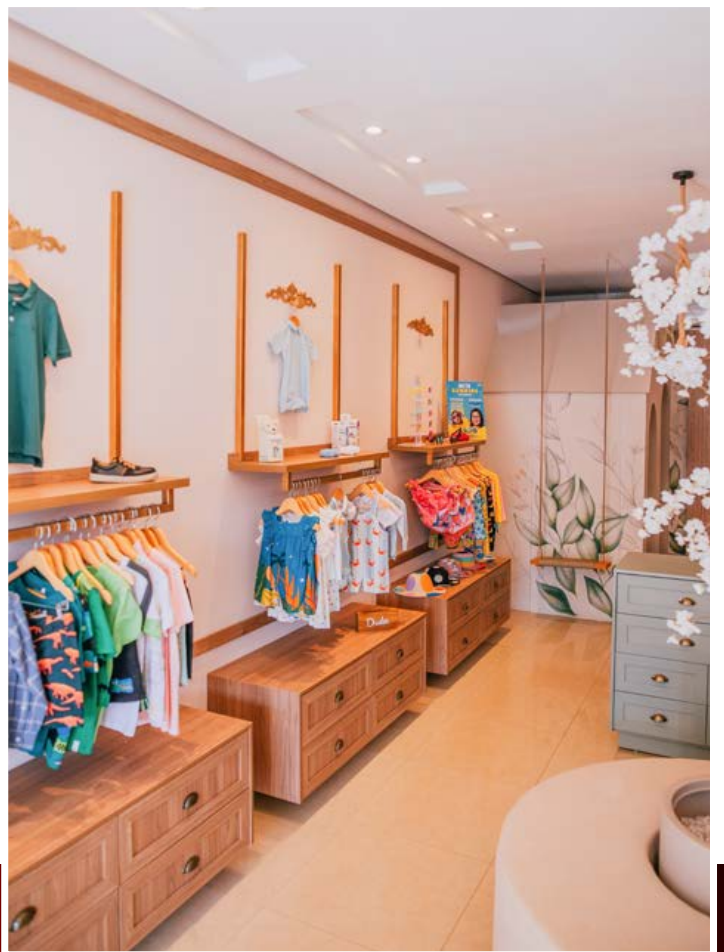


belafórmula
farmácia de manipulação

(64) 9 8144-0033

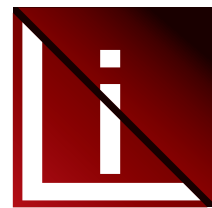


Rua Santa Rita, 63 - Centro - Itumbiara-GO - (64) 3430-1144






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

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



**DIGA ADEUS AS ALTAS FATURAS DE ENERGIA.
FAÇA JÁ SEU ORÇAMENTO CONOSCO!**



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



Trauma no ombro

Diferentes tipos de trauma podem levar a lesões do ombro. O mais comum é queda ao solo, quando pode haver lesão por impacto direto sobre o local ou por tentativa de apoio com o membro. Fraturas, luxações e rupturas tendinosas são algumas possibilidades de lesões.

- Fraturas: do úmero, da clavícula, da escápula;
- Luxações: glenoumeral, acromioclavicular e esternoclavicular;
- Rupturas do manguito rotador;
- Contusões;

→ FRATURAS:

→ Úmero

O úmero é o osso do braço e faz articulação com a escápula no ombro. Ele é dividido em três partes: a região superior recebe o nome de úmero proximal, a região mais inferior é o úmero distal e entre elas é a diáfise do úmero. As fraturas de cada parte são diferentes entre si e têm tratamentos específicos.

→ **Fraturas do Úmero proximal:** são lesões comuns em pessoas idosas, com algum grau de osteoporose, decorrentes de quedas ao solo, aparentemente simples. Pessoas mais jovens também podem ter tais fraturas consequentes a traumatismos mais fortes, como em prática esportiva e acidentes de trânsito. A dor é o principal sintoma logo após o trauma. Os movimentos do ombro ficam extremamente desconfortáveis e pode até ser ouvido o barulho do atrito entre os fragmentos. A maior parte das fraturas do úmero proximal é tratada sem cirurgia. Há indicação de repouso, com uso de tipoia e medicação analgésica. O tempo para a melhora pode variar, mas geralmente são necessários ao menos dois meses para se obter condições para movimentos mais amplos do ombro. O tratamento cirúrgico está indicado nos casos em que há grande distância entre os fragmentos fraturados.

→ **Fraturas da diáfise do úmero:** são propriamente as fraturas do braço, ou seja, entre o cotovelo e o ombro. São lesões muito limitantes logo após o trauma, com deformidade e dor intensa. É comum que a pessoa não consiga movimentar nor-

malmente o punho e a mão, o que é causado pelo acometimento do nervo radial, que passa muito próximo ao úmero e pode ser lesionado no momento do trauma. O tratamento das fraturas da diáfise do úmero é conservador na maioria dos casos. Após um período de uso de imobilização de gesso, está indicado o uso de tutores, também chamados de “braces”, que são aparelhos feitos sob medida, para serem usados continuamente até a consolidação óssea. Quando a distância entre os fragmentos é grande, há necessidade do tratamento cirúrgico, que pode ser feito com uso de placas e parafusos ou hastes.

→ **Fraturas da escápula:** a escápula, antigamente conhecida como omoplata, é um osso que tem muitos músculos ao seu redor e por isso é necessário um traumatismo de maior energia para provocar fraturas. Felizmente a maior parte dos casos não tem distanciamento entre os fragmentos que necessita de qualquer intervenção médica, cabendo apenas o tratamento conservador, com imobilização de analgesia. Apenas 10% a 20% dos casos têm indicação de tratamento cirúrgico.

→ Fraturas da Clavícula

Normalmente a lesão é bem evidente, com dor localizada e dificuldade de movimentação. Pode ser visível uma pequena deformidade na região da dor.

Assim como as demais fraturas da região do ombro, o tratamento é conservador na maior parte dos casos. A decisão pela cirurgia é baseada no deslocamento entre as partes fraturadas. Essa medida é feita através das radiografias adequadas. O uso de placas e parafusos é necessário para fixar os fragmentos em posição adequada até a consolidação óssea.

→ Luxações

Luxação é o termo usado quando há separação entre duas partes de uma articulação. Popularmente se diz que o ombro “saiu do lugar”. Pode ocorrer a luxação entre o úmero e a escápula, entre a escápula e a clavícula e entre a clavícula e o esterno.



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



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



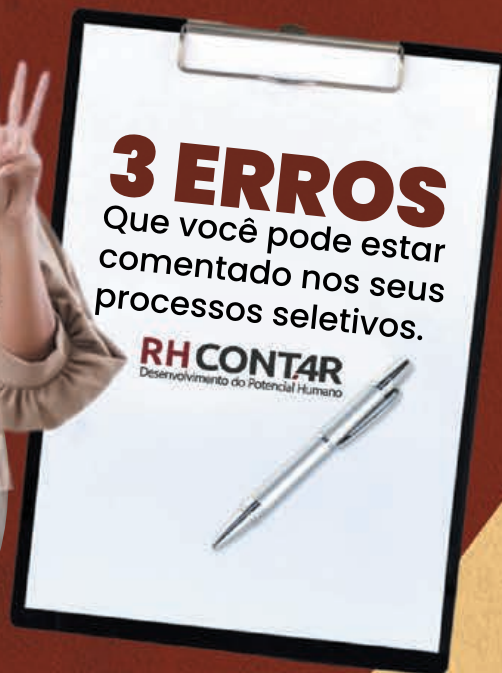
A CONAFER É A FORÇA QUE MOVE O CAMPO.

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



1 - USAR ACHISMO

Chegar a conclusão que o candidato é ou não adequado para o cargo baseado no que você acha.

2 - IMEDIATISMO

Contratar rápido sem usar todas as ferramentas necessárias de avaliação.

3 - SÓ UMA FERRAMENTA

Usar somente 1 ferramenta para fazer a seleção.

RH CONTAR
Desenvolvimento do Potencial Humano

Rua Dr. Valdivino Vaz - Nº 103 - Centro - Itumbiara-GO

☎ (64) 3431-3153 📞 (64) 3404-3468



Amigo empresário,
**você pode estar com
dinheiro engavetado
sem saber.**

Muitas empresas não conseguem acompanhar a complexidade das regras tributárias e as constantes mudanças o que pode ocasionar no pagamento de tributos indevidos.

Com o suporte da Contar que já recuperou mais de R\$ 100 milhões, você conseguirá encontrar as oportunidades de recuperação dos tributos pagos indevidamente sem saber, visto que os nossos especialistas cuidarão dos levantamentos, das orientações técnicas e dos procedimentos para colocar o dinheiro no seu caixa. Entre em contato e se informe.



Edvanio Junio

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

Gisele Félix

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

CONTAR
Contabilidade e Consultoria

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

contarcontabilidade.com |   @contar.contabilidade

Laboratório

IDESG

INSTITUTO DE DIAGNÓSTICO ESPECIALIZADO DE GOIATUBA

FAÇA UMA ROTINA DE EXAMES
MANTENHA A SAÚDE EM DIA

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

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



SINÔNIMO DE
QUALIDADE, COMPETÊNCIA
E CONFIABILIDADE.



PLANTÃO
24 HORAS



64. 98454 8581

Laboratório

IDESG

CREDIBILIDADE, TRADIÇÃO E QUALIDADE COMPROVADA!!

RODRIGO FREITAS CUNHA

Diretor administrativo

DRA. TAMIRES CRISTINA SOUSA

Especialista em Análise Clínicas

CRBM - 12607

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



DILAMAR
CORRETORA DE SEGUROS



**CONTE COM A DILAMAR
PARA SER A SUA SEGURADORA!**



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

ÉRIKA BARBOSA
Diretora comercial

MANI MORAIS
Diretor administrativo

ADOLESCÊNCIA, PANDEMIA E ANSIEDADE

Todos nós sofremos impactos com a pandemia, afinal, o mundo não havia vivenciado algo assim antes e se nós adultos não estávamos preparados para isso, os adolescentes estavam menos ainda. Estudos apontam que um em cada quatro jovens apresentou sintomas de depressão e um em cada cinco jovens apresentou sintomas de ansiedade devido à pandemia.

A ansiedade normal, a que a grande maioria das pessoas tem, ela tem uma causa aparente, dura pouco tempo e não demanda muito esforço para que ela seja controlada. Já a ansiedade patológica não tem um motivo aparente, é mais difícil de ser controlada e seus sintomas são mais definidos. O medo e a preocupação excessiva e persistente fazem com que os sintomas se intensifiquem, são eles: falta de ar, tremor, crises de choro, sudorese, insônia, dor de cabeça, dor no peito, formigamento ou adormecimento, enjôos, irritabilidade, agitação, falta ou excesso de apetite, entre outras.

Alguns dos motivos da ansiedade dos adolescentes durante esse período de isolamento foi, a vivência familiar, algumas famílias não resistiram e não se mantiveram unidas durante esse período onde se passava muito tempo juntos, surgindo muitos conflitos, afetando muitos jovens. As aulas on-line também foram um grande causador de ansiedade, muitas atividades exigidas, sensação de que não estavam aprendendo, e medo da volta às aulas presenciais, o convívio social também

foi restringido, fazendo com que ficasse muito tempo no celular dentro de casa e dificultando cada vez mais na integração social. Foi possível observar muitos adolescentes com ansiedade social na volta à escola, trazendo constantes crises de ansiedade, dificuldade de aprendizagem, fazer novas amizades e desinteresse.

Sinais de alerta:

Desinteresse pelas atividades, exclusão social, timidez excessiva, baixo rendimento escolar, insônia, inquietação e pensamentos perturbadores.

Como a Terapia Cognitivo Comportamental pode ajudar?

Ela é abordagem que se propõe a ajudar o paciente identificando nele padrões de pensamentos, crenças e hábitos disfuncionais. Utiliza-se estratégias facilitadoras, reconhecimento de sinais de ansiedade, técnicas de relaxamento, regulação emocional, resolução de problemas, treinamento de habilidades sociais, entre outras técnicas utilizadas. A TCC é muito eficaz no tratamento do transtorno de ansiedade e vários outros transtornos.



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



SEU SEMINOVO
ESTÁ AQUI!
CARROS COM CONDIÇÕES IMBATÍVEIS



SELVO
VEÍCULOS

O LUGAR CERTO
PARA ADQUIRIR O SEU CARRO

☎ 64 3495-6952   selvoveiculos

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



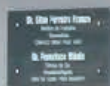
FIQUE TRANQUILO, AQUI TEM CONVÊNIO!



Ipasgo

FERRANCO

443



DR. FRANCISCO OTAVIO MAIA SANTOS

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

DR. ELTON FERREIRA FRANCO

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

FERRANCO

SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

UM NOVO CONCEITO DE CLÍNICA ESPECIALIZADA

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

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



JDR
INCORPORADORA

📞 64 9.9202-4160

📞 64 9.9287-0427

📱 @jdr_incorporadora



Pax Santa Rita
ASSISTÊNCIA FAMILIAR

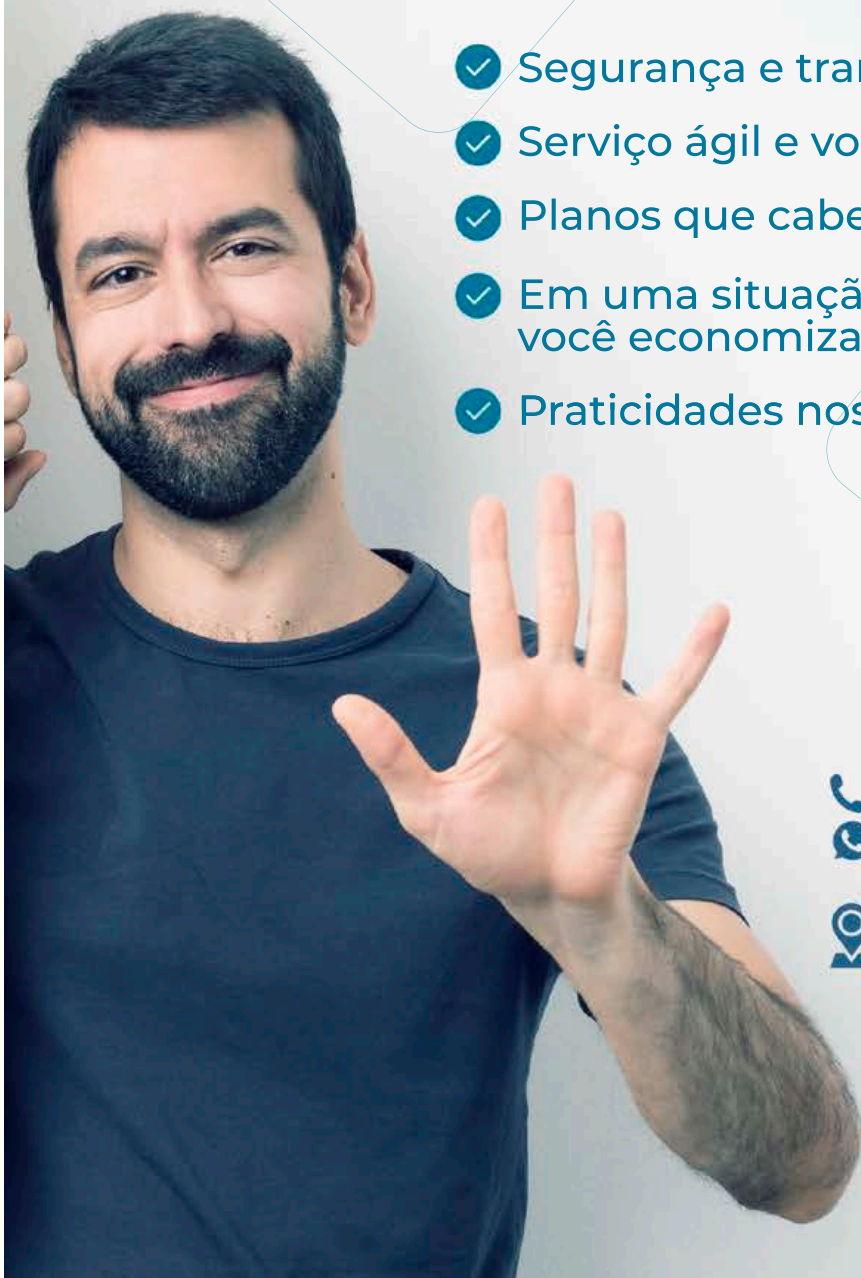
5 motivos para você contratar um plano funerário

- ✓ Segurança e tranquilidade;
- ✓ Serviço ágil e você não tem preocupação;
- ✓ Planos que cabem no seu bolso;
- ✓ Em uma situação de emergência você economiza;
- ✓ Praticidades nos momentos difíceis.

☎ (64) 3433-7077

📞 (64) 98403-0511

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



FLOCOS DE MILHO
COM AÇÚCAR

+

BOLINHAS DE MILHO
SABOR CHOCOLATE

CAMPEÃO
DE VENDAS



AlcaFoods
Cereais Matinais

SOBRE O BUSINESS COACHING



Quando falamos em Excelência, logo pensamos em Resultados. E esse assunto tem relação direta com nosso pessoal e consequentemente, profissional.

Uma empresa pode ter os melhores Processos, ótimos treinamentos, bons investimentos e as melhores intenções de seus Gestores (ou proprietários), enquanto a Equipe não estiver “alinhada” com o Propósito da mesma, esses “resultados” parecem ser inalcançáveis.

Executar um alinhamento requer algumas escolhas e decisões que precisam estar fundamentadas em objetivos específicos de cada Empresa. Qualquer “receita” de sucesso empresarial sempre vai passar pelas “pessoas” que compõe essa empresa.

Se eu te perguntar porque os resultados de venda desse mês não foram satisfatórios, sua resposta com certeza será: meus vendedores não atingiram a meta. Se a pergunta for, o seu departamento pessoal está fazendo as contratações certas ou os treinamentos certos, a resposta provavelmente será que a comunicação está em apenas uma via, ou seja, alguém diz e alguém não entende.

Todos os problemas e todas as soluções estarão sempre em PESSOAS.

Como podemos então explorar o melhor de nossa Equipe; como torná-los conscientes de suas atribuições e identificar suas habilidades e competências?

Entre algumas alternativas, estão a Consultoria (com um excelente consultor), uma Mentoria (com um excelente Mentor, ou seja alguém que já viveu ou vive essa experiência) e também um

bom Processo de Business Coaching, ou seja, um profissional Coach que pode entrar em sua empresa e, ao seu lado, trilhar um caminho para desenvolver atitudes de seus Líderes, mostrar a importância de ter métricas para medir resultados e principalmente fazer tudo isso com ALMA, pois nada acontece sem que o fator humano seja atingido.

Recentemente, 20/08/22, no auditório da Ulbra, tivemos uma oportunidade de desenvolver pessoas com esse propósito, serem melhores ou buscar caminhos para serem melhores.

A convite do Arthur Borges, o Me. Luiz Domingues, a Me. Karolina Cestari e eu Izabel Tonetto Coach, vivemos a experiência de compartilhar conhecimento e experiências com um grupo seleto de pessoas que foi buscar conhecimento e se preparar para os desafios que o mercado de venda de produtos e serviços, esteja preparado para entregar SOLUÇÕES, ou seja, resolver as demandas dos clientes, sejam elas quais forem.

Ficou curioso para entender o Processo de Coaching, agende um café comigo na Clínica Qualiclin, sala 3 – lá você vai encontrar uma SOLUÇÃO para sua demanda.



IZABEL TONETTO COACH

Professional & Self Coach com formação pelo IBC (ha 2 anos) - Instituto Brasileiro de Coaching;
Leader Coach;
Analista comportamental;
Life Coach;
Hipnose conversacional com Tomas Corrêa;
Atuando no Business Coaching e Life Coaching (transformando a vida das pessoas através do Coaching).

 [izabeltonetto.lifecoach](https://www.instagram.com/izabeltonetto.lifecoach)

 (64)98115.5211





AQUI NA REQUIHTE VOCÊ ENCONTRA AS MELHORES MARCAS E OPÇÕES PARA SUA COZINHA OU ÁREA DE LAZER! ALÉM DISSO, CONTAMOS COM A PRINCIPAIS MARCAS DE PORCELANATO DO MERCADO! VISITE-NOS!





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



ENTREVISTA

Nessa edição entrevistamos o médico veterinário Dr. Celso Borges de Almeida, gestor e proprietário da Clínica Faro, uma das referências em atendimento clínico veterinário na região sul de Goiás. Nesse Mês que celebramos do dia do veterinário, ele fala um pouco sobre a profissão, carreira e mercado nessa área. Dr. Celso tem Pós-Graduação em Clínica Médica e Cirúrgica, Pós-Graduação em Clínica Médica e Cirurgia de Felinos, Pós-Graduação em Dermatologia de Cães e Gatos e Pós-Graduação em Cirurgia Geral de Cães e Gatos.

O que te levou a fazer Medicina Veterinária?

Dr. Celso Borges - *Sempre fui muito apaixonado pelos animais, sempre tive muitos animais, minha família sempre foi apaixonada por eles, mas mesmo assim ainda tentei uma outra área, a área da Robótica (Engenharia Mecatrônica), fiz 1 ano e meio, e vi que realmente não era para mim.*

Foi então que decidi fazer Medicina Veterinária, e posso dizer que foi a melhor escolha da minha vida, mas no início da faculdade eu me interessei muito pela área de grande porte, onde você trabalha mais com animais como vaca, cavalo, etc.

Por volta do 7 período de faculdade que fui co-

meçar a ficar fascinado pela área que trabalha com cães e gatos, ali foi paixão à primeira vista, e desde lá estou aqui hoje, fazendo o que mais amo, não tendo um trabalho e sim uma paixão.

Como o mercado ainda pode expandir e quais são os caminhos ainda pouco explorados que podem ser atrativos para os recém-formados interessados em trabalhar na área?

Dr. Celso Borges - *O mercado pet em geral é um dos mercados que mais cresce no Brasil, a área de prestação de serviço, cresce junto.*

Converso muito com a minha equipe, e oriento elas a procurarem especializações. Temos que copiar da nossa irmã mais velha a Medicina, hoje muitas áreas estão surgindo na medicina veterinária como: Geriatria, Neurologia, Endocrinologia, Dermatologia, Anestesia, Cardiologia, entre muitas outras.

Penso que o recém-formado hoje é obrigado a sair da faculdade já pensando em entrar em uma pós-graduação, o mercado não está aceitando menos que isso.

O mercado de trabalho está aquecido, porém para profissionais dedicados, proativos e estudiosos.

Quando percebeu que tinha feito a escolha certa e como impactou sua vida?

Dr. Celso Borges - *Por incrível que pareça eu vi que tinha tomado a escolha certa depois de ficar atendendo sem parar o dia todo, feito 3 cirurgias de emergência fora do horário, estar chegando em casa cansado, com fome, porque não tinha comido nada, porém muito feliz. Então foi nesse momento em que vi que eu não tinha um trabalho e sim que eu me divertia fazendo aquilo que eu amava.*

Quais foram os desafios profissionais enfrentados e as conquistas que fizeram o esforço valer a pena?

Dr. Celso Borges - *Desafios enfrentados, com certeza passamos por isso a todo o momento. O médico Veterinário é o único profissional da área da saúde*

que acompanha seu paciente desde sua primeira dose de vacina até o momento final de sua vida. Nós médicos veterinários, lidamos com cobranças excessivas, lidamos com o sofrimento do animal, lidamos com o luto do paciente, lidamos com exaustão física, pouca remuneração, e o pior, pouco reconhecimento, isso é algo que nos deixa muito sem nenhum estímulo.

Mas quando conseguimos alcançar nossos objetivos, quando conseguimos salvar uma vida, e nem que seja no final ouvir um “muito obrigado por tudo Dr.”, para mim isso já valeu a pena. Então não basta entrar na Medicina Veterinária por gostar de animais, e sim temos que amar os animais, e as pessoas também.



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).

☎ 64 3404-1586

📞 Plantão: 64 99290-4500

📞 64 98148-7015

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



Podologia é saúde

A Podologia não é só para desencravar unhas, mas também para tratamento de unhas com micose, fungos, calos no plantar dos pés, verrugas, etc.

Tenho um tratamento com laser e resultado de excelência, meu foco é entregar resultados. E, se você sofre com rachaduras e ressecamento nos pés tenho uma remoção plantar com um resultado na hora!



Designer de sobrancelha e depilação

Quando o assunto é beleza entra o designer de sobrancelha e depilação. Mais do que simplesmente embelezar, as sobrancelhas emolduram o rosto e colocam em evidência os traços.

Tirar o excesso é coisa do passado, agora a ideia é estabelecer uma harmonia entre os desejos da cliente e os padrões do seu rosto. Para destacar ainda mais esse design de sobrancelha tenho a pigmentação com Refctocil, que é uma tintura própria para sobrancelhas, as deixando com aspecto natural.

Também tenho a oferecer para minhas clientes a depilação, que não é apenas algo por vaidade, mas também é higiene pessoal. No meu método utilizo três técnicas, sendo elas a cera tradicional, roll-on e egípcia.

Com profissionalismo e agilidade entrego o meu melhor para minhas clientes.



STANGE

CENTRO DE ESTÉTICA

Thamara Luíza

Podóloga.

108, **Wilma Borges**

Designer de sobrancelha e depilação.



☎ 64 98134-6979 | 64 3404-1737

📍 Rua Padre Felix, 412 - St. Central, Itumbiara - GO,



**INDEPENDENTE
DO SEU ESPORTE
PREFERIDO...**

**O SEU LUGAR
É AQUI!!!**



**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







DECORAR TRAZ PERSONALIDADE AO AMBIENTE,
DEIXA-O COM A SUA IDENTIDADE!



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)



Desde 2014 atuando como Correspondente Bancário Caixa AQUI, a PH Consultoria se empenha em prestar serviços de crédito com qualidade e diferencial para todos os clientes.

Oferecemos Crédito Consignado, Abertura de Contas Caixa, Empréstimos Com Garantia, Financiamento Bancário, Refinanciamento Bancário, Consórcios, Seguros e Títulos de Capitalização.



A PH Consultoria é Correspondente da Caixa Econômica Federal e veio para facilitar a sua vida. Com horários estendidos de atendimento bancário e serviços qualificados prestados por uma equipe multiprofissional, você não terá mais dor de cabeça ao pedir o seu crédito.



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 PLENÁRIO DO SENADO APROVOU O PROJETO QUE REDUZ A IDADE PARA A REALIZAÇÃO DE LAQUEADURA OU VASECTOMIA. A PROPOSTA TAMBÉM ACABA COM A NECESSIDADE DE AUTORIZAÇÃO DO COMPANHEIRO PARA O PROCEDIMENTO.



O projeto altera a Lei do Planejamento Familiar para reduzir de 25 para 21 anos a idade para a realização da laqueadura ou da vasectomia. O procedimento, que poderá ser feito durante o parto, dependerá da comunicação dessa vontade à equipe médica com 60 dias de antecedência. Pela lei já em vigor, esse prazo é justificado para que os profissionais da saúde possam esclarecer as consequências da esterilização. No caso das mulheres, não haverá mais a necessidade de autorização por parte do companheiro para a realização da cirurgia porque o projeto revoga essa exigência da legislação atual.

Em relação à permissão da realização de laqueadura durante o parto, julgamos que a iniciativa não apenas aumentará o acesso ao método, mas também impedirá que a mulher se submeta a duas internações hospitalares e a dois procedimentos médicos que poderiam ser realizados simultaneamente. Isso certamente diminuirá os riscos de complicações cirúrgicas (como infecções), bem como reduzirá a taxa de ocupação de leitos hospitalares e dos centros cirúrgicos.

O projeto também determina que o Sistema Único de Saúde terá o prazo de 30 dias para oferecer métodos contraceptivos.

Essa mudança traz muitos avanços para a liberdade de escolha das mulheres sobre o seu próprio corpo, pois é ela que está sujeita às complicações de uma gestação.

A não obrigatoriedade da autorização do cônjuge é extremamente importante, pois muitas vezes essas mulheres já não estão mais com o marido, o que dificulta e impossibilita que ela realize o procedimento.

Existem muitas mulheres que se tornaram mães muito cedo e com falta de planejamento. Mães que não tem condição econômica de manter uma família e que quanto mais tarde tem a autorização de realizar a laqueadura, menos controle elas vão tendo sobre isso. É muito comum termos mães de 25 anos que têm 5, 6 filhos.

A parte da lei que determina a necessidade de ter dois filhos vivos se mantém. Vale ressaltar que esse ponto é uma medida alternativa a idade mínima exigida pela lei, ou seja, a laqueadura é autorizada para as mães que têm 2 filhos vivos independente da idade ou mulheres que mesmo sem ter filhos tenham no mínimo 25 anos, ou então pela nova lei 21 anos.

O novo projeto de lei representa um grande e importante passo para a liberdade e saúde feminina!

Dra. Michaela Tomich

CRM/GO: 23.603

Ginecologista e Obstetra - Universidade de Uberaba;
Medicina UFU;

Pós-graduanda em Sexualidade Humana pela CBI of Miami.





No dia 19 de Agosto a Tratesee completou 10 anos de muito sucesso, e para comemorar Fernanda Carvalho do Vale recebeu clientes, amigos e familiares para um lindo coquetel! Nesses 10 anos foram mais de 10 mil clientes que transformaram as suas vidas . A clínica começou como Siluets ,

a primeira franquia de estética da região, e evoluiu para um novo conceito de estética , com a marca TrateSee. Inovando em excelência de atendimento, tecnologias e produtos exclusivos para realçar a beleza que cada um tem! Venha nos fazer uma visita, estamos esperando por você!





64 99665-9222

@tratesee

TrateSee

Clínica Tratesee

Rua Doutor Valdivino Vaz, 156 - Centro - Itumbiara, GO






CLOSET
D' Maria

ALUGUEL - VENDA - SOB MEDIDA

CONFEÇÃO PRÓPRIA, RIÊNIA ALMEIDA

 **64| 99999-3016**

 **contato@closetdmaria.com.br**

 **Rua Adoniro Martins Andrade,
nº 66 - Centro - Itumbiara-GO**

 **@closet_dmaria**  **Closetdmariahyrienia**

Síndrome do pôr do sol

A síndrome do pôr do sol se apresenta como um quadro de confusão mental que acontece em paciente com demência, e como o nome já diz, ocorre no final do dia.

A pessoa passa a não reconhecer a sua casa, fica agitado e normalmente pede para ir para casa e como isso não ocorre acaba havendo agitação e irritabilidade. Geralmente, nesses momentos, não consegue raciocinar direito ou falar com clareza. Além disso, pode perder o controle, começar a gritar ou não conseguir dormir.

O mais indicado é que o ambiente seja adaptado ao que está acontecendo. O melhor é evitar ao máximo conflitos ou discutir com a pessoa com demência, sempre tentando acalmar e tranquilizar o doente.

Essa síndrome causa um desgaste emocional muito grande tanto para quem tem a demência quanto para quem cuida.

Algumas dicas que podem ajudar a amenizar o quadro, são:

- Colocar uma música que o paciente goste bem baixinha ou sons relaxantes de natureza;

- Ajustar a luminosidade no ambiente, deixando os pacientes mais orientados, menos confusos e mais interativos;

- Manter sempre os horários para dormir, acordar, refeições e atividades, pois essa manutenção da rotina é muito importante, sair dela gera um grande stress;

- Planejar atividades e exposição à luz durante o dia para estimular a sonolência noturna, principalmente praticar atividade física, respeitando sempre os limites e indicações;

- Limitar ao máximo que o paciente durma durante o dia;

- Diminuir cafeína e açúcar;

- A noite tentar reduzir ao máximo barulhos, isso inclui uso de televisão;

Quando estiver em um ambiente estranho, fora da rotina, tentar mostrar itens familiares como fotografias, para criar um ambiente mais relaxado e familiar.

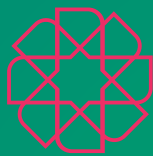
Sempre que necessário, busque ajuda!



Dra Lynea Honorato

CRM/GO:19929
Médica.





IBIZA
RESIDENCE



BEIRA RIO
— IMÓVEIS —

Um novo jeito de viver! Seu compacto de Luxo!



Camera de
segurança



Garagem



Portaria 24h



Churrasqueira

Qualidade, conforto e sofisticação. Um empreendimento com qualidades exclusivas



APARTAMENTO
Área privativa total:
77,12 m²

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



STUDIO TIPO 1
Área privativa total:
42,10 m²

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

WWW.BEIRARIOIMOVEIS.COM.BR

Rua Paranaíba, 499
(64) 3433-1900



64 99677-0001

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

Como reconhecer a ansiedade noturna?

O Brasil tem a maior taxa de transtorno de ansiedade do mundo, por isso, muitas pessoas também sofrem com a ansiedade noturna. Esta, por sua vez, é caracterizada por preocupações, pensamentos negativos e medos constantes antes de dormir. Dessa forma, a mente não consegue se acalmar e a pessoa tem problemas para dormir.

Quem é mais estressado e convive com preocupações constantes tem mais chances de desenvolver esse tipo de ansiedade no período da noite. Mas, afinal, por que o momento de dormir é propício para desencadear tantos sintomas? Nessa hora, nos livramos de distrações e estimulantes que estão ao nosso redor durante o dia, o que abre espaço para pensamentos intrusivos difíceis de controlar.

Além disso, os afetados pelo transtorno podem ter apneia, síndrome das pernas inquietas e insônia. Assim, a privação do sono reparador pode interferir na qualidade de vida, gerar estresse e atrapalhar o foco e a concentração para executar atividades do dia a dia.

Quais são os sintomas da ansiedade noturna?

A ansiedade noturna impede que o cérebro se desconecte na hora de dormir e, assim, a mente fica em estado de alerta, focada nos medos e preocupações. Os principais sintomas de que você está sofrendo com este problema são:

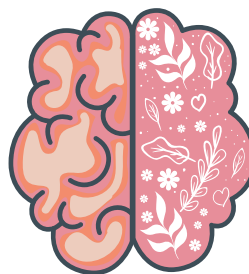
- inquietação;
- necessidade de se levantar de madrugada;
- respiração intensa ou ofegante;
- dificuldade para adormecer;

- necessidade de ficar com os olhos abertos;
- sono interrompido;
- cansaço emocional e físico;
- falta de atenção durante o dia;
- palpitações;
- sudorese;
- tremores;
- dor ou desconforto no peito;
- sensação de muito frio ou muito calor;
- náuseas;
- pensamentos intrusivos que impedem que o cérebro descanse.

Em situações mais delicadas, quem sofre com a ansiedade noturna pode acordar no meio da noite assustada, com o coração acelerado. E, além desses sintomas, alguns também podem ter comportamentos de compulsão para a busca de um alívio imediato, por exemplo, “assaltando” a geladeira na madrugada ou abusando de álcool e drogas.

A psicoterapia é o principal suporte profissional especializado que ajuda no combate à ansiedade noturna. O acompanhamento psicológico é necessário para que o indivíduo aprenda a lidar com seus dilemas e preocupações de maneira mais saudável e consiga criar estratégias de enfrentamento.

Além disso, a terapia auxilia no entendimento das causas por trás da ansiedade e como elas podem ser trabalhadas da melhor forma.



**Caroline
Oliveira**

PSICÓLOGA
CRP - 09/15806

Psicóloga;
Atendimento Adulto e Infantil.



☎ (64) 99209-0860

✉ psicologacarolinesoliveira@gmail.com

SEMANA PATRIMONIAL

UMA SEMANA PARA
**PROTEGER OS SONHOS
QUE VIRARAM REALIDADE**

**O SEGURO EMPRESARIAL, RESIDENCIAL
E CONDOMÍNIO ESTARÃO COM
CONDIÇÕES ESPECIAIS.**

**Sua empresa e residência precisam estar bem
protegidas para que você possa se dedicar ao que
realmente importa: CRESCER.**

O SICOOB DA SUA CIDADE É
Unicidades

segue lá
  sicoobunicidades
sicoob.com.br/sicoobunicidades



O Seguro Patrimonial da Sicoob Unidades oferece uma cobertura completa para proteger tudo que você conquistou.

A contratação é simples e versátil, sob medida para garantir a segurança dos seus negócios.

PROCURE NOSSA COOPERATIVA E CONTRATE

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



SICOOB
Unidades



PERSONAL TRAINER



Dia do Profissional de Educação Física

No dia 1º de Setembro é comemorado em nosso país o Dia do Profissional de Educação Física, uma data voltada para a valorização e entendimento das várias modalidades que englobam essa profissão. E nos meus 17 anos de profissão me sinto orgulhoso pelos serviços prestados e cada vez mais motivado em promover uma melhor qualidade de vida a sociedade.

Graças a novos estudos apresentados e a uma tendência de cuidado com a saúde, tanto no Brasil quanto no exterior, o mercado de educação física está em alta. Seus campos de atuação são diversos, incluindo tratamentos físicos, cada vez mais necessitados, cuidados com o corpo e a saúde e no caso de lesões e necessidades especiais. Dessa forma, independentemente da escolha do profissional, entre a licenciatura ou o bacharelado, existe um terreno fértil de oportunidades na área.

O mais importante é que o Profissional de Educação Física sempre está diretamente relacionado com a promoção da saúde e aumento da qualidade de vida da população. Assim sendo, é fundamental que um profissional formado e devidamente registrado acom-

panhe as atividades físicas realizadas em academias e escolas, por exemplo, para garantir que a atividade ocorra de maneira adequada, além de garantir a saúde de quem está praticando.


Deixo aqui os meus parabéns a todos os profissionais da área e diante dos meus quase 20 anos de profissão, continuarei elevando cada vez mais nossa bandeira e valorizando nossa prestação de serviço que é essencial na promoção da saúde.



Emerson Gonçalves Batista

122, CREF: 002355 G/GO

Professor Especialista em Personal Trainer e Atividade Física Para Grupos Especiais.

 @personal_emersongoncalves

ESTÁ NA HORA DE AGENDAR O SEU CHECK UP E DE SUA FAMÍLIA!

Desde 2014 a Uniclínica disponibiliza os melhores profissionais e serviços, para que você e sua família façam o check up, com segurança e qualidade, cuidando do presente e futuro, pois a prevenção é o melhor remédio!



64 3432-0108

64 3432-0208

64 99677-0108 

Rua Dr. Valdivino Vaz, 52 | Centro

* A Uniclínica não é um Plano de Saúde. Tudo que você usar ou comprar, será pago diretamente por você!



MATRIZ



RUA RUI DE ALMEIDA, 180 - CENTRO - ITUMBIARA/GO



FILIAL 1
AV. FRANCISCO ABDON MARQUES,
Q52 L11 S06 - SETOR SULESTE
CACHOEIRA DOURADA/GO



FILIAL 2
AV JOSE MESSIAS FERREIRA,
2186 - SALA 03 - SETOR CENTRAL
BURITI ALEGRE/GO



FILIAL 3
AV PRESIDENTE VARGAS,
788 - CENTRO
GOIATUBA/GO

✓ **MEI**

✓ **SIMPLES NACIONAL**

✓ **HOLDING**

✓ **LUCRO REAL**

✓ **LUCRO PRESUMIDO**

✓ **CONTABILIDADE RURAL**

✓ **CONTABILIDADE CONDOMÍNIO**

✓ **IMPOSTO DE RENDA**

(64) 3431-6397 📞

@contabilempresarial_ 📷

JOSINEY MATEUS
DIRETOR CONTABIL EMPRESARIAL

(64) 99247-6331 📞

OLAVO JUNIOR
DIRETOR CONTABIL EMPRESARIAL

(64) 98100-0843 📞

DESDE 1984

CONTÁBIL

EMPRESARIAL

Contabilidade & Consultoria

PENSOU EM CONTABILIDADE, PENSOU CONTÁBIL EMPRESARIAL

CNPJ: 44.769.929/0001-55

CRC: GO-003839/O-7

Benefícios do exercício de força e do exercício aeróbio na obesidade



O exercício físico é determinante na regulação do peso corporal. É capaz de aumentar o gasto energético total diário de duas formas: (a) gasto induzido pelo exercício físico durante o treino; e (b) aumento da taxa metabólica de repouso que pode perdurar até 24 a 48 horas após a sessão de treino.

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

Porém, sabemos a dificuldade em adotar e manter um volume tão elevado de atividade física em longo prazo. Logo, outras estratégias para indução do déficit energético se fazem necessárias. A associação da atividade física aeróbia com a dieta é ainda a estratégia mais recomendada para promoção da perda de peso.

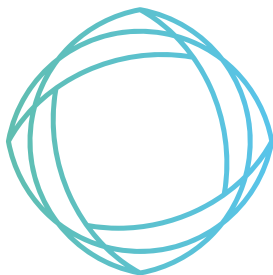
A grande maioria dos estudos sobre exercício e obesidade utiliza o exercício físico aeróbio como estratégia, possivelmente porque este tipo de exercício proporciona maiores aumentos do gasto energético durante a sessão.

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

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

• Quando o tratamento farmacológico é indicado?

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



DRA. NATÁLIA PACHECO

MEDICINA ESPORTIVA E NUTROLOGIA

CRM/GO 16.253 / RQE 12182

Médica do Esporte / Nutrologia Clínica e Esportiva;
Residência Médica em Medicina do Exercício e do Esporte pela Unifesp;
Pós-Graduação em Nutrologia pela Associação Brasileira de Nutrologia;
Doutoranda em Ciências da Saúde, Unifesp;
Atuação em Campeonatos Mundiais pelo Comitê Paralímpico Brasileiro e também avaliação pré participação dos atletas da Federação Paulista de Futebol.



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06, 07 e 08





happy day
festas

**INOVE O AMBIENTE DA SUA FESTA,
COM NOSSOS OBJETOS DECORATIVOS E PRESENTES.**

+AMPLA

+LINDA

+VARIEDADES



**QUE TENHAMOS
PAZ NO PRESENTE
E FÉ NO FUTURO.**

**PARA UM BRASIL
DE SONHO INTENSO
DE MUITO AMOR
E ESPERANÇA**



 **(64) 3495-7911**

 **(64) 98132-1006**

RUA JURUÁ Nº 605-A, ESQUINA COM RUA MINAS GERAIS - CENTRO - GOIATUBA GO

Sicoob UniCentro Br


30 ANOS

30 CARROS

SEJA DONO DE UMA COOPERATIVA E DE UM CARRO ZERO KM

No aniversário do Sicoob UniCentro Br,
a festa vai ser na sua garagem.
Invista a partir de R\$ 50,00*
e concorra a **30 CARROS**.



☎ 0800 5004 200   sicoobunicentrobr

▶ Regulamento: www.30anos.unicb.coop.br

*Produtos elegíveis para essa ação: todas as modalidades de RDC (Recibo de Depósito Cooperativo), LCA e LCI.
Saiba mais em: www.30anos.unicb.coop.br. Fotos meramente ilustrativas.

 **SICOOB**
UniCentro Br

A verdadeira realidade da advocacia criminal

As pessoas desinformadas ou que nunca conhecerem de perto o profissional em questão, têm em mente que o advogado criminalista “defende bandidos”, solta os criminosos que a polícia se esforça para prender, o que não é verdade. O advogado criminalista defende os direitos de toda pessoa humana, garantidos pela Constituição Federal, em seu artigo 5º, também pugna, como um bom e combativo advogado, para que todos os procedimentos e leis sejam cumpridos quando uma pessoa sofre uma acusação ou é recolhida à prisão. Não cogitam os mesmos desavisados que muitos inocentes sofrem a prepotência da ação policial, que às vezes agem fora das normas e preceitos legais, consciente ou inconscientemente, não importa. Importa que o advogado esteja ali para lutar pelos direitos da pessoa.

É difícil, a fama que leva o advogado criminalista de abrir as portas das cadeias para os clientes criminosos é absolutamente errada, uma vez que o advogado é uma das peças da constituição judiciária, não tendo esse poder, nem age injustamente, pois outras peças agem dentro do processo, com igual ímpeto de realizar bem as suas obrigações.

Aquele que escolhe a profissão de advogado, e criminalista, deve, pois, orgulhar-se das habilidades que possui, de ter escolhido uma profissão digna e de ajudar a manter a ordem social e jurídica do seu País, auxiliando na manutenção da ordem e da paz. Está naquele momento, ao lado do mais fraco e desafortunado, não porque defende a ação da qual o cliente é acusado, mas por dever ético, profissional e humano. É preceito constitucional que ninguém pode ser condenado sem

defesa. Ainda que o crime seja nefasto, em nenhum momento o conceito atribuído ao cliente deve se confundir com a reputação do advogado.

A advocacia criminal é um dos ramos do Direito que nos referimos como o mais apaixonante, é uma área muito importante que exige de seus profissionais muitas habilidades que diferem das exigidas pelos profissionais de outras áreas. Os criminalistas devem possuir algumas habilidades, além da vocação, são os conhecimentos científicos sobre criminologia e medicina legal, além de oratória, caso desejem atuar no Tribunal do Júri.

Não podemos esquecer, ainda, que as habilidades de psicologia também são bem-vindas, uma vez que tratará sempre com pessoas e os problemas que as afligem, geralmente graves. O profissional da área criminal deve ter também qualidades essenciais tais como: “coragem de leão e brandura do cordeiro; altivez de um príncipe e humildade de um escravo; fugacidade do relâmpago e persistência do pingo d’água; rigidez do carvalho e a flexibilidade do bambu”.

O advogado criminalista é voz, cabeça e mãos dos direitos que cabem a qualquer pessoa. Eles precisam “ter estômago”, como dizem, serem combativos, guerreiros e corajosos, trazerem consigo um espírito de luta, não só para lutar, dentro do processo criminal a favor de seu cliente, mas também para enfrentar a oposição ainda maior da sociedade que muitas vezes não compreende suas ações.

Advocacia criminal é muito mais do que uma profissão ou meio de vida. Cuida-se, a rigor, de um sacerdócio exercido diuturnamente por advogados que, além de técnicos, são portadores de pulso firme. Para lutar contra ilegalidades, arbitrariedades e todos os absurdos possíveis e inimagináveis é requisito indispensável estômago forte.

Não existe opção na advocacia criminal, senão realizá-la a ferro e fogo. Isso não significa dizer que o advogado concorde com eventuais ilegalidades praticadas por seu cliente. Pelo contrário, o advogado deve se policiar ao extremo para nunca perder o profissionalismo e se imiscuir na conduta, em tese, criminosa do cliente.

Ninguém, em plena consciência, gostaria de figurar como réu em processo-crime, mas todos nós poderemos nos ver na infeliz condição de réu em decorrência de uma fatalidade da vida. Por isso, precisamos compreender a magnitude da briosa atividade jurídico-processual que o advogado criminalista exerce, e somente ele pode fazê-lo.

Tenho orgulho da minha profissão, tenho orgulho porque sou advogado criminalista e, por conseguinte, agente fomentador de cidadania.

Dr. Walter Camilo da Silva Neto

|,129

OAB/GO: 63.560

Bacharel em direito;

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



Estresse em crianças



Pesquisas à luz da abordagem psicométrica, por exemplo, por meio de instrumentos psicológicos e estudos neurológicos, encontraram resultados indicando condutas que ajudam na promoção do desenvolvimento cognitivo das crianças pequenas (e que, conseqüentemente, promovem saúde e diminuem a chance de experimentar estresse elevado), como:

» Oferecer estimulação sensorial nos primeiros meses de vida, mas evitar ruídos e superestimulação que provoque distração.

» Criar um ambiente propício para a aprendizagem conforme o crescimento da criança, ou seja, um espaço que inclua livros, objetos que despertem o interesse.

» Responder aos sinais dados pela criança pequena, assim será possível ajudá-la a sentir confiança de que possui controle de sua vida e de que o ambiente é amigável.

» Permitir e dar possibilidade de a criança realizar modificações com seus brinquedos que se movimentam, chacoalham. É importante auxiliar a criança a descobrir o funcionamento de coisas do cotidiano, como, por exemplo: apertar um interruptor faz a luz acender ou apagar, abrir a torneira faz a água correr para lavar as mãos, girar a maçaneta faz uma porta se

abrir, etc.

» Permitir que a criança possa explorar com liberdade. Transforme o lugar em um ambiente seguro e deixe-a livre.

» A criança pequena não vai aprender a falar apenas escutando a televisão ou o computador. Ela necessita interagir com as pessoas. Converse com ela.

» Esteja envolvido com o que a criança estiver demonstrando interesse no momento, falando e brincando com ela sem tentar mudar a atenção dela para outra coisa.

» Encontre e dê oportunidade para ela desenvolver habilidades essenciais, como aprender nomes de objetos, separá-los e ordená-los (por cor, tamanho, características em comum etc.).

» Seja reforçador com a criança, parabeneze e aplauda as habilidades novas, auxilie a aprimorá-las. Esteja próximo e presente, mas sem sufocar.

» Tenha o hábito de ler em voz alta e conversar sobre as histórias com o bebê em um local acolhedor e afetivo desde o início, pois isso promove o desenvolvimento de habilidade de ser mais ágil e proativo na alfabetização.

» Não aplique punições.



PLENITUDE
consultório de psicologia

Karyna Santos Almeida Brito

Psicóloga CRP 09/012471

Ensino Superior Instituição: ILES/ULBRA – ITUMBIARA
Psicologia;

Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental
Instituição: Capacitar Centro Educacional–Uberlândia;
Pós-graduação: Estresse e estratégia de enfrentamento;

Pós-graduação: Psicologia Positiva Status:
em andamento;

Pós-graduação: Neuropsicologia Instituição:
Capacitar Centro Educacional – Uberlândia-MG
Status: em andamento.





Belas Raças

Centro de estética canina

**TRAGA SEU PET PARA EXPERIMENTAR MOMENTOS
ÚNICOS E MÁGICOS AQUI NO BELAS RAÇAS**


BANHO SUPER LUXO OFURÔ




APÓS O BANHO SUPER LUXO POSE PRA FOTO NO NOSSO MINI STUDIO PET

Av. Washington Luís, 1403, Itumbiara - GO

64 3433-4662 | 64 99663-1179 | 64 99999-1296

 /belasracas.catrina

 @belas.racas

MENU DOS
preferidos



CAPUCCINO DA HUM E PÃO DE QUEIJO



PRENSADINHO DE CARNE SECA



CAFÉ ESPRESSO



EM CADA AMBIENTE O REFLEXO DOS SEUS SONHOS!



ACABAMENTOS ESPECIAIS PARA COMBINAR COM SEU PROJETO



REY DO VIDRO

64 3431-9288

| 64 3431-9488

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

ultra

MEDCENTER

EXCELÊNCIA EM SAÚDE E DIAGNÓSTICO

Ultrassom Geral
Ultrassom Medicina Interna

Ultrassom Ginecológico
Ultrassom Obstétrico

Ultrassom Musculoesquelético
Ultrassom com Doppler e Vascular

64. 3431-3111

Mariana Vilela

ultra

MEDCENTER

EXCELÊNCIA EM DIAGNÓSTICO

- Ultrassom Geral
- Ultrassom Medicina Interna
- Ultrassom Ginecológico
- Ultrassom Obstétrico
- Ultrassom Musculoesquelético
- Ultrassom com Doppler Colorido
- Ultrassom Obstétrico Morfológico

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



LOOKS ELEGANTES
QUE ESBANJAM
GLAMOUR E ATITUDE.



Versatto
Modas

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

9 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

A campanha Setembro Amarelo® salva vidas!



Desde 2014, a Associação Brasileira de Psiquiatria – ABP, em parceria com o Conselho Federal de Medicina – CFM, organiza, em território nacional, o Setembro Amarelo. O dia 10 de setembro é conhecido oficialmente, como o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, mas a iniciativa acontece durante todo o ano. Atualmente, o Setembro Amarelo® é a maior campanha anti-estigma do mundo!

O suicídio é uma triste realidade que atinge o mundo todo e gera grandes prejuízos à sociedade. De acordo com a última pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde - OMS, são registrados mais de 700 mil suicídios em todo o mundo, sem contar com os episódios subnotificados, pois com isso, estima-se mais de 01 milhão de casos. No Brasil, os registros se aproximam de 14 mil casos por ano, ou seja, em média 38 pessoas cometem suicídio por dia.

Embora os números estejam diminuindo em todo o mundo, os países das Américas vão na contramão dessa tendência, com índices que não param de aumentar, segundo a OMS. Sabe-se que praticamente 100% de todos os casos de suicídio estavam relacionados às doenças mentais, principalmente não diagnosticadas ou tratadas incorretamente. Dessa forma, a maioria dos casos poderia ter sido evitada se esses pacientes tivessem acesso ao tratamento psiquiátrico e informações de qualidade.

Todos nós devemos atuar ativamente na conscientização da importância que a vida tem e ajudar na prevenção do suicídio, tema que ainda é visto como tabu. É importante falar sobre o assunto para que as pessoas que estejam passando por momentos difíceis e de crise busquem ajuda e entendam que a vida sempre vai ser a melhor escolha.

Quando uma pessoa decide terminar com a sua vida, os seus pensamentos, sentimentos e ações apresentam-se muito res-

tritivos, ou seja, ela pensa constantemente sobre o suicídio e é incapaz de perceber outras maneiras de enfrentar ou de sair do problema. Essas pessoas pensam rigidamente pela distorção que o sofrimento emocional impõe.

Se informar para aprender e ajudar o próximo é a melhor saída para lutar contra esse problema tão grave. É muito importante que as pessoas próximas saibam identificar que alguém está pensando em se matar e a ajude, tendo uma escuta ativa e sem julgamentos, mostrar que está disponível para ajudar e demonstrar empatia, mas principalmente levando-a ao médico psiquiatra, que vai saber como manejar a situação e salvar esse paciente.

O suicídio é um importante problema de saúde pública, com impactos na sociedade como um todo. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde - OMS, todos os anos, mais pessoas morrem como resultado de suicídio do que HIV, malária ou câncer de mama - ou guerras e homicídios.

Embora alguns países tenham colocado a prevenção do suicídio no topo de suas agendas, muitos permanecem não comprometidos. Atualmente, apenas 38 países são conhecidos por terem uma estratégia nacional de prevenção do suicídio.

Participe conosco, divulgue a campanha entre os seus amigos e nos ajude a salvar vidas!



 Dr. Evoney

CRM/GO: 9877

Graduado na Universidade Federal de Goiás;
Pós Graduado em Psiquiatria pelo CEMBRAP;
Diretor do Instituto Ânima-Cór de Neurociências;
Especialista em Abordagens Psicossomáticas.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE
NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

 **RAVENNA**
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

FARMÁCIA ESPECIALIZADA EM MEDICINA ESPORTIVA

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

Manifesto Ana Teodoro

No usar da primeira nota, surge-se, nos poros do olfato, os primeiros brilhantes do perfume, refrescante, de dar água na boca, palatas com infinitos tons. É esse perfeito enlace, dos cinco sentidos, que faz experimentar incontáveis sensações. Um turbilhão delas.

Notas, acordes, melodias e, enfim, o perfume. Intenso e delicado, sutil e agressivo, duradouro e fugaz, indistinto e identificador...

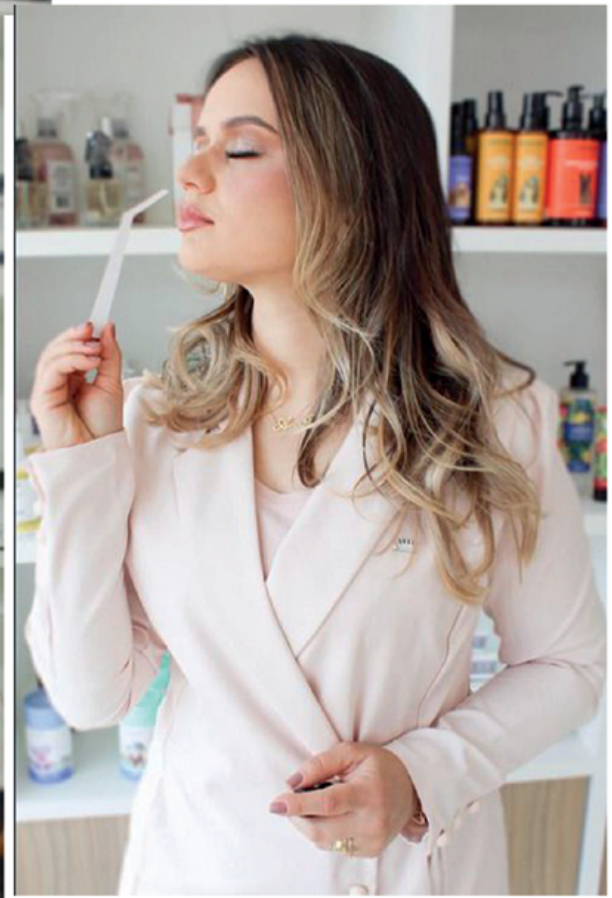
É nesta via perfumista, o músico dos sentidos, a missão alquímica de ser e estar inteiro, debruçar-se sobre a ciência, inspirar os valores das mais profundas fragrâncias e expirar os mais memoráveis perfumes, fazer o cheiro morar na memória do olfato. Aessar as profundezas mais íntimas do ser.

Criar e trazer ao mundo exclusividade, desejo, excelência, encantamento e todo o requinte que podemos apreciar nos nossos sonhos mais belos. Do olfato ao apito, a inspirar a todos. Ana Teodoro está inteira, e é toda, para isto, para gravar nas entranhas dos sentimentos a sua marca, você, o seu lar, independentemente de onde, ou quem, ele seja.

Consultoria Olfativa | Desenvolvimento de Identidade Olfativa | Criação de
Decoração Perfumada | Papelaria Perfumada | Perfumação de Eventos

Exala-se então, ao mundo, a marca:

A ANA TEODORO



Extremamente bem embasada, com sólidos pilares e muito amor pelo que faz, Ana Teodoro Marketing Olfativo chega com inovação, ciência e muitos aromas, para perfumar nossa região, proporcionar harmonia entre propósitos e fragrâncias e personalizar perfumes.

Para fazer com que você, sua empresa, sua casa e seu evento se tornem memoráveis, Ana Teodoro chega no mercado com aromas marcantes e exclusivos.

Afinal, quem domina o olfato domina o afeto!

Entre em contato para perfumar seus ambientes e cativar ainda mais seus clientes e suas visitas.



ANA TEODORO





FISIOTERAPEUTA



Pilates x musculação

Na busca por qualidade de vida ou “corpo perfeito”, muitas pessoas empenham-se em encontrar atividades físicas que as auxiliem a alcançar seus objetivos finais. Devemos unir habilidades, complementares uma à outra, como é o caso da musculação e Pilates.

O método Pilates trabalha o corpo como um todo, aumentando as resistências física, cardiorrespiratória, tonificando a musculatura, melhorando a flexibilidade, coordenação motora e consciência corporal.

Este método permite trabalhar músculos específicos, que não podem ser alcançados na musculação (musculatura profunda e pequenos músculos de sustentação).

Para que a combinação entre Pilates e musculação seja positiva, é importante que os profissionais envolvidos estejam atentos para a realização das devidas avaliações e correções. Compreendendo, sempre, que as necessidades e alcances de cada indivíduo são diferentes. O crescimento da musculatura (alongamento) depende da junção entre metabolismo, intensidade dos exercícios realizados e estímulos recebidos através do Pilates e a musculação.

O sucesso de trabalhar pilates e musculação consiste na melhora da consciência corporal, da mobilidade e amplitude de movimento, fortalecimento do CORE, prevenção de lesões entre outros benefícios.



Bem-Estar
centro da saúde

Dra. Maria Camila Dutra

Credito: 11/ 224169-F

Fisioterapeuta;

Instrutora de pilates.

☎ (64) 9.9663-9803

☎ (64) 3404-8464

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



ALPHA

I M A G E M

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

**AINDA NÃO COMPROU O SEU PRESENTE?
ENTÃO CORRA E ANTECIPE SUAS COMPRAS.**

MÊS DAS CRIANÇAS
é na Kipasso.



CORRA E ACESSE JÁ!

www.kipasso.com.br

Av. Modesto de Carvalho, 1421 - Itumbiara-GO

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


KIPASSO



SER VETERINÁRIO É CUIDAR DA SAÚDE DOS ANIMAIS E, SOBRETUDO, AMÁ-LOS!

Feliz Mês dos Veterinários!



Acessórios



Medicamentos



Rações



Banho e Tosa



Vacinas



Ultrassonografia



DRA. ELISA G. O. GUERIN

CRMV/GO: 6736
Graduada em Medicina Veterinária em 2014 pela Unlube;
Graduada em Agronomia Iles - ULBRA;
Pós-Graduada em Clínica Médica de Pequenos Animais;

Curso de Ultrassonografia pela Diagnovet e Solvet;
Pós-graduada em diagnóstico de imagem com ênfase
em ultrassonografia e radiologia.

Villa Pet
SEU PET CADA VEZ MAIS SAUDÁVEL

6 anos
CUIDANDO DE
QUEM CUIDA
DA GENTE.

(64) 3431- 3555

(64) 9.8112-2461

f villapetitumbiara

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

Afinal, o que é GUARDA COMPARTILHADA de menor, e quais os seus benefícios?

Uma das maiores confusões que existe no Direito de Família, diz respeito à GUARDA COMPARTILHADA de crianças e adolescentes.

Isso porque, há um MITO, difícil de se combater, sobre guarda compartilhada ser “morar 15 dias com o pai e 15 dias com a mãe”. Na verdade, essa seria o que chamamos de “guarda alternada”, que não é admitida em nosso ordenamento jurídico.

Mas afinal, o que seria então, a GUARDA COMPARTILHADA?

De acordo com o artigo 1.583, § 1º do Código Civil, guarda compartilhada é “a responsabilização conjunta e o exercício de direitos e deveres do pai e da mãe que não vivam sob o mesmo teto, concernentes ao poder familiar dos filhos comuns”.

De forma prática, guarda compartilhada significa a divisão de RESPONSABILIDADES e OBRIGAÇÕES relacionadas à vida do menor, oportunizando que ambos os genitores participem ativamente das decisões e acontecimentos da vida da criança, e assim possam auxiliar no crescimento, educação e desenvolvimento do(s) filho(s).

Importante destacar que, a guarda compartilha-

da é REGRA em nossa legislação, sendo a guarda unilateral a exceção que vem sendo aplicada apenas em casos específicos, onde restar demonstrado que um dos genitores não tem condições de exercer seu papel de pai/mãe.

A guarda compartilhada deve ser tomada, antes de tudo, como uma postura, como o reflexo de uma mentalidade, segundo a qual pai e mãe são igualmente importantes para os filhos.

Necessariamente, quando da fixação da guarda compartilhada será determinada qual será a base de residência da criança, para ser estabelecido o pagamento da pensão alimentícia por parte daquele que o filho não detenha a residência habitual, bem como para ser fixado o regime de convivência familiar.

Ou seja, ainda que a guarda seja compartilhada, HAVERÁ O PAGAMENTO NORMAL DA PENSÃO ALIMENTÍCIA, e o regime de convívio será fixado de forma equilibrada, não para que a criança “more um tempo com o pai e um tempo com a mãe”, mas sim para que o genitor com quem a criança não residir, possa ter mais tempo de convívio com o filho.

Ressaltando que, os pais não precisam residir no mesmo Município, tampouco no mesmo Estado, para que haja o compartilhamento da guar-

da, e a residência da criança será sempre aquela que melhor atender aos seus interesses.

Compartilhar, como o nome já sugere, significa partilhar com o outro, dividindo as responsabilidades pelo sustento, educação e convívio com os filhos de forma direta e conjunta.

Outro mito, é no que diz respeito à necessidade de harmonia de convivência entre os genitores para que a guarda seja compartilhada. Pelo contrário, quanto mais litígio houver, mais benéfico poderá ser o compartilhamento da guarda, já que uma das suas principais funções é evitar a ALIENAÇÃO PARENTAL, figura frequente nas relações mais litigiosas entre ex-cônjuges que possuem filhos.

Podemos destacar ainda, como outros benefícios da guarda compartilhada, a criação de um maior vínculo com ambos os pais, o auxílio na criação e educação dos filhos, e a manutenção saudável das referências paterna e materna.

Na prática, porém, muitos genitores utilizam os pedidos de guarda compartilhada como forma de vingança e/ou objeto de barganha, e acabam não a exercendo de fato, se mantendo como o típico pai ou mãe que busca a criança aos finais de semana pra ter momentos de lazer e postar fotos nas redes sociais, mas que na verdade, não assume as responsabilidades e obrigações sobre a vida do filho, e sobrecarrega o outro genitor, como se apenas este tivesse obrigação de se fazer presente em todos os momentos – principalmente nos mais difíceis – da vida da prole.



THAÍS
MARTINS
advocacia & consultoria jurídica

**Advogada especialista em Direito de Família & Sucessões;
Expertise em Inventários e Planejamento Sucessório;
Membro do Instituto Brasileiro de Direito de Família -
IBDFAM.**

☎ 64 99999-7227

📷 thaismartinsadv




Atendimento e produtos que
FAZEM A DIFERENÇA

**NO LAR, NO ESCRITÓRIO, NO JARDIM E PRINCIPALMENTE,
NO SEU ORÇAMENTO.**

S.E. Elétricos e Hidráulicos, a sua referência em Itumbiara-GO e região.



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

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

  @seeletricosehidraulicos

 **ELÉTRICOS
E HIDRÁULICOS®**

Faz a diferença na sua vida.



CORRETORA DE SEGUROS

 (64) 99236-1134  rosbergclaro.corretor@gmail.com

 Rua Floriano Peixoto, nº 212, Sala 09 - Centro - Itumbiara



Olá!

Como está a
adaptação aos
novos óculos?

Estamos aqui
para te ajudar
a qualquer
momento.



Pliz, fala com a Diniz



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.

Olá!



Sabia que já faz 1 ano que
você fez seus óculos com a
gente?

Lembre-se que é importante
visitar o oftalmologista para
verificar se houver alteração
do seu grau.

E se precisar
renovar os seus óculos,
estamos aqui!

Pliz, fala com a Diniz



Para ver o mundo como você sempre quis.





No último dia 25 de agosto a concessionária Urca Honda de Itumbiara apresentou o Honda New HR-V e iniciou as vendas da nova geração do SUV na região.

O Honda New HR-V chega mais tecnológico com nova plataforma e motores. Nas versões de entrada, traz o 1.5 flex de quatro cilindros e injeção direta. E no topo, terá o 1.5 turbo em versão flex.

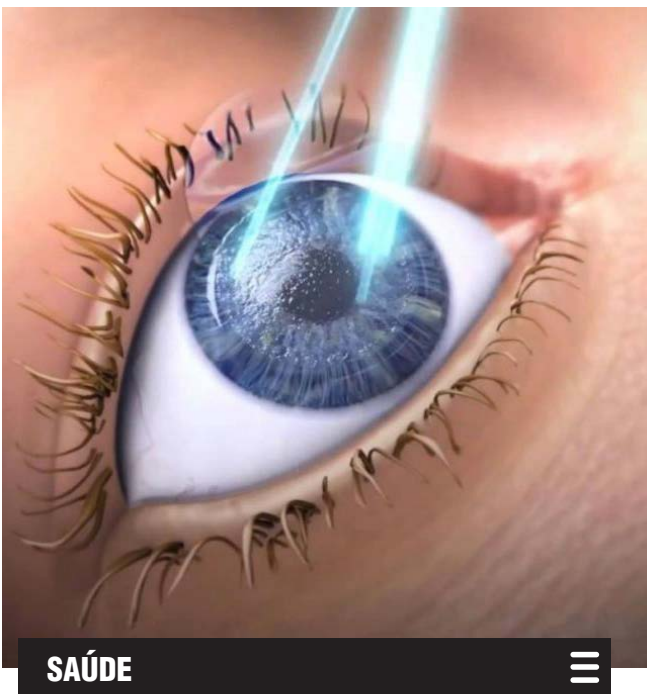
Novos recursos

A nova geração do Honda New HR-V chegou recheada de equipamentos modernos. Desde as versões de entrada, por exemplo, o Honda New HR-V conta com faróis Full LEDs e o pacote Honda Sensing, que reúne assistentes de condução semi-autônoma. Assim, traz recursos como alerta e frenagem automática de emergência com detecção de pedestres e ciclistas, assistente de permanência em faixa com correção de volante e farol alto com ajuste automático.

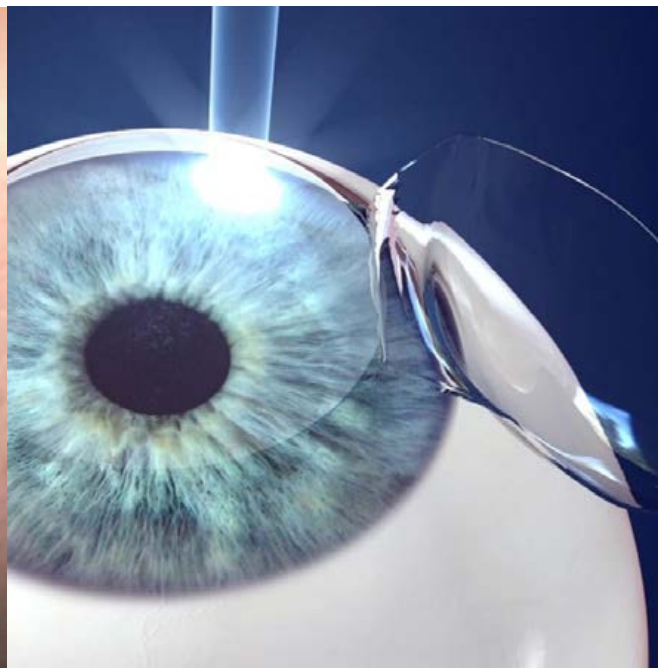
Outra novidade no SUV é o controle de descida em rampas (HDC), que atua no acelerador e no freio a velocidades de até 20 km/h, enquanto o motorista mantém o foco no controle de direção. Além disso, outro sistema inédito no Honda New HR-V é o controle de cruzeiro adaptativo (ACC), que passa a ter a função "Stop and Go". Ou seja, o sistema é capaz de parar totalmente o SUV e retomar a aceleração em congestionamentos.







SAÚDE



CIRURGIA REFRACTIVA

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

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

A realização da cirurgia não causa dor. São utilizadas apenas gotas de colírio anes-

tésico, que são eficientes para eliminar a dor no ato operatório. O procedimento dura, em média 15 minutos. O processo pode variar de acordo com a técnica escolhida em conjunto com o médico e o paciente.

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

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

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

Já no PRK, a utilização do laser é feita sem a necessidade de fazer o flap. Terminada

do o procedimento, uma lente de contato é colocada sobre a superfície da córnea para o melhor processo de cicatrização e o alívio do desconforto causado nos primeiros dias após o laser.

No pós-operatório também são utilizados colírios que evitam infecções e diminuem a inflamação e dor próprias do procedimento.

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



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



|,153



PRODUTOS AGROPECUÁRIOS

PARCEIRO
ALA
GENETICS



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



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





EMPREENDEADORISMO



Entrevista Empreendedor Premium

Nessa edição da coluna empreendedor premium, trouxemos uma entrevista com Cairo Campos, empresário, sócio proprietário das empresas Dolce Amore e Innamorata, onde divide a direção e sociedade das mesmas com Rafael Correa. Os dois jovens empreendedores vem sendo destaque dentro do seu seguimento na região.

Conte um pouco da história de vocês, e o que os levaram a empreender na região.

Cairo Campos e Rafael Correa - *A Empresa Cairo Para Maiores foi fundada em agosto de 2015, tendo como missão proporcionar atendimento especializado com o compromisso da discrição e respeito aos nossos clientes, bem como oferecer produtos e acessórios de qualidade, garantindo a saúde, o prazer e o bem-estar desses clientes.*

156,

Este sonho que se iniciou com a venda direta, de porta em porta, usando uma pequena maleta de mão chegou há 11 malas de produtos e lingeries transportadas em um pequeno automóvel.

Quem há muito tempo acompanha o nosso trabalho, sabe que em março de 2017, inauguramos o Espaço Cairo Para Maiores, local este construído em um cômodo na garagem de casa. Mas não paramos por aí.

Em Junho de 2019 surgiu a Dolce Amore (Edifício Executivo), um espaço discreto e aconchegante para receber nossos clientes e amigos. A loja conta com uma enorme variedade de produtos de alta qualidade que foram cuidadosamente selecio-

nados dentre as melhores marcas do mercado.

No dia 18 de fevereiro de 2022, inauguramos a Innamorata, uma loja projetada e situada na Av. Modesto de Carvalho, que além das mesmas propostas da loja Dolce Amore, contempla o nicho moda praia, linha maternidade e um espaço para pequenos eventos como o Clube da Luluzinha e o Chá de Lingerie.

Vale ressaltar que atrelado à comercialização de belíssimas peças de lingeries sensuais, Cairo Para Maiores, Dolce Amore e Innamorata cuidam da autoestima e empoderamento de muitas mulheres que buscam os nossos produtos e serviços.

A busca contínua do aperfeiçoamento faz com que nossos esforços estejam à altura das exigências do mercado e sempre buscamos conhecimento de qualidade formando um elo forte com nossos clientes e parceiros, a fim de obter a confiança e a transparência da nossa missão na sociedade.

Qual sua formação profissional e como ela auxiliou e auxilia nos seus empreendimentos?

Cairo Campos - *Ambos somos formados em Administração de Empresas e eu sou Pós-Graduado em Terapia Sexual na Saúde e na Educação. O curso Superior foi despertando-nos para o empreendedorismo e o nosso trabalho de conclusão de curso foi criar um plano de negócios e não imaginávamos que este projeto seria muito útil no futuro. O Curso de Administração de Empresas nos permitiu um olhar diferente sobre constituir e administrar uma empresa e também liderar uma equipe. A*



pós-graduação surgiu para ser um divisor de águas na minha vida. Além de auxiliar nas consultorias de produtos e acessórios, consigo fazer um atendimento mais assertivo no que se refere à sexualidade das pessoas e ainda me deu muito embasamento para palestrar em meus eventos e também em eventos como convidado.

Quais são as características essenciais para a formação ideal de um empreendedor?

Cairo Campos e Rafael Correa - Ter iniciativa e buscar oportunidades, ser persistente e constante, correr riscos calculados, ter comprometimento, não parar de estudar, estabelecer metas, ter ampla rede de contatos e ser autoconfiante.

Como o empresário pode administrar melhor seu tempo para

dedicar-se à estratégia do negócio e não apenas as questões operacionais?

Cairo Campos e Rafael Correa - Para melhor administrar uma empresa e não dedicar-se apenas no operacional é necessário investir sempre em conhecimento, não somente sobre produtos e serviços prestados, mas também em metodologias e estratégias para ter bons líderes e colaboradores engajados.

E quais seus planos para o futuro?

Cairo Campos e Rafael Correa - Outro segredo para o crescimento do empreendedor é sonhar. E para isso planejamos uma terceira unidade das nossas lojas na cidade de Itumbiara. Temos planos também, não necessariamente nessa ordem, de expandir as nossas marcas em outras cidades no estado de Goiás e Minas Gerais.



220K

ENERGIA SOLAR

É econômico, é sustentável, é 220k

Clientes que apresentarem uma foto
dessa página da revista, tem mais

3% DE DESCONTO.

☎ 0800 567 2000 | 📷 @energia220k

📍 R. Minas Gerais, nº 1427, Goiatuba, GO

PREÇOS VÁLIDOS POR TODO

MÊS DE SETEMBRO DE 2022

440KWH

GERADOR FOTOVOLTALCO 3,39KWP
VALOR R\$ 14.859,00

500KWH

GERADOR FOTOVOLTALCO 3,85KWP
VALOR R\$ 15.709,00

715KWH

GERADOR FOTOVOLTALCO 5.52KWP
VALOR R\$ 22.349,00

1020KWH

GERADOR FOTOVOLTALCO 7,90KWP
VALOR R\$ 31.629,00

1250KWH

GERADOR FOTOVOLTALCO 9,66KWP
VALOR R\$ 37.869,00

*Valores sujeitos à alteração.
**Consulte um de nossos especialistas e
faça seu projeto com quem entende do assunto.

☎ 0800 567 2000 | 📷 @energia220k

📍 R. Minas Gerais, nº 1427, Goiatuba, GO

Investimentos

unicred.com.br

Você pode escolher:

Contar com uma
consultoria
especializada no
mercado

ou

Contar com
uma consultoria
especializada
em você

escolha os dois



**Segurança e
rentabilidade**



**Atendimento
exclusivo**

Investir com a Unicred é ter um atendimento personalizado que entende o seu momento e os seus objetivos. Fazer parte da nossa cooperativa é ter acesso a estratégias únicas para o seu investimento em Renda Fixa como RDC e LCI, e ainda contar com especialistas que cooperam para você prosperar.

Fale com o seu Gerente de Relacionamento.

escolha cooperar.
escolha **UNICRED** 