

Ano 6. nº 67. Fevereiro/2023. Itumbiara - GO. Distribuição Gratuita  
www.rmatissaude.com

revista

# SAÚDE



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



**Dra. Joyce Paresoto**

CRM/DF: 19.413 | RQE N°: 16.308



# CONTABILIDADE CONSULTIVA

## PARA EMPRESAS QUE QUEREM ESTAR NO TOPO EM 2023

Se você sempre busca evoluir nos negócios e aperfeiçoar a gestão da sua empresa, melhorando a organização de processos e a saúde financeira, com certeza a Contabilidade Consultiva deve estar entre as suas prioridades em 2023. De forma direta, a Contabilidade Consultiva ofertada pela WR oferece a você um atendimento personalizado, um cuidado com a sua empresa de forma humanizada e dedicada.

Muito além de tirar guias e organizar folha de pagamento, a Contabilidade Consultiva faz uma imersão no seu segmento de atuação, estuda os seus indicadores, explora potenciais lucrativos, identifica incentivos fiscais, realiza o planejamento tributário, elimina impostos indevidos e oferta resultados positivos e maior lucratividade na venda de produtos ou serviços.

Através da Contabilidade Consultiva você terá analistas contábeis selecionados para o seu ramo de atuação, relatórios e reuniões trimestrais para acompanhar de perto todos os ganhos, orientações claras e objetivas nas tomadas de decisão.

A Contabilidade Consultiva da WR é isso, uma assessoria de resultados financeiros para o seu negócio. Nós cuidamos da sua empresa como se ela fosse nossa.

**SAIBA MAIS**





**Ranier Pereira de Lima**  
CRC-GO: 0016525/O

**Walter Simões de Lima**  
CRC-GO: 005262/O

**Rafael Pereira de Lima**  
CRC-GO: 022931/O



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

# LABORATÓRIO UNIMED

Uma nova estrutura com a qualidade que você conhece!



AMS - Nº 303472

Mais amplo e moderno para continuar cuidando bem de você e de sua família



Menor tempo de espera



Mais salas para coleta de exames



Coleta Domiciliar



Modernização da área técnica



Estacionamento próprio



Equipe técnica especializada

Rua: Tiradentes, nº 700, Setor Central  
Itumbiara/GO, Tel.: (64) 3432-2080

**Unimed**   
Regional Sul Goiás

somos  
**COOP** 



# A UNIÃO É O MELHOR CAMINHO PARA O CRESCIMENTO!



A ACIAG / CDL GOIATUBA ESTÁ CRESCENDO COM NOVOS ASSOCIADOS E MAIS VANTAGENS PARA TODOS.

INVESTINDO NAS **PESSOAS**  
E NO **DESENVOLVIMENTO SOCIAL**  
DA NOSSA CIDADE.



**UNIÃO QUE GERA CRESCIMENTO!**

**(64) 3495-3326 | 99922-2036**

Rua Mamoré, 537, Centro, Goiatuba-GO



**CERTIFICADO DIGITAL** TEM  
QUE SER NA **CDL GOIATUBA**



GANHE  
DESCONTO DE  
**10%**  
LEVANDO 1 KG  
DE ALIMENTO  
NÃO PERECIVEL

**\$** AQUI **COBRIMOS** QUALQUER  
**PREÇO** DA CIDADE!



**ACIAG**



**CDL**  
Goiatuba

**UNIÃO QUE GERA CRESCIMENTO!**

**(64) 3495-3326 | 99922-2036**

Rua Mamoré, 537, Centro, Goiatuba-GO

# Guia Médico

Fevereiro – 2023



**Dra. Andressa Borges de Faria**  
Médica  
CRM/GO: 22.022

**Qualiclin**  
Rua Guimarães Natal, 168.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara-GO.  
(64) 99666-6907



**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. Cláudio R. Carneiro**  
Neurologia  
CRM/DF: 11.999 | RQE: 7229 |  
RQE: 9369 | RQE: 7228

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



**Dr. Flávio Fonseca Damascena Braga**  
Cardiologia, Pediatria e  
Medicina Integrativa  
CRM/GO: 18.284

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



**Dr. André Marinho**  
Urologista  
CRM/GO: 5.335 | RQE: 3063

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



**Dr. Augusto Treme**  
Oftalmologista  
CRM/GO: 15.698

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

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



**Dra. Cláudia Araujo**  
Médica  
CRM/GO: 20.389  
CRM/RJ: 105.867-3

**Hospital Frei Anacleto**  
Rua Tietê, 534.  
Bairro: Centro. Goiatuba - GO.  
(64) 3495-1040 (21) 99261-7618



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

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



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

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

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

**Dr. Gleisson Pantaleão**Oftalmologista  
CRM/GO: 13.493**Hospital Frei Anacleto**  
Rua Tietê, 534.  
Bairro: Centro. Goiatuba - GO.  
(64) 3495-1220 | (64) 3495-1040**Centro da Visão**  
Av. Santa Cecília, 145  
Alto da Boa Vista. Itumbiara - GO  
(64) 3432 0070**Dr. João Alves de Moura Neto**Psiquiatria  
CRM/GO: 25.650**CMO**  
R. Mato Grosso, 1333.  
Bairro: Centro.  
Goiatuba-GO.  
(64) 3495-7555 | (64) 3495-1609**Dra Lynea Honorato**Médica  
CRM/GO:19929**Clin Center**  
Rua Jacinto Brandão, 538.  
Bairro: Centro. Itumbiara - GO  
(64) 3433-2828 (64) 99663-1300**Prospera Espaço Terapêutico**  
Av. Tancredo de Almeida Neves, 43.  
Bairro: Alvorada - Araporã-MG  
(64) 99663-1300**Dra. Nathália Abdo Zuliani**Cardiologista  
CRM/GO: 21.176 | RQE: 15023**Alfa Saúde**  
Rua João Manoel de Souza, 881.  
Bairro: Centro .  
Itumbiara - GO.  
(64) 99287-8239 | (64) 3430-1515**Dr. Rafael Rocha**Urologista  
CRM/GO: 12.023 | RQE: 7986**C.A.U.I**  
**Centro de Atendimento Urológico de Itumbiara**  
Praça Homero Orlando, 10  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3431-7010 | (64) 3404-5942**Dra. Ieda de Melo Pereira Borges**Médica  
CRM/GO: 23.196**Alfa Saúde**  
Rua João Manoel de Souza, 881.  
Bairro: Centro .  
Itumbiara - GO.  
(64) 9 9303-1313  
(64) 99666-0133 | (64) 3430-1515**Dra. Joyce Paresoto**Nefrologia  
CRM/DF: 19.413 | RQE: 16308**Clínica Jacob e Paresoto**  
R. Franklin Xavier, 434.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3432-3636**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. Pedro Maurício Sant'Anna**Médico  
CRM/GO: 23.896**Alfa Saúde**  
Rua João Manoel de Souza, 881.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3430 1515**OR7**

Editora e Marketing



Editora e Marketing



**Dr. Roberto Borges de Oliveira Alves**

Urologia  
CRM/GO: 3.923 | RQE: 893

**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. Victor Fernandes de Freitas**

Psiquiatra  
CRM/GO: 22.597 | ABP: 15.837

**Ôrion Business & Health Complex**

Avenida Portugal, 1.148.  
Setor: Marista. Goiânia - GO  
**(62) 99251-9153**

**Alfa Saúde**

Rua João Manoel de Souza, 881.  
Bairro: Centro. Itumbiara - GO.  
**(62) 99251-9153 | (64) 3430 1515**



**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**

# RISCOS UROLÓGICOS DO USO DE ANABOLIZANTES

*“Mesmo com a interrupção do uso dos anabolizantes, uma vez que não há mais ordem da hipófise, os testículos continuam sem trabalhar, levando o homem à disfunção erétil e infertilidade”*

Os esteroides androgênicos anabólicos, mais conhecidos como anabolizantes, são compostos geralmente derivados do principal hormônio sexual masculino: a testosterona. Esse hormônio é produzido pelos testículos e tem diversas funções no corpo como desenvolvimento muscular e ósseo, apetite sexual, aparecimento das características masculinas (voz grossa, crescimento de pelos), entre outros. Desde o aparecimento no mercado farmacêutico dos compostos sintéticos com base na testosterona ou que induzem aumento da testosterona (os anabolizantes), muitos homens e até mulheres passaram a fazer uso desses produtos com finalidades diversas como halterofilismo, aumento do rendimento esportivo e fins estéticos. Tais produtos podem ser administrados de forma injetável intramuscular, via oral e através de gel transdérmico.

Acredita-se que um número crescente de jovens tenha feito uso de anabolizantes. Segundo levantamento realizado pelo Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (Cebrid), ligado à Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), cerca de 1,4% dos estudantes brasileiros com até 18 anos de idade já fizeram uso dessas substâncias. Entre os estudantes acima de 19 anos matriculados em universidades, esse número é ainda maior: 3,5%. Estudo recente aponta que a estimativa de abuso de anabolizantes na população mundial seja de 3,3%, com uma prevalência quatro vezes maior em homens (6,4%) em comparação com mulheres (1,6%). Diferente da forma prescrita pela comunidade médica, muitas vezes esses atletas (profissionais ou não) utilizam doses exageradas dos esteroides com intervalos também muito curtos, os chamados “ciclos”. Tal sobrecarga pode aumentar a chance dos efeitos adversos dos anabolizantes.

Além dos efeitos colaterais relacionados ao sistema cardiovascular, como infarto cardíaco e acidente vascular cerebral, existem riscos urológicos associados ao uso inapropriado de anabolizantes, principalmente infertilidade, disfunção erétil, aumento das mamas e diminuição dos testículos. Esses efeitos geralmente são transitórios (geralmente 6 a 18 meses), mas podem demorar até anos e existem relatos de efeito permanente. O mecanismo que leva à disfunção erétil e infertilidade pelo uso de anabolizantes é basicamente o mesmo. Para produzir a testosterona e fabricar os espermatozoides, os testículos recebem uma “ordem” através dos hormônios produzidos pela glândula-mestra localizada no cérebro (a hipófise). Acontece que, ao receber a testosterona externa (os anabolizantes), a nossa hipófise passa a entender que não precisa mais mandar os sinais de ordem para os testículos produzirem testosterona e espermatozoides.

Mesmo com a interrupção do uso dos anabolizantes, uma vez que não há mais ordem da hipófise, os testículos continuam sem trabalhar,

levando o homem a disfunção erétil e infertilidade. Com o passar dos meses, esse processo pode ir se revertendo de forma espontânea ou com a ajuda de medicações prescritas pelo médico. Em relação à próstata, acredita-se que, uma vez que a mesma sofre ações da testosterona, poderia haver algum acometimento desse órgão com o uso de anabolizantes. Postula-se, por exemplo, que poderia haver aumento do volume desse órgão com piora ou aparecimento de sintomas relacionados à micção como jato urinário fraco e cortado, sensação de esvaziamento incompleto da bexiga e aumento da frequência urinária. Apesar de não estar provado que os anabolizantes causam câncer de próstata, homens portadores da doença e não tratados adequadamente poderiam, em alguns casos, ter progressão do tumor com o uso dos anabolizantes.

Os derivados de testosterona surgiram e devem ser utilizados para o tratamento de problemas de saúde devidamente diagnosticados, segundo parâmetros clínicos e métodos complementares. Quando o médico assistente pensa em prescrever terapia de testosterona, ele leva em consideração uma série de fatores (presença de contraindicações, dose, via de administração, intervalo das doses, etc.) com o intuito de melhorar a qualidade de vida de seus pacientes ao mesmo tempo que minimiza a chance dos efeitos colaterais possíveis como eventos cardiovasculares, problemas de fígado, infertilidade, disfunções sexuais, atrofia dos testículos, aumento das mamas, entre outros. Com o abuso de anabolizantes, atingem-se níveis elevados de testosterona muito acima do considerado normal levando a um risco exacerbado dos temidos efeitos colaterais.

Portanto é de suma importância que pessoas em uso de anabolizantes procurem aconselhamento médico para manejo de seus casos e que a população geral evite o uso inapropriado dos derivados da testosterona.

Fonte: <https://portaldaurologia.org.br/publico/dicas/riscos-urologicos-do-uso-de-anabolizantes/>



**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



## JÁ COMEÇOU A COLOCAR SUAS METAS EM PRÁTICA?

Na noite do Réveillon costumamos fazer várias promessas e planos...

Bom, já se passou o primeiro mês do ano, e como estão suas ações e estratégias para alcançar seus objetivos para 2023? Se aumentar os cuidados com a saúde e qualidade de vida e/ou empreender e trazer crescimento para sua empresa ou ainda fazer bons negócios, estão entre suas metas, nossa edição de fevereiro vai te ajudar bastante nesses objetivos.

Muita informação, com conteúdo rigorosamente selecionado por profissionais altamente qualificados que atuam em nossa região, feita com muito carinho para você que é leitor de nossas edições mensais.

Vamos lá!!! Aproveite a leitura de nossas páginas e desfrute bastante de nosso conteúdo!

Os Diretores!



### Expediente

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

### Contato Comercial

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

Revista Stilo:  
revistastilogoiatuba@gmail.com  
www.revistastilo.com.br  
📷 📘 stilo\_revista

# Sumário

11	RISCOS UROLÓGICOS DO USO DE ANABOLIZANTES	64	MEDICAÇÃO PSQUIÁTRICA SEM PRECONCEITO!
14	ENTREVISTA	76	IMAGEM E SEMELHANÇA DE QUEM?
21	OMBROS: QUAIS AS LESÕES MAIS COMUNS E COMO IDENTIFICÁ-LAS	83	DENGUE
23	ENTREVISTA	86	DESTAQUE DO ANO NA CATEGORIA PODOLOGIA
30	VAMOS FALAR SOBRE AUTOMUTILAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA!?	88	O QUE É PROTOCOLO DENTÁRIO?
37	RADIOLOGIA VETERINÁRIA	93	OS EXAMES DO CORAÇÃO: VOCÊ CONHECE QUAIS SÃO?
38	DIVÓRCIO SAUDÁVEL: É POSSÍVEL PROMOVER UMA SEPARAÇÃO SEM TRAUMAS, PRINCIPALMENTE PARA OS FILHOS!	94	ENTREVISTA KARYNA SANTOS
45	COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CRISE?	99	NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS E A LEGISLAÇÃO: TEMAS DE ALTO IMPACTO PARA QUEM COMPRA E QUEM INVESTE EM IMÓVEIS
47	NEUROCIRURGIA E A ARTE DA VIDA!	101	FUNGOS NA BOCA CAUSAM UMA INFECÇÃO ORAL COMUM
53	COMPRAS EM LOJAS FÍSICAS INFLUENCIADAS PELO MUNDO DIGITAL?	104	PSICOTERAPIA
55	ACADEMIA WORKOUT	107	UM POUCO MAIS SOBRE COACHING
58	BIOESTIMULADORES DE COLÁGENO	108	ESCLEROSE MÚLTIPLA
62	ENTENDA DE UMA FORMA MAIS CLARA A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NO PROCESSO DE CIRURGIA BARIÁTRICA	115	CUIDANDO DE QUEM CUIDA
		125	VOCÊ SE COBRA DEMAIS?
		130	CIRURGIA REFRACTIVA
		132	ENTREVISTA EMPREENDEDOR PREMIUM

# ENTREVISTA



**DRA. JOYCE PARESOTO RODRIGUES.**

CRM/DF: 19.413 | RQE: 16308  
Nefrologia



Nessa edição de fevereiro trouxemos uma entrevista com a médica Nefrologista Dra. Joyce Paresoto Rodrigues. Dra. Joyce é casada com o médico Neurologista Dr. Claudio Rodrigues Carneiro.

Graduada em Medicina pela Universidade de Uberaba-MG, Residência médica em Clínica médica no Hospital Santa Casa de Ribeirão Preto -SP, Residência médica em Nefrologia no Hospital Santa Casa de Ribeirão Preto- SP, em atendimento de pacientes com patologias Renais, Hemodiálise e Diálise Peritoneal. Dra Joyce atende em consultório médico nas cidades de Brasília-DF, Goiânia-GO e desde o segundo semestre de 2022 está atendendo também em Itumbiara.

Como se deu o seu interesse pela nefrologia? Explique por favor como é atuação dessa especialidade médica?

Dra. Joyce Paresoto - *O interesse pela Nefrologia surgiu ainda na faculdade, na 1º aula desta especialidade. Foi amor à primeira vista. Já estava no 3º ano do curso de Medicina e me apaixonei pela Fisiologia renal e tudo que este órgão é capaz*

*de fazer. A nefrologia é uma área clínica, que estuda as doenças relacionadas com o Trato Urinário. Somos especialistas em pacientes que possuem comorbidades como Hipertensão arterial, Diabetes, Pedras nos rins, Nefrites, Infecção Urinária, entre outras que acometem de alguma forma o Sistema Renal.*

Quais são os avanços na área? Como essa especialidade médica tem utilizado a tecnologia, por exemplo?

Dra. Joyce Paresoto - *A cada ano que se passa, mais e mais pacientes apresentam doenças que geram lesões renais, sobretudo falência do órgão. Pacientes renais crônicos que necessitam de Terapia de Substituição renal (TRS) aumentam substancialmente e, muitas vezes, faltam vagas no Sistema público de saúde. A nefrologia atua de forma conservadora (ambulatorial) mas também lança mão de tratamentos mais específicos, como Hemodiálise, Diálise Peritoneal e Transplante Renal.*

No Brasil, as doenças do sistema urinário aco-



metem com frequência a população, sobretudo, as relacionadas aos rins?

Dra. Joyce Paresoto - *As doenças mais comuns entre a população brasileira são Diabetes mellitus e Hipertensão arterial. Estas também são as doenças que mais afetam os rins de maneira direta e indireta - caso elas sejam descontroladas. Por isso, todos os pacientes que possuem estas patologias devem ter um Nefrologista para acompanhá-los e assim, evitar uma possível Doença Renal crônica grave, com necessidade de TRS.*

Qual a importância do diagnóstico e tratamento adequado para essas doenças?

16, Dra. Joyce Paresoto - *Assim como qualquer outra doença, é importante que haja uma consciência entre as pessoas de fazer ao menos 01 avaliação Nefrológica na vida. É claro que, se existem sintomas, a visita médica se tornará imprescindível. Todavia, a Doença renal é muito silenciosa nos seus estágios iniciais. E por isso, muitos pacientes se surpreendem negativamente ao se deparar com alguma descoberta, num exame de rotina, mostrando alguma alteração de função renal.*

*Isso acontece com muita frequência dentro do consultório. E é por isso que a Sociedade Brasileira de Nefrologia e colaboradores tem tentado expandir essa cultura da necessidade real de um check-up na Nefrologia, para que seja feita avaliações e diagnósticos precoces e posteriormente, tratamentos eficazes.*

Você começou e atende em consultório médico em Brasília e Goiânia. O que te motivou a iniciar seus atendimentos também em Itumbiara?

Dra. Joyce Paresoto - *Assim que terminei minha residência médica já recebi uma proposta para atuar no mercado em Brasília. Para ficar mais perto da família há 02 anos iniciei também alguns atendimentos em Goiânia. Todavia, como sou nascida em Itumbiara e toda minha família reside aqui, inclusive com familiares médicos, sempre conversamos a respeito da necessidade de um profissional Nefrologista na cidade. Fiquei alguns anos estudando esta possibilidade e acho que o momento chegou. Acho que Itumbiara merece um bom serviço de Nefrologia e estou à disposição para ajudar a minha cidade e todos àqueles pacientes que precisarem.*



*Nossas saudações a quem carrega no peito o compromisso  
com a saúde!*

*E neste mês de fevereiro em que comemoramos o dia do  
Mastologista e da mamografia, reforçamos a importância de  
visitar regularmente esse profissional tão necessário para a  
saúde das mamas.*

#### COMBATENDO E PREVENINDO O CÂNCER DE MAMA TODOS OS DIAS!

Destacamos a importância deste exame de rotina para o diagnóstico precoce do câncer de mama.



**1**  
**DE PÉ EM FRENTE  
AO ESPELHO**  
Observe o bico dos seios,  
superfície e o contorno  
das mamas.



**2**  
**AINDA EM FRENTE  
AO ESPELHO**  
Levante os braços.  
Observe se o movimento  
altera o contorno e a  
superfície das mamas.



**3**  
**DEITADA COM  
A MÃO DIREITA**  
Apalpe a mama esquerda  
fazendo movimentos  
circulares suaves,  
apertando levemente  
com a ponta dos dedos.  
Faca o mesmo na mama  
direita com a mão  
esquerda.



**4**  
**NO BANHO COM  
A PELE ENSABOADA**  
Com a pele molhada ou  
ensaboada, eleve o braço  
da mão esquerda  
suavemente sobre a  
mama direita até a axila.  
Repita o mesmo com a  
mama esquerda.

**MANTENHA SUA VISITA REGULAR AO MASTOLOGISTA E SEUS EXAMES DE ROTINA EM DIA.  
E SEMPRE RELEMBRANDO, A PREVENÇÃO É A MELHOR SOLUÇÃO!**

## A PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO!

A identificação precoce de um câncer de mama possibilita chance de cura de até 95%.

Por isso, além da prevenção a respeito dos fatores de risco, os médicos batem com insistência na tecla da importância do rastreamento por meio da realização de mamografias periódicas.

Além disso, como medidas que podem contribuir para a prevenção primária da doença, estimula-se, portanto, praticar atividade física, manter o peso corporal adequado, adotar uma alimentação mais saudável e evitar ou reduzir o consumo de bebidas alcólicas. Amamentar é também um fator protetor;

## COVID-19: ESTUDOS REVELAM IMPACTO DA PANDEMIA NO DIAGNÓSTICO DO CÂNCER DE MAMA

Um estudo realizado pelo Instituto Avon e o Observatório de Oncologia **mostrou que em 2021 tivemos a menor taxa de cobertura mamográfica** em mulheres entre 50 e 69 anos, atingindo a marca de 17% de alcance. Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) é recomendado que 70% da população feminina a partir dos 40 anos realize todos os anos este exame. A pior taxa de cobertura no Brasil pertence ao Distrito Federal, com apenas 4% no período analisado, seguido pelo Tocantins, Acre e Roraima, com 6%.

## INCIDÊNCIA

O câncer de mama é uma doença rara em mulheres jovens. Sua incidência aumenta com a idade e a **maior parte dos casos ocorre a partir dos 50 anos.**

**Homens também** desenvolvem câncer de mama, mas estima-se que a incidência nesse grupo represente apenas 1% de todos os casos da doença (INCA, 2019b).

No Brasil, excluídos os tumores de pele não melanoma, **o câncer de mama é o mais incidente em mulheres de todas as regiões**, com taxas mais altas nas regiões Sul e Sudeste.

**Para o ano de 2023 foram estimados 73.610 casos novos, o que representa uma**

**taxa ajustada de incidência de 41,89 casos por 100.000 mulheres (INCA, 2022).**

## MORTALIDADE

**O câncer de mama**, doença que segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA) gera 66 mil novos casos e 18 mil mortes por ano e acomete 29,7% das mulheres brasileiras tornando-se a primeira causa de morte por câncer na população feminina em todas as regiões do Brasil, exceto na região Norte, onde o câncer do colo do útero ocupa o primeiro lugar.

**A taxa de mortalidade em 2020** por câncer de mama, ajustada por idade pela população mundial, foi: **11,84 óbitos/100.000 mulheres**, e 12,64 e 12,79 óbitos/100.000 mulheres (nas regiões Sudeste e Sul, respectivamente) (INCA, 2022).



SABIA QUE VOCÊ PODE  
REDUZIR SUA CONTA DE ENERGIA EM ATÉ

**95%**

COM  
INSTALAÇÃO  
DA ENERGIA  
SOLAR

**E DIGA ADEUS AS ALTAS FATURAS DE ENERGIA.**



*Energia Solar de Confiança!*



☎ (64) 3433-7003

✉ eletroengempresa@gmail.com

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

☎ (64) 99663-7585

📷📌 eletroengsolar

ESCANEE NOSSO QR CODE OU ACESSE:

[www.eletroengsolar.com.br](http://www.eletroengsolar.com.br)

## Ombros: quais as lesões mais comuns e como identificá-las



As lesões no ombro são frequentemente causadas por atividades atléticas que envolvem movimento excessivo e repetitivo, como natação, tênis, arremesso e levantamento de peso. Lesões também podem ocorrer durante as atividades cotidianas, tais como lavar paredes, pendurar cortinas e jardinagem.

### ▪ Sinais de uma lesão no ombro

Se você estiver sentindo dor no ombro, faça a si mesmo estas perguntas:

1. Seu ombro está rígido? Você pode girar seu braço em todas as posições normalmente?
2. Parece que o seu ombro pode sair ou deslizar para fora da articulação?
3. Você não tem força em seu ombro para realizar suas atividades diárias?

Se você respondeu "sim" a qualquer uma dessas perguntas, você deve consultar um cirurgião ortopédico para obter ajuda no diagnóstico do problema.

### ▪ Lesões comuns nos Ombros

A maioria dos problemas no ombro envolve os músculos, ligamentos e tendões, em vez dos ossos. Atletas são especialmente suscetíveis a problemas nos ombros. Neles, os problemas do ombro podem se desenvolver lentamente por meio de rotinas intensivas e repetitivas de treinamento.

Algumas pessoas tendem a ignorar a dor e postergar a procura médica, o que só agrava a condição e pode causar mais problemas. As pessoas também podem subestimar a extensão de sua lesão porque a dor constante, a fraqueza no braço ou a limitação do movimento articular se tornarão normais para elas.

Os cirurgiões ortopédicos agrupam os problemas do ombro nas seguintes categorias.

### • Instabilidade

Às vezes, uma das articulações do ombro se move ou é forçada a sair de sua posição normal. Essa condição é chamada de instabilidade e pode resultar em um deslocamento de uma das articulações do ombro. Indivíduos que sofrem com instabilidade vão sentir dor ao levantar o braço e também podem sentir como se o ombro deles estivesse saindo do lugar.

### • Impacto

O impacto é causado pela fricção excessiva dos músculos do ombro contra a parte superior da omoplata, chamada de acrômio.

Problemas de impacto podem ocorrer durante atividades que exigem movimento excessivo do braço. É recomendado que, em casos de inflamação no ombro, procurem cuidados médicos imediatamente para evitar uma lesão mais grave.

### • Tratamento de Lesões no Ombro

A detecção precoce é a chave para prevenir lesões graves no ombro. Mas, muitas vezes, o cirurgião ortopédico irá prescrever uma série de exercícios destinados a fortalecer os músculos do ombro. Em alguns casos, o tratamento é feito com medicação anti-inflamatória para reduzir a dor e o edema.

É muito importante procurar um médico assim que sentir quaisquer sintomas. Quanto antes fizer isso, maiores são as possibilidades de tratamento.



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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 08, 09 e 10





## ENTREVISTA

*Josiney Mateus*  
*Diretor Contábil Empresarial*

*Olavo Junior*  
*Diretor Contábil Empresarial*

# Contábil Empresarial

*Nessa edição trouxemos um pouco da história da Contábil Empresarial, empresa com 39 anos de mercado e que literalmente sua história foi passada de pai para filho. Os empre-*

*sários Olavo Junior e Josiney Mateus, trazem em uma entrevista exclusiva, um pouco dessa trajetória.*

## **Conte um pouco da história da Contábil Empresarial.**

Olavo Junior e Josiney Mateus - Em 1984 o Dr. Geraldo Mateus, que é pai do Josiney Mateus fundou a Contábil Empresarial.

O Dr. Geraldo com o passar dos anos foi ganhando a confiança dos empresários e produtores rurais de Itumbiara e região e assim a Contábil Empresarial foi ganhando força dentro do mercado dos escritórios contábeis.

Em 1987 o Dr. Geraldo fez um convite para seu irmão, Sr. Olavo Mateus, que na época já era Técnico em Contabilidade, para integrar a grande equipe dos colaboradores, e essa contratação contribuiu bastante para o crescimento da empresa. No ano 2000 surgiu a necessidade devido ao crescimento de número de clientes de adquirir uma sede própria, e foi quando surgiu um convite para O Sr. Olavo Mateus compor o quadro de sócios da empresa junto com o Dr. Geraldo.

Essa sociedade durou 21 anos, quando foi feita uma proposta para os filhos darem continuidade na história da

empresa e sendo assim, desde novembro de 2021 a contábil empresarial está sendo administrada por Olavo Junior e Josiney Mateus.

A nova gestão já completou um ano, em que se colheu muitos frutos no que diz respeito a captação de novos clientes, investimento em tecnologia e profissionais altamente qualificados para compor o quadro de colaboradores do escritório.

## **Hoje vocês contam com quantas unidades e em quais cidades atuam? A Contábil tem planos para abertura de novas unidades nesse ano de 2023?**

Olavo Junior e Josiney Mateus - Hoje contamos com a nossa matriz em Itumbiara, e temos mais 3 filiais que chamamos de ponto de apoio nas cidades de Goiatuba, Buriti Alegre e Cachoeira Dourada, mas atendemos clientes em todo o Brasil, pois com o avanço da tecnologia e da comunicação ficou mais fácil realizar uma consultoria contábil de forma profissional para clientes de todo o território nacional.





Temos planos de aberturas de novas filiais para o ano de 2023, estamos fazendo uma análise e um estudo estratégico para decidir em quais cidades vamos constituir novas filiais.

***Qual a principal característica no trabalho do contador nos dias de hoje?***

Olavo Junior e Josiney Mateus - As principais características nos trabalhos da contábil empresarial nos dias de hoje é um atendimento personalizado de acordo com a necessidade dos nossos clientes, sempre pensando no empresário, escolhendo o melhor regime de tributação para que não pague nenhum imposto indevido e prezando a saúde da empresa.

Procuramos dar atenção ao problema do empresário e resolvê-lo como se fosse nosso problema também, porque a satisfação do nosso cliente é a nossa maior propaganda.

***De que forma o contador ajuda o empreendedor a concretizar o sonho do negócio próprio? Como o contador pode contribuir com uma gestão mais eficiente dos negócios de pequeno e médio porte?***

Olavo Junior e Josiney Mateus - A Contábil Empresarial pode ajudar o empreendedor fazendo um estudo da atividade que quer realizar, expor os riscos do mercado, fazer um estudo de custo e despesas e também ajudar a valorar a sua margem de lucro, assim o contador ajuda a comprovar se o negócio é viável ou não.

***O que o empreendedor deve saber para contratar os serviços de um contador?***

Olavo Junior e Josiney Mateus - A vida do empreendedor não é um mar de rosas, pois à partir do momento que se torna empresário existem algumas obrigações e novas rotinas a serem prestadas pelo empresário. A partir deste momento deve ter uma separação da sua pessoa física de sua pessoa jurídica.

O empresário deve ser orientado de todos os custos, taxas e impostos para manter uma empresa aberta e com movimentação. E, também deve ser bastante orientado no que diz respeito a contratação de colaboradores para sua empresa e outras diversas particularidades de acordo com cada atividade empresarial.





Material  
BRUNO MATEUS  
• ADVOCACIA  
• CONSULTORIA & ASSESSORIA

ERT  
100% SUSTENTAVEL  
100% PROFISSIONAL

DESDE 1984  
**CONTÁBIL**  
**EMPRESARIAL**  
Contabilidade & Consultoria  
CACHOEIRA DO POÇO - GOIÂNIA - GO - BURITI ALEGRE - GO - CACHOEIRA DOURADA - GO

CONTÁBIL  
EMPRESARIAL

CONTÁBIL  
EMPRESARIAL



Café da  
**MANHÃ**

**5 ANOS DA  
RAVENNA**





Aconteceu no dia 17 de janeiro um delicioso café da manhã para comemorar os 5 anos da Ravenna. É uma honra para nós comemarmos esta data tão especial cercados de nossas famílias, parceiros, amigos, clientes e colaboradores. Agradecemos a todos que acreditam em nosso trabalho.



 **RAVENNA**  
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

**5 ANOS**

**FARMÁCIA ESPECIALIZADA EM MEDICINA ESPORTIVA**

RUA PADRE FÉLIX, 200 - CENTRO- ITUMBIARA-GO

(64) 3431-5566 | (64) 99665-5566 | [www.ravenna.ind.br](http://www.ravenna.ind.br)



Laboratório  
**IDESG**

**INSTITUTO DE DIAGNÓSTICO ESPECIALIZADO DE GOIATUBA**

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

**FAÇA UMA ROTINA DE EXAMES  
MANTENHA A SAÚDE EM DIA**

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

**PLANTÃO  
24 HORAS**



**64. 98454 8581**



Laboratório

**IDESG**

**RODRIGO FREITAS CUNHA**  
Diretor administrativo

**FERNANDA T. L. DE QUEIROZ RIBEIRO**  
CRBIO - 080476/04-D

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



# VAMOS FALAR SOBRE AUTOMUTILAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA!?

## • As principais causas da automutilação

A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano marcada por alterações físicas, cognitivas, sociais e comportamentais que exigem um cuidado especial por parte dos pais. O suporte familiar é um dos processos que permite ao jovem passar por essa etapa da vida de forma equilibrada e saudável.

Além das transformações hormonais, nesse período, o adolescente se vê cercado de dúvidas, questionamentos e incertezas, acerca de suas escolhas. A futura profissão, a escolha do curso de graduação, a expectativa dos pais e familiares, a descoberta das sensações corporais, as relações com o outro e com a própria sexualidade. Existem várias causas para a autoagressão. Vejamos algumas delas.

## • Depressão

Na adolescência, a depressão é uma questão delicada e que deve ser levada a sério. Se não for adequadamente tratada, essa doença pode evoluir para situações mais graves, como o abuso de álcool e drogas, e as ideias suicidas.

A automutilação, entre jovens e adolescentes, pode estar relacionada às características clínicas da depressão. Pais e professores precisam estar atentos a alguns sinais que indicam a necessidade de intervenção profissional.

Os sintomas mais evidentes de depressão na adolescência são isolamento social, tristeza, irritabilidade e redução da autoestima. Nesse grupo há, ainda, o desinteresse pela escola ou por atividades que antes eram prazerosas, sentimento de inutilidade e outros que sugerem a necessidade de suporte profissional.

## • Solidão

O estilo de vida contemporâneo e as mudanças de comportamento social tem colaborado para a instituição das “famílias disfuncionais”. Esse conceito abrange tanto a ausência física dos responsáveis como o distanciamento que gera a falta de interação entre pais e filhos.

Tal condição contribui para potencializar crises depressivas entre filhos que têm muita dificuldade em se relacionar com os pais e, com isso, se isolam também das pessoas ao seu redor. Por isso, muitos jovens optam pela autoflagelação, já que não têm com quem falar sobre seus sentimentos, dificuldades emocionais ou expressar sua dor.

## • Bullying

O bullying nas escolas está bastante relacionado às situações que envolvem padrões estéticos de beleza e dificuldades na aprendizagem. Sob a ótica dos demais colegas, os alunos que não se enquadram no perfil “perfeitamente correto”, ou aceitável de acordo com as exigências do grupo, se tornam alvo de perseguição pelos demais integrantes.

Além desses fatores de sustentação do bullying, os conflitos de aceitação de padrões de gênero, ou dificuldades ligadas à homo afetividade, são gatilhos que levam à prática de autoflagelação entre crianças e adolescentes.

## • Outras causas

Existem diversas outras doenças, mentais ou clínicas, que podem provocar na criança ou no adolescente, a autoagressão ou automutilação.

Dentre essas podemos citar algumas como o autismo, ansiedade, traumas, violência doméstica, algumas síndromes genéticas, doenças neurológicas, distúrbios metabólicos, doenças autoimunes.

## • Automutilação na adolescência

A automutilação afeta menos de 10% dos adolescentes e é mais frequente nas meninas, embora também aconteça com os meninos. A automutilação surge quando lidar com a dor física se parece mais fácil do que lidar com a dor e o sofrimento emocional. Normalmente acontece em segredo, sem ninguém saber.

Podemos entender a automutilação como uma forma (não saudável) que alguns adolescentes utilizam para li-

dar com as emoções quando elas lhes parecem insuportáveis. Para alguns adolescentes que não conseguem exprimir os seus sentimentos de outra forma, a automutilação é vista como uma forma de “pelo menos sentir alguma coisa”, de se libertarem de sentimentos desconfortáveis, de se “castigarem” por se sentirem culpados ou envergonhados, de se sentirem aliviados ou de pararem de pensar ou sentir emoções muito negativas (raiva, solidão ou desespero, por exemplo).

A automutilação consiste na realização intencional de comportamentos de agressão ao próprio corpo, sem intenção de provocarem a morte. Existem muitos tipos de comportamentos de automutilação, por exemplo, cortar-se (utilizando lâminas, facas ou outros objetos afiados), beliscar-se, esmurrar objetos (como uma parede), queimar-se (utilizando cigarros, fósforos ou velas), arrancar o cabelo.



#### • A urgência na internação e o risco de vida

A legislação prevê que instituições como hospitais e escolas tenham o direito de notificar casos de tentativa de atos ligados ao suicídio e à automutilação.

Além da associação com o comportamento suicida, o risco de morte também está implícito na própria atitude de se automutilar: um corte mais profundo em regiões mais sensíveis, como o pulso, por exemplo, pode levar o adolescente à morte, ainda que ele não tenha tal intenção.

Outro problema associado à automutilação é o risco de infecção nas regiões machucadas. Para além dessas questões, há as marcas emocionais que podem perdurar até a vida adulta, caso não sejam tratadas corretamente.

Percebe-se, por fim, que a autoflagelação na adolescência é uma desordem emocional que não pode ser ignorada. Não é, pois, um simples ato que vai passar com o tempo. Logo, a alternativa mais segura é buscar ajuda profissional e avaliar a necessidade de avaliação e tratamento urgente.

Em caso de suspeita de automutilação, não espere para depois: entre em contato imediatamente com um médico especialista.



Médica  
CRM/GO: 20.389 | CRM/RJ: 105.867-3  
Medicina na Universidade Iguazu/RJ;  
Pós Graduação Lato Sensu em Pediatria pela Faculdade Global do Rio Grande do Sul;  
Pós Graduação Lato Sensu em Psiquiatria pela PUC - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro;  
Especialização em Psiquiatria da Infância e Adolescência pela Santa Casa de Misericórdia do Rio de Janeiro/PUC - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

 @draclaudia.araujo

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO  
GUIA NAS PÁGINAS 08, 09 e 10

# Saúde e Bem-estar.



**ROBERTO BORGES DE OLIVEIRA ALVES**

CRM-GO 3923  
UROLOGIA



**TELMA MAMEDE DE MENEZES BORGES**

CRO-GO 2352  
ODONTOLOGIA/PREVENÇÃO E ESTÉTICA



**CAIO MÁRIO DA COSTA VIDICA**

CRM-GO 10607  
GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA/  
ULTRASSONOGRRAFIA



**FLÁVIO FONSECA DAMASCENA BRAGA**

CRM-GO 18284  
CARDIOLOGIA/ PEDIATRIA/ MEDICINA INTEGRATIVA



**FRANCINE MEDEIROS**

CRP 09/11249  
PSICOLOGIA



**UITAIRANY DO PRADO**

CREFITO 236711-F  
FISIOTERAPIA



**THAINÁ PORTILHO MARTINS RICOLI**

CRM-GO 24120  
GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA/ ULTRASSONOGRRAFIA



**MARIA CLARA VANDERLEI FONSECA**

CRO-GO 17848  
ODONTOLOGIA  
HARMONIZAÇÃO OROFACIAL.



**JOÃO ALVES DE MOURA NETO**

CRM-GO 25650  
PSIQUIATRIA



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



64 3495-7555



64 3495-1609



**ALICERCE IMÓVEIS**



# FELIZ 2023!

Alicerce Imóveis deseja um ano cheio de muita saúde e conquistas a você e sua família! Venha nos conhecer:



Escaneie o *QR CODE* ao lado para acessar os nossos contatos!





**CARNES NOBRES E TEMPEROS ESPECIAIS**

*Fazem Toda Diferença!*



**PREMIUM  
MEATS**

**QUALIDADE DE VERDADE!**

**MAIS SABOR PARA O SEU DIA DIA**  
CARNES SUÍNAS, OVINAS E BOVINAS



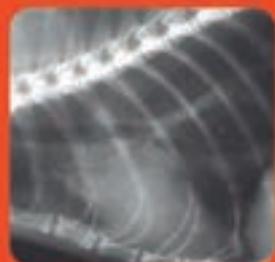
## QUALIDADE, SABOR E SUCULÊNCIA

CARNES IMPORTADAS E NACIONAIS.





A Radiologia Veterinária Salva Vidas.



Qualidade e Tecnologia ao seu Alcance.

CIRURGIAS | VACINAS | EXAMES | INTERNAÇÃO

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

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

# Radiologia Veterinária

A radiologia veterinária é uma técnica de diagnóstico por imagem bastante procurada na clínica de pequenos animais.

Entre várias técnicas dentro da radiologia, o raio X é a técnica principal, abrangente e essencial no dia a dia da clínica veterinária, tanto de pequenos quanto de grandes animais, e tem se tornado cada vez mais presente nas solicitações de exames complementares pelos Médicos Veterinários.

A radiologia veterinária utiliza radiações para fazer avaliações sobre estruturas internas do corpo dos pacientes com o auxílio de equipamentos. Essa é uma técnica essencial no diagnóstico, acompanhamento e tratamento de patologias diversas. Quando um animal é atendido com uma doença ou ferimento, nem sempre as causas e a extensão dos sinais são facilmente identificadas. Portanto, esse conjunto de técnicas entra como suporte, ao rápido atendimento, adicionando segurança ao trabalho do médico veterinário, além de fornecer dados para uma melhor orientação quanto ao tratamento mais adequado.

Sendo assim, é um elemento necessário para decidir quando uma intervenção cirúrgica é indicada.

Os equipamentos de raio X utilizados podem ser fixos, móveis e portáteis.

O exame de raio X é obtido por meio de radiações eletromagnéticas que têm como característica a capacidade de interagir com a matéria, levando à formação de uma imagem. Por isso, essa técnica de diagnóstico pode auxiliar o Médico Veterinário na avaliação das estruturas presentes na cavidade torácica, abdominal e também os ossos e as articulações do paciente. No exame de raio X veterinário, as imagens adquiridas são de um mesmo plano, portanto, o profissional



habilitado, muitas vezes, precisa fazer duas ou mais projeções perpendiculares. Desse modo, gera uma imagem bi ou tridimensional, mais adequada para as avaliações.

O exame de raio X tem várias vantagens como: permitir diagnóstico mais precoce de diversas patologias, facilitar a rápida intervenção do Médico Veterinário, é indolor, não é invasivo (não precisa de corte), tem rápido resultado (geralmente em 24 a 48 horas, no máximo) e por ser um exame rápido, causa o mínimo desconforto ao animal.

Hoje em dia, os exames de raio X estão ficando cada vez mais tecnológicos e seguros, e nos últimos anos foram criados aparelhos de raio X ultramodernos, como o raio X digital.

A radiografia digital se baseia no mesmo processo do modelo convencional, a diferença está apenas em como os raios (que atravessam a matéria) são capturados e processados para gerar a imagem adequada. E nesse caso, não há necessidade de placas de filme ou do processo de revelação, pois a imagem é gerada de forma digital. Essa nova modalidade é mais segura e rápida e garante maior bem-estar dos animais atendidos, devido ao tempo mínimo da realização dos exames, a redução da exposição a radiação, e por ser mais rápido, o nível de estresse é menor (principalmente para os gatos), não precisa revelar, as imagens são vistas diretamente na tela do computador, apresenta imagens mais claras e com melhor qualidade e o principal, que é a precisão nos resultados dos exames realizados.

## Dra. Daphine Azevedo Magalhães

CRMV/GO: 9.321

Graduação em Medicina Veterinária em 2018 pela UNIUBE/MG;

Pós-Graduação em Cardiologia Veterinária UFAPE - Cursando

## 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;

Pós-Graduação em Cirurgia Veterinária UFAPE - Cursando;

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

## Dra. Cristhellem Mayara de Souza Pinto

CRMV/GO: 10.024

Graduação em medicina veterinária em 2014;

Pós-Graduação em Radiologia Veterinária UNYLEYA - Cursando;

Saúde pública e clínica médica de cães e gatos.



☎ 64 3404-1586

📞 Plantão: 64 99290-4500

📞 64 98148-7015

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



# **DIVÓRCIO SAUDÁVEL: é possível promover uma separação sem traumas, principalmente para os filhos!**

O fim de uma relação conjugal raramente acontece em harmonia. Pelo contrário, tal acontecimento geralmente vem acompanhado de uma oscilação de emoções: tristeza, raiva, medo, sensação de abandono, de perda, de fracasso, etc.

Essas emoções tomam conta daqueles que estão envolvidos, incluindo os filhos. Com o passar do tempo, elas vão perdendo a intensidade para os cônjuges, mas permanecem no inconsciente dos filhos, sejam eles crianças, adolescentes, ou até mesmo, adultos.

Por isso, é importante cuidar desses sentimentos e, quando se trata de divórcio envolvendo filhos menores, eu, particularmente, entendo o acompanhamento psicológico como IMPRESCINDÍVEL.

O divórcio não precisa se tornar uma guerra!

Aliás, vê-lo dessa forma só tornará tudo ainda mais difícil.

Por mais que existam divergências quanto à

partilha de bens, ou até mesmo aos direitos dos filhos, é possível – e recomendado –, que tais conflitos não afetem a relação entre pais e filhos.

Sabemos que, muitas vezes, as partes possuem dificuldades em perceber que os filhos estão sendo atingidos. Em alguns casos, os filhos são tão envolvidos no processo de separação, que acabam fazendo um papel que não deveriam: de AMIGOS dos pais.

Ocorre que, quando pais e filhos se tornam “amigos”, “confidentes”, principalmente no que diz respeito ao fim da relação conjugal, esses pais acabam trazendo para a vida dos filhos, situações que desenvolvem traumas e crenças que afetarão não só na forma como o filho vê o outro genitor, criando uma imagem, muitas vezes distorcida do pai ou mãe, mas também na forma como se relacionarão com outras pessoas.

Portanto, cabe aos pais não envolverem seus filhos nas questões relacionadas ao divórcio,

mantendo, contudo, diálogos saudáveis a fim de demonstrar que, mesmo diante das mudanças que possivelmente estão por vir, os papéis de pai e mãe continuarão sendo desempenhados – pelo menos, é o que se espera!

Afinal, o que acaba, é o casamento [ou namoro], e não a relação paterno/materno filial, que é um VÍNCULO ETERNO. E, independente de possíveis erros que tenham sido cometidos por alguma das partes dentro de uma relação conjugal, a relação entre pais e filhos deve ser preservada.

É importante destacar ainda que, o excesso de envolvimento dos filhos em um processo de separação/divórcio, pode evoluir para uma ALIENAÇÃO PARENTAL, e levar os filhos ao desenvolvimento de problemas psicológicos e sociais graves, a exemplo de tentativas de suicídio.

Mas, não é simples perceber e praticar isso.

Por essa razão, àqueles que escolherem por preservar a saúde emocional dos filhos, mantendo um processo de divórcio / separação saudável, o acompanhamento psicológico é o melhor caminho!



**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](#)

✉ [thais@advthaismartins.com](mailto:thais@advthaismartins.com)

📍 Praça da República, nº 130,  
Edifício Executivo, 7º andar,  
Sala 705, Centro, Itumbiara-GO





Aconteceu no dia 19 de janeiro o primeiro RKP (Requinte Kohler Partners) o evento que foi feito para arquitetos e designers de interiores veio com o foco de apresentar as principais tendências do mercado e foi uma noite muito agradável! Confira um pouco de como foi nosso evento.





REQUINTE  
ACABAMENTOS

(64)9 9238-0515  
RUA BENJAMIM  
CONSTANT, 678,  
CENTRO.  
ITUMBIARA-GO

SUA CASA MERECE  
O MELHOR!

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

**CONTABILIDADE COM !**  
*Eficiência!*



**CONTABILIDADE**

*É CONFIANÇA*

A MAIS DE

**40** *anos*

CUIDANDO DA SUA EMPRESA.

📷 @atscontabilidade

☎ (64) 3432.5100

MATRIZ - ITUMBIARA - GOIÁS

FITAL - GOIÂNIA - GOIÁS

FILIAL - CALDAS NOVAS - GOIÁS

FILIAL - CATALÃO - GOIÁS

# IRPF/2023

## PRODUTOR RURAL.

- Entre as principais obrigações de apresentar a Declaração do Imposto de Renda da Pessoa Física neste ano, o PRODUTOR RURAL que obteve receita bruta proveniente da atividade rural no ano anterior no valor igual ou maior que R\$ 142.798,50. Ou, mesmo que não tenha atingido essa receita, mas quer compensar prejuízos da atividade rural deste ou de anos anteriores com as receitas deste ou de anos futuros.
- O resultado da exploração da atividade rural deve ser apurado pela escrituração do Livro Caixa do Produtor Rural com todas as receitas, despesas e investimentos.
- As despesas e as receitas devem ser comprovadas por meio de documentos hábeis e idôneos, tais como notas fiscais, contratos de compra e venda, guias de recolhimento de impostos e de encargos trabalhistas, recibos emitidos por empregados ou prestadores de serviços, etc.
- Os produtores rurais com receita acima de R\$ 4,8 milhões estão obrigados a entregar o LCDPR (livro caixa digital do Produtor Rural).



**DR. ALEILIMAR TEIXEIRA**  
Presidente da ATS Contabilidade



 @atscontabilidade  
 (64) 3432.5100

MATRIZ - ITUMBIARA  
FITAL - GOIÂNIA  
FILIAL - CALDAS NOVAS  
FILIAL - CATALÃO



Acessórios



Medicamentos



Rações



Banho e Tosa



Vacinas



Ultrassonografia

SEU PET MERECE

O Melhor Cuidado!

**Villa Pet**  
SEU PET CADA VEZ MAIS SAUDÁVEL

**6 anos**  
CUIDANDO DE  
QUEM CUIDA  
DA GENTE.

**DRA. ELISA G. O. GUERIN**

CRMV/GO: 6756  
Graduada em Agronomia Iles - ULBRA;  
Graduada em Medicina Veterinária em 2014 pela Unicube;  
Pós-Graduada em Clínica Médica de Pequenos Animais;  
Curso de Ultrassonografia pela Diagnovet e Solvet;  
Pós-graduada em diagnóstico por imagem com ênfase  
em Radiologia e Ultrassonografia.

(64) 3431-3555 (64) 9.8112-2461

villapetitumblara

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

# Como cuidar da sua saúde mental em tempos de crise?

Não são só as epidemias e pandemias responsáveis por tirarem a paz e abalarem as nossas mentes, não é mesmo?

Hoje muito se fala em covid, uma enxurrada de informações que até mesmo nos confunde entre realidade, estatísticas e notícias rasas ou incorretas, porém, existem mais coisas no perímetro da saúde mental que não estão exclusivamente relacionadas à doença.

Traumas, depressões, ansiedade e síndrome do pânico são transtornos comuns que acometem grande parte das pessoas há tempos, então é provável que VOCÊ JÁ TEVE um ou mais deles antes mesmo da pandemia surgir.

Se este foi o seu caso, ou de algum familiar, amigo, paciente, saiba que não tratando a CAUSA, os sintomas tendem a ganhar força quando nos colocamos em contato com situações adversas, que podem ser gatilhos para picos preocupantes destes transtornos.

Mas, o importante é que VOCÊ PODE RESOLVER GRANDE PARTE DISSO começando por seguir algumas orientações práticas.

## Dra. Ieda de Melo Pereira Borges

CRM/GO: 23.196

Pós graduação em Psiquiatria pelo Instituto de Pesquisa e Ensino Médico de Brasília-DF.



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 08, 09 e 10

Vamos lá?

1. Redirecione a sua visão;
2. Tenha hábitos saudáveis;
3. Evite excesso de informações;
4. Conecte-se com pessoas;
5. Use o seu tempo com sabedoria;
6. Medite;
7. Não deixe de buscar ajuda com profissionais.

E nunca se esqueçam, cuidar da saúde mental é cuidar da vida. Portanto, não deixem de cuidar da saúde de quem mais importa: Você!!





Ôôôo abre alas que o bloco da S.E. Elétricos e Hidráulicos está passando para te avisar que chegaram muitas novidades exclusivas para sua casa, comércio ou escritório. Se é inovação, qualidade e economia, a S.E. é nota 10 em todos os quesitos!

 **ELÉTRICOS  
E HIDRÁULICOS®**

Faz a diferença na sua vida.



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

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

  @seeletricosehidraulicos

# Neurocirurgia e a arte da vida!



A neurocirurgia é uma especialidade médica que trata doenças do cérebro, medula espinhal e nervos cranianos, além de alívio das dores crônicas. O neurocirurgião é o especialista responsável por realizar procedimentos cirúrgicos para tratar condições como tumores cerebrais, aneurismas, traumatismos cranianos e doenças degenerativas da coluna vertebral. Além disso, os neurocirurgiões também são especialistas em tratar dor crônica, incluindo dor nas costas, dor cervical e dor neuropática.

A neurocirurgia é uma especialidade altamente técnica e precisa, que exige anos de estudo e treinamento para ser dominada. Os neurocirurgiões são médicos altamente qualificados e treinados para tratar uma variedade de condições neurológicas, usando técnicas cirúrgicas avançadas e tecnologias sofisticadas. Eles são capazes de realizar procedimentos complexos, como a remoção de tumores cerebrais ou a correção de desvios na coluna vertebral, com precisão e precaução para minimizar o risco de complicações e maximizar os resultados.

O neurocirurgião Dr. Marcelo Lamberti dedica sua vida para ajudar as pessoas a superar as doenças do cérebro e da coluna vertebral, assim como aliviar as dores crônicas em todo o corpo.



Se você está enfrentando uma condição do cérebro, da coluna vertebral ou dor em qualquer região do corpo, não hesite em procurar ajuda de um 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.

 @neuro\_lamberti\_marcelo



**ALFA** saúde 

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 08, 09 e 10



**Além dos mais  
diversos produtos  
aqui você encontra  
profissionais  
especializados,  
tudo isso pensando  
em você!**

  
**SÓ BRITAS**  
acabamentos

Av. Anhanguera, 191  
**(64) 3431-8599** - Itumbiara-GO

 64 | 99243-4729  
  /sobritasacabamentos



## QUER ACELERAR O CRESCIMENTO E AUMENTAR A *a densidade dos fios?*

Antes de responder. Vou te ensinar  
sobre as 3 fases do ciclo capilar:

O cabelo muda a cada ano?

**Anágena (crescimento)**  
Esta é a fase mais ativa do cabelo. É quando ele nasce e cresce. Esta fase dura (ou deveria durar) em média, 6-7 anos.

**Catágena (transição)**  
Ao final da fase de crescimento, o cabelo entra na fase de repouso e se prepara para cair. Esta fase dura em média 3 semanas. O folículo por sua vez, se prepara para liberar o cabelo para que ele caia.



**Telógena (queda)**  
Ao final da fase de repouso, o cabelo é liberado e cai o folículo piloso. Para algumas pessoas, o folículo permanece inativo por 3 meses ou mais (o que está longe de ser o ideal) e então, todo o processo se repete.



**Curiosidade**  
O fio de uma pessoa normalmente cresce em média 12 cm por ano. Já o fio de quem trata da saúde dos seus cabelos. Utilizando o tratamento do mago das fórmulas, chega a crescer 30-40 cm por ano.



Tratando os fios com o mago das fórmulas você não precisa esperar 7 anos para ter os fios compridos, fortes e saudáveis. Para o cabelo crescer em 30 dias, entre em contato!



*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



*sigua*

magodasformulas

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

AGORA COM UMA  
**NOVA UNIDADE**  
DE ATENDIMENTO

BIÓPSIAS;  
CHECKUP;  
COLETA INFANTIL;  
TESTE DO PEZINHO;  
ELETROCARDIOGRAMA;  
ESPIROMETRIA;  
CLÍNICA MÉDICA;  
EXAMES LABORATORIAIS;  
EXAMES TOXICOLÓGICOS;  
TESTES RÁPIDOS PARA COVID;  
EXAMES ADMISSIONAIS  
E DEMISSIONAIS.

SALAS  
DISPONÍVEIS  
PARA  
ALUGUEL.

**ATENÇÃO, MOTORISTAS FAÇA  
O SEU EXAME TOXICOLÓGICO AQUI.**

OBRIGATÓRIO PARA MOTORISTAS DAS  
CATEGORIAS C, D OU E.



1983

FAZ BEM  
TER COM  
QUEM CONTAR

Rua Duque de Caxias, 154 - Bom Jesus-GO  
(em frente ao ambulatório da Unimed)

☎ 64 98117-4665

☎ 64 3608-1158

☎ 64 98112-2529

MAIS DO QUE UM  
**BRECHÓ ONLINE**

SOMOS A SUA PORTA DE ENTRADA PARA UM  
CONSUMO MAIS CONSCIENTE E SUSTENTÁVEL.



**mgb**

TROC MAGUIBE

@trocmaguibe

64.99270-8758



carmensteffensitumbiara

# *Carmen Steffens*

R. PADRE FLORENTINO, 25 - ITUMBIARA  
CALÇADOS, ROUPAS E ACESSÓRIOS

ARUBA BUENOS AIRES CANCÚN CANNES MIAMI MONTERREY PUNTA DEL ESTE RIO DE JANEIRO SANTIAGO SÃO PAULO

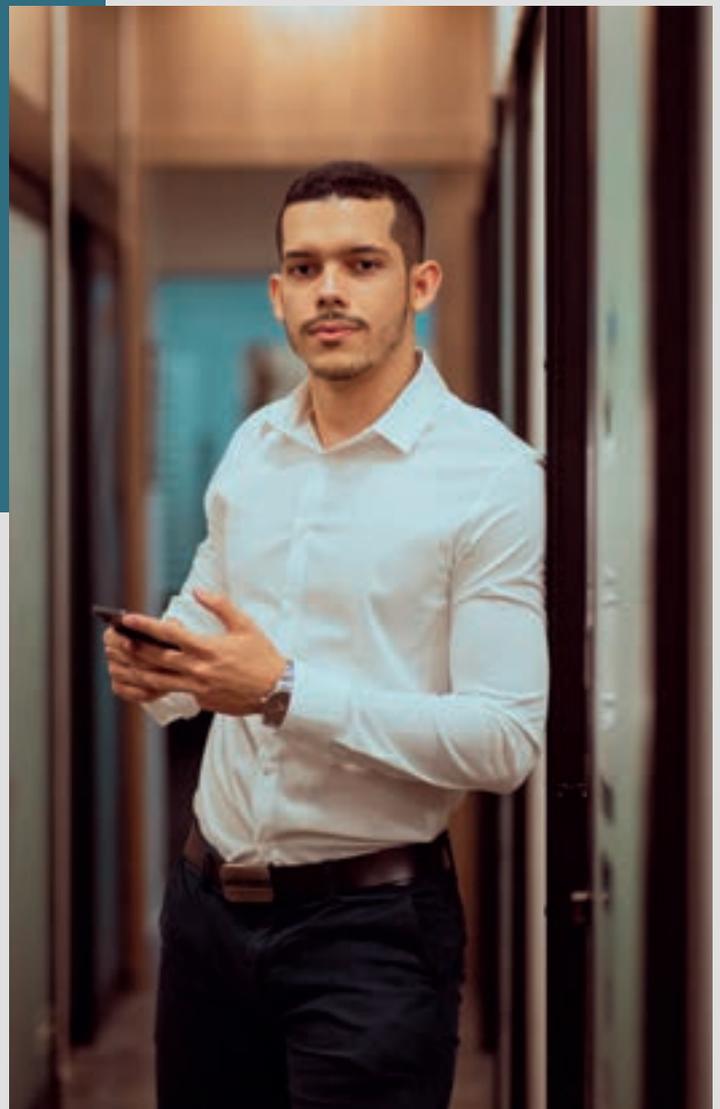
# Compras em lojas físicas influenciadas pelo mundo digital?

A internet tem se tornado cada vez mais importante para os negócios, especialmente no que diz respeito ao comportamento de compra nas lojas físicas. É cada vez mais comum que os clientes pesquisem online antes de visitar uma loja, seja para comparar preços, ler avaliações de outros clientes ou simplesmente ter uma ideia do que está disponível. Além disso, muitas vezes os clientes usam seus smartphones para procurar informações enquanto estão na loja, comparando preços e avaliações no momento da compra.

Digo que o empresário estar ciente dessa tendência é necessário para se adaptar para continuar atraindo e reter clientes. Isso pode incluir o uso de marketing digital para atrair clientes para as lojas físicas, seja através de anúncios online ou redes sociais, bem como a utilização de tecnologias que melhorem a experiência do cliente, como aplicativos que oferecem recomendações personalizadas e possibilitam a visualização do seu produto ou serviço de forma detalhada com poucos cliques. Isso tudo é para garantir que os clientes tenham a melhor experiência possível, e acredito que essa é a chave para o sucesso dos negócios hoje em dia.

## Leonardo Santos,

Gestor de Tráfego e CEO da SU Mídia.  
IG @leonardosantos.su  
sumidia.com.br



Você, que é um empresário e quer aproveitar ao máximo essas tendências, sugerimos que você escaneie o QR code no canto inferior direito da página. Ao escanear, você terá acesso ao nosso time comercial para agendarmos uma reunião com intuito de entender como sua empresa funciona e como seus clientes se comportam, traçando um plano estratégico preciso para destacar o posicionamento da sua empresa no mundo digital!



MUSCULAÇÃO - FUNCIONAL - ABS



Academia  
**WORK OUT**

COMECE SEUS TREINAMENTOS COM NOSSOS  
**PERSONAL TRAINER**

 (64) 3431-3361

 WORKOUTITUMBIARA

 R. 17, 1059 - ST. NOVO HORIZONTE, ITUMBIARA - GO

**AQUI TEM RESULTADO!**

# ACADEMIA WORKOUT

A academia Workout completa 9 anos de mercado. À frente da empresa está Hugo Vilela Borges Carrijo, casado, nascido e criado em Itumbiara, empresário, profissional de educação física com graduação em bacharelado, iniciou suas atividades em 2014, com o sonho de proporcionar saúde e bem-estar. “Nosso objetivo sempre foi cuidar da saúde dos itumbiarense, desde a nossa abertura, promover qualidade de vida e saúde, por meio da atividade física, o que é um de nossos pilares. Hoje grande parte das pessoas começam a observar e entender que os exercícios são essenciais para uma vida mais longa”, disse o proprietário da Workout, Hugo Carrijo.

Situado na Av. Itarumã, nº 471, esquina com a rua 17, a Workout nos mostra que o diferencial está justamente nos benefícios que são oferecidos. Além de um excelente preço, estrutura completa, local amplo, aparelhos novos, professores graduados, aulas de funcional, o aluno Workout tem a possibilidade de escolher entre diversos horários de treino, assim sendo ele pode adaptar sua rotina de exercícios ao horário que mais se encaixa no seu dia a dia.

A academia abre de segunda à sexta, das 6 até às 22 horas, tudo isso de forma ininterrupta, ou

seja, a academia não fecha na hora do almoço. O expediente de sábado também é muito favorável, pois abre das 8 até às 13 horas, tudo isso para oferecer uma diversidade de horários para que você tenha a escolha do melhor momento para praticar suas atividades.

Venha você também para a Workout e se surpreenda!!!



## Hugo Carrijo

Profissional de Educação Física;  
Personal Trainer;  
Proprietário da Workout.

**MELHORE  
A SUA  
QUALIDADE  
DE VIDA!**

## **MÉTODO LUCCIANA PEREIRA**

Dada origem ao nome RECUPERE que se origina da regeneração e da melhora.

Contando com a inovação e tecnologia no tratamento da dor proveniente da coluna, associando técnicas manuais e mecânicas, a clínica da coluna conta com profissionais especializadas e capacitadas para cuidar de você e da sua dor com protocolos específicos e exclusivos do Método Lucciana Pereira.

A equipe é composta pelas fisioterapeutas Dra. Lucciana Pereira, Dra. Thainá Vitorino e Dra. Kissy Urbanski, as mesmas são especialistas no tratamento da dor e unificando diversos tratamentos associados dentro de um só espaço, traçando os mesmos objetivos em prol a melhora do quadro clínico do paciente, seja no tratamento preventivo, inflamatório e crônico.

A RECUPERE Clínica da Coluna chega em breve na cidade de Itumbiara com um novo conceito de clínica de fisioterapia avançada com tecnologia e inovação no tratamento da dor.



**RECUPERE**  
CLÍNICA DA COLUNA

**(64) 9.9242-9608**

Rua Rui de Almeida 748G  
Itumbiara-GO



# A melhor pizza de Itumbiara na sua casa



RECEBA O MELHOR

Itumbiara recebeu um verdadeiro presente no dia 31 de outubro de 2022, com a inauguração da Rocha Fatias Delivery. O espaço, criado pela empresária Marina Aguiar, é um verdadeiro charme à parte, **mas o melhor mesmo é o que sai do forno pra sua casa.**

Para quem ainda não conhece, a Rocha Fatias Delivery veio para trazer mais qualidade para quem quer saborear cada momento ao máximo.

Na verdade, a melhor forma de conhecer é fazendo agora o seu pedido. Experimente e confirme: *a Rocha Fatias tem a melhor*

**Rocha  
Fatias**  
PIZZA DELIVERY



(64) 9.9625-5455



rochafatiasitb



Av. Brasília, 161,  
Itumbiara-GO

# BIOESTIMULADORES DE COLÁGENO

É importante destacar que há fatores intrínsecos e extrínsecos para o envelhecimento da pele. O intrínseco, decorrente da passagem natural dos anos, fatores genéticos e metabólicos. Já os extrínsecos, são processos relacionados com os hábitos e exposição a fatores externos como radiação solar, poluição, alimentação, fumo, álcool e sedentarismo.

A perda de colágeno se inicia aos 20-25 anos, que é quando o corpo diminui sua produção, e a pele tende a perder 1% de colágeno ao ano. Nos primeiros 5 anos de menopausa, isso sobe para 30%. Entretanto, este envelhecimento intrínseco, pode ser potencializado por maus hábitos, que são os fatores extrínsecos, como por exemplo, a exposição solar exagerada, e em horários indevidos, sem proteção solar; hábitos alimentares ruins (principalmente à base de carboidratos refinados, como farinha branca e açúcar); poucas horas de sono; cigarro e bebidas alcoólicas.

O colágeno é uma proteína essencial para manter a firmeza e a elasticidade da pele, e com a redução dos níveis a pele ganha o aspecto envelhecido, rugas, flacidez.

Com isso os procedimentos com Bioestimuladores de Colágeno tem ganhado cada vez mais adeptos. Mulheres e homens que desejam retardar os efeitos do tempo, que tem chegado cada vez mais cedo, devido aos fatores extrínsecos, estão investindo em tais procedimentos, que ficam extremamente naturais, pois somente irão estimular a produção do colágeno perdido.

Os Bioestimuladores não prejudicam o organismo, sendo absorvidos ao longo do tempo. O principal benefício é estimular o colágeno, combatendo a flacidez e deixando a pele mais firme. Desta forma, os Bioestimuladores me-



lhoram o aspecto da pele corporal, reduzindo as celulites e a flacidez, e, o contorno facial, diminuindo sulcos, rugas e marcas de expressão.

## ONDE PODE SER FEITO?

Os Bioestimuladores podem ser feitos no rosto, pescoço e colo; mãos; braços; abdômen; coxas e glúteos.

Nos glúteos além de reestabelecer a pele, deixando-a mais firme e lisa, melhorando a flacidez e a celulite, restaura também o volume. Ou seja, além de melhorar o aspecto da pele na região dos glúteos, podemos aumentar o volume.

## QUANTO TEMPO DURA O BIOESTIMULADOR DE COLÁGENO?

De modo geral, pode-se dizer que o efeito depende do produto, sendo usualmente de, no mínimo, 18 meses; podendo variar conforme hábitos e características pessoais. Porém, geralmente devem ser feitas sessões de manutenção anuais para estimular o colágeno.

Para a escolha do Bioestimulador ideal, é necessária avaliação prévia, podendo variar de paciente a paciente, e por regiões.

DRA. RAISA CONRADO VIEIRA

FARMACÊUTICA ESTETA

Farmacêutica Pós Graduada em  
Saúde Estética;  
Saúde Capilar-Tricologia;  
Intradermoterapia;  
Intramuscular (ortomolecular).

58,

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

(64) 3404-4433

(62) 98148-2789

dra.raisaconrado



# Exercício Físico para Indivíduos com Obesidade



O exercício físico tem sido abordado em várias discussões que envolvem a saúde e a estética, nos últimos anos tem ganhado muita força no contexto científico e vem ganhando cada vez mais credibilidade dos especialistas da área.

Sendo assim, a população obesa tem sido foco de estudos para que essas pessoas tenham melhor qualidade de vida. Um dos últimos levantamentos sobre a prevalência da doença ocorreu em 2019. O resultado revelou que o país já tem 20,3% de sua população adulta composta por obesos. Isso significa que 1 em cada 5 brasileiros têm índice de massa corporal (IMC) igual ou superior a 30.

Nesse mesmo sentido, sabemos que o comportamento sedentário e a inatividade física é um fator importante para o aumento da obesidade e outras complicações de saúde, como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, alguns tipos de câncer, dentre outras. E a partir de 2020, enfrentamos uma pandemia que trouxe muitas sequelas, entre elas o aumento da obesidade devido ao período de isolamento.

Com isso, é importante se manter ativo e praticando exercício físico, pois com uma prática voluntária, com foco no emagrecimento, atrelada a uma alimentação saudável, conseguimos assim combater o sobrepeso e à obesidade, porém não se trata apenas de diminuir o ganho de peso, se trata de manter um estilo de vida mais saudável, visando um emagrecimento sustentável.

Desse modo, é preciso ter um acompanhamento de um profissional físico para planejar o melhor protocolo de treinamento para esses alunos, pois eles apresentam limitações biomecânicas, e em muitos casos até outras complicações de saúde, portanto alguns exercícios não podem ser prescritos por conta dessas limitações e/ou complicações, prezando sempre pela execução correta do movimento e pela saúde do aluno.

Na Academia Ritmo contamos com toda a estrutura necessária para receber esses alunos, sendo desde a avaliação física até as aulas coletivas, trabalhando em conjunto no objetivo de prescrever exercícios específicos para esses alunos, prezando sempre pela saúde.

A preocupação com a saúde é de extrema importância, busque uma vida fisicamente ativa e cheia de Ritmo, melhorando sua qualidade de vida. Cuide-se !!!!

## Referências Bibliográficas

CONTERATO, Igor. Avaliação e prescrição clínica de exercício físico para grupos especiais. 1. ed. São Paulo: Lura Editorial, 2021. p. 184-207.



**Felipe Gabriel Ferreira de Souza**

Graduando Educação Física

Professor Academia Ritmo

Instagram: @fegabriel\_2



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

☎ (64) 3431-1199

📷 @ACADEMIARITMO

📘 RITMOACADEMIAOFICIAL



O PLANEJADO  
PERFEITO,  
DO JEITO  
QUE VOCÊ  
SONHOU.



# Linear

Planejados

 (64) 9.8167-5180

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



## Entenda de uma forma mais clara a importância da fisioterapia no processo de cirurgia bariátrica



O fisioterapeuta atua em todo o processo: no pré-operatório prepara o paciente para ser submetido com segurança ao procedimento cirúrgico, logo após a cirurgia restabelece as funções respiratórias e realiza exercícios para prevenção de trombozes, a seguir, auxilia na saída do sedentarismo e início de práticas esportivas e atividades físicas, bem como reabilitação postural, reabilitação do perineo e melhora da estética facial e corporal.

Enfim, participa de todo o processo desde o pré-operatório até o pós-operatório das cirurgias plásticas estéticas e reparadoras.

Conforme o IMC aumenta, os prejuízos da respiração são mais evidentes. O acúmulo de gordura ao redor do tórax, a fraqueza dos músculos respiratórios, quadro de bronquite e asma, tabagismo e apneia do sono, potencializam esses prejuízos. O objetivo do profissional fisioterapeuta é melhorar as condições da respiração (mecânica respiratória) para que os pacientes sejam submetidos com maior segurança para realização da cirurgia. Há necessidade de melhorar a expansão dos pulmões, recuperar a força da musculatura respiratória e também aumentar os níveis de oxigenação antes da cirurgia.

A ausência de fisioterapia antes da cirurgia causa algum problema? É uma pergunta muito frequente vindo dos pacientes dessas condições pré-operatórias. Todos sabemos que cirurgias abdominais (como no caso da bariátrica) tem uma chance elevada de complicações respiratórias e vasculares, quando somadas ao quadro de obesidade e comparadas a outras cirurgias.

As cirurgias bariátricas são eletivas, então permitem um tempo de preparo, sendo assim os pacientes tem a chance de realizar a cirurgia em melhores condições. As técnicas cirúrgicas estão cada vez mais seguras e aprimoradas. O que faz com que os pacientes permaneçam mais tempo internados e fatalmente algumas vezes em unidades de terapia intensiva (UTI) são as complicações geradas pela parte respiratória mal preparada ou não preparada no pré-operatório ou os eventos trombóticos (trombozes e embolias) que poderiam ter sido evitados.



*Bem-Estar*  
centro da saúde

62,

### Dr. Igor Augusto Oliveira

Crefito: 11/ 244464-F

Fisioterapeuta;

Especialista em Fisioterapia Neurofuncional;

Cursando osteopatia pela EBRAFIM.

☎ (64) 9.9663-9803

📞 (64) 3404-8464

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

# CHOCOLATES BRASILCACAU



 Rua Santa Rita, 108 - St. Central, Itumbiara - GO

 64 99677-1100

 brasilcacau\_itumbiara

# Medicação psiquiátrica sem preconceito!



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

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

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

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

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

Mas quem pode determinar qual medicamento é adequado para você?

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

Muitas pessoas recebem orientação de medicação psiquiátrica por alguém.

Mas apenas seu médico de saúde mental tem essa responsabilidade.

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

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



QUALICLIN

64, **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.



**Referência em exames laboratoriais em  
Itumbiara-GO**

**Atendimento Humanizado**

**Equipamentos de Última Geração**

**Coleta de Sangue com  
equipe especializada**

**Agende sua  
coleta domiciliar:**



 (64) 3404-1833  (64) 9.8436-0079

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

REVENDEDOR EXCLUSIVO

**TF**  
TOM FORD

 **UNIÓTICA**  
*Uma nova visão do mundo!*

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

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

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

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



OBRA FINALIZADA NO CONDOMÍNIO PARAÍSO



PROJETOS - OBRAS - REFORMAS - RESIDENCIAL - COMERCIAL



(64) 99664-0050

64 99233-1745

ICF Negócios Imobiliários Ltda

construtora.icf

Avenida Osvaldo Cruz, 4126 - Itumbiara-GO



## ENTENDA A CPR VERDE

A “Cédula de Produto Rural Verde”, conhecida como “CPR Verde” é um mecanismo financeiro criado pela Lei nº 13.986/2020 com o objetivo de recompensar o setor agropecuário pelos serviços ambientais prestados à coletividade.

Consustancializa uma “Comodity”, um ativo financeiro para o produtor rural, que pode lucrar com práticas sustentáveis e com a preservação de áreas florestadas nativas em suas propriedades, mesmo em períodos de entressafras. Pode ser emitida, inclusive, para áreas de preservação obrigatórias da propriedade rural, como de “Preservação Permanente” (APP) e “Reserva Legal” (RL).

A “CPR Verde” é uma cédula de produto rural e assim como a CPR Convencional, é um título representativo de uma promessa de entrega futura, todavia, a CPR Verde não prevê a entrega

de produtos rurais convencionais (agropecuários), mas sim, a prestação de serviços ambientais de conservação de florestas e recuperação da vegetação nativa e biomas.

Em outras palavras, o produto rural negociado na CPR Verde será a floresta com vegetação nativa e o carbono sequestrado por ela, em lugar da produção agrícola, negociada nas outras modalidades de Cédula de Produto Rural (CPR).

Trata-se de um instrumento que visa facilitar o trânsito financeiro entre as partes: os investidores interessados em aplicar recursos financeiros em serviços ambientais e os proprietários de florestas, interessados em prestar serviços ambientais.

Na prática é uma ferramenta de operacionalização de compra e venda de serviços ambientais utilizada por empresas, indústrias e pessoas que

tenham interesse na conservação do meio ambiente, em contraparte com produtores rurais e empresas do setor do agronegócio que estejam dispostos a preservar florestas nativas e biomas em suas propriedades rurais.

A “CPR-V” deve ser lastreada no estoque de carbono de vegetação nativa, na absorção de crédito de carbono da produção agropecuária e em outros benefícios ecossistêmicos.

A autorização da emissão de CPR Verde, regulamentada pelo Decreto nº 10.828/2021, restringe-se aos produtos rurais obtidos por meio de atividades relacionadas à conservação e à recuperação de florestas nativas e de biomas que resultem em:

- Redução de emissões de gases de efeito estufa;

- Manutenção ou aumento do estoque de carbono florestal;
- Redução do desmatamento e da degradação da vegetação nativa;
- Conservação da biodiversidade;
- Conservação de recursos hídricos e do solo;
- Outros benefícios ecossistêmicos.

Em resumo, a “Cédula de Produto Rural Verde” representa uma excelente alternativa de renda extra para produtores rurais que pretendem monetizar seus passivos ambientais.



**DIÊGO VILELA**  
SOCIEDADE DE ADVOGADOS

## Diêgo Vilela

Advogado;  
Especialista em Direito do trabalho, Direito Tributário,  
Direito Público e Direito Agrário;  
Sócio do escritório Diêgo Vilela Sociedade de Advogados;  
Gerente Jurídico da Alca Foods;  
Procurador da SMS de Niquelândia;  
Autor do livro "O controlador";  
Comendador.

(64) 3431-3254  
facebook/diegovilelasociedadeadv  
instagram/diego\_vilelaa  
Rua Getúlio Vargas, 51 - Itumbiara, GO



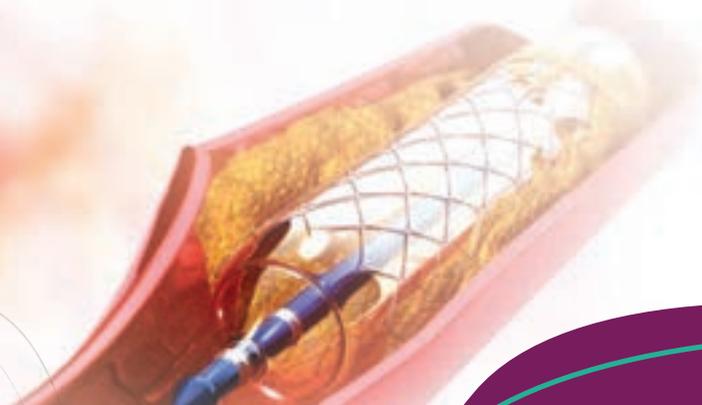


# As vantagens do tratamento endovascular

A cirurgia endovascular é um método minimamente invasivo utilizado no tratamento de diversas doenças arteriais e venosas.

Com o objetivo de amenizar a agressividade cirúrgica, são utilizados cateteres, guias, balões e stents. Como os procedimentos têm uma duração menor, o tempo de internação também é mais reduzido, o que diminui os riscos de infecção e outras complicações pós-operatórias.

Na Hemodinâmica Itumbiara, a equipe de cirurgiões é capacitada para tratar de uma grande variedade de doenças tanto por cirurgia convencional, como pelo tratamento endovascular.



# Primeiro Jetstream de Itumbiara - GO



O Jetstream que é capaz de tratar de forma previsível múltiplas morfologias, tais como placas de cálcio ou trombo, comumente encontradas em oclusões totais. Sua utilidade foi comprovada após milhares de casos tratados com sucesso em todo o mundo.



A placa pode ser capturada no final do cateter ou quebrada e liberada com segurança na corrente sanguínea. Em alguns casos, podemos usar um pequeno laser que quebra a placa em pequenos pedaços que se dissolvem no sangue. Uma das vantagens desses métodos é que nenhum dispositivo médico é deixado no corpo após a conclusão do procedimento.

As técnicas de aterectomia são ajustadas pelo especialista de acordo com as características do vaso a ser intervencionado e as condições da lesão aterosclerótica a ser retirada.

A Hemodinâmica é um serviço instalado dentro do Hospital Unimed Itumbiara que contem um pronto atendimento para urgências e emergências 24 horas por dia. Com eficiência, fornecemos os primeiros socorros e orientamos quais os próximos procedimentos a serem realizados. Por aqui, você encontra uma estrutura completa e moderna. Conte sempre conosco para atendimentos nas especialidades de Cirurgia Vascular, Neurologia, Cardiologia Intervencionista, Eletrofisiologia e Marca Passo.



**Hemodinâmica  
Itumbiara**

[www.hemodinamicaitumbiara.com.br](http://www.hemodinamicaitumbiara.com.br)

 Av. Dr. Celso Maeda, 655 - Hemodinâmica, Itumbiara - GO, 75513-175

 [contato@hemodinamicaitumbiara.com.br](mailto:contato@hemodinamicaitumbiara.com.br)

 @hemodinamicaitumbiara

Fale conosco:

**(64) 3430-3090**

**+55 64 99665 3090 >>**



**VENDAS DE CARROS NOVOS E SEMINOVOS**

**SELVO VEÍCULOS**



**PENSOU EM CARRO, PENSOU EM**



**SELVO  
VEÍCULOS**

☎ 64 3495-6952   selvoveiculos

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



**Pax Santa Rita**  
ASSISTÊNCIA FAMILIAR

## **QUE QUE TAL INICIAR O ANO CUIDANDO DE VOCÊ E DA SUA FAMÍLIA?**

**CONTRATE UM DE NOSSOS PLANOS  
E DESFRUTE DAS VANTAGENS QUE SÓ A  
PAX SANTA RITA TE PROPORCIONA.**



Que este seja um  
ano repleto de muita  
paz, saúde, amor,  
sucesso e  
prosperidade!

*Feliz Ano Novo!*

**belaf**rmula  
farmácia de manipulação

(64) 9 8144-0033



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



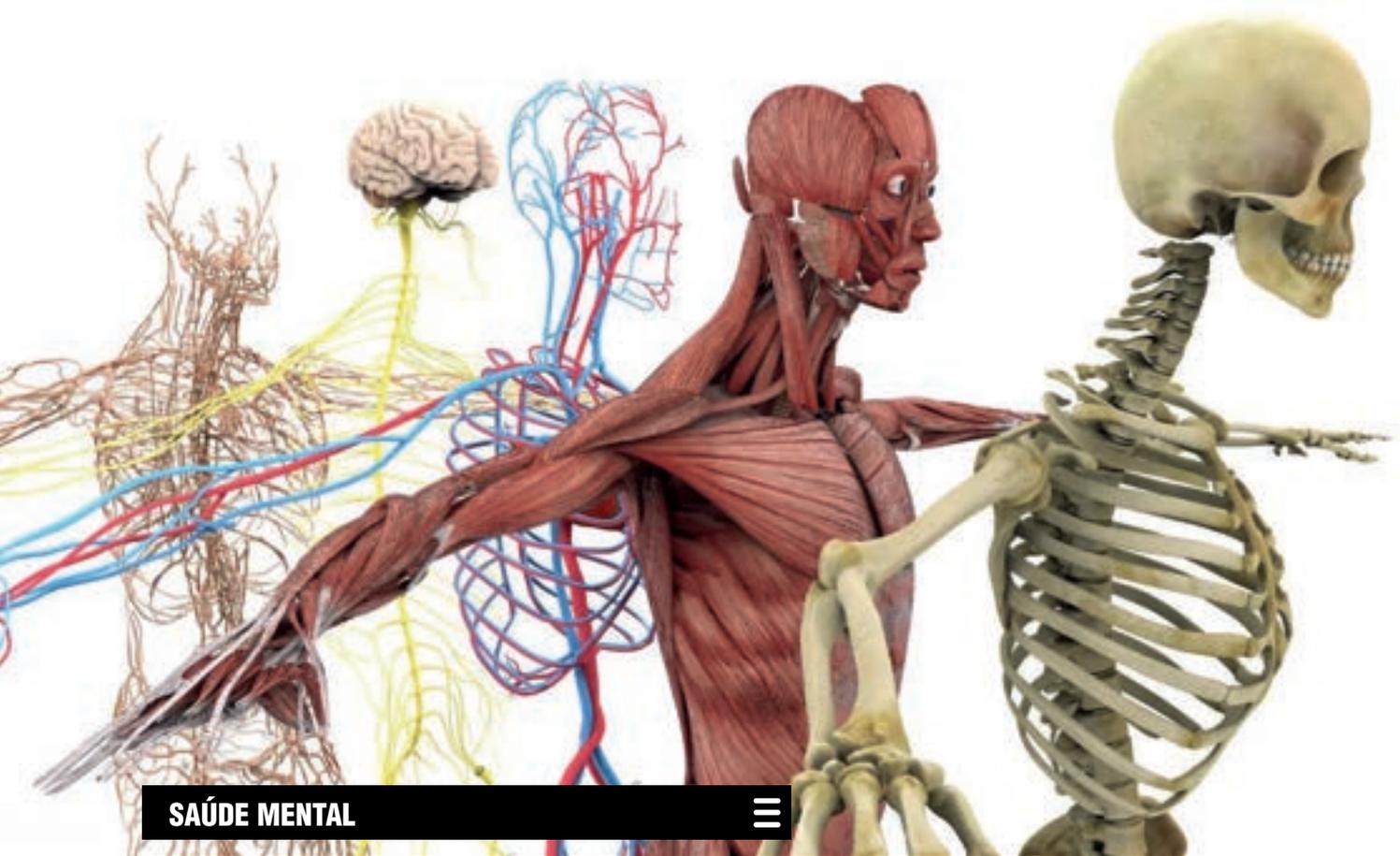
# **belaformula** farmácia de manipulação

A FÓRMULA  
DOS  
CAMPEÕES

(64) 9 8144-0033



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



SAÚDE MENTAL



## Imagem e semelhança de quem?

Em meus diálogos com Françoise Dolto, durante a leitura de “A imagem Inconsciente do Corpo”, revelaram-se a mim as relações peculiares do “Esquema Corporal” e da “Imagem do Corpo”. Certo é que nunca havia ouvido falar dessa distinção, embora parecesse lógico hoje, entender que: o que somos e o que pensamos que somos não são necessariamente a mesma coisa.

O Esquema Corporal (cabeça, troncos e membros) especifica o indivíduo enquanto representante de sua espécie de forma esquemática e estrutural, independente da linha do tempo. Já a Imagem do Corpo é peculiar a cada um, estando ligada ao sujeito e à sua história. Este é pré-consciente (traz resquícios coletivos) e consciente. A Imagem é eminentemente inconsciente. Ela é a síntese viva de nossas experiências emocionais, sendo, portanto, utilizada aqui ou agora, por qualquer expressão linguageira, desenho, modelagem, invenção musical, plástica, gestos e mímicas.

76,

É graças à nossa Imagem do Corpo, sustentada por – e que se cruza com – nosso esquema corporal, que podemos entrar em contato com o outro, mas também com a nossa própria experiência existencial.

No Esquema corporal, temos metaforicamente em seu esboço “O homem Vitruviano” de Da Vinci e em sua representação tridimensional artística máxima o “Davi” de Michelangelo”.

É mais frequente que o esquema corporal, mesmo sempre imperfeito, pela própria definição de espécie humana, coabite realisticamente um corpo adaptado por um aparelho psíquico saudável e forte.

O que tem se tornado muito comum, são esquemas corporais saudáveis em representações imagéticas disfuncionais, e até patológicas dos corpos. É como se, o utensílio, o corpo, passasse a encontra-se intacto, saudável por assim dizer, mas adoecido em sua utilização funcional adaptada para o esquema consciente.

Nas crianças e nos psicóticos que não podem ou

não conseguem falar diretamente sobre seus sonhos, medos e fantasmas, como podem os adultos por meio das associações livres, a imagem do corpo é para o sujeito uma mediação para dizê-los. Então, é através do desenho que a criança fala muito sobre seu inconsciente.

Polêmicas recentes, envolvendo PCD, demonstram o quanto a sociedade entende pouco sobre essas concepções. A meu ver, expoentes midiáticos, como @pequenalo e os grandes atletas paraolímpicos, são exemplos incríveis do quanto a imagem do corpo pode se adequar ao esquema corporal, principalmente se estamos falando de limitação ou deficiência física.

Eles são pessoas incríveis, por suas essências humanas, e não necessariamente extraordinários por fazerem aquilo que nosso aparelho psíquico é capaz de fazer brilhantemente, a despeito de séculos de adaptação seletiva, que seria eliminar aqueles que não tem

seus potenciais máximos fenotipicamente expressos.

Essa capacidade demonstra o quanto a mente é poderosa, ao construir a realidade a partir da experiência humana, do processo, e não necessariamente através do uso do objeto narcísico que é o corpo físico.

Em outras palavras, enquanto há quem faça uso de seu Esquema Corporal de forma errática e exibicionista, buscando sua satisfação primariamente, outros – mais espertos e adaptáveis – constroem sua Imagem do Corpo para uma existência extremamente rica e feliz.

Estaria aqui uma dica para uma vida mais plena e feliz? Incerto dizer, mas alguns definitivamente conseguem. Outros, mesmo com imensos esforços, dietas, treinos, restrições, não. Sigamos observando os caminhos Darwinistas.

# VF DR. VICTOR FERNANDES

PSIQUIATRIA | ESTILO DE VIDA

CRM/GO: 22.597

Membro Associado ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria) 15.837

Residência Médica em Psiquiatria pela Pax Clínica Psiquiátrica e Instituto de Neurociências;

Médico formado pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-Goiás) e graduado em Biomedicina pela Universidade Federal de Goiás (UFG);

Especialista em Reprodução Humana pela Faculdade de Medicina de Jundiá (FMJ-SP);

Mestrando em Saúde da Família – PROFSAUDE pela FIOCRUZ-Brasília;

Professor da Universidade Estadual de Goiás, UNU Itumbiara Medicina.



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE  
NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 08,  
09 e 10



NOVA COLEÇÃO

# GRÉCIA ANTIGA



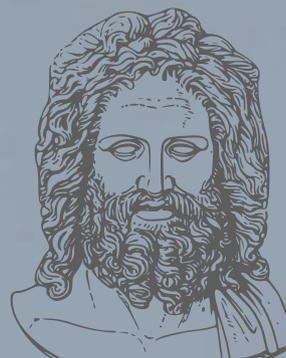
ATENA



HERA



CRONOS



ZEUS



POSEIDON



DISPONÍVEL EM  
**18L E 3,6L**

## SOLUÇÃO TOTAL

- ✓ Hidro-repelente
- ✓ Protege contra umidade
- ✓ Combate mofo, fungos e algas
- ✓ Isolante térmico e acústico
- ✓ Lavável



**decorcolors**



TINTA

# Solução Total



PREVINE E COMBATE  
MICROFISSURAS  
E INFILTRAÇÃO



REDUZ  
A TEMPERATURA



ISOLANTE TÉRMICO  
E ACÚSTICO



RESISTENTE A  
MARESIÁ, SOL  
E CHUVA



PREVINE E COMBATE  
ALGAS, MOFOS  
E FUNGOS



HIDRORREPELENTE  
E IMPERMEÁVEL



ALTO RENDIMENTO  
E PERFORMANCE



NANO  
TECNOLOGIA

TINTA

## Borracha Líquida

COR HERA

**A TINTA TECNOLÓGICA  
QUE VAI SALVAR A SUA CASA**



HIDRORREPELENTE  
E IMPERMEÁVEL



**A DECOR COLOR ITUMBIARA TEM PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS  
PARA APLICAÇÃO DOS PRODUTOS EM SUA CASA.**

A Decor Colors decorou



**POLISHOP**



(64) 9 9661-0811



decorcolors.Itumbiara



Avenida Afonso Pena, 247 C  
Centro - Itumbiara/GO



**decorcolors**



Colégio  
**Zênite**  
Seriedade em Educação.



Com

olho no  
olho!

Em nossa  
escola,  
o educar se  
faz assim.

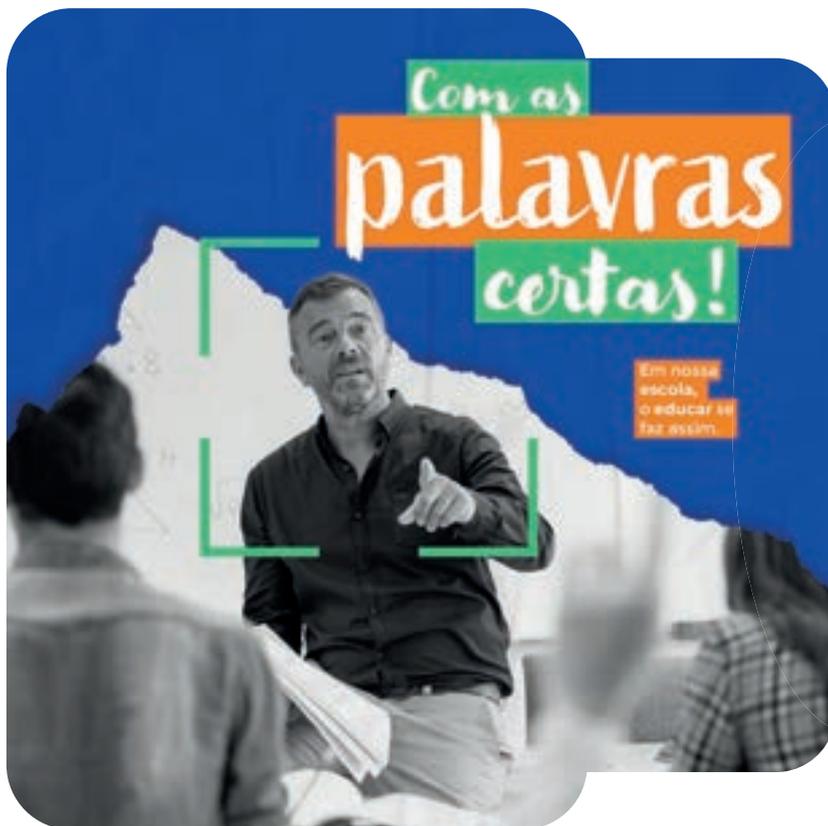
**Nossos professores conhecem nossos alunos. Procuram entender seus potenciais e suas eventuais dificuldades. Eles fazem do ensinar uma atividade que acontece no encontro de subjetividades, de diferentes expressões, porque fazem da escuta uma atividade constante. E, assim, olhos nos olhos, com cuidado e atenção, vão dando o suporte necessário para que cada um de nossos alunos possa crescer e se desenvolver com segurança e tranquilidade. Em nossa escola, o educar se faz assim!**

**Nossos professores sabem como incentivar nossos alunos para que eles enfrentem os desafios naturais dos processos de aprendizagem. São professores que dão o apoio necessário e a motivação certa. É dessa forma que agem sem pressionar nossos alunos e fazem do afeto um verdadeiro suporte para o crescimento educacional. Em nossa escola, o educar se faz assim!**

Sem  
pressão,  
com  
afeto!

Em nossa  
escola,  
o educar se  
faz assim.





Nossos professores sabem como se comunicar de maneira que os alunos entendam suas propostas e proposições. Além disso, sabem fazer de sua comunicação um lugar de construção de sua relação com seus alunos, porque falam com cuidado, com carinho e com assertividade. Suas palavras podem dar limites, mas podem também ampliar fronteiras. Podem acolher com muito cuidado e organizar com bastante objetividade. Em nossa escola, o educar se faz assim!

Nossos professores colocam-se de maneira receptiva diante de cada aluno, porque isso é necessário para que o processo de ensino e de aprendizagem ocorra de maneira fluida. Escutar é o primeiro passo para ensinar, porque é preciso, primeiramente, entender onde o aluno se encontra, o que pensa, de que maneira reflete. A partir disso, surge o diálogo necessário para que a aprendizagem se construa. Em nossa escola, o educar se faz assim!



## AGENDE UMA VISITA!

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

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



Colégio  
**Zênite**  
Seriedade em Educação.

# JÁ IMAGINOU SUA CASA PRÓPRIA AINDA ESSE ANO?!



## ROSBERG CLARO

CORRETOR DE IMÓVEIS

CRECI/GO 13.578



Condomínio  
Paris Park



Condomínio  
Reserva Beira Rio



Jardim  
Primavera



Edifício  
Belvedere

## COMIGO VOCÊ PODE!



 (64) 99236-1134

 [rosbergclaro.corretor@gmail.com](mailto:rosbergclaro.corretor@gmail.com)

 Rua Floriano Peixoto, nº 212, Galeria Villa Cerrado, Sala 09, Centro, Itumbiara-GO



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

 [rosbergclarocorretor](https://www.facebook.com/rosbergclarocorretor)

# Dengue



A dengue é a **arbovirose urbana mais prevalente nas Américas**, principalmente no Brasil. É uma doença febril que tem se mostrado de grande importância em saúde pública nos últimos anos. O vírus dengue (DENV) é um arbovírus transmitido pela picada da fêmea do mosquito *Aedes aegypti* e possui quatro sorotipos diferentes (**DENV-1, DENV-2, DENV-3 e DENV-4**). O período do ano com maior transmissão da doença ocorre nos meses mais chuvosos de cada região, geralmente de novembro a maio. O acúmulo de água parada contribui para a proliferação do mosquito e, consequentemente, maior disseminação da doença. É importante evitar água parada, todos os dias, porque os ovos do mosquito podem sobreviver por um ano no ambiente. Todas as faixas etárias são igualmente suscetíveis à doença, porém as pessoas mais velhas e aquelas que possuem doenças crônicas, como diabetes e hipertensão arterial, têm maior risco de evoluir para casos graves e outras complicações que podem levar à morte.

## • SINTOMAS

**Os principais sintomas da dengue são:** Febre alta > 38°C; Dor no corpo e articulações; Dor atrás dos olhos; Mal-estar; Falta de apetite; Dor de cabeça e Manchas vermelhas no corpo.

No entanto, **a infecção por dengue pode ser assintomática** (sem sintomas), apresentar quadro leve, sinais de alarme e de gravidade. Normalmente, a primeira manifestação da dengue é a febre alta (>38°C), de início abrupto, que geralmente dura de 2 a 7 dias, acompanhada de dor de cabeça, dores no corpo e articulações, além de prostração, fraqueza, dor atrás dos olhos, e manchas vermelhas na pele.

Também podem acontecer erupções e coceira na pele. Os sinais de alarme são assim chamados por sinalizarem o extravasamento de plasma e/ou hemorragias que podem levar o paciente a choque grave e óbito. A forma grave da doença inclui dor abdominal intensa e contínua, náuseas, vômitos persistentes e sangramento de mucosas.

## • SINAIS DE ALARME

**Os sinais de alarme são caracterizados principalmente por:** Dor abdominal intensa (referida ou à palpação) e contínua; Vômitos persistentes; Acúmulo de líquidos (ascite, derrame pleural, derrame pericárdico); Hipotensão

postural e/ou lipotímia; Letargia e/ou irritabilidade; Hepatomegalia maior do que 2cm abaixo do rebordo costal; Sangramento de mucosa e Aumento progressivo do hematócrito.

A fase crítica tem início com o declínio da febre (período de defervescência), entre o 3º e o 7º dia do início de sintomas. Os sinais de alarme, quando presentes, ocorrem nessa fase. A maioria deles é resultante do aumento da permeabilidade capilar. Essa condição marca o início da piora clínica do paciente e sua possível evolução para o choque, por extravasamento plasmático. Sem a identificação e o correto manejo nessa fase, alguns pacientes podem evoluir para as formas graves. Os casos graves de dengue são caracterizados por sangramento, disfunções de órgãos ou extravasamento de plasma. O choque ocorre quando um volume crítico de plasma é perdido pelo extravasamento. Ocorre habitualmente entre o 4º e o 5º dia – no intervalo de 3 a 7 dias de doença –, sendo geralmente precedido por sinais de alarme. Mulheres grávidas, crianças e pessoas mais velhas (acima de 60 anos) têm maiores riscos de desenvolver complicações pela doença. Os riscos aumentam quando o indivíduo tem alguma doença crônica, como asma brônquica, diabetes mellitus, anemia falciforme, hipertensão, além de infecções prévias por outros sorotipos.

## Fique atento aos sinais e sintomas da dengue!

Ao apresentar os sintomas, é importante procurar um médico.

Fonte: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/dengue>



## Dr. Pedro Maurício Sant'Anna

CRM/GO:23.896

Médico Pós-Graduado em Cardiologia.



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 08, 09 e 10

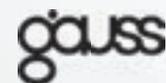


A Kohler se destaca pela diferenciação e qualidade em seus produtos! Líder mundial no segmento de louças e metais, seus 149 anos de existência carregam muita história, inovações e durabilidade em seus produtos! Visite-nos.





MARCAS - KOHLER BY EXCLUSIVE



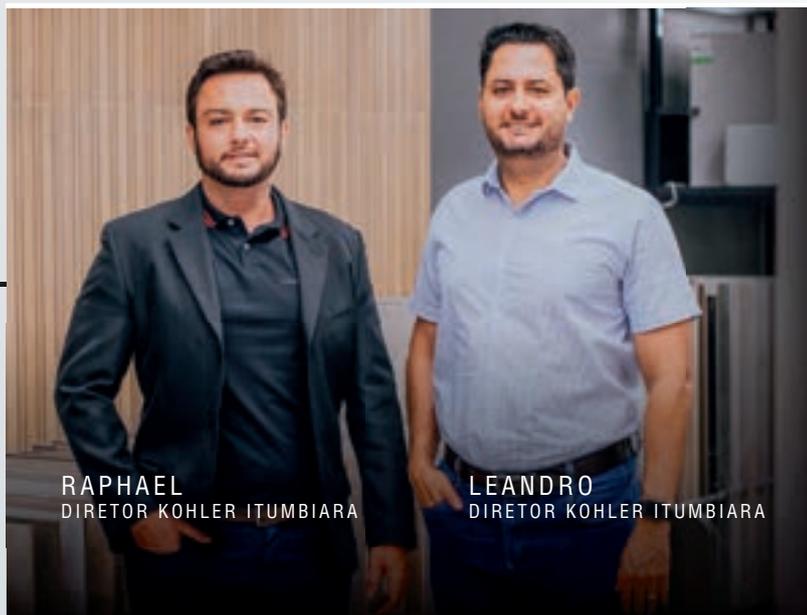
# KOHLER

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

# Destaque do Ano na categoria Podologia



No ano de 2022 ganhei o Destaque do Ano na categoria podologia em Itumbiara e gostaria de agradecer a todos que confiaram no meu trabalho!

Meu coração e só gratidão pelo carinho e confiança de todos vocês!

Eu estarei sempre aqui com toda dedicação e esforço, para entregar o melhor no que faço, buscando mais conhecimento e mais inovação na minha área!

Gratidão!

**STANGE**  
CENTRO DE ESTÉTICA

**Thamara Luiza**

Podóloga.

☎ 64 98134-6979 | 64 3404-1737

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



# QUER COMEÇAR O ANO COM UMA RENDA EXTRA?

Cadastre seu Imóvel em nosso  
site que alugamos para você!



COMPRA | VENDA | ALUGA

Administração de imóveis  
Nós cuidamos do seu imóvel

 64 3431-4500  
 64 9.8151-5900  
 64 9.9666 4500

 [www.locarimoveis.com](http://www.locarimoveis.com)

 [aluguellocarimoveis@outlook.com](mailto:aluguellocarimoveis@outlook.com)  
[atendimento.locarimoveis@outlook.com](mailto:atendimento.locarimoveis@outlook.com)

 Av. Afonso Pena, 332  
St. Central, Itumbiara - GO



# 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!



## Dr. Marcelo Bazaga

CRO/GO: 14561

Formada pela universidade de Uberaba (UNIUBE).

## Dra. Jessika Freire 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





## LINHA PROVANZA INFANTIL

Nós somos bem-estar, saúde e inovação

PRODUTOS SELECIONADOS PARA OS PEQUENOS.



**PROVANZA**

**SOB NOVA DIREÇÃO ANA CLARA MELO E MOURA**

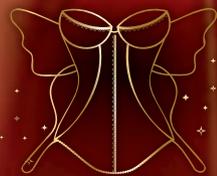
☎ 64 9 8103 1111

Rua Padre Felix, nº129, Sala 06 c/Paranaíba - Centro, Itumbiara-GO

📱@provanzaitumbiara 📘provanza.itumbiara



- 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

🌐 [www.cairoparamaiores.com.br](http://www.cairoparamaiores.com.br)

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

SEMENTES DE ALTA QUALIDADE  
GARANTEM O SUCESSO DA LAVOURA!



**Agroseeds**  
QUALIDADE EM ANÁLISES

APERFEIÇOAMENTO COM  
EXATIDÃO E AGILIDADE NA CLASSIFICAÇÃO E  
ANÁLISE DE GRÃOS E SEMENTES.



64. 98447 5966

| 64. 3495 6461



@agroseeds

Av. Amazonas, 320 | Centro | Goiatuba | Goiás

VISITE O NOSSO SITE  
**www.rieniaalmeida.com.br**

E FIGUE POR DENTRO DAS NOVIDADES E DAS NOSSAS OFERTAS.



AS PRINCIPAIS TENDÊNCIAS EM VESTIDOS SOB MEDIDA VOCÊ ENCONTRA AQUI!



ALUGUEL - VENDA - SOB MEDIDA  
CONFEÇÃO PRÓPRIA BY RIÊNIA ALMEIDA

64 | 99999-3016  
contato@closetdmaria.com.br

@closet\_dmaria  
Closetdmariabyrienia

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

## Os exames do coração: você conhece quais são?



As doenças cardiovasculares são uma das principais causas de morte no mundo de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). Elas são decorrentes de várias condições que levam ao mau funcionamento do coração ou de seus componentes (vasos sanguíneos, válvulas, músculo cardíaco, ritmo de batimento...). Muitas vezes essas condições não causam sintomas ou esses podem passar despercebidos.

É importante conhecer a história do paciente (doenças crônicas em acompanhamento, sintomas atuais e progressos), além da história da família (genética), para um diagnóstico e tratamento precoces.

Vamos conhecer um pouco dos exames que mais são solicitados pelo cardiologista?

**1. Eletrocardiograma:** exame não invasivo, rápido e de baixo custo. É a “identidade” do coração. Ele é como se fosse uma fotografia do coração, revelando sua atividade elétrica, auxiliando no diagnóstico de arritmias cardíacas, infarto agudo do coração (quanto associado aos sintomas) e sequelas de infartos prévios.

**2. Ecocardiograma:** assim como o eletrocardiograma, é um exame não invasivo, indolor. É um ultrassom do coração, realizado por médicos cardiologistas especializados nesse tipo de exame. Ele tem como função avaliar as estruturas do coração (tamanho, espessura das paredes, funcionamento das válvulas e do músculo cardíaco).

**3. Holter 24h:** É como um filme, que registra os traçados (faz um eletrocardiograma) do coração durante 24h. Assim podemos avaliar causas de palpitações, “batedeiras”, tonturas, desmaios e descobrir doenças graves como os bloqueios do coração intermitentes.

tações, “batedeiras”, tonturas, desmaios e descobrir doenças graves como os bloqueios do coração intermitentes.

**4. MAPA 24h:** É um aparelho automático instalado no braço do paciente por 24h, avalia o comportamento da pressão nesse período. Com esse exame podemos avaliar se um medicamento anti-hipertensivo está sendo eficaz, e avaliar também quais os momentos em que o paciente está com mais picos pressóricos.

Bom, esses são os exames básicos mais solicitados na cardiologia, mas é essencial que sejam bem indicados de acordo com cada paciente. Procure o cardiologista para avaliar quando são necessários e quais irão realmente auxiliar no diagnóstico e acompanhamento do seu caso.



## Dra. Nathália Abdo Zuliani

CRM/GO: 21.176 | RQE: 15.023

Cardiologista;

Clínica Médica - Universidade Federal do Triângulo Mineiro;  
Cardiologia- Universidade Federal de Uberlândia.





## Entrevista Karyna Santos

A coluna Mais Saúde especialista trouxe nessa edição uma entrevista com a Psicóloga Karyna Santos Almeida Brito, Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental e em Estresse e Estratégia de Enfrentamento.

Ela conta um pouco de sua trajetória profissional e empreendedora a frente do Consultório Plenitude e também tira dúvidas de nossos leitores.

Primeiramente fale um pouco de sua trajetória profissional.

*Karyna Santos - Comecei a faculdade em 2013, não era a primeira escolha, mas logo nos primeiros períodos me apaixonei pelas matérias e com o passar dos anos compreendi que foi a melhor decisão.*

*Dentro da faculdade comecei os atendimentos na clínica escola, então sabia que este era o caminho como Psicóloga. Com pouco tempo de formação comecei os atendimentos em uma clínica em Itumbiara que me recebeu de uma forma incrível e acreditou no meu trabalho, fiquei por um período e depois com o passar do tempo veio um sonho de ter o meu espaço. Consegui fechar alguns ciclos de trabalho para iniciar um novo ciclo chamado Consultório Plenitude.*

Como surgiu a ideia de empreender com o Consultório Plenitude?

94, *Karyna Santos - Uma pessoa em comum apresentou minha ideia para a primeira sócia e juntas começamos o consultório com muitas lutas todos os dias pois teve a criação do nome, pinturas, organização, entre outros pontos, e atualmente somos em 7 sócias e estamos sempre pensando em crescimento. Mesmo com os desafios diários só tenho a agradecer pelo consultório pois é a realização de um sonho e ver o crescimento da empresa me traz motivação todos os dias. Em fevereiro completamos 2 anos no mercado, gostaria de fornecer um abraço especial para todos os clientes do consultório, pois é através deles que vem o sucesso.*



Fale um pouco dos ganhos da Terapia Cognitivo-comportamental.

*Karyna Santos - A Terapia Cognitivo-Comportamental trabalha com pensamentos, emoções e comportamento. Promove bem-estar e aumenta a autonomia do indivíduo. Os benefícios são identificar pensamentos disfuncionais e trabalhar medos, com uma abordagem objetiva, que modifica os pensamentos, possibilitando o autoconhecimento, entre outros ganhos.*

Qual a importância do cuidado com a saúde mental? E porque as pessoas ainda têm dificuldades em admitir que precisam buscar ajuda profissional nessa área?

*Karyna Santos - A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções. Ter saúde mental é: Estar bem consigo mesmo e com os outros. É aceitar as exigências da vida. Algumas pessoas ainda têm dificuldade por buscar ajuda pois ainda existem preconceitos em relação a terapia, mas apesar disso, estamos caminhando para uma nova compreensão, de que o processo psicoterapêutico seja para uma construção do autoconhecimento e não para reforçar crenças erradas de que “eu consigo sozinha”, “não preciso de um psicólogo”, “o que as pessoas vão comentar”, etc...*



## **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;

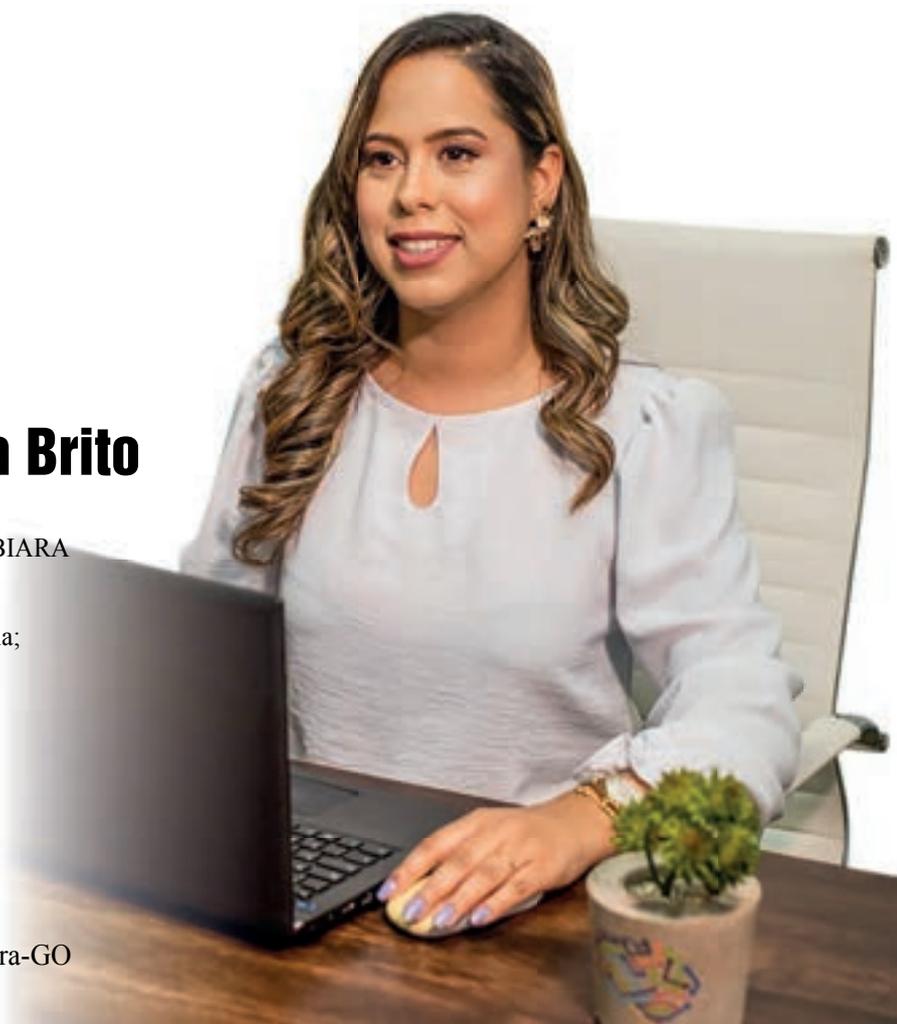
Pós-graduação: Estresse e estratégia de  
enfrentamento;

Pós-graduação: Psicologia Positiva Status:  
em andamento;

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

64 992164060

Rua Alfeu Neves Pires 468 - Centro - Itumbiara-GO



# AREZZO

TRAÇOS QUE TRAZEM MODERNIDADE AOS LOOKS

AREZZO PREFALL23



Aponte sua câmera no QR-code e  
acesse nossos canais de atendimento.

☎ 64 99346-0013

📷 📺 arezzo.itumbiara

🏠 Av. Afonso Pena, 50 - Itumbiara-GO

somoscoop»

**uniodonto**®   
Sul Goiano

Por  
mais  
sorrisos :)



para famílias,  
para empresas,  
**Para pessoas.**

**Itumbiara**

Rua Rui de Almeida, nº 519  
(64) 3431-7146

**Morrinhos**

Rua Pará, nº 763  
(64) 3413-3977

**Caldas Novas**

Rua Ciro Palmerston  
Qd: 23, Lt 09, Sala 01, Centro  
(64) 3453-8692

**Catalão**

Av. Farid Miguel Safatle, nº 509  
(64) 3411-4858

**Joviânia**

Rua Ademar Luiz de Miranda,  
Qd.17, Lt.1 - N° 212 - Casa-1  
(64) 99320-0973

**Goiatuba**

Av. Presidente Vargas nº 515  
(64) 3495-5671

**Vicentinópolis**

Av. Eng. Claudio Neves Cardoso,  
Qd. 31, Lt.05 B, S/N, - C-4  
(64) 99222-1833

**Bom Jesus**

Av. Goiás, nº 868, sala 02  
(64) 3608-3983

AQUI VOCÊ ENCONTRA OS MELHORES

# Perfumes Importados



  
**KIPASSO**

CORRA E ACESSE JÁ!

[www.kipasso.com.br](http://www.kipasso.com.br)

Av. Modesto de Carvalho,  
nº 1421 - Itumbiara-GO

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

# NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS E A LEGISLAÇÃO:

## Temas de alto impacto para quem compra e quem investe em imóveis

### *DISTRATO IMOBILIÁRIO E SUAS IMPLICAÇÕES*

Distrato imobiliário é a rescisão do contrato de compra e venda de imóvel celebrado em regime de incorporação imobiliária (apartamentos residenciais adquiridos mediante incorporadora) ou loteamento (lotes residenciais), sendo que a decisão de cancelamento do contrato, antes da quitação total do imóvel, pode ser tanto da incorporadora como do comprador.

#### **Principais motivos que dão ensejo ao distrato Imobiliário:**

- Inadimplemento de uma das partes;
- Atraso de mais de 180 dias (seis meses) na entrega do imóvel;
- Direito de arrependimento do comprador no prazo de 07 dias, descumprimento contratual pela empresa incorporadora, imobiliária ou loteadora;
- Quando as condições do imóvel, firmadas no contrato, não correspondem à realidade;
- Detecção de situação de onerosidade excessiva.

A Lei de Distrato Imobiliário, aplicada para os contratos assinados a partir da data da sua entrada em vigor, ou seja, 27/12/2018, trouxe significativas mudanças que impactam no valor a ser devolvido ao comprador, cabendo destacar:

- Percentual da multa;
- Entrega da obra fora do prazo, com atraso superior a 180 dias;
- Desistência da compra (direito de arrependimento).

Oportuno chamar a atenção para o direito de arrependimento do comprador no prazo de 07 (sete) dias corridos, o qual apenas é aplicável se o contrato for realizado em estandes de venda e fora da sede da incorporadora. Nessa hipótese, haverá a devolução de todos os valores pagos, inclusive a comissão de corretagem.

Destaca-se ainda que, no caso de o comprador optar pelo distrato imobiliário por atraso da obra por prazo superior a 180 dias (seis meses), ele terá direito de receber 100% (cem por cento) dos valores pagos, com atualização monetária, no prazo de 60 (sessenta dias) corridos após a realização do distrato, além de multa contratual. Por sua vez, se mesmo com o atraso, o comprador optar por ficar com o imóvel, a empresa deverá pagar indenização no valor de 1% do que for pago para cada mês de atraso da obra.

O comprador deve realizar uma análise cautelosa antes de adquirir o imóvel, uma vez que, caso desista da compra, parte do valor pago ficará com a incorporadora. Esse valor é considerado como uma multa, sendo estipulado de acordo com o regime tributável do imóvel.

Caso o imóvel esteja em regime de tributação especial como patrimônio de afetação, 50% do valor pago fica retido com a incorporadora. Por outro lado, se o imóvel estiver em outro regime, 25% do valor fica retido com a empresa vendedora e o restante é devolvido ao comprador.

A diferença existe pelo fato de o patrimônio de afetação ser um processo em que o valor pago pelo comprador vai todo para financiar a obra. Nesse caso, a lei entende que reter 50% do valor é o correto para não afetar os outros clientes que não desistiram de suas obras.

Por fim, destaca-se que existem dois tipos de distratos imobiliários. O distrato extrajudicial acontece quando o comprador e a construtora chegam de forma amigável a um acordo para a desistência da compra e venda do imóvel e do valor a ser devolvido, sendo necessária apenas a homologação do juiz para garantir o seu cumprimento. O distrato judicial é mais complexo e acontece quando não existe acordo entre o comprador e a incorporadora imobiliária. Nesse caso, haverá a necessidade de comprovação em juízo do direito do comprador de fazer o distrato e o do que deu causa ao seu pedido.

Diante de todo o exposto, a melhor forma de realizar a aquisição de um imóvel de forma segura e vantajosa é consultar um(a) advogado(a) especialista em Direito Imobiliário para análise ampla do contrato a ser celebrado. Da mesma forma, o(a) profissional deve ser consultado antes de optar pelo distrato imobiliário, para análise dos direitos, vantagens e desvantagens do desfazimento do negócio.



## SAMARA CARVALHO

Advocacia & Assessoria Jurídica

### SAMARA CARVALHO SILVA FRANCESCHI

OAB/GO 27479

Pós-Graduada em Direito Público;

Pós-Graduada em Direito do Trabalho e Processo do Trabalho.

✉ [advocacia@samaracarvalho.adv.br](mailto:advocacia@samaracarvalho.adv.br)

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



*acompanhe*  
nossas ofertas diárias pelo insta

 @oseuverdura0



**O Seu Verdura0**

*O melhor para sua família!*

 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



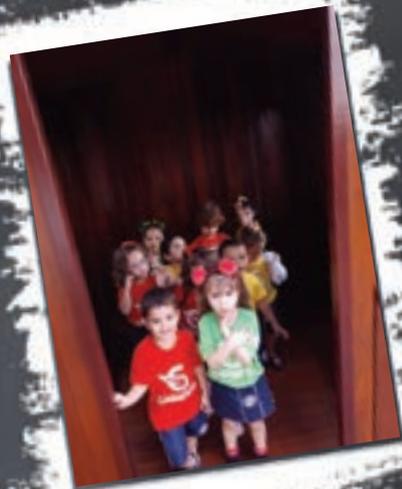
# VOLTA ÀS AULAS GABARITO ITUMBIARA



**MATRÍCULAS  
ABERTAS**

(64) 99246-7909 





**EDUCAÇÃO INFANTIL  
FUNDAMENTAL I E II  
ENSINO MÉDIO  
PRÉ-VESTIBULAR**

  
**GABARITO**  
SISTEMA DE ENSINO  
UNIDADE LICENCIADA



SAÚDE MENTAL



# Psicoterapia

O psicólogo é o profissional que lida com a psiquê humana. Ele está apto a lidar com as questões psicológicas e comportamentais.

Já se perguntou por que determinadas situações te incomodam tanto? Por que coisas que parecem ser simples para as outras pessoas lhe parecem tão difíceis? Por que é difícil lidar com as pessoas que você mais ama? Por que não consegue engrenar em relacionamentos saudáveis? Por que você não consegue manter o foco e se realizar profissionalmente?

Por que a felicidade parece estar sempre na próxima conquista?

Se você se faz alguma destas ou outras perguntas, venha buscar o auxílio psicológico. A partir do autoconhecimento será possível ter respostas, superar traumas, compreender os sentimentos e mudar comportamentos que atrapalham seu bem-estar.

Fazer terapia pode sim mudar radicalmente sua vida para melhor. Você já se deu esta oportunidade?



PSICOLOGIA E PRÁTICAS INTEGRATIVAS

104,

**Rubia Ribeiro Ramalho**

CRP-09/2214

Psicóloga

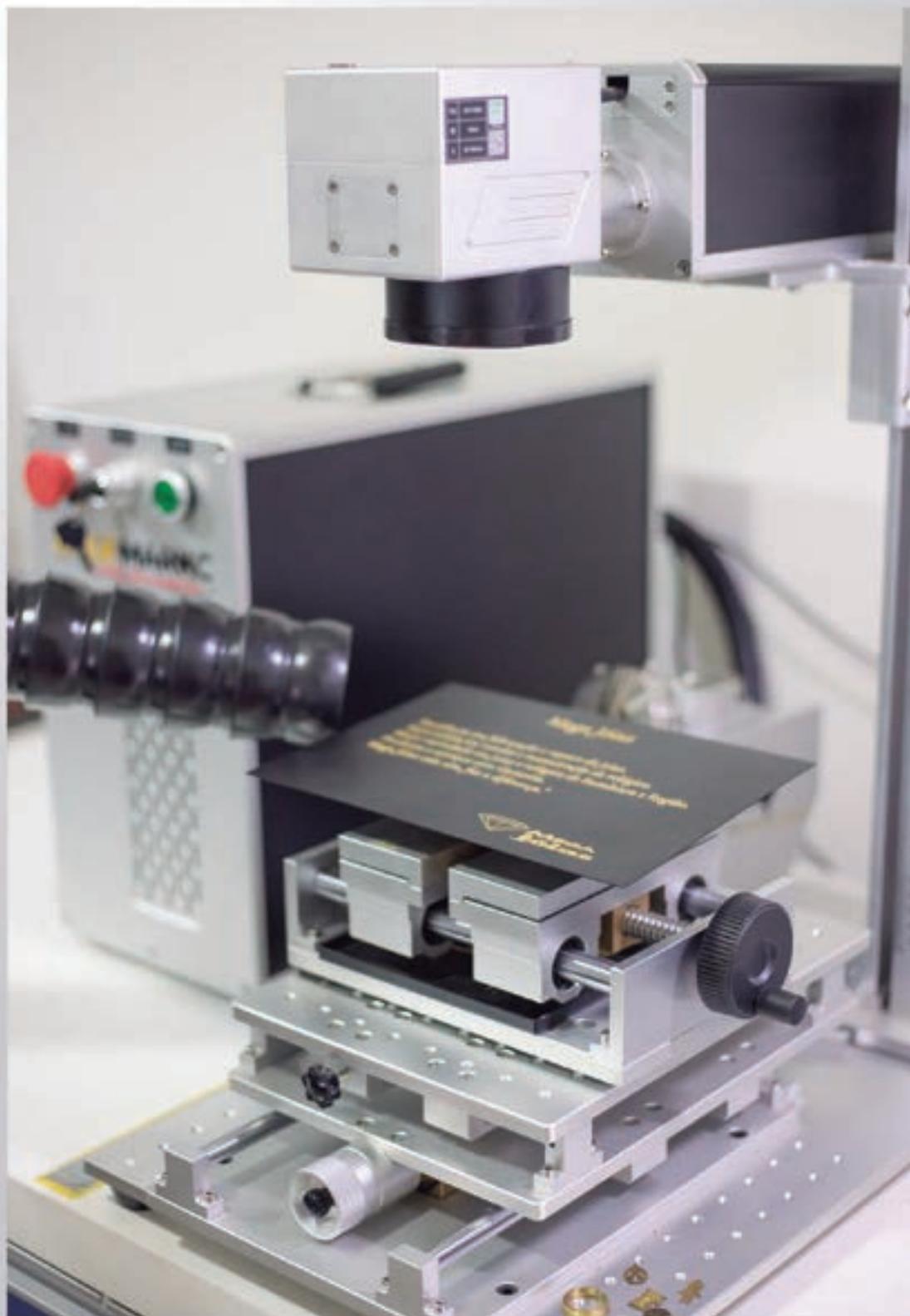
 (64) 99216-9595

 (64) 3431-1267

 Rua Flauzino Domingos Silva, 197 - Itumbiara-GO



BUSCANDO SEMPRE INOVAÇÃO E QUALIDADE EM SEUS PRODUTOS E SERVIÇOS, A MEGA JOIAS TRAZ PARA ITUMBIARA O QUE HÁ DE MAIS MODERNO EM GRAVAÇÃO E FABRICAÇÃO A LASER.



MEGA JOIAS ESSA SIM FAZ A DIFERENÇA!!!



# CRISTAL PISCINAS

Um novo conceito em piscinas



Distribuidor  
Exclusivo



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

- 📍 Av. Presidente Vargas, 1441 - Goiatuba/GO
- ☎️ 64 | 3495 - 3626
- 📷 [totallimpecristalpiscina](#)
- 📍 Av. Afonso Pena, 1127 - Itumbiara/GO
- ☎️ 64 | 3404 - 1404

# UM POUCO MAIS SOBRE COACHING



Me permita lhe fazer uma pergunta: Você tem alguns objetivos de vida, certo? Ao menos “um objetivo” você tem, correto?! Quero que você pense em um deles. Neste objetivo que você está pensando agora, existe uma jornada, um caminho para você alcançá-lo, estou certa?! Neste caminho, se você pudesse tirar alguma coisa da frente, e que, ao retirar, você conseguiria alcançar o mais rápido, o que seria?! *(Só você sabe perfeitamente o quanto é fundamental alcançar seus objetivos e o quanto dói tudo aquilo que te impede e atrapalha na jornada em direção ao seu sonho).*

Agora que você identificou o que precisa retirar de seu caminho eu te respondo: “Ótimo! Com uma metodologia e processos reconhecidos mundialmente, posso lhe ajudar a retirar isso do caminho para que você alcance seu objetivo mais rápido. Isso é Coaching”!

Vale reforçar o que o Coaching **NÃO** é: Consultoria, Terapia, Mentoria, Aconselhamento nem Treinamento.

E como é um **Processo de Coaching**?

Tudo começa na “Sessão Zero”, nome dado ao primeiro contato que faço com você, no meu caso, pessoalmente em meu **“Espaço de Coaching”**, uma sala organizada especialmente para sua concentração e total privacidade, ou seja, um “local seguro”.

Esse momento tem alguns princípios absolutos que geram confiança no Coachee, ou cliente como quiser ser identificado. O verdadeiro Coach “suspende” todo e qualquer julgamento, identifica em você o “estado desejado”,

ou seja, foco no futuro e fecha um acordo de confidencialidade e ética, gerando uma “conexão”.

Identificando onde você está hoje, quem é você, identificaremos seu objetivo principal, entenderemos assim onde você quer chegar ou quem quer ser num prazo determinado por você mesmo.

Os próximos passos serão os agendamentos semanais com duração de, no mínimo 1:30min e o mais importante: tarefas diárias, semanais e mensais em que você irá executar, cada dia um passo a mais na direção de seu objetivo ou sonho maior.

Não há Processo de Coaching com Resultados SEM AÇÃO!

Para **José Roberto Marques** (no desenvolvimento humano a mais de 30 anos), CEO do **IBC** – Instituto Brasileiro de Coaching (reconhecido pela Univers. de Ohio pela sua qualidade, inovação, corpo técnico, e como líder no mercado de Coaching e Treinamento & Desenvolvimento no Brasil), a definição de Coaching é: **“Coaching** é um processo com início, meio e fim, definido em comum acordo entre o **Coach** (profissional) e o **Coachee** (cliente), no qual o **Coach** apoia o cliente na busca de realizar metas de curto prazo, por meio de identificação e do desenvolvimento de competências, como também do reconhecimento e superação de adversidades”.



## IZABEL TONETTO

COACH

Professional & Self Coach com formação pelo IBC 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

 Clínica Qualiclin - R. Guimarães Natal, 168 - Sala 3 Itumbiara-GO





NEUROLOGIA



# Esclerose Múltipla

A Esclerose Múltipla é uma doença autoimune que incide com maior frequência em mulheres jovens. Ela gera pontos de inflamação no cérebro e medula, resultando em sintomas como visão turva, dormências/formigamentos dos membros e tronco,

perda de força e desequilíbrio. Estes sintomas são intermitentes, e necessitam de cuidados médicos para reduzir os riscos de sequelas.

Caso haja esses sintomas, é importante procurar o médico neurologista para realizar a investigação completa, que consiste na realização de avaliação clínica, seguida de exames de imagem (ressonância magnética), punção lombar, entre outros.

Avaliação do neurologista é importante para realizar o diagnóstico precoce, além de avaliar a presença de outras doenças associadas.

Procure o neurologista em caso de aparecimento desses sintomas.



JACOB & PARESOTO  
CLÍNICA

## Dr. Cláudio R. Carneiro

CRM/DF: 11.999

Neurologia – RQE: 7229

Neurofisiologia clínica – RQE: 9369

Clínica Médica – RQE: 7228

Médico Neurologista / Neurofisiologista;

Graduação pela Universidade de Brasília – UnB;

Residência em Clínica Médica pelo Hospital

Universitário de Brasília – HUB/UnB;

Residência em Neurologia e Neurofisiologia no Hospital de Base do Distrito Federal;

Membro Titular da Academia Brasileira de Neurologia.



RAPHAEL EUQUERES  
ARQUITETURA E DESIGN

 RAPHAEL EUQUERES ARQUITETURA

 WWW.RAPHAEL EUQUERES.COM.BR

 64 99222-8178





# SUA EMPRESA FECHOU AS PORTAS?



 (64) 3431-6397

“

Logicamente, ninguém abre um negócio pensando em fechá-lo, não é mesmo?! Todo empreendedor deseja que o seu negócio cresça e tenha muito sucesso.

Contudo, não podemos descartar a hipótese de que haja situações que te levem a encerrar as atividades da empresa. Antes mesmo desse encerramento, vale refletir e analisar todas as alternativas antes de tomar a decisão.

Nessa hora é importante contar com a ajuda de especialistas como, por exemplo, uma contabilidade, que pode ajudar na avaliação da situação, além de te adiantar sobre as burocracias que envolvem o fechamento de uma empresa.

Agora, se realmente o caso for de encerramento das atividades, lembre-se que algumas medidas burocráticas precisam ser tomadas.



## NÓS PODEMOS TE AJUDAR COM A PARTE BUROCRÁTICA EM ATÉ 10X NO CARTÃO



[atendimento@contabilempresarial.com.br](mailto:atendimento@contabilempresarial.com.br)





*Jóias Lindas e Exclusivas*

Produtos personalizado e gravação A Laser



**CORDEIRO 24K**

*Sofisticação em Jóias*

IMPÉRIO DAS ALIANÇAS

Rua Prefeito Antônio Joaquim Silva, 149 - Centro

(64) 3404-1888

@cordeiro24k

@cordeirofolheados24k

## BENEFÍCIOS ENCONTRADOS NA GRANOLA TRADICIONAL:

- FORTALECE A IMUNIDADE POR SER FONTE DE VITAMINAS C, B1, B2, B3, B5, B6, ÁCIDO FÓLICO, B12 E MINERAIS COBRE, MAGNÉSIO, ZINCO E FÓSFORO.
- BOM FUNCIONAMENTO INTESTINAL (ALTO TEOR DE FIBRAS ALIMENTARES).
- BAIXO TEOR DE GORDURA SATURADA, ZERO GORDURA TRANS, ZERO COLESTEROL.



**GRA  
NO  
LA  
TRADICIONAL**



**AlcaFoods**  
Cereais Matinais





TODOS OS NOSSOS PRODUTOS SÃO VEGANOS, LIVRE DE PARABENOS, SILICONES E ÓLEOS MINERAIS.

O respeito pela natureza, pela vida e pelos seres vivos está enraizado em nossa marca desde sempre. Todos os nossos ingredientes não são derivados e nem testados em animais.

Utilizamos matérias-primas de qualidade e entendemos que parabens, silicones e óleos minerais são produtos químicos questionáveis quanto a segurança para a saúde e para o meio ambiente, por isso escolhemos não utilizá-los nunca!

  
**Itumbiara Gramas**  
Viveiro e Floricultura

REPRESENTANTE DE AROMATIZANTES:



  ITUMBIARAGRAMAS

 (64) 99667-9002

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



PRODUTOS AGROPECUÁRIOS

FARCEIRO  
**XALA**  
GENETICS



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

**AQUI VOCÊ ENCONTRA TUDO PARA**

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

**VENDEMOS PARA TODO BRASIL PRODUTOS AGROPECUÁRIOS E PET SHOP**

**Magnus**  
Nutrição Animal

**Organnact**

**JA Saúde Animal**

**MSD**

**Cereal**

**Special Doç**

**Chanin**  
Medicamentos

**Guabi**

**CALBOS**  
Saúde Animal

**VETNIL**

**SUPRA**

**ourofino**  
saúde animal

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

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

# CUIDANDO DE QUEM CUIDA



Quando temos o diagnóstico de uma doença que debilita o paciente a ponto de ele ter que ser cuidado é necessário mudar toda a dinâmica familiar. As mudanças podem ser pequenas ou grandes, dependendo da doença e da forma que a família lida com ela.

Em casas onde uma pessoa se encontra doente e restrita observamos algumas mudanças significativas na rotina da família e no ambiente, além disso em algumas famílias temos o surgimento de conflitos familiares, inversão de papéis que as vezes eram realizados pelo familiar e até mudança no padrão financeiro devido ao adoecimento do membro.

Observamos que em grande maioria das famílias um dos membros é “eleito” como o responsável pelo acompanhamento do doente, seja esse, filho, cônjuge ou com até outro grau de parentesco.

Quanto mais o grau de dependência do doente aumenta, maior é o desgaste físico e emocional do cuidador, gerando uma maior sensibilidade às situações estressantes. Além disso a dependência física do paciente normalmente está associada a mudanças abruptas de humor e deterioração rápida das capacidades dos doentes, acarretando uma sobrecarga ainda maior.

Por esses motivos devemos estar sempre em alerta quanto aos sinais de exaustão do cuidador que acabar

apresentando sintomas como alterações do sono, irritabilidade, choro fácil, sensação de impotência, culpa ou raiva.

Um olhar atento do profissional para esses familiares é muito importante para que haja um acolhimento e acompanhamento adequado. Temos sempre que lembrar que o cuidador também deve ser cuidado e que ele direta ou indiretamente é sempre cobrado pelo bem-estar do paciente.

Um atendimento direcionado ao paciente e ao seu meio nos possibilita identificar essa sobrecarga do cuidador. O atendimento domiciliar, por exemplo, é uma ferramenta que nos possibilita avaliar o meio em que esse paciente está inserido e a forma que seus cuidados são direcionados.



## Dra Lynea Honorato

CRM/GO: 19929  
Médica.



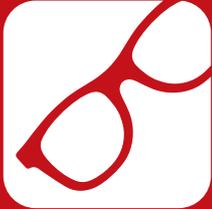
Cuidar da terra  
é nossa  
missão



Para nós, cuidar da terra é mais do que lavrar e semear de sol a sol. Cuidar da terra é também lutar pela sua regularização fundiária. É entregar o crédito diretamente nas mãos do produtor agrofamiliar. Quando empreendemos um projeto agroecológico, cuidamos do solo para a fertilidade da terra. Ao iniciar um programa genético, cuidamos da sua sustentabilidade. Na assessoria previdenciária cuidamos de quem sempre cuidou da terra. São estas pessoas que nos inspiram a cumprir nossa missão. **Todos os dias.**

[WWW.CONAFER.ORG.BR](http://WWW.CONAFER.ORG.BR)



 **ÓTICAS**  
**DINIZ**

Para ver o mundo como você sempre quis.



# LIQUIDA TUDO DINIZ

## DESCONTOS IRRESISTÍVEIS EM ARMAÇÕES E ÓCULOS SOLARES.

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

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

Promoção válida de 1º de janeiro até 28 de fevereiro de 2023, ou enquanto durarem os estoques. Armações para óculos de grau e óculos solares com até 50% de desconto. Os descontos variam entre 5% e 50%, não aplicável para lentes oftálmicas e lentes de contato, e estarão sinalizados nas peças ou nos balcões. Desconto não aplicável para peças não sinalizadas. Formas de pagamento: em dinheiro ou nos cartões de débito/crédito. Para compras nos cartões de crédito, consulte as bandeiras disponíveis antecipadamente e as possibilidades de parcelamento. Algumas lojas Óticas Diniz, por razões burocráticas, podem não oferecer todas as bandeiras de cartão de crédito. Consulte as lojas participantes. Promoção exclusiva para compras realizadas nas lojas físicas das Óticas Diniz, para atendimento DiniZap e para peças selecionadas e destacadas em nosso site por meio do e-commerce das Óticas Diniz. Eventuais erros têm preservado o direito de retificação. Imagens meramente ilustrativas. Promoção não cumulativa com outras promoções da rede Óticas Diniz.

**AQUI A LIMPEZA É DE VERDADE  
E O VEÍCULO SAI COMO SE FOSSE NOVO.**

# LAVA JATO **CENTRAL**



**TUDO FEITO POR PROFISSIONAIS CAPACITADOS E  
O CUIDADO DE QUEM ENTENDE DE CARRO!**

## **RESIDENCIAL & COMERCIAL**

LAVADA A SECO

TAPETES

CARPETES

IMPERMEABILIZAÇÃO

REVITALIZAÇÃO DE COURO

## **AUTOMOTIVO**

LAVADA PRIME

LAVADA SUPER PRIME

LAVADA EXCLUSIVE

HIDRATAÇÃO DE COURO

POLIMENTO CRISTALIZADO



**THIAGO GUERIN**

**(64) 9 9225-5966**



**Rua Paranaíba, 636 - Setor Paranaíba - Itumbiara - GO.**

# ITUMBIARA E REGIÃO PODERÁ USUFRUIR DO QUE HÁ DE MAIS COMPETENTE E ATUALIZADO NA NUTRIÇÃO CLÍNICA

**A Nutricionista Kátia Sousa Especializada em DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS pelo Instituto Albert Einstein e NUTRIÇÃO ESPORTIVA E ESTÉTICA, Inicia sua jornada na cidade de Itumbiara com um grande diferencial por ser Expert em Dietoterapia específica a:**

## Nutrição Esportiva e Estética

Dietoterapia Específica para:

- ✓ Cross fitness
- ✓ Atletas
- ✓ Hipertrofia muscular
- ✓ Definição muscular

Nutrição Esportiva para Crianças e Adolescentes

Regulação do ciclo Circadiano e modulação do sono

Prevenção e tratamento de Sarcopenia para Idosos

Dietoterapia no decorrer do tratamento para fertilidade

Queda capilar

Acne

Prevenção de flacidez

Dietoterapia específica no decorrer de tratamentos estéticos

Nutrição preparatória para cirurgia plástica

Nutrição pós cirurgia plástica

Tratamento nutricional específico a complicações de cicatrização pós cirúrgica plástica

Nutrição e modulação intestinal para gestantes.

## Dietoterapia específica:

Obesidade em todos os graus, inclusive mórbida

Diabetes

Treinamento para contagem de carboidratos

Hipertensão Arterial Sistêmica

Insuficiência Cardíaca

Dislipidemias (Hipercolesterolemia, Hipertrigliceridemia)

Síndrome da quilomicronemia familiar (SQF) (doença rara)

Esteatose Hepática ( gordura no fígado) não alcoólica

Dietoterapia em Doenças do Estômago:

- ✓ Refluxo Gastro – Esofágico
- ✓ Disfagia
- ✓ Gastrite
- ✓ Dispepsia Gástrica
- ✓ Úlceras Pépticas
- ✓ Gastroparesia ou Estase Gástrica
- ✓ Câncer Gástrico

Dietoterapia em Doenças Inflamatórias do Intestino:

- ✓ Doença de Crohn
- ✓ Retocolite
- ✓ Síndrome do Intestino Irritável (SII)
- ✓ Síndrome do Intestino Curto
- ✓ Doença Celíaca, Alergia e Intolerância ao glúten
- ✓ Intolerância a lactose
- ✓ Disbiose Intestinal

Assistência nutricional a paciente Estomizado

Doença Renal crônica:

- ✓ Paciente em tratamento conservador
- ✓ Paciente em Hemodiálise
- ✓ Litíase Renal

Tratamento Nutricional pós cirurgia Bariátrica

Dietoterapia em pacientes com câncer

Dietoterapia na prevenção do câncer.



Uma boa SAÚDE  
começa por

uma boa Alimentação

AGENDE SUA  
CONSULTA



SIGA-NOS



Especialista por Instituto  
Albert Einstein Doenças Crônicas  
| Nutrição Esportiva  
| Estética | Clínica

64 99666-0081

Rua Floriano Peixoto 191 – Centro – Itumbiara–GO

*E se o melhor para  
o seu agronegócio  
também for o melhor  
para o mundo?*

al  
ter.  
nati  
va

- Conta Corrente
- Consórcios

- Seguros
- Crédito Rural

- Investimentos
- E muito mais

## ***Existe alternativa.***

Com a nossa parceria, seu agronegócio cresce e faz todos em volta crescerem juntos. Escolha quem apoia o produtor e a produtora rural há 120 anos e é a segunda maior instituição financeira em crédito rural no Brasil. Somos a alternativa que reinveste recursos na sua região e ajuda a desenvolver a economia local. Oferecemos soluções financeiras ideais, taxas justas, atendimento especializado próximo, humano e digital, para seu agronegócio prosperar.

***Escolha o Sicredi, onde o dinheiro rende um mundo melhor.***

***Abra sua conta com a gente.***

Aponte a câmera do celular e saiba mais.



# Tallentu's Sports

**CAMISARIA EM GERAL**

64 3495-7613

64 98401-6647

Tallentus Sports Tallentus\_Sports

Rua Tapajós, 354  
Centro - Goiatuba -GO



**RESERVA DE HORÁRIOS:**

**BEACH TENNIS**

**FUTEVÔLEI**

**VÔLEI**



**BARE CONVÊNENCIA  
MATERIAIS ESPORTIVOS  
UNIFORMES PERSONALIZADOS**



64 9 9297-7604

tallentus\_sports

RUA PORTO SEGURO, N 562 B AIRRO AFONSO PENA - ITUMBIARA-GO

## Você se cobra demais?

Costumamos ouvir bastante muitas pessoas contarem que se cobram demais e que sofrem com essa cobrança.

Mas será que a gente deveria se cobrar tanto assim?

A cobrança é necessária, pois ela nos ajuda a sempre questionar nossa zona de conforto. Mas em alguns momentos, aquilo que fazemos com nós mesmos chega a passar do limite da cobrança, chega a nos adoecer e nos torturar.

Talvez o caminho seja entender que, na minha condição humana, é impossível dar conta de tudo o que eu gostaria, e que está tudo bem. Não dar conta de tudo não significa fraqueza, mas é parte constituinte da minha condição humana. Chegar em casa depois de um dia cheio de trabalho e não dar conta de estudar, ou de treinar, ou de manter a casa brilhando, não me torna menos competente, menos forte, menos nada. Apenas significa que eu sou humana, estou cansada, e preciso descansar. Nada mais que isso. E tá tudo bem.

A gente precisa aprender a se cobrar menos e a se compreender e se acolher muito mais. A entender que a nossa necessidade de descansar não invalida ou descaracteriza o nosso esforço. A gente precisa entender que nem todos os dias o nosso máximo é o máximo que nós gostaríamos. A gente precisa talvez, também, aprender a

estabelecer metas mais acessíveis. A entender a importância dos pequenos passos, da constância. A valorizar um pouco mais o nosso esforço. A entender que nós podemos e devemos estabelecer limites na nossa "produtividade" para a nossa saúde física e mental.

A gente precisa inclusive começar a parar de vender a ideia de produtividade extrema, porque a realidade é diferente da rede social, e na realidade essa busca por uma produtividade intensa e frenética, adoecer.

E principalmente, precisamos começar a cuidar da nossa saúde mental com a preciosidade que ela merece e deixar de negligenciar esse cuidado.

Procure um profissional!



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

## Karine Araújo Rodrigues

Psicóloga e sócia fundadora da Psiquê Saúde  
CRP 09/010396

Atendimentos clínicos;  
Abordagem psicanalítica;  
Atendimentos em adolescentes a partir  
de 14 anos, adultos, casais e idosos;  
Palestras e treinamentos.



## Marina Carvalho

Psicóloga e sócia proprietária da Psiquê  
Saúde  
CRP 09/010753  
Especialista em Gestão de Pessoas

Atendimentos clínicos (Presencial e  
Online);  
Abordagem Psicanalítica;  
Atendimentos em adolescentes, adultos  
e idosos;  
Modalidades de atendimento:  
Individual, familiar, casal e grupo;  
Palestras.

📷 @psicologa\_karinearaujor

☎️ (64) 99939-0377  
☎️ (64) 99319-0139

✉️ psico.karinearaujor@gmail.com

📷 @psimarinarcarvalho

☎️ (64) 98427-5236  
☎️ (64) 99319-0139

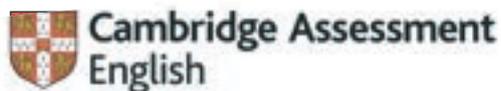
✉️ marinacarvalho\_psico@hotmail.com

# MATRÍCULAS ABERTAS



Venha fazer parte da melhor  
Escola de Inglês

Condições  
especiais para  
alunos novos.



Authorized Platinum Exam Centre

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



**Unidade Itumbiara**  
Rua Dr. Antonio  
Marques, 184 - Centro  
(64)9.9677-0036

**Unidade Goiatuba**  
Rua Araguaia,  
469 - Centro  
(64)9.9677-0035



# Os melhores presentes você encontra na Píticas

Aqui você encontra diversos modelos  
para presentear quem você ama.



**Rua Padre Felix, 412 -  
St. Central, Itumbiara  
Contato: (64) 9.9668-2003**

**Píticas**



**Parabéns**  
**GOIATUBA!**  
**4 DIAS DE MUITA FESTA**  
**E NÃO FALTAM MOTIVOS PARA COMEMORAR**

# GOIATUBA

*completou*

# 92

*anos*

COMO UMA VERDADEIRA PRINCESINHA DO SUL



Prefeitura de  
**Goiatuba**  
Nossa cidade, nosso orgulho.

Revitalização das avenidas, praças e espaços de esporte e lazer.



Construção, reforma e ampliação do Hospital e PSFs.



Construção do Asfalto e benefícios em todos os bairros e da Feira Coberta do Buriti Park.



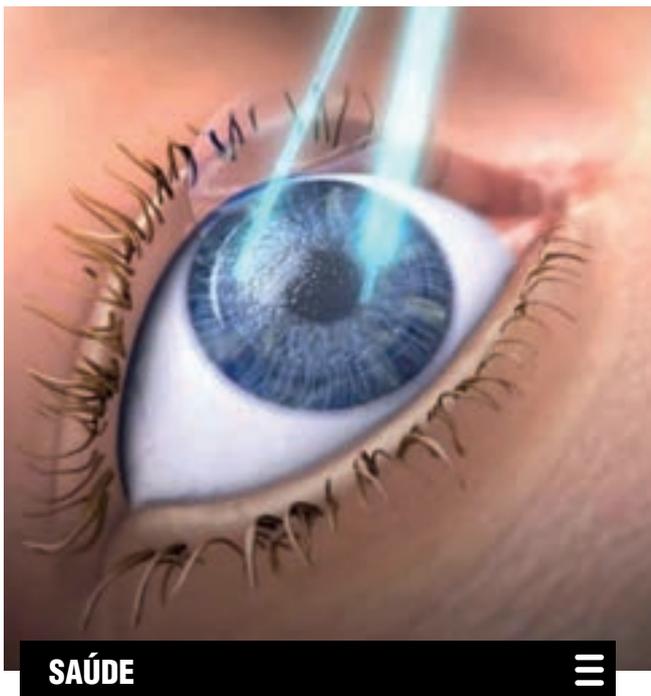
Ampliação da Unicerrado, revitalização dos lagos e reforma geral dos prédios públicos.



Investimento no lazer, na educação e no social.



INVESTIMENTO NAS PESSOAS E NO FUTURO!



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.

Atendimento:



[www.cvi.med.br](http://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





EMPREENDEDORISMO



## Entrevista Empreendedor Premium

Na coluna empreendedor premium dessa edição trouxemos uma entrevista com as irmãs empresárias, sócias da PH consultoria, Fabiana Chrystina Alves de Lima Garcês e Fernanda Carolina Alves Lima Gomes de Souza. Elas contaram um pouco da trajetória da empresa e também falaram sobre o mercado em que atuam.

132, Fale um pouco sobre a PH Consultoria, e em quais cidades atuam?

Fabiana e Fernanda - *A PH Consultoria surgiu em 2005, realizando exclusivamente operações de crédito consignado.*

*Em 2014 a empresa decidiu ampliar seu portfólio, iniciando assim a sua parceria com a CAIXA.*

*Em sua atuação como correspondente CAIXA AQUI, a PH Consultoria se empenha em prestar serviços de grande qualidade e com isso vem conquistando o respeito e a fidelidade de seus parceiros e clientes. E hoje conta com uma unidade em Goiânia-Go e outra em Itumbiara-Go.*

Como é o processo de financiamento imobiliário? O que levar em conta na solicitação de crédito?

Fabiana e Fernanda - *O processo de financiamento imobiliário consiste em 3 etapas fundamen-*

*tais: Análise de crédito, avaliação do imóvel e contratação.*

*Ao pensar em iniciar um processo de financiamento, o cliente precisa levar em consideração alguns pontos importantes:*

- Não possuir restrições no CPF;
- Precisa comprovar renda compatível com imóvel que pretende financiar;
- Certificar-se que sua renda não esteja comprometida com outras operações financeiras;
- E se possível, criar um relacionamento com a instituição financeira com antecedência para obtenção do rating mínimo exigido para o produto.

Quais são os requisitos para financiar? E quais as modalidades de financiamento que posso solicitar?

*Fabiana e Fernanda - Para financiar o imóvel é necessário apresentar toda a documentação exigida para análise de crédito e o imóvel precisa ser aceito como garantia pelo banco.*

*É possível financiar imóveis residenciais e comerciais urbanos, nas seguintes modalidades:*

- Aquisição de Imóvel Novo ou Usado;
- Aquisição de Terreno e Construção; (somente residencial)
- Construção em Terreno Próprio; (somente residencial)
- Conclusão de Obra, Ampliação, Reforma ou Melhoria; (somente residencial)
- Aquisição de Lote Urbanizado

*Além do financiamento quais outras opções vocês têm para conseguirmos comprar um imóvel?*

*Fabiana e Fernanda - O financiamento é a linha de crédito mais procurada e com as melhores taxas de juros para a aquisição de imóveis, porém existem outras opções como o Crédito Real Fácil e o Empréstimo Consignado, que também possibilitam essa transação.*

Quais outros serviços vocês atuam além do financiamento de imóveis?

*Fabiana e Fernanda - Além do financiamento imobiliário, também prestamos outros serviços disponibilizados pela CAIXA. São eles:*

- Abertura de contas;
- Cartões de crédito;
- Seguros residencial e de vida, além do Seguro Amparo;
- Capitalização;
- Empréstimo Consignado;
- Crédito Real Fácil – empréstimo com garantia de imóveis;
- Consórcio de imóveis e veículos.





*Deixe o Sol*

**trabalhar**

pra você e **gerar**

**Energia** e

muita **Economia**

em 2023!



A **Energia Solar** da

**220°K**

é para todo mundo.



**Surpreenda-se com o orçamento  
e a forma de pagamento.**

Fale com a gente

  **0800 567 2000**



Mais de **200 projetos** instalados  
em **Goiatuba e Região.**

**Rua Minas Gerais, 2420, Jardim Iguaçu, Goiatuba-GO**

# Super

## VIRADA

Pagar todas as  
despesas do  
início do ano

ou

Ficar tranquilo  
para realizar  
seus sonhos  
em 2023

escolha as duas



IPVA, IPTU, seguros  
e anuidade do conselho.



Fatura de cartões.



Material escolar e  
matrículas.



Viagens e muito mais.

### Central de Relacionamento



0800 200 7302



3003 7703 - Capitais e regiões metropolitanas  
0800 200 7302 - Demais cidades



Chat no app Unicred Mobile

Converse com o seu gerente.

\*Sujeito à análise de crédito

escolha cooperar.  
escolha

UNICRED