

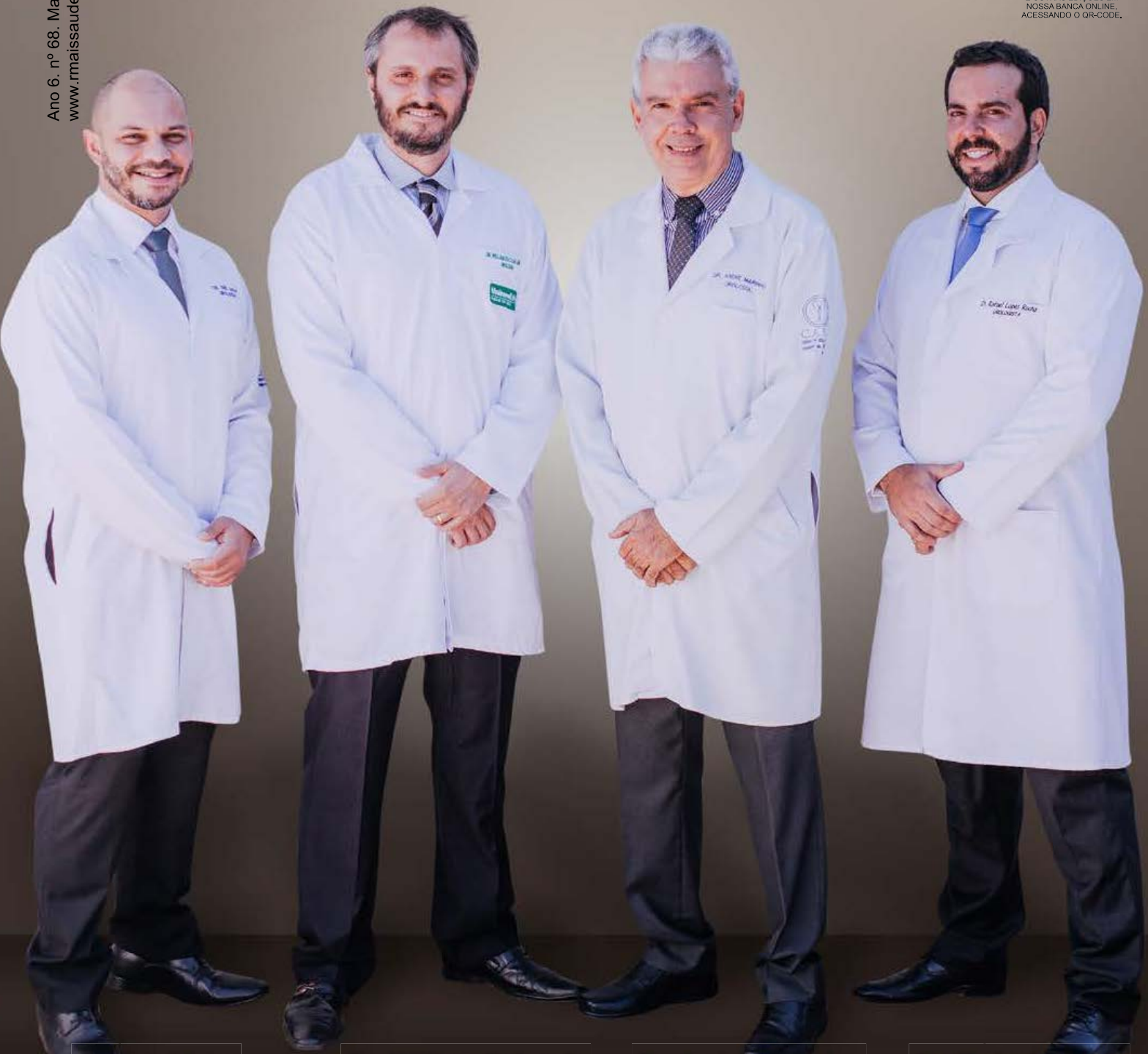
Ano 6. nº 68. Março/2023. Itumbiara - GO. Distribuição Gratuita
www.rmaissaude.com

revista

SAÚDE



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



Dr. Eric Maia

CRM/GO: 15.684 | RQE: 7776

Dr. William Zolcsak

CRM/GO: 16.444 | RQE: 8125

Dr. André Marinho

CRM/GO: 5.335 | RQE: 3063

Dr. Rafael Rocha

CRM/GO: 12.023 | RQE: 7986



MUITO MAIS DO QUE CONTABILIDADE, NOSSA MISSÃO É CONTRIBUIR PARA O SUCESSO DAS EMPRESAS E PARA A QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS

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. De forma direta, a Contabilidade Consultiva da WR oferece a você atendimento personalizado e humanizado, com estratégias pensadas para sua empresa alcançar os melhores resultados.

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. Essa é a nossa missão, contribuir para o sucesso das empresas e para a qualidade de vida das pessoas.

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



SUA EMPRESA SE PREOCUPA COM A SAÚDE DE SEUS FUNCIONÁRIOS?

NÓS TEMOS:



A **MAIOR REDE CREDENCIADA DE MÉDICOS DA REGIÃO**



LABORATÓRIO UNIMED COM A MAIS ALTA TECNOLOGIA DO MERCADO.



HOSPITAL UNIMED COM PRONTO ATENDIMENTO, HEMODINÂMICA, UTI E A MELHOR INFRAESTRUTURA DA REGIÃO

R\$ **50**,59*
ETUDO ISSO, A PARTIR DE
para o funcionário e o mesmo preço para a empresa.

E VOCÊ AINDA GANHA!

Isenção de carência para consultas e exames simples/especiais. Taxa de inscrição gratuita e ainda um super desconto de 50% no seu plano de saúde correspondente a 1º, 6º, 12º e 18º mensalidade.

Acesse nosso site e faça seu orçamento



Aponte sua câmera para o QR CODE ao lado

Rua João Manoel de Souza, 889
Setor Central - Itumbiara/GO
(64) 3432-2052
(64) 3432-2000



* Preço correspondente para a 1ª faixa etária de 0 a 18 anos,
* Promoção válida de 01/03/2023 a 31/03/2023 para os planos 479.452/17-4 e 479.454/17-1.

Já está disponível para você o nosso novo serviço:

PRONTO ATENDIMENTO

Virtual 24h

Médicos clínicos e pediatras 24 horas, todos os dias.



Veja as vantagens:



Sem custo adicional



Não precisa sair de casa



Sem risco de aglomeração



Sem longas filas de espera



Sem necessidade de agendamento



Saiba mais

Aponte a câmera do celular para o QRCode ou acesse rebrand.ly/pavirtualursg

Unimed 
Regional Sul Goiás



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
Associação Comercial, Industrial e Agropecuária de Goiatuba



CDL
Goiatuba

UNIÃO QUE GERA CRESCIMENTO!

(64) 3495-3326 | 99922-2036

Rua Mamoré, 537, Centro, Goiatuba-GO

10 VANTAGENS E BENEFÍCIOS PARA OS ASSOCIADOS

1. SPC CREDIÁRIO

Potencialize o seu poder de decisão para conceder crédito, utilizando os produtos do SPC Brasil, que trazem informações de abrangência nacional como Dados Cadastrais, Restrições SPC, Pendências Financeiras Serasa, Protestos Estaduais e Nacionais, entre outros;

Rentabilize os resultados do seu negócio, tomando decisões mais rápidas, com menor risco e maior assertividade.



2. CONVÊNIOS

Isso mesmo, ser associado ACIAG / CDL Goiatuba significa ter convênios com várias empresas que oferecem descontos especiais em produtos e serviços. Entre eles, convênios com:

- Faculdades;
 - Plano de saúde;
 - Plano de saúde odontológico;
 - Atendimento em medicina do trabalho;
- Entre outras.



3. LAZER

Associado ACIAG / CDL Goiatuba pode contar com descontos em espaços de lazer como Sesi e Aabb Goiatuba.



4. RH EMPRESA

A ACIAG / CDL Goiatuba possui banco de currículos para oferecer aos seus associados direcionamentos de recursos humanos especializado, bem como oferece cursos para capacitação de pessoal de acordo com a necessidade do mercado e associados.



5. NETWORK EMPRESARIAL E CAPTAÇÃO DE RECURSOS

A ACIAG / CDL Goiatuba proporciona um ambiente propício de negócios e oportunidades entre seus associados, permitindo a promoção de todos, além da busca de recursos e atuação junto a bancos de fomento, facilitando o investimento e crescimento dos seus associados.



6. CERTIFICADO DIGITAL

Associados ACIAG / CDL Goiatuba contam com desconto exclusivo na confecção do Certificado Digital.



7. ESPAÇO PARA LOCAÇÃO

A ACIAG / CDL Goiatuba possui auditório equipado, perfeito para eventos e conferências, local que fica a disposição dos associados com um super desconto.



8. COMUNICAÇÃO SOCIAL

Associados ACIAG / CDL Goiatuba tem a disposição vários canais de publicidade como redes sociais, rádio e outros a sua disposição.



9. ACIAG / CDL SOLIDÁRIA

Um dos valores da ACIAG / CDL Goiatuba é a atuação social na comunidade em que está inserida, tornando seus associados instituições socialmente atuantes, elevando sua credibilidade benéfica junto a seus públicos de interesse.



10. ACIAG / CDL COBRANÇAS E CONSULTORIA

A ACIAG / CDL Goiatuba oferece aos associados o sistema de cobrança humanizada, consultoria jurídica e trabalhista através de empresas especializadas e conveniadas.



UNIÃO QUE GERA CRESCIMENTO!

(64) 3495-3326 | 99922-2036

Rua Mamoré, 537, Centro, Goiatuba-GO



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

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



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

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



Dr. Augusto Treme
Oftalmologista
CRM/GO: 15.698
Hospital Frei Anacleto
Rua Tietê, 534.
Bairro: Centro. Goiatuba - GO.
(64) 3495-1220 | (64) 3495-1040

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



Dr. 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



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

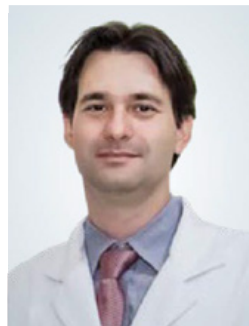
CMO
R. Mato Grosso, 1333.
Bairro: Centro.
Goiatuba-GO.
(64) 3495-7555 | (64) 3495-1609



Dr. Franco 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. 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



Dra. Nathália Abdo Zuliani
Cardiologista
CRM/GO: 21.176 | RQE: 15023

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



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

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



Dr. Rafael Rocha
Urologista
CRM/GO: 12.023 | RQE: 7986

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



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

Sumário

- | | | | |
|----|--|-----|--|
| 12 | ENTREVISTA | 91 | LIPO LASER COM ENDOLASER |
| 19 | NEUROPATIA PERIFÉRICA | 93 | OS EXAMES DO CORAÇÃO:
VOCÊ CONHECE QUAIS SÃO? |
| 22 | ENTREVISTA | 94 | ENTREVISTA MULHERES
QUE INSPIRAM |
| 29 | SÍNDROME DE
OSGOOD-SCHLATTER | 101 | POR QUE DEVO CLAREAR
MEUS DENTES? |
| 30 | O QUE É BULLYING E
CIBERBULLYING? | 104 | AURICULOTERAPIA |
| 33 | SAÚDE DA MULHER: VAMOS
FALAR SOBRE PREVENÇÃO E
DIAGNÓSTICO PRECOCE? | 108 | FELIZ DIA DA MULHER! |
| 45 | QUER MELHORAR O
DESENVOLVIMENTO DOS
SEUS FILHOS(AS)? COLOQUE
OS NA NATAÇÃO! | 115 | BRUXISMO |
| 48 | REMOÇÃO DE TATUAGEM | 119 | O QUE É FOTODEPILAÇÃO
E QUAL SEU MECANISMO
DE AÇÃO? |
| 54 | A PRIMEIRA MEDICAÇÃO É
DURANTE A CONSULTA | 123 | HOSPITAL DA UNIMED
AGORA REALIZA
NEUROCIRURGIAS
AVANÇADAS |
| 63 | TDAH X TRANSTORNO
DE ANSIEDADE | 127 | IMPORTÂNCIA DO EXAME
CARDIOLÓGICO EM CÃES |
| 64 | SE VOCÊ NÃO PEDE AJUDA
ESTÁ CORRENDO RISCO! | 137 | DIÁLISE PERITONEAL |
| 79 | PNEUMONIA | 138 | CERATOCONE |
| 82 | BIOESTIMULADORES
DE COLÁGENO | 141 | ESTRESSE E ESTRATÉGIAS |

ENTREVISTA



DR. RAFAEL ROCHA

Médico Urologista
CRM/GO: 12.023
RQE: 986

DR. WILLIAM ZOLCSAK

Médico Urologista
CRM/GO: 16.444
RQE: 8125

DR. ANDRÉ MARINHO

Médico Urologista
CRM/GO: 5.335
RQE: 3063

DR. ERIC MAIA

Médico Urologista
CRM/GO: 15.684
RQE: 8

Dia 31 de março celebramos o Dia da Saúde, e em homenagem a todos os profissionais que atuam na área da Saúde, trouxemos em uma entrevista exclusiva, os quatro médicos urologistas do Centro de Atendimento Urológico de Itumbiara (CAUI), Dr. André Marinho, Dr. Éric Maia, Dr. Rafael Rocha e Dr. Willian Zolcsak, que tiraram várias dúvidas de nossos leitores.

Os urologistas recomendam que todos os homens acima de 45 anos façam anualmente o exame de PSA e o toque retal. De que forma a combinação desses 2 exames podem ajudar na prevenção do câncer de próstata?

Dr. André, Dr. Eric, Dr. Rafael e Dr. William - *O exame de PSA (Antígeno Prostático Específico) é um teste de sangue que mede os níveis de uma proteína produzida pela próstata. Já o toque retal é um exame físico no qual o médico insere um dedo lubrificado no reto para avaliar o tamanho, a textura e a presença de nódulos na próstata.*

A combinação desses dois exames pode ajudar na prevenção do câncer de próstata de algumas maneiras. Primeiro, o PSA pode indicar a presença de um problema na próstata, como o câncer, antes que sejam observados sintomas ou detectados através do toque retal. No entanto, o PSA pode ser elevado por outras razões além do câncer de próstata, como infecções ou inflamações na próstata, o que pode levar a um falso alarme.

Por outro lado, o toque retal é capaz de detectar tumores que não causam aumento nos níveis de PSA, permitindo uma detecção mais precisa do câncer de próstata. Além disso, em alguns casos, o toque retal pode identificar nódulos que são benignos, mas que precisam de monitoramento, o que pode levar a um diagnóstico precoce de outras condições da próstata.

Desta forma, a combinação do exame de PSA e toque retal pode ajudar na detecção precoce do câncer de próstata, possibilitando um tratamento mais eficaz e aumentando as chances de cura. É importante que os homens acima de 45 anos conversem com seu médico sobre esses exames e seus riscos e benefícios.

Quais são as principais opções de tratamento para esse tipo de câncer?

Dr. André, Dr. Eric, Dr. Rafael e Dr. William - *Existem várias opções de tratamento para o câncer de próstata, que dependem do estágio e do grau de agressividade do tumor, bem como das preferências e*

condições de saúde do paciente. As principais opções de tratamento incluem:

Vigilância ativa: é uma abordagem de monitoramento em que o paciente é acompanhado regularmente com exames de sangue, toque retal e biópsia para avaliar a progressão do tumor. É uma opção para pacientes com tumores de baixo risco que têm uma expectativa de vida limitada ou preferem evitar os efeitos colaterais do tratamento ativo.

Cirurgia: a prostatectomia radical é a remoção cirúrgica da próstata e das vesículas seminais, que pode ser realizada por via aberta ou laparoscópica/robótica. É uma opção para pacientes com tumores localizados e sem metástases.

Radioterapia: é o uso de radiação de alta energia para destruir as células cancerosas. Pode ser realizada externamente (radioterapia externa) ou por implantação de sementes radioativas diretamente na próstata (braquiterapia). A radioterapia é uma opção para pacientes com tumores localizados ou localmente avançados.

Terapia hormonal: é a utilização de medicamentos que diminuem os níveis de testosterona no organismo, o que reduz o crescimento das células cancerosas. É uma opção para pacientes com tumores avançados ou que recidivaram após a cirurgia ou radioterapia.

Quimioterapia: é a utilização de medicamentos que matam as células cancerosas em todo o corpo. É uma opção para pacientes com tumores avançados que não respondem à terapia hormonal.

Imunoterapia: é um tratamento que ajuda o sistema imunológico do corpo a reconhecer e combater as células cancerosas. É uma opção para pacientes com tumores avançados que não respondem à terapia hormonal ou quimioterapia.

O tratamento escolhido dependerá de vários fatores, como o estágio e o grau do tumor, a idade e as condições de saúde do paciente, bem como suas preferências pessoais e estilo de vida. O médico oncologista irá ajudar a escolher a melhor opção de tratamento para cada caso individual.

O câncer de próstata tem mais chances de cura com o diagnóstico precoce. Quando os homens devem procurar o urologista para o início dos exames preventivos?

Dr. André, Dr. Eric, Dr. Rafael e Dr. William - *O câncer de próstata é mais facilmente tratável e tem maior chance de cura quando diagnosticado em estágios iniciais. Por esse motivo, é recomendado que*



os homens iniciem os exames preventivos a partir dos 50 anos de idade. No entanto, se houver histórico familiar de câncer de próstata, a recomendação é iniciar os exames aos 45 anos.

Além disso, homens que apresentam sintomas como dor ao urinar, sangue na urina ou no sêmen, necessidade frequente de urinar, dificuldade para urinar ou dor na região lombar devem procurar um médico imediatamente, independentemente da idade.

Cabe ressaltar que a decisão de fazer os exames preventivos é individual e deve ser tomada em conjunto com o médico urologista, levando em consideração fatores como idade, histórico familiar, saúde geral e preferências pessoais. A detecção precoce do câncer de próstata é fundamental para o sucesso do tratamento e para a prevenção de complicações relacionadas à doença.

14,

Comentem sobre a reposição de testosterona e a posicionamento da SBU.

Dr. André, Dr. Eric, Dr. Rafael e Dr. William - A reposição de testosterona é um tratamento utilizado

para aumentar os níveis de testosterona no organismo de homens que apresentam deficiência desse hormônio, geralmente devido a condições como hipogonadismo ou envelhecimento. No entanto, o uso de testosterona para tratar a deficiência hormonal relacionada ao envelhecimento é controverso e tem sido objeto de debate na comunidade médica.

A Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) emitiu um posicionamento em 2018 sobre o uso da reposição de testosterona em homens idosos com deficiência hormonal. De acordo com a SBU, a terapia de reposição hormonal deve ser usada somente em casos de deficiência hormonal comprovada por exames clínicos e laboratoriais, que estejam relacionados a patologias específicas, como hipogonadismo, e não como um tratamento para sintomas relacionados ao envelhecimento.

Além disso, a SBU ressalta que o uso de testosterona deve ser realizado com cautela, considerando os riscos e benefícios individuais para cada paciente, e sempre com o acompanhamento de um médico especialista em urologia. Entre os riscos potenciais do



tratamento, estão o aumento do risco de desenvolver câncer de próstata, apneia do sono, eventos cardiovasculares, entre outros.

Portanto, é importante que os pacientes considerem todas as opções de tratamento, incluindo o uso de testosterona, em conjunto com o seu médico, para decidir qual é a melhor opção para o seu caso individual. A SBU recomenda que o uso da reposição de testosterona seja realizado somente sob supervisão médica e com acompanhamento regular para avaliar a eficácia e segurança do tratamento.

Qual a importância de o homem estar com seus exames e consultas em dia, e cuidar da própria saúde?

Dr. André, Dr. Eric, Dr. Rafael e Dr. William - Cuidar da própria saúde é fundamental para viver uma vida plena e saudável. Isso envolve realizar exames e consultas regularmente, adotar um estilo de vida saudável, manter uma alimentação equilibrada e praticar atividades físicas. No caso dos homens, é particularmente importante que eles cuidem da própria saúde e realizem exames preventivos regular-

mente, pois muitas doenças que afetam os homens, como o câncer de próstata, podem ser tratadas com mais sucesso quando detectadas precocemente.

Além disso, muitas condições de saúde que afetam os homens, como a hipertensão arterial, o diabetes e as doenças cardiovasculares, são assintomáticas em estágios iniciais, o que torna ainda mais importante a realização de exames preventivos regulares para detectar essas condições em estágios iniciais e prevenir complicações a longo prazo.

Cuidar da própria saúde também pode ter um impacto positivo na qualidade de vida, pois muitas doenças crônicas podem ser controladas ou prevenidas com a adoção de um estilo de vida saudável e o tratamento adequado. Isso pode ajudar a reduzir os sintomas, melhorar a função física e mental, e promover um bem-estar geral.

Portanto, é importante que os homens estejam conscientes da importância de cuidar da própria saúde e realizem exames preventivos regularmente, a fim de detectar condições de saúde em estágios iniciais e prevenir complicações a longo prazo.

NO MÊS DA MULHER

Se dê
Um Tempo



POR VOCÊ E PRA VOCÊ!



Cuide do seu coração;
Durma bem;
Controle o estresse;
Diga não ao sedentarismo;
Alimente-se bem;
Previna-se.



NUNCA DEIXE DE SE CUIDAR!



64 3431-0047

AVENIDA SANTOS DUMONT, 373
ITUMBIARA - GO

PRECISÃO E EXPERIÊNCIA EM diagnóstico avançados

RESSONÂNCIA MAGNÉTICA
TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA MULTISLICE
RAIOS-X DIGITAL
ULTRASSONOGRRAFIA
DENSITOMETRIA ÓSSEA
MAMOGRAFIA DIGITAL

SEGUNDA À SEXTA (07:00 ÀS 19:00)
SABÁDO (07:00 ÀS 11:00)



MARÇO *Dilã's*

Mês de MARÇO marca um período de atenção especial à **SAÚDE DA MULHER.**

Pensando nisso o Laboratório São Judas Tadeu está com uma **PROMOÇÃO** perfeita para as mulheres.

EXAME PREVENTIVO

por apenas:

R\$ 29,00



**LABORATÓRIO
SÃO JUDAS TADEU**

☎ (64) 3431-3178

📍 (64) 99992-6393



NEUROPATIA PERIFÉRICA



A neuropatia periférica é uma patologia que gera sintomas nas extremidades como dormências, dores, formigamentos e queimação em mãos e pés. Ela ocorre devido a “inflamações” que ocorrem no decorrer do tempo nos nervos periféricos.

As causas são diversas podendo ocorrer devido a alterações metabólicas (como diabetes por exemplo),

infecciosas (como hanseníase e tuberculose), tóxicas (neuropatia alcoólica), entre outras causas como associadas a genética ou a algum tipo de câncer.

Como é uma alteração que é frequente e geram sintomas bem debilitantes, é necessário investigação criteriosa e precisa para início precoce de tratamento. A investigação inicia-se com avaliação neurológica e realização de alguns exames complementares adequados.

Um dos exames padrão ouro é a eletroneuromiografia, que consiste na estimulação com choques para estudar diretamente os nervos periféricos para avaliar se há ou não acometimento dos mesmos.

Para o tratamento deste quadro, recomenda-se procurar o médico neurologista para que conduza o caso da melhor forma e oriente os pacientes no seguimento desta patologia.



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.

NOVA COLEÇÃO

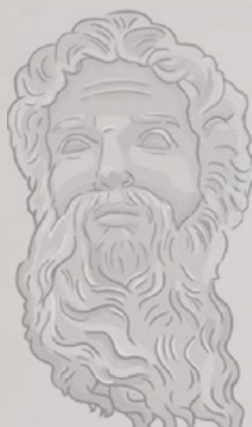
GRÉCIA ANTIGA



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



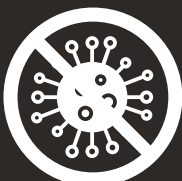
PREVINE E COMBATE
MICROFISSURAS
E INFILTRAÇÃO



REDUZ
A TEMPERATURA



ISOLANTE TÉRMICO
E ACÚSTICO



PREVINE E COMBATE
ALGAS, MOFOS
E FUNGOS



HIDRORREPELENTE
E IMPERMEÁVEL



ALTO RENDIMENTO
E PERFORMANCE



RESISTENTE A
MAREZIA, SOL
E CHUVA



NANO
TECNOLOGIA

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

A Decor Colors decorou

BigBother
Brasil

moramaís
por mércis

POLISHOP



(64) 9 9661-0811



decorcolors.Itumbiara



Avenida Afonso Pena, 247 C
Centro - Itumbiara/GO



decorcolors



ENTREVISTA

Thú sM n tins
Advogada

Thaís Martins

Advocacia e Consultoria Jurídica

Na edição desse mês, que é celebrado o dia da mulher, trouxemos uma entrevista exclusiva com a empresária e advogada Thaís Martins, especialista em Direito de Família, Sucessões & Empresarial, com Expertise em Inventários e Planejamento Sucessório e Membro do Instituto Brasileiro de Direito de Família – IBDFAM. Ela que vem se destacando em nossa região dentro da sua área, respondeu algumas dúvidas de nossos leitores, e contou um pouco de sua trajetória profissional.



Conte um pouco da sua trajetória profissional e o porquê de ter escolhido a Advocacia?

Thaís Martins - Na verdade, costumo dizer que a Advocacia me escolheu! Quando me formei, em agosto de 2011, era funcionária pública municipal lotada na Secretaria da Educação e também ocupava o cargo de Analista de RH em uma transportadora. Durante toda a faculdade eu quis concurso público e não fiz estágio em escritório. Me formei e comecei a estudar para concursos, mas como a prática processual era um requisito nos concursos que eu queria, comecei a advogar para amigos e familiares. Meu primeiro processo foi um divórcio consensual de um conhecido, seguido de outros e, quando percebi, havia pedido exoneração na Prefeitura e estava atuando como Advogada – sócia de uma colega da época. Durante alguns anos continuei estudando para concurso, até que me apaixonei pela Advocacia – e não consegui mais “largar”.

Verdade seja dita, entendi que meu propósito de vida estava diretamente ligado à ADVOGAR, e que a carreira pública era algo que me traria “status”, mas não realização.

E, de fato, a Advocacia não só me realiza profissionalmente, como me permite ter liberdade geográfica, financeira e de tempo, e alcançar níveis de satisfação pessoal e profissional que acredito que nenhuma carreira pública conseguiria.

No mês de fevereiro desse ano, completei 10 anos de Advocacia, com o coração feliz e grato por viver diariamente essa paixão pela profissão.

Nesses 10 anos de atuação como Advogada, o que mais te marcou e trouxe para a Thaís como mulher, quanto profissional?

Thaís Martins - Vivi tantas experiências marcantes ao longo dessa década, que fica até difícil escolher apenas uma. Mas acho que uma vivência que me trouxe lições valiosas foi a de uma audiência em que o advogado da outra parte foi extremamente grosso e desrespeitoso com todos, inclusive com a Juíza. Infelizmente, ainda há muito machismo no nosso meio, e nesse dia, ele ofendeu direta e indiretamente todas as mulheres da sala de audiência. A juíza poderia dar voz de prisão a ele por desacato. Ela se levantou, se retirou da sala e imaginamos que ela faria algo assim. De repente, ela voltou à sala de audiências com um copo de água com açúcar e um bombom sonho de valsa. Sentou ao lado do advogado, disse que entendia que ele provavelmente estava passando por alguma situação de muita dor nos seus dias, que nós não estávamos ali pra causar mais stress a ele, e que, se ele não estivesse se sentindo bem, a audiência poderia ser remarçada. Ele desabou no choro por uns 15 minutos... Ficamos todos sem reação, e eu, admirada com a sensibilidade e inteligência emocional daquela mulher. A partir dessa experiência, eu me propus a buscar ferramentas que me permitissem desenvolver a minha inteligência emocional para conseguir lidar com situações daquele tipo, usando as estratégias mais eficazes.

Além da paixão pela Advocacia, o que você acredita que um bom advogado precisa ter para se destacar no mercado?

Thaís Martins - Na minha opinião, o advogado precisa ser, para o cliente, além de um instrumento processual, precisa ter sensibilidade, escuta ativa, humildade e postura. Percebo que muitas pessoas só querem ser ouvidas. Por mais que existam problemas a serem resolvidos, eles acabam ficando “menores”, se você mostra ao seu cliente que você se importa verdadeiramente, que você está ali para e por ele, e, principalmente, que você não se sente melhor que ele por estar na posição de advogado.

Para o mercado, é preciso saber fazer um bom networking, ser e se portar como advogado “full time” – as pessoas precisam saber o que você faz para que possam querer te contratar.

A busca por conhecimento também é algo que vejo como obrigatório para o bom profissional da Advocacia – e não me refiro apenas a conhecimentos técnicos.

Hoje o bom advogado precisa entender sobre GESTÃO, MINDSET, ALTAPERFORMANCE, PRECIFICAÇÃO, MÍDIAS SOCIAIS, etc. O mercado mudou muito e quem não conseguir acompanhar essas mudanças, fará parte da maioria dos profissionais frustrados que ainda acredita que “a advocacia é um mercado saturado”.

Então você não acredita que a Advocacia é um mercado saturado, mesmo que o Brasil tenha atualmente cerca de 1,3 milhão de advogados inscritos na Ordem dos Advogados?

Thaís Martins - Não mesmo! Levando em consideração esse número, seriam 164 “clientes” para cada advogado inscrito, certo? Mas o advogado que sabe se posicionar na internet; que entende que o mercado mudou e que a imagem e a mensagem que transmitimos para a comunidade é fator decisivo no critério de diferenciação competitiva; que percebe a importância de ser gestor, empresário, “marketeiro” e comunicador; que busca conhecimento e autodesenvolvimento constantemente; que valoriza seu trabalho e sabe transmitir isso ao cliente; esse advogado, atenderá a “quota” de pelo menos uns dez que ainda vive da Advocacia engessada e sem graça, onde a captação de clientes acontece única e exclusivamente através de indicações e entrega de cartões de visita – quando na verdade, ela deve acontecer mesmo enquanto o profissional está dormindo (e seu conteúdo e posicionamento estão lá na internet disponíveis para o mundo todo).

Como é sua atuação hoje na Advocacia? Quais áreas o seu escritório atende?

Thaís Martins - Com as bênçãos de Deus, o escritório se tornou referência no segmento do Direito das Famílias, Sucessões & Empresarial (que são as minhas áreas de especialidade), possuindo atuação em todas as ramificações interdisciplinares que tocam as relações patrimoniais, como aquelas ligadas



ao imobiliário, tributário e societário. Mas hoje, contamos com advogados especialistas em Direito Previdenciário, Trabalhista, Consumerista e Cível em geral, e atuamos no que chamamos de modelo “full service”.

Nosso escritório é voltado à advocacia personalizada e individualizada, pois valorizamos a atuação padrão boutique, isto é, prestamos o serviço com a máxima atenção, especificidade e individualidade que todo caso merece.

E Advogar é o que você pretende fazer para o resto da vida ou ainda existe a possibilidade de alguma mudança de carreira?

Thaís Martins - Advogar é, definitivamente, algo que eu pretendo fazer para o resto da vida! Não me vejo “não advogando” e nem quero pensar em aposentadoria tão cedo.

Iniciei há poucos meses, um projeto de Mentoria para Advogados em Início de Carreira, algo que ainda está “nascendo” e se aperfeiçoando, mas tenho gostado muito dessa experiência como Mentora e acredito que é algo que vá agregar bastante na minha carreira. As mentorias hoje são apenas individuais, mas tenho planos de formar turmas e aprofundar mais no que já abordamos nos encontros individuais.

Sou apaixonada por transformações e nos últimos anos vivi algumas muito intensas, tanto diretamente relacionadas à profissão, quanto pessoais, mas que impactaram na minha performance profissional. Me tornar uma pessoa mais ativa, produtiva, eficiente e que sabe o valor do meu tempo, foi algo que fez minha carreira dar um salto gigante. Vejo as pessoas desperdiçando muito – com o que não agrega –, aquilo que temos de mais preciso: nosso tempo! Tenho abordado esse tema nas minhas redes sociais, pois acredito que tudo aquilo que aprendi e me transformou de forma tão positiva, pode ajudar outras pessoas a terem também bons resultados.

Esse mês de março é celebrado o mês da mulher, deixe uma mensagem para as mulheres que pretendem empreender em suas profissões.

Thaís Martins - Empreender não é fácil e eu não vou romantizar o processo. É doloroso, exige muito planejamento, abdições, foco, dedicação, resiliência. Em alguns dias, desistir parecerá mais fácil... Mas, é mesmo fácil desistir dos seus sonhos? Quanto custa abrir mão da mulher que você tem se tornando?

A questão é que, se você quer ir além do que a média das pessoas geralmente alcança, precisará estar disposta a pagar o preço. E pagar o preço muitas vezes será se afastar de pessoas que te puxam pra baixo (inclusive familiares e amigos que não te apoiam), arriscar mais, abrir mão de coisas materiais.

Cuidar da saúde mental também é algo que considero muito importante, pois a mente pode ser nossa maior aliada ou pior inimiga.

Não é sobre sonhar com o sucesso... é sobre trabalhar incansavelmente para conquistá-lo!





*Dra. Thatiane Oliveira
Advogada Associada*





VOCÊ PREFERE MORAR EM CASA OU APARTAMENTO?

Aqui você encontra
as melhores opções
para seu lar!


COMPRA | VENDA | ALUGA

Administração de imóveis
Nós cuidamos do seu imóvel

 64 3431-4500
 64 9.8151-5900
64 9.9666 4500

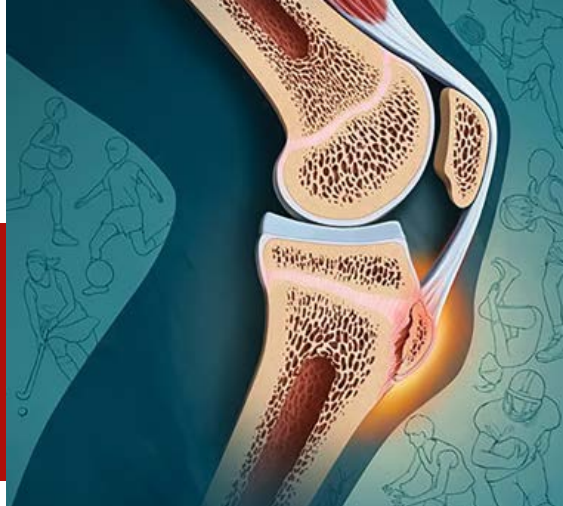
 www.locarimoveis.com

 aluguellocarimoveis@outlook.com
atendimentolocarimoveis@outlook.com

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



SÍNDROME DE OSGOOD-SCHLATTER



A Síndrome Osgood-Schlatter (também conhecida como Síndrome da tração do tubérculo tibial apofisárias ou apofisite da tuberosidade tibial anterior) é uma irritação da cartilagem de crescimento pelo tracionamento excessivo do tendão patelar na sobre a tuberosidade tibial anterior (TAT).

A Síndrome Osgood-Schlatter tipicamente ocorre em meninos e meninas em idade ativa 9-16 coincidindo com períodos de estirão de crescimento. Ocorre mais frequentemente em meninos do que em meninas, com relatos de uma relação masculino-feminino variando entre 3:1 e tão alta como 7:1. E a diferença pode estar relacionada tanto por uma maior participação dos meninos no esporte e quanto por maior força na execução dos mesmos.

A Síndrome Osgood-Schlatter é geralmente auto limitante e é causada pelo stress no tendão patelar que liga o músculo quadríceps na parte da frente da coxa para a tuberosidade tibial anterior, que ocorre na fase de “estirão de crescimento” do adolescente.

O stress repetitivo da contração do quadríceps é transmitida através do tendão patelar para a tuberosidade da tíbia imaturo. Isso pode causar micro fraturas por avulsão (arrancamento) associado a um processo inflamatório do tendão, levando ao crescimento ósseo em excesso na tuberosidade e produzindo uma protuberância visível que pode ser muito doloroso quando tocado e nas atividades, tais como ajoelhar.

Tipicamente, a Síndrome Osgood-Schlatter desenvolve-se lentamente com períodos de melhoria e piora alternantes e sem trauma ou outra causa aparente, no entanto, em alguns casos, até 50% dos pacientes rela-

tam uma história trauma (contusão) desencadeando os sintomas.

Apesar de pouco descrita na literatura, nota-se que a grande maioria destes adolescentes possui encurtamento (alongamento ruim) da musculatura posterior da coxa e perda de força do músculo quadríceps (anterior da coxa).

Acredito que, assim como na tendinite patelar e na condromalácia patelar do adulto, estas condições causem perda parcial da capacidade de absorver energia cinética do joelho na desaceleração típica do esporte e seja a gênese da doença.

Usualmente, a lesão resolve-se espontaneamente ou com tratamento conservador (fisioterapia e fortalecimento muscular), como a redução da prática desportiva, uso de anti-inflamatórios, e, até, infiltrações locais com lidocaína ou corticosteróides. Alguns raros casos, porém, não respondem ao tratamento conservador e a cirurgia é necessária para aliviar a dor. A maioria dos autores recomenda a excisão (retirada) do ossículo livre e presente na porção distal do ligamento patelar.



**Dr. Franco
Schneider**

CRM-GO 13434 TEOT 13215

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

O QUE É BULLYING E CIBERBULLYING?



Esse termo *bullying* não tem um correspondente em português. Em inglês refere-se à atitude de um bully (valentão). Objeto de estudo pela primeira vez na Noruega, o *bullying* é utilizado para descrever atos de violência física ou psicológica contra alguém em desvantagem de poder, sem motivação aparente, que causa dor e humilhação a quem sofre. É uma das formas de violência que mais cresce no mundo e pode acontecer em qualquer contexto social, como escolas, universidades, famílias, entre vizinhos e em locais de trabalho.

Identificamos casos de *bullying* em escolas das redes pública e privada, rurais e urbanas e até mesmo com crianças de 3 e 4 anos, na Educação Infantil.

Os meninos, com uma frequência muito maior, estão mais envolvidos com o *bullying*, tanto como autores quanto como alvos. Já entre as meninas, embora com menor frequência, o *bullying* também ocorre e se caracteriza, principalmente, como prática de exclusão ou difamação.

Por não existir uma palavra na língua portuguesa capaz de expressar todas as situações de *bullying* possíveis, o quadro, a seguir, relaciona algumas ações que podem estar presentes: colocar apelidos, humilhar, ofender, zoar, discriminar, bater, chutar, empurrar, gozar, perseguir, aterrorizar, perseguir, assediar, difamar, quebrar pertences, dominar, tyrannizar, entre outros comportamentos.

► Quais os efeitos causados sobre a criança?

A depressão, baixa autoestima, ansiedade, abandono dos estudos, essas são algumas das características mais usuais das vítimas. De certa forma, o *bullying* é uma prática de exclusão social cujos principais alvos costumam ser pessoas mais retraídas, inseguras. Essas características acabam fazendo com que elas não peçam ajuda e, em geral, elas se sentem desamparadas, com medo, intimidadas e com dificuldades em encontrar um adulto que possam ouvi-las sem julgamentos, ampará-las nos cuidados e tomar as providências ou atitudes necessárias. Além dos traços psicológicos, as vítimas desse tipo de agressão apresentam particularidades, como problemas com obesidade, estatura, deficiência física. As agressões podem ainda abordar aspectos culturais, étnicos e religiosos. Também pode acontecer com um novato, uma pessoa inteligente, pessoas neurotípicas e até com pessoas ditas “belas”, que acabam sendo perseguidas pelos colegas.

► Como os pais percebem que seu filho está sofrendo bullying?

Crianças e adolescentes que sofrem humilhações racistas, difamatórias ou separatistas podem ter queda do rendimento escolar, somatizar o sofrimento em doenças psicossomáticas e sofrer de algum tipo de trauma que influencie traços da personalidade. Observa-se também uma mudança de comportamento. As vítimas ficam isoladas, se tornam agressivas, reclamam de alguma dor física justamente na hora de ir para escola.

► Qual é o perfil de quem pratica o bullying?

Os agressores são geralmente os líderes da turma, os

mais populares, aqueles que gostam de colocar apelidos nos mais frágeis. Assim como a vítima, os agressores também precisam de ajuda psicológica. No futuro, esta criança ou jovem quando adulto pode ter um comportamento de assediador moral no trabalho e, pior, utilizar da violência, adotar atitudes delinquentes ou criminosas.

► Como a família pode ajudar:

Os pais devem estar alerta para o problema, seja o(a) filho(a) vítima ou agressor, pois ambos precisam de ajuda e apoio psicológico.

- Mostre-se sempre aberto a ouvir e a conversar com seus filhos.

- Fique atento às bruscas mudanças de comportamento.

- É importante que as crianças e os jovens se sintam confiantes, seguros de que podem trazer esse tipo de denúncia para o ambiente doméstico e que não serão pressionados, julgados ou criticados.

- Comente o que é o *bullying* e os oriente que esse tipo de situação não é normal.

- Ensine-os como identificar os casos que devem procurar sua ajuda e dos professores nesse tipo de situação.

- Se precisar de ajuda, entre imediatamente em contato com a direção da escola e procure profissionais ou instituições especializadas.

► O que é o cyberbullying?

O cyberbullying é um tipo de *bullying* melhorado, só que a diferença é o anonimato. É a prática realizada através da internet que busca humilhar e ridicularizar os alunos, pessoas desconhecidas e também professores perante a sociedade virtual. Apesar de ser praticado de forma virtual, o cyberbullying tem preocupado pais e professores, pois através da internet os insultos se multiplicam rapidamente, ainda contribuem para contaminar outras pessoas que conhecem a vítima. Os meios virtuais utilizados para disseminar difamações e calúnias são as comunidades, e-mails, torpedos, blogs e fotologs. Além de discriminar as pessoas, os autores são incapazes de se identificar, pois não são responsáveis o bastante para assumirem aquilo que fazem. É importante dizer que mesmo anônimos, os responsáveis pela calúnia sempre são descobertos. Infelizmente os meios tecnológicos que, a priori, seriam para melhorar e facilitar a vida das pessoas em todas as áreas, estão sendo utilizados para menosprezar e insultar outras pessoas. Não existe um tipo de pessoa específica para ser motivo de insultos, sendo que a invasão do e-mail ou a exposição de uma foto já é o bastante. Em relação a colegas de escola e professores, as difamações são intencionadas, visam mexer com o psicológico (estado emocional) da pessoa, deixando-a abatida, desmoralizada perante os demais.

As pessoas que praticam o cyberbullying são normalmente adolescentes sem limites, insensíveis, insensatos, inconseqüentes e não empáticos. Apesar de gostarem da sensação que é causada ao ferir outra pessoa, os praticantes podem ser processados por calúnia e difamação, sendo obrigados ao pagamento de indenizações. Porém, não po-

demos perder de vista que estes jovens precisam de ajuda. Suas atitudes demonstram o quanto estão adoecidos e desamparados.

► **Para diminuir as marcas que ficam nas vítimas do bullying o que pode ser feito? E para o agressor?**

Tanto as crianças que sofrem *bullying* como seus agressores precisam de ajuda psiquiátrica e psicológica. Dependendo de suas características individuais e de suas relações com os meios em que vivem, em especial as famílias, poderão não superar, parcial ou totalmente os traumas sofridos na escola. Estas pessoas poderão crescer com sentimentos negativos e identificados com o agressor se não forem ajudados de maneira adequada, principalmente quando observamos baixa autoestima, tornando-se adultos com sérios problemas de relacionamento. Poderão assumir, comportamentos onde a irritabilidade e a agressividade se manterão presentes, provocando sofrer ou praticar novos episódios de *bullying* no trabalho (workplace bullying) ou na família.

Em casos extremos, alguns destes jovens poderão tentar ou cometer suicídio.

► **Você sabia que cyberbullying pode ser denunciado e os agressores punidos quando provado ato infracional?**

A maioria dos casos pode ser solucionado de forma

mais simples, com a mediação dos conflitos ou com a remoção do conteúdo que prejudica alguém. As principais redes sociais já possuem ferramentas para denúncia e remoção de conteúdos que se enquadram nessa categoria. É simples e fácil, veja o passo a passo no Facebook, Instagram, YouTube e Twitter. Quando não há possibilidade de identificar o agressor e/ou não há espaço para resolver de forma mediada e preventiva, o caso pode ser comunicado ao Conselho Tutelar, ao Ministério Público ou à delegacia de polícia quando houver atos infracionais, como agressão moral ou física.

É importante gravar todas as mensagens e imagens ofensivas recebidas e bloquear os contatos. A vítima ou responsável legal deve fazer um boletim de ocorrência com as provas – mensagens, fotos, e-mail, n° celular da origem das agressões, endereço das páginas, perfis e publicações – para que se iniciem as investigações. Escola, família e testemunhas são corresponsáveis e podem ser responsabilizadas por omissão caso negligenciem os sinais e as consequências do cyberbullying.

Quando os envolvidos são maiores de idade, os casos podem ser enquadrados no Código Penal. Adolescentes acima de 12 anos respondem pelo ato infracional equivalente aos crimes previstos em lei.

Fonte: <https://institutoinclusaobrasil.com.br/o-que-e-bullying-e-cyberbullying/>



DRA. CLÁUDIA ARAUJO

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 RICÍOLI

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,
Nº 1333 - CENTRO,
GOIATUBA-GO.

64 3495-7555

64 3495-1609



Saúde da mulher: vamos falar sobre prevenção e diagnóstico precoce?

Março Lilás é o mês de conscientização sobre a importância de se prevenir contra o câncer do colo do útero, responsável pelo quarto tipo de câncer que mais mata mulheres no Brasil.

O câncer do colo uterino está intimamente relacionado com a infecção pelo HPV (papiloma vírus humano), um vírus transmitido através da relação sexual e que, na maioria das mulheres e homens, é assintomático.

Previamente ao surgimento do câncer de colo uterino, é comum a mulher apresentar lesões precursoras de câncer, porém benignas e tratáveis.

Dessa forma, o câncer de colo uterino pode ter uma progressão lenta e, inicialmente, ser assintomático. Em estágios mais avançados pode cursar com menstruação irregular, secreção vaginal, dor abdominal; perda de peso sem causa.

Segundo o Ministério da Saúde todas as mulheres a partir de 25 anos devem realizar o exame preventivo Papanicolau anualmente, a fim de identificar células com alterações precursoras do câncer de colo uterino e, dessa forma, prevenir e até mesmo diagnosticar precocemente essa patologia.

Outras doenças que devemos nos preocupar são as doenças cardiovasculares, que nas mulheres tem uma incidência maior após a menopausa. Além disso a prevenção com atividade física, dieta e exame clínico e laboratorial de rotina devem ser prioridade, assim como o rastreio de câncer de mama com a mamografia, a partir dos 40 anos de idade. A mamografia é o único exame de rastreio para câncer de mama e poderá ser complementado com outros exames, como ultrassonografia e ressonância magnética, caso seja necessário.

Cuide de sua saúde e previna-se!



Thainá Portilho Martins Ricioli

CRM-GO 24120
Ginecologia e Obstetrícia/ Ultrassonografia

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



A BELEZA DE UMA MULHER
VAI MUITO ALÉM DO SEU
FÍSICO.

SE TEM UM JEITO DE FAZER
UMA MULHER FICAR AINDA
MAIS BONITA É FAZÊ-LA
CONFIAR EM SUA PRÓPRIA
BELEZA. NINGUÉM SEGURA
UMA MULHER SEGURA DE
SUA PRÓPRIA BELEZA.

**APRENDA, BONITO É
AMAR A SI MESMA!!!**

Seja seu próprio padrão de beleza!


MARIA CLARA VANDERLEI FONSECA


CRO-GO 17848

ODONTOLOGIA/ESPECIALISTA EM HARMONIZAÇÃO OROFACIAL



RUA MATO GROSSO, 1333
CENTRO, GOIATUBA-GO.

 **64 3495-7555**

 **64 3495-1609**



Joias Personalizadas à Laser!

Toda *Mulher*
Nasceu para brilhar

Feliz Mês da Mulher!



CORDEIRO 24K

Sofisticação em Jóias

IMPÉRIO DAS ALIANÇAS

Rua Prefeito Antônio Joaquim Silva, 149 - Centro

(64) 3404-1888

@cordeiro24k

@cordeirofolheados24k

INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA SAÚDE DA MULHER

O público das aulas de Pilates é composto majoritariamente pelo sexo feminino, e a procura pelo método leva em conta diferentes situações e condições físicas, pois um dos grandes benefícios do Pilates é que ele é uma atividade que contribui para o cuidado do corpo em todas as etapas da vida.

O corpo da mulher lida com uma série de hormônios ao longo da vida – menstruação, ovulação, menopausa-, e esta variação hormonal causa muitos desconfortos no dia a dia, cada mulher vivencia de uma forma. Algumas sentem muitas dores de cólica, outras enfrentam a TPM – Tensão Pré-Menstrual e os sintomas psicológicos que geralmente acompanham o período, entre outras variações.

Para amenizar os sintomas e ter uma melhor qualidade de vida, ficando longe dos remédios, o Pilates é um ótimo aliado para combater as alterações hormonais causadas pela transformação do

corpo, principalmente aquelas relacionadas ao sistema reprodutivo feminino.

Existe uma série de exercícios que estimulam a região pélvica, promovendo o melhor funcionamento dos órgãos pélvicos e extra pélvicos, o que contribui também para problemas relacionados a bexiga (incontinência urinária), trompas, intestino e útero. A estimulação local promove aumento da circulação sanguínea e o melhor funcionamento de todo aparelho reprodutivo.

É muito comum na gravidez as dores na lombar por causa do peso da barriga, escapes de xixi, entre outras situações em que a prática de Pilates pode ajudar as futuras mães. O Pilates para gestantes ajuda a manter a postura, fortalece o assoalho pélvico, reduz inchaço, controla a mente e também os hormônios que alteram o humor e o equilíbrio das mulheres. No pré-parto, o Pilates é ótimo aliado inclusive para aque-

las que desejam dar à luz de forma natural.

Os exercícios ajudam a lidar com as transformações do corpo, auxilia no desenvolvimento do bebê, ajuda a manter a postura e a flexibilidade corporal. No pós-parto, o Pilates ajuda o corpo a se recuperar e atua também no fortalecimento muscular, mesmo em caso de cesarianas, quando houver liberação médica, o método pode ajudar na recuperação.

Atenção gestantes, a prática somente é liberada a partir do terceiro mês de gestação, caso já seja uma pessoa fisicamente ativa, deverá seguir as recomendações médicas. Cada caso é um caso, procure um profissional. A prática regular e moderada de Pilates promove liberação de endorfina, que no corpo funciona como um “analgésico natural”, conhecido como hormônio da felicidade e ajuda a cuidar do corpo e da mente.



Juliana Vieira

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

☎ (64) 3432 0122 / (64) 98106 4314

📷 @funcionalpilates 📘 funcionalpilates

🏠 Rua Guimarães Natal Centro, 556, Itumbiara-GO

SEGURO AUTO



**PROTEÇÃO COMPLETA PARA SEU VEÍCULO.
TRANQUILIDADE E CONVENIÊNCIA PARA VOCÊ.**



ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS
O SEGURO MAIS SEGURO

NOVO ENDEREÇO: Rua Paranoá, 37, Bairro Alvorada, , Itumbiara – GO

☎ 64 3431 5900

STUDIO EVA É RECONHECIDO NAS CATEGORIAS SALÃO DE BELEZA E PENTEADISTA



Neste dia 24 de fevereiro de 2023, o Studio Eva, por meio de indicação popular no Instagram, foi eleito o melhor nas categorias "Salão de Beleza" e "Penteadista" pelo canal Destaques Itumbiara e recebeu de seu criador e idealizador, o empresário Diony Rezende e demais indicados nesta linda noite, todas homenagens.

Em agradecimento a todos clientes, amigos e familiares que participaram desta pesquisa popular, o Studio Eva vem expressar toda sua gratidão e alegria pelo reconhecimento do seu trabalho ao longo desses 10 anos.



hair & beauty

☎ 64. 98160 1071
64. 3404 0151

Rua Marechal Deodoro, 249 | Centro | Itumbiara

📷 @studioeva_



EMPÓRIO CAIXETA

Sabores



- KITS E CESTAS PARA PRESENTES;
- CARNES NOBRES;
- QUEIJOS ESPECIAIS;
- CHOCOLATES ARTESANAIS E IMPORTADOS;

- CERVEJAS ESPECIAIS;
- CASTANHAS;
- WHISKY;
- VODKA;
- E OS MELHORES VINHOS.



Rua Tiradentes, 25 - Setor Central, Itumbiara - GO

☎ 64 98113-0571 | 64 3404-7171

📷 emporiocaixeta



RECUPERE

CLÍNICA DA COLUNA

A RECUPERE Clínica da Coluna inaugurou no dia 25 de fevereiro de 2023 na cidade de Itumbiara, Goiás. A clínica contou com um coquetel de inauguração e apresentação do novo espaço especializado e integrado.





RECUPERE
CLÍNICA DA COLUNA

A RECUPERE conta com protocolos especializados e exclusivos do Método Lucciana Pereira, sendo específicos para: Hérnia de Disco, Lombalgia, Osteofitose (Bico de Papagaio), Espondilolistese, Cialgia, Fibromialgia, Dor Miofascial, dentre outras. Além de contar também com o movimento no Pilates Clínico.

(64) 9.9242-9608

Instagram: @recupere.clinicadacoluna

Rua Rui de Almeida 748G - Itumbiara-GO

CONTABILIDADE COM

Eficiência!



É CONFIANÇA

HÁ MAIS DE

40 *Anos*

DE PROFISSIONALISMO E DEDICAÇÃO
COM A SUA EMPRESA!

📷 @atscontabilidade

☎️ (64) 3432-5100

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

IR 2023

Quem está obrigado a declarar?

Se você responder SIM a pelo menos um dos itens abaixo, está obrigado a apresentar a Declaração de Ajuste Anual do Imposto de Renda de Pessoa Física do exercício de 2023 – ano base 2022:

1. Recebeu rendimentos tributáveis acima de R\$ 28.559,70 (incluindo salários, honorários, aposentadorias, pensões, aluguéis, etc.)?
2. Recebeu rendimentos isentos, não tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte superior a R\$ 40.000,00 (como FGTS, rendimentos de poupanças e aplicações financeiras, heranças e doações, seguro-desemprego, prêmios de loterias e Participação nos Lucros e Resultados)?
3. Teve a posse ou a propriedade de bens ou direitos acima de R\$ 300.000,00, em 31 de dezembro?
4. Em relação à Atividade Rural: obteve receita bruta acima de R\$ 142.798,50, ou pretende compensar prejuízos de anos-calendários anteriores ou do próprio ano-calendário?
5. Passou a condição de residente no Brasil e se encontrava nesta condição em 31 de dezembro?
6. Realizou em qualquer mês do ano, a alienação de bens e direitos com incidência de imposto sobre ganhos de capital, ou realizou operações na bolsa de valores, de mercadorias, de futuros e assemelhados?
7. Optou pela isenção do imposto sobre ganhos de capital na venda de imóveis residenciais, para aquisição de imóveis residenciais no prazo de 180 dias?

Neste ano o prazo para enviar a Declaração do Imposto de Renda 2023 vai de 15 de março a 31 de maio.

Aleilimar Teixeira Silva
Presidente ATS Contabilidade



É CONFIANÇA



MASSAS CONGELADAS DE QUALIDADE:
Um pedaço da Itália na sua casa!

Srigini
Pastificio

VOCÊ ENCONTRA NO

▲▲▲▲▲
SUPERMERCADO
ALVES

RUA JAIME ROSA SOARES, 125 - ST. BRASÍLIA, ITUMBIARA (64) 3431-1855



SAÚDE INFANTIL



Aline Gouvêa

Quer melhorar o desenvolvimento dos seus filhos(as)? Coloque os na natação!

Uma pesquisa feita recentemente na Austrália, Nova Zelândia e EUA demonstrou que: crianças que praticam natação desde bebês, estão atingindo marcos de desenvolvimento mais cedo do que o normal.

Pesquisadores do Griffith Institute for Educational Research entrevistaram pais de 7.000 menores de cinco anos da Austrália, Nova Zelândia e Estados Unidos durante três anos, sendo este o estudo mais abrangente do mundo sobre natação infantil.

O estudo mostra que crianças pequenas que participam de natação desde os primeiros anos de vida atingiram mais cedo que o normal, uma ampla gama de habilidades. Tais habilidades ajudam crianças pequenas na transição para

contextos formais de aprendizagem, como pré-escola ou escola.

“A pesquisa também encontrou diferenças significativas entre os praticantes de natação e os não praticantes independentemente da origem socioeconômica.”

“Enquanto os dois grupos socioeconômicos mais altos tiveram um desempenho melhor do que os dois mais baixos nos testes, os quatro grupos tiveram desempenho melhor do que a população normal (não praticante).”

Além de alcançar marcos físicos mais rapidamente, as crianças também pontuaram significativamente melhor em habilidades motoras visuais, como cortar papel, colorir e desenhar linhas e formas e muitas tarefas relacionadas à matemática. A expressão oral também foi melhor, assim como nas áreas gerais de alfabetização e aprendizado numérico.

“Muitas dessas habilidades são altamente valiosas em outros ambientes de aprendizagem e serão um benefício considerável para crianças pequenas na transição para a pré-escola e a escola”.

O estudo é um projeto conjunto entre a Griffith University, o Kids Alive Swim Program e a Swim Australia.: <https://news.griffith.edu.au/2012/11/15/swimming-kids-a-re-smarter/>

A Professora Aline Gouvêa, especialista em Estimulação aquática e natação para bebês, ressalta que a Estimulação aquática ajuda o bebê a melhorar sua plasticidade neural, pois conforme o cérebro se desenvolve, o bebê processará mais informações, desta forma terá repercussão no potencial desenvolvimento da criança. Mais vale lembrar que o resultado se dá por meio da repetição da ação, sendo assim a assiduidade nas aulas e atividades é de suma importância para colher bons resultados.

A “natação para bebês” inicia-se em casa: no banho, na banheira ou no chuveiro, e na maioria das vezes por falta de tempo ou conhecimento os pais não aproveitam para explorar esse meio precioso para o desenvolvimento infantil: a água.

Na primeira oportunidade lembrem-se: Natação não é luxo! Natação é investimento! O esporte mais completo e que fará diferença significativa na vida de seu filho(a).



Aline Gouvêa

CEO Kids Club
CREF 00706- G
Clube de desenvolvimento infantil/
Equipe Tia Aline Gouvêa.

📍 Rua Geni da Silva Barbosa (antiga rua 26), 1160.
Bairro Paranaíba - Itumbiara/GO

📷 @kidsclubiub
☎ 64 99219-6003



PAULA FLAUSINO

ADVOCACIA



Dra. Paula Flausino da Silva, natural de Goiânia, casada, filha do jornalista Paulo Roberto Flausino e da saudosa Sra. Gerlania, tem como referência seus saudosos avós Sr. Gercino e Sra. Josina.

Dra. Paula leva como espelho a hombridade e seriedade de seu avô Sr. Gercino Flausino Fideles, formada pela

UEMG na cidade de Ituiutaba-MG, Paula retornou para Itumbiara no ano de 2006 onde assumiu a Coordenação do Vapt Vupt até o ano de 2009, em 2010 ingressou na Assessoria Jurídica do CREAS e por quase 10 anos fez parte da Assessoria Jurídica da Defensoria Pública, foi ali na Defensoria que nasceu um amor pelo Direito de Família, se especializando na área, salientamos que a mesma é especialista em


Direito de Família, Criminal e Constitucional.

Quem pensa que Dra. Paula ficou só na área da advocacia se engana, em 2014 se arriscou em ministrar uma aula de Direito Constitucional para o Curso de Gestão Pública e daquele dia em diante nunca mais parou de lecionar, foram vários alunos aprovados até aqui em Concursos Públicos, o amor por ensinar caminha lado a lado com o amor por advogar.



PAULA FLAUSINO

ADVOCACIA

 (64) 9.8122-7277

 paulaflausino.adv





Remoção de Tatuagem e Micropigmentação

O procedimento de remoção de tatuagem é indicado para pessoas que desejam remover por completo tatuagens indesejadas coloridas e/ou pretas. Quanto mais finos os traços e menos preenchimento, mais fácil será removê-las. O procedimento também é indicado para pessoas que desejam clarear a tatuagem para cobrir com uma nova.

Remoção de tatuagem a laser

Remover a tatuagem a laser é a técnica mais utilizada atualmente. Isso porque a utilização de lasers do tipo Q-switched ou picossegundos confere alta potência de luz e poucos segundos em contato com a pele. O pigmento absorve a luz e se quebra em pequenas partículas. Com isso, as células de defesa do corpo podem fagocitar essas partículas e levá-las até os gânglios linfáticos para serem eliminadas.

Cuidados antes da Remoção de Tatuagem

O sistema imunológico do cliente vai influenciar diretamente no sucesso da remoção de tatuagem, ou seja, quanto mais saudável ele for, melhores serão os resultados obtidos. Hidrate-se adequadamente, controle seu peso, faça uma dieta equilibrada, exercícios físicos e não fume. Essas dicas podem melhorar os resultados.

A Remoção de Tatuagem dói? Qual o preço?

Costumamos dizer que a dor de remover sua tatuagem não se compara à dor de ter algo que te incomode em seu corpo todos os dias, trazendo possíveis recordações indesejadas. Sendo assim, a dor é suportável.

O preço da remoção de tatuagem vai variar caso a caso, a depender do tamanho da tatuagem, área do corpo onde se encontra, coloração, profundidade e qualidade da tinta.

Agende sua avaliação.



ELIS OLIVEIRA

Micropigmentadora e Instrutora técnica a 11 anos com Certificação Nacional e Internacional pela Bioteck Russia; Certificação Paramédica Internacional pelo Médico Dermatologista Carlos Casal Madrid Espanha.

☎ (64) 3433-5939

☎ (64) 9 9668-5939

📷 [elisoliveiraeo](#)

Farma & Farma
POPULAR

Farma & Farma
POPULAR

Farma & Farma

DESCONTOS DE
ATE **90%**

MEDICAMENTOS
DE USO CONTÍNUO
MELHOR PREÇO DA CIDADE.

0800-401040
0800-401040



NOSSA MISSÃO
É SEMPRE
PROPORCIONAR
O MELHOR PRA

VOCÊ.



Farma & Farma

TELE-ENTREGA GRÁTIS

(64) 3430-4010 /  99667-4010

(64) 3430-1040 /  99665-4010

Rua Paranaíba, 401- Centro - Itumbiara-GO

Acesse nossas Redes Sociais:   @farmaefarmapopulariub

MARÇO MÊS DAS MULHERES,

LEMBRE-SE DE CUIDAR DE VOCÊ TAMBÉM

APROVEITE NOSSOS PACOTES,
REALIZE O CHECK-UP FEMININO E FIQUE
EM DIA COM A SUA SAÚDE.

AGORA COM UMA
NOVA UNIDADE
DE ATENDIMENTO

BIÓPSIAS;
CHECKUP;
COLETA INFANTIL;
TESTE DO PEZINHO;
ELETROCARDIOGRAMA;
ESPIROMETRIA;
CLÍNICA MÉDICA;
EXAMES LABORATORIAIS;
EXAMES TOXICOLÓGICOS;
ELETROENCEFALOGRAMA;
MAPA;
HOLTER;
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.



santabarbaralaboratorio



**SANTA
BÁRBARA**
LABORATÓRIO

DESDE
1983

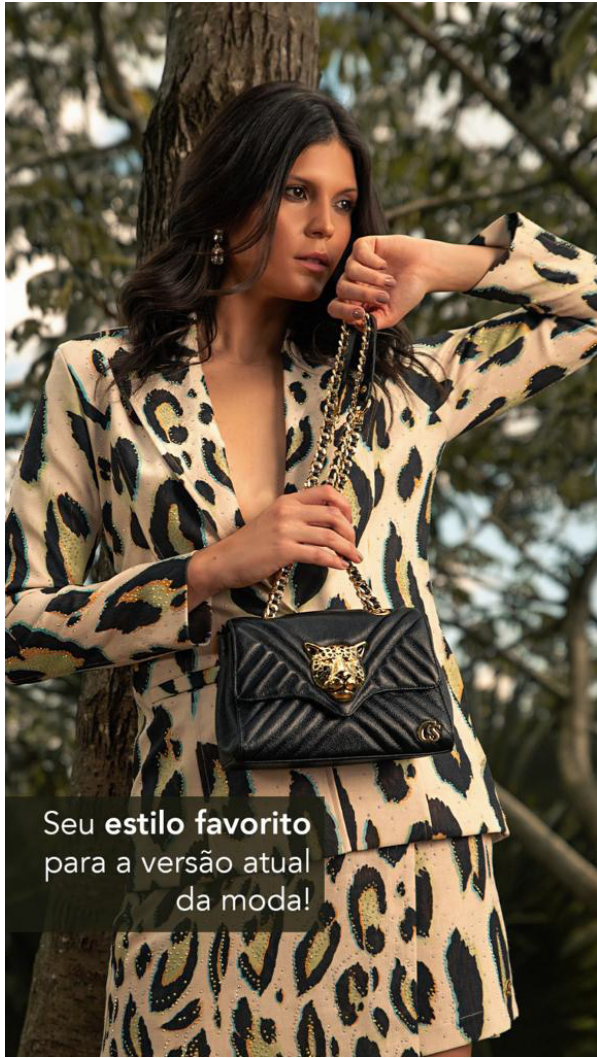
FAZ BEM
TER COM
QUEM CONTAR

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

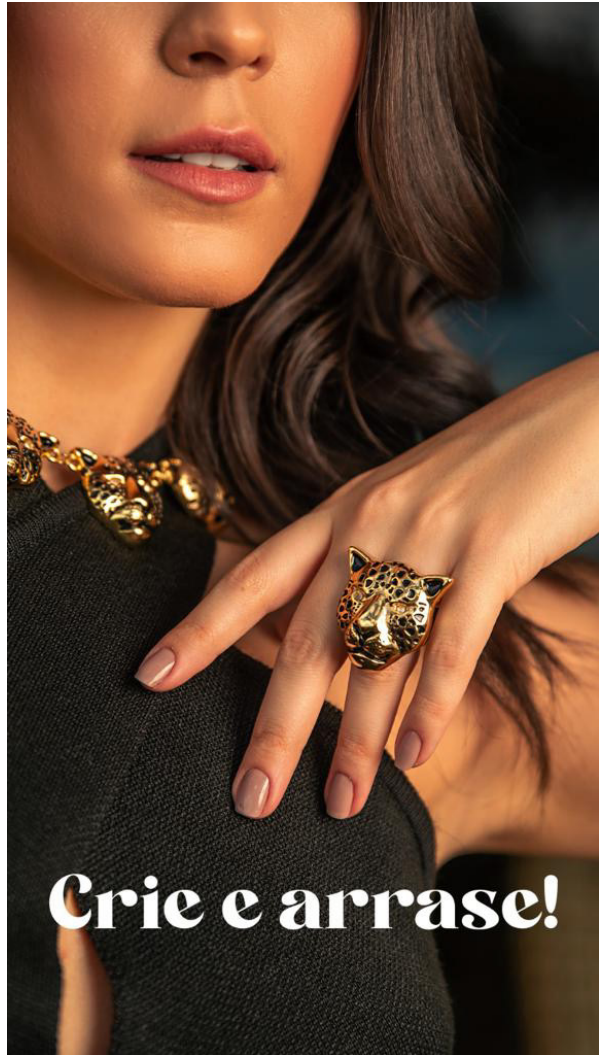
☎ 64 3608-1158

☎ 64 98117-4665

☎ 64 98112-2529



Seu estilo favorito
para a versão atual
da moda!



Crie e arrase!

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

carmenstefensitumbiara  

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!



A primeira medicação é durante a consulta



Procurar tratamento com um PSQUIATRA é, acima de tudo, um ato de coragem, amor-próprio e inteligência emocional. É muito comum eu receber os pacientes de “primeira viagem” apreensivos durante a consulta, com um certo medo e inquietude no olhar. E trata-se de algo normal (eu também já tive esse receio, rsrs).

Por isso que, mais que uma relação profissional, eu busco criar um vínculo verdadeiro com meus pacientes, compreender os reais motivos que os levaram a procurar atendimento psiquiátrico, conversar e, principalmente, OUVIR.

Gosto de dizer que a primeira medicação é comigo, através de uma conversa franca, na qual

o paciente se sente verdadeiramente acolhido, assistido. Afinal, como psiquiatra busco o melhor tratamento dos meus pacientes logo neste primeiro contato, seja de forma medicamentosa ou não.

Quando prescrevo uma medicação (ou várias, as vezes é preciso) faço questão de expor os motivos e razões médicas, explicar como ela vai agir e como trará bons resultados. Trago o paciente para a tomada das decisões, sempre disposto a tornar aquela experiência comigo terapêutica. E reforço: o maior investimento que fazemos é àquele que fazemos em nós mesmos.

Certo? Contem comigo!

VF DR. VICTOR
FERNANDES
PSQUIATRIA | 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.

54,

ALFA saúde

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




CHOCOLATES BRASILCACAU



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

 64 99677-1100

 brasilcacau_itumbiara

A young woman with brown hair styled in a bun, wearing black-rimmed glasses and a light pink blazer over a white lace top. She is smiling and resting her chin on her hand. A white watch is visible on her left wrist. The background is a bright, out-of-focus outdoor setting with arches.

**VOCÊ NASCEU PARA SER GUERREIRA,
POR ISSO, NÃO DESISTA DOS SEUS SONHOS!**

Feliz Mês da Mulher!

 **UNIÓTICA**
Uma nova visão do mundo!

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

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

AMOR À PRIMEIRA

Mordida!

**MAIS DO QUE UMA PIZZARIA, UM LUGAR PARA
SABOREAR MOMENTOS INESQUECÍVEIS COM A FAMÍLIA.**

Peça pelo site e aproveita todas as vantagens feitas exclusivamente para você!

www.pizzariapirandello.com.br



DESDE  2009

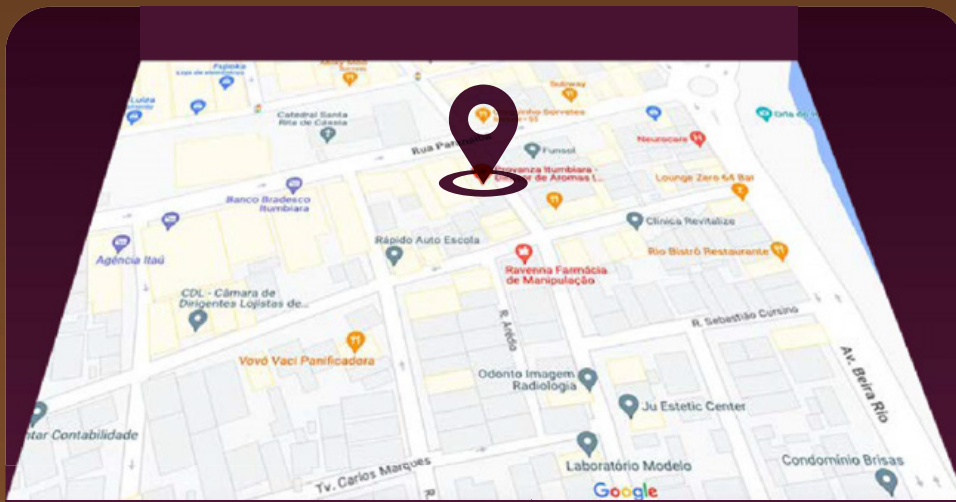
Pirandello

PIZZARIA

64 99668-2424 | 643404-2424 | Av. Beira Rio, 783 - Alto da Boa Vista, Itumbiara-GO

VENHA CONHECER NOSSA LOJA!

ENCONTRE OS MELHORES PRODUTOS
Para uma rotina de beleza, saúde, aconchego e bem-estar



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 [fprovanza.itumbiara](https://www.facebook.com/provanza.itumbiara)

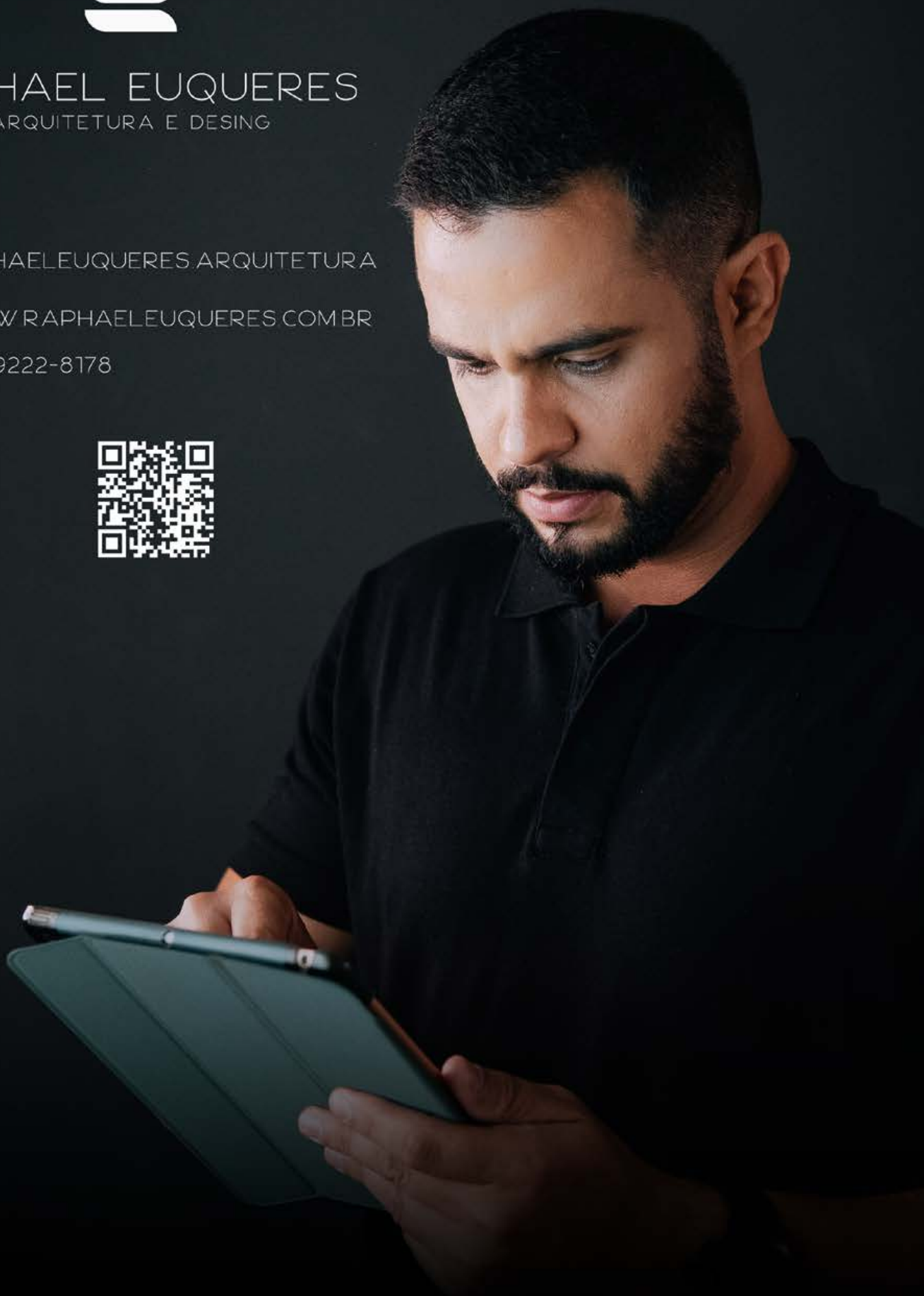


RAPHAEL EUQUERES
ARQUITETURA E DESIGN

 [RAPHAELEUQUERES ARQUITETURA](#)

 [WWW.RAPHAELEUQUERES.COM.BR](#)

 64 99222-8178





BELAFÓRMULA eleita a melhor farmácia
de manipulação do Prêmio Mérito Lojista



belafórmula
farmácia de manipulação



(64) 9 8144-0033



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

belafórmula
farmácia de manipulação

belafórmula
farmácia de manipulação

belafórmula
farmácia de manipulação



belafórmula
farmácia de manipulação

A FÓRMULA
DOS
CAMPEÕES

(64) 9 8144-0033



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



Espaço de atendimento multiprofissional

Somos um espaço de atendimento multiprofissional, preparado e equipado para receber profissionais e pacientes de diversas áreas da saúde.

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

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



GIOVANNI AZEREDO

Psicólogo
CRP 09/17004

Atendimentos clínicos
(Presencial e Online);
Abordagem Humanista;
Adolescentes, adultos
e casais.

📷 @psi.diio
☎ 64 98141-0972
☎ 64 99319-0139
✉ giovanni.azededo@gmail.com

KARINE ARAÚJO

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.

📷 @psicologa_karinearaujo
☎ 64 99939-0377
☎ 64 99319-0139
✉ psico.karinearaujo@gmail.com

JÉSSICA MARTINS

Psicóloga
CRP 09/16924

Atendimentos clínicos
(Presencial e Online);
Abordagem Psicanalítica;
Atendimentos individuais;
Atendimento de casal;
Atendimento ao público
LGBTQIAP+.

📷 @psijessicamstars
☎ 64 99660-8978
☎ 64 99319-0139
✉ jessicamartins64@gmail.com

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.

📷 @psimarinacarvalho
☎ 64 98427-5236
☎ 64 99319-0139
✉ marinacarvalho_psico@hotmail.com



TDAH x TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Olá pessoal, gostaria de falar um pouquinho sobre um assunto muito importante e que acredito ser uma dúvida de pais e profissionais em geral que atuam com crianças e adolescentes. Enquanto Psicóloga, especialista em neuropsicologia, tenho recebido muitas dúvidas acerca de como se dá uma avaliação neuropsicológica, bem como, a respeito dos transtornos neuropsicológicos. Especialmente nesta matéria gostaria de enfatizar a respeito do TDAH (Transtorno do déficit de atenção e hiperatividade) e o Transtorno de ansiedade, transtornos estes que tem se tornado cada dia mais frequentes em crianças e adolescentes e que por vezes são confundidos. A princípio, é importante conceituar o que é uma avaliação neuropsicológica. De forma objetiva posso dizer que uma avaliação neuropsicológica é um método de investigação do funcionamento cerebral a fim de mapear o perfil cognitivo de cada indivíduo. Dentre as funções investigadas estão a atenção, a memória, a linguagem, a capacidade de resolução de problemas, a organização e o planejamento, as habilidades aritméticas, entre outros. Bem

como, posso dizer que não é avaliada somente a demanda que chega até o consultório, são selecionadas funções específicas para que a avaliação neuropsicológica seja completa e funcional. Sendo assim, uma avaliação neuropsicológica se torna fundamental para diagnosticar de forma efetiva tais transtornos, para que assim se faça um tratamento adequado. Mas qual a diferença entre TDAH (Transtorno do déficit de atenção e hiperatividade) e o Transtorno de ansiedade? Bom, posso dizer que, tanto no TDAH como no transtorno de ansiedade existe o prejuízo atencional, por isso, precisamos avaliar os componentes de funções executivas que estejam alteradas para realizar um diagnóstico diferencial e chegar a uma conclusão. Tanto no TDAH ou transtorno de ansiedade existe dificuldade de atenção! Precisamos avaliar para diferenciar e definir as dificuldades através de Testes Psicológicos específicos. Somente através desta avaliação será possível tratar o transtorno de maneira correta visando o bem-estar do paciente e a melhora de Saúde Mental.



Avaliação Neuropsicológica QUANDO FAZER?

* Crianças e Adolescentes *

DESATENÇÃO

AGRESSIVIDADE

HIPERATIVIDADE

PERDA DE MEMÓRIA

DÉFICIT DE APRENDIZADO

DIFICULDADE DE SOCIALIZAÇÃO



Tassia Vilarinho

Neuropsicóloga

Atendimentos clínicos;

Abordagem cognitivo comportamental;

Atendimentos presenciais e online- Crianças, adolescentes e adultos (deslocamento para outro município de acordo com demanda para aplicação de Avaliação);

Especialista em Neuropsicologia/Neuropsicopedagogia clínica e institucional;

Especialista em Saúde Mental e Atenção Psicossocial;

Pós graduanda em Perícia criminal e Ciências Forenses;

Perita judicial / Grafotécnica e Assistente Técnica.

📍 Psiquê Saúde - Rua Tiradentes, n. 481, Centro - Itumbiara/GO

📷 @tassia_vilarinho

☎ 64 99667-1114

✉ tassivilarinho@hotmail.com





Se você não pede ajuda está correndo risco!

Você não consegue lidar ou é muito difícil controlar como está se sentindo?

ou pode ter um problema de saúde mental contínuo que precisa de suporte médico.

O que você faz? Tenta lidar sozinho?

E saiba que procurar ajuda costuma ser o primeiro passo para ficar bem, mas pode ser difícil

Simplesmente pode estar tendo um dia ruim

saber como começar ou a quem recorrer.

Primeiro você deve encontrar coragem para realmente admitir a profundidade do seu problema.

Mas então por que é tão difícil pedir ajuda? Você tem essa dificuldade?

Alguém com um osso quebrado ou com gripe geralmente não hesita em ligar para o médico. Com a saúde mental, esse processo pode ser um pouco mais complicado, mas não deveria.

As pessoas temem ser rotuladas de “loucas” se consultarem um profissional de saúde mental e temem que isso possa afetar sua reputação se

alguém descobrir. Infelizmente este estigma ainda existe.

Não deixe que as reações das pessoas o desencorajem a procurar essa tão necessária ajuda.

Por que passar pela vida mal conseguindo, sentindo-se mal o tempo todo quando você tem a chance de viver plenamente e se sentir feliz?

Perceba rápido que merece coisa melhor!

QUALICLIN

Dra. Andressa Borges de Faria

CRM/GO: 22.022

Médica Membro da Sociedade Brasileira de

Psiquiatria;

Pós-graduada em Psiquiatria da Infância e da

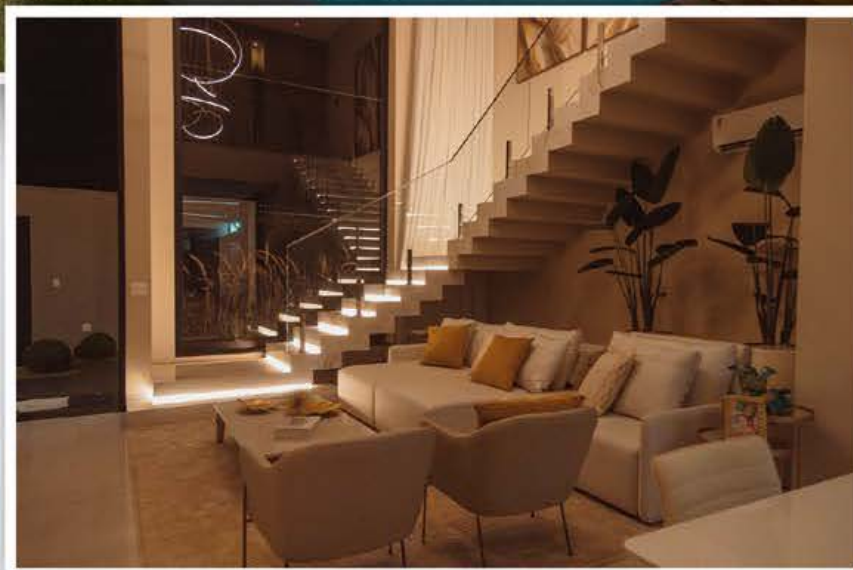
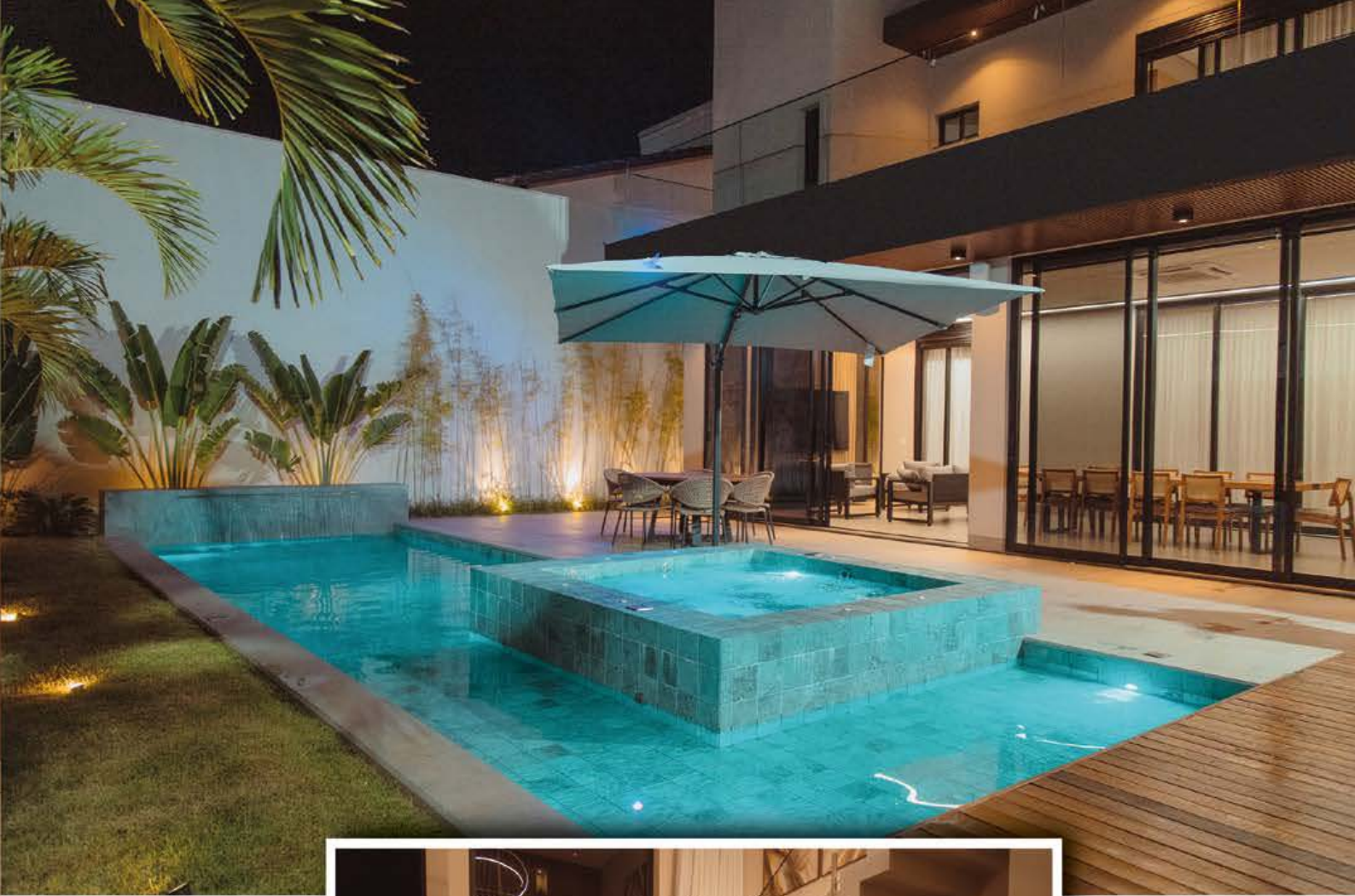
Adolescência.

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



Pensou em construir,
PENSOU EM
ICF CONSTRUTORA





ICF CONSTRUTORA

PROJETOS - OBRAS - REFORMAS - RESIDENCIAL - COMERCIAL

☎ 64 996660051

☎ 64 99233-1745

📘 ICF Negócios Imobiliários Ltda

📷 construtora.icf

🏠 Avenida Osvaldo Cruz, 1426 - Itumbiara-GO



ENTENDA A UTILIDADE DO PATRIMÔNIO RURAL EM AFETAÇÃO PARA O PRODUTOR RURAL!

O Produtor Rural, pessoa física ou jurídica, proprietário de extensa área rural pode se beneficiar de uma nova modalidade de garantia real, cognominada “Patrimônio Rural em Afetação – PRA”, para proteger seu patrimônio.

O PRA é um instrumento instituído pela Lei nº. 13.986/2020 (Lei do Agro) que serve para garantir ao produtor rural, o direito de submeter apenas uma fração ou parte da área total do imóvel rural de sua propriedade como garantia para lastrear uma operação de crédito rural.

O instituto permite a fragmentação de matrículas imobiliárias rurais em partes menores. Assim um imóvel pode ser melhor aproveitado em garantias diversas em diferentes operações

financeiras, de modo a favorecer a aproximação do bem afetado ao valor da dívida.

A afetação consiste na separação de parte ou da totalidade de um imóvel rural do restante do patrimônio do proprietário, em sua própria matrícula original, para destiná-lo exclusivamente como garantia real futura de financiamentos rurais.

Os bens sujeitos ao regime de afetação compreendem além do terreno, as acessões e as benfeitorias nele existentes, que são considerados na avaliação do patrimônio.

A inscrição do imóvel rural em patrimônio de afetação se dá por meio da emissão de Cédula de

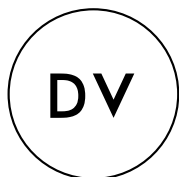
Produto Rural (CPR) ou em operações financeiras contratadas por meio de Cédula Imobiliária Rural (CIR).

A formalização do PRA é requerida pelo proprietário do imóvel rural e se materializa por meio de ato registral e a emissão da CIR somente por ser realizada pelo proprietário rural titular do PRA.

O instituto assemelha-se à alienação fiduciária por não demandar intervenção judicial para consolidação da propriedade pelo credor, no caso do inadimplemento do crédito.

A diferença entre ambos consiste na possibilidade do produtor dispor de apenas parte de seu imóvel rural, e não mais de sua totalidade, como ocorre na alienação.

Em que pese, o Patrimônio Rural em Afetação é uma ferramenta menos burocrática para a constituição de garantia real sobre imóveis rurais que pode ser usada para blindar o patrimônio de dívidas e obrigações do devedor ou garantidor e corroborar para que o tamanho do bem afetado seja proporcional ao valor da dívida.



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



Motivos não faltam para você começar a correr!

Viver com mais qualidade, disposição e saúde física é a principal recompensa para quem faz atividade física.

Dentre as diversas possibilidades de exercício, a corrida permanece em constante aumento do número de adeptos, muitas vezes por ser um exercício acessível, já que pode ser feita ao ar livre, academia, sozinho ou em grupo. Mais simples e democrática não há!

Os benefícios da corrida são muitos e abrangem praticamente todas as faixas etárias. Alguns são percebidos mais rapidamente. Porém, a longo prazo, aparecem a melhora do condicionamento físico, ganho de distâncias e da velocidade.

Na imagem você confere os 7 principais benefícios de praticar corrida.



Ah! E se você é do time dos corredores ou quer iniciar essa atividade física, não deixe de conferir a página ao lado!




A Hemodinâmica é um serviço instalado dentro do Hospital Unimed Itumbiara que contém 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 Vasculuar, Neurologia, Cardiologia Intervencionista, Eletrofisiologia e Estimulação Cardíaca avançada (Marcapassos, Cardiodesfibriladores e Ressincronizadores)



**Hemodinâmica
Itumbiara**

www.hemodinamicaitumbiara.com.br

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

 contato@hemodinamicaitumbiara.com.br

 @hemodinamicaitumbiara

Fale conosco:

(64) 3430-3090

+55 64 99665 3090 >>





09
ABR



07:00h
(concentração)



Local:
Av. Beira Rio

2º Etapa

II Circuito ITUMBIARENSE de Corrida de Rua

Valores:

R\$: 50,00 kit básico (medalha e número)

R\$: 65,00 kit premium (básico + camiseta)

R\$: 95,00 kit elite (premium + mochila)

Categorias:

5km / 10km / Kids

Inscreva-se:

www.sporttimer.com.br

Consulte regulamento no site



Premiação em
dinheiro e troféu



www.sporttimer.com.br



Hemodinâmica
Itumbiara



belafórmula
farmácia de manipulação

Unimed
Regional Sul Goiás



LAÍS
EUQUERES
FISIOTERAPIA CARDIORRESPIRATÓRIA

SEU CARRO VAI BRILHAR!

TEMOS OS MELHORES PROFISSIONAIS
E PRODUTOS DE ALTA QUALIDADE PARA
CUIDAR DO SEU AUTOMÓVEL.



LAVA JATO CENTRAL

RESIDENCIAL & COMERCIAL

LAVADA A SECO

TAPETES

CARPETES

IMPERMEABILIZAÇÃO

REVITALIZAÇÃO DE COURO

AUTOMOTIVO

LAVADA PRIME

LAVADA SUPER PRIME

LAVADA EXCLUSIVE

HIDRATAÇÃO DE COURO

POLIMENTO CRISTALIZADO



LAVAGEM A SECO
INTERIOR VEICULAR



LIMPEZA E
HIDRATAÇÃO PARA
COUROS



LAVANDERIA DE
TAPETES



LAVAGEM A SECO
PARA ESTOFADOS



IMPERMEABILIZAÇÃO
PARA ESTOFADOS

THIAGO GUERIN

(64) 9 9225-5966



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

Musculação X Cirurgias Plásticas



Cada vez mais na atualidade estão em alta as cirurgias. Homens e mulheres vêm aumentando a realização das tão sonhadas: Lipoaspiração, Rinoplastia, Abdominoplastia, próteses mamárias...

E quanto aos cuidados? Pós-cirurgia? Mitos? Verdades?

Sabemos que são muitas as recomendações e restrições indicadas pelos médicos, e para alguns o medo ainda é enorme para voltar a fazer alguma atividade física. Um exemplo clássico é de parte das mulheres que colocam silicone e não treinam membro superior por medo ou por acreditar que não pode mais. De fato, no início não é recomendado, mas é possível começar com caminhadas, pedaladas e atividades que não sejam de alto impacto e após o período recomendado pelo médico, é possível voltar normalmente com todos os exercícios.

É de grande importância realizar exercícios físicos após alguns procedimentos que estão em alta, inclusive para o controle do peso, antes e depois da cirurgia plástica, o que é fundamental por vários motivos.

- A atividade física depois da cirurgia plástica ajuda a tonificar e fortalecer a musculatura, o que traz benefícios à região tratada.

- Os exercícios também contribuem para a prevenção do surgimento de flacidez, porque melhoram a circulação sanguínea e proporcionam mais elasticidade.

Ressaltamos a importância do exercício físico nestes casos citados de alguns procedimentos como cirurgia, demonstrando os benefícios relacionados a pós-cirurgias plásticas, e vale lembrar que exercitar-se tem grandes resultados benéficos, e é importante que seja orientado por um bom profissional, para evitar riscos.

Temos muitos profissionais bons na academia Ritmo prontos para te ajudar, e cada vez mais buscar saúde!

“Lembrando que cirurgia não substitui a atividade física, então mantenha-se sempre ativo, independentemente de ter feito algum procedimento, e mesmo se nunca tenha realizado. Movimente-se!”



ritmo
ACADEMIA

Nubia Cristina Santos Pereira

UEG- 8º Período

Professora academia ritmo

Instagram: nubiacristina14_

Whatsapp: 64 99240-2432

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

☎ (64) 3431-1199

📷 @ACADEMIARITMO

📱 RITMOACADEMIAOFICIAL



19
ANOS


Juntos com você



SÓ BRITAS

acabamentos

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

 64 | 99243-4729

  /sobritasacabamentos



de
Daniela Campos
ARQUITETA

24 anos
PROJETANDO SONHOS

O PRESENTE IDEAL VOCÊ

ENCONTRA AQUI



Pitica



O NOSSO
FANDOM



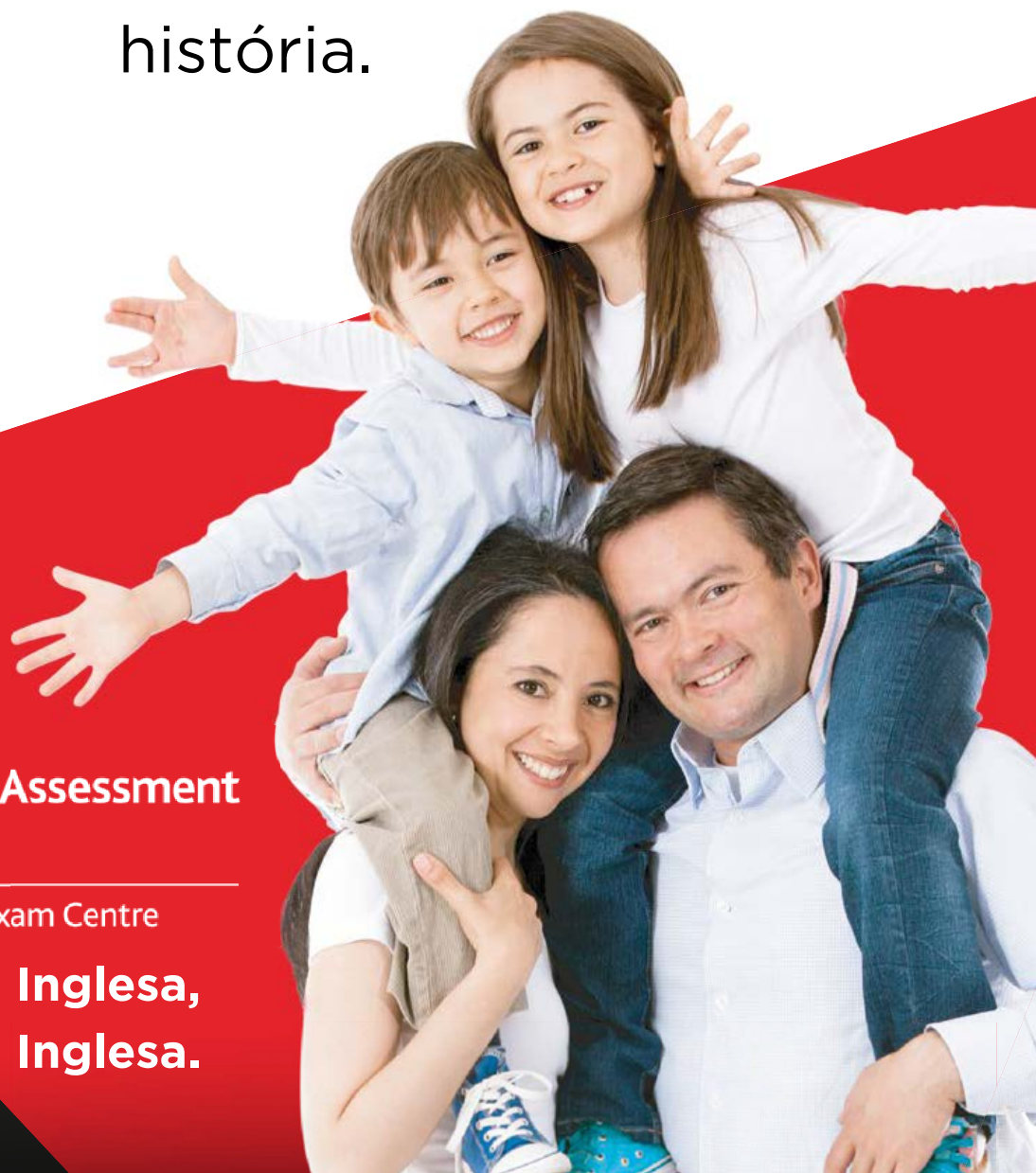
(64) 9 9668-2003



Rua Padre Félix, 412 B -
Centro

**A Cultura Inglesa comemora 06
anos de mercado em Itumbiara.**

E agradecemos a **VOCÊS**
clientes, por fazerem parte dessa
história.



**Cambridge Assessment
English**

Authorised 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



Saiba os erros mais comuns na hora de vender seu imóvel.

6 ERROS NA VENDA DE IMÓVEL

AVALIAÇÃO INCORRETA

É UM ERRO PENSAR QUE O VALOR SENTIMENTAL DO VENDEDOR PELO IMÓVEL É DIRETAMENTE RELACIONADO AO VALOR QUE OS CLIENTES PAGARIAM. É IMPORTANTE TER UMA AVALIAÇÃO ATUALIZADA DO VALOR DE MERCADO DO IMÓVEL.

COMPARAR IMÓVEIS DISTINTOS

NÃO É PORQUE O IMÓVEL X FOI VENDIDO, QUE O SEU SERÁ TAMBÉM. POR DIVERSOS MOTIVOS COMO: LOCALIZAÇÃO, CONSERVAÇÃO, PREÇO, ANDAR, DISPOSIÇÃO, ETC.

NÃO ARRUMAR A CASA PARA VISITA

COMO DIZEM, A PRIMEIRA IMPRESSÃO É O QUE FICA, DIFICILMENTE UM CLIENTE VENDENDO UMA CASA BAGUNÇADA VAI SE INTERESSAR EM COMPRAR O IMÓVEL.


DIVULGAR COM VÁRIAS IMOBILIÁRIAS

IMAGINE QUE O FUTURO COMPRADOR VÊ O IMÓVEL EM 20 LUGARES E COM VÁRIAS EMPRESAS. ALÉM DE PARECER QUE ESTÁ ENCALHADO, ELE PODE TER VALORES DIVERGENTES CRIANDO UMA INSEGURANÇA SOBRE A QUALIDADE DO IMÓVEL.

ACHAR QUE CÍRCULO DE AMIZADE É SUFICIENTE

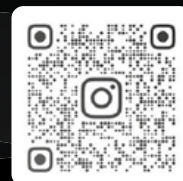
PARA VENDER SEU IMÓVEL ELE DEVE ESTAR ANUNCIADO NOS LOCAIS CERTOS, COM O CORRETOR CREDENCIADO, PARA TER A VALORIZAÇÃO CERTA E COM O TRATAMENTO CERTO. NÃO É SÓ AVISAR OS AMIGOS QUE O SEU IMÓVEL ESTARÁ VENDIDO.



 (64) 99236-1134

 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)

PNEUMONIA

Pneumonia é uma infecção que se instala nos pulmões, órgãos duplos localizados um de cada lado da caixa torácica. Pode acometer a região dos alvéolos pulmonares onde desembocam as ramificações terminais dos brônquios e, às vezes, os interstícios (espaço entre um alvéolo e outro). Basicamente, pneumonias são provocadas pela penetração de um agente infeccioso ou irritante (bactérias, vírus, fungos e por reações alérgicas) no espaço alveolar, onde ocorre a troca gasosa. Esse local deve estar sempre muito limpo, livre de substâncias que possam impedir o contato do ar com o sangue. Diferente do vírus da gripe, que é altamente infectante, os agentes infecciosos da pneumonia não costumam ser transmitidos facilmente.

Sintomas:

- Febre alta;
- Tosse;
- Dor no tórax;
- Alterações da pressão arterial;
- Confusão mental;
- Mal-estar generalizado;
- Falta de ar;
- Secreção de muco purulento de cor amarelada ou esverdeada;
- Toxemia (danos provocados pelas toxinas carregadas pelo sangue);
- Prostração (fraqueza).

Fatores de risco:

- Fumo: provoca reação inflamatória que facilita a penetração de agentes infecciosos;
- Álcool: interfere no sistema imunológico e na capacidade de defesa do aparelho respiratório;
- Ar-condicionado: deixa o ar muito seco, facilitando a infecção por vírus e bactérias;
- Resfriados mal cuidados;
- Mudanças bruscas de temperatura.

Diagnóstico: Exame clínico, auscultação dos pul-

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



mões e radiografias de tórax são recursos essenciais para o diagnóstico das pneumonias.

Tratamento:

O tratamento das pneumonias requer o uso de antibióticos e a melhora costuma ocorrer em três ou quatro dias. A internação hospitalar pode fazer-se necessária quando a pessoa é idosa, tem febre alta ou apresenta alterações clínicas decorrentes da própria pneumonia, tais como: comprometimento da função dos rins e da pressão arterial, dificuldade respiratória caracterizada pela baixa oxigenação do sangue porque o alvéolo está cheio de secreção e não funciona para a troca de gases.

Recomendações:

- Não fume e não beba exageradamente;
- Observe as instruções do fabricante para a manutenção do ar-condicionado em condições adequadas;
- Não se exponha a mudanças bruscas de temperatura;
- Procure atendimento médico para diagnóstico precoce de pneumonia, para diminuir a probabilidade de complicações.

Fonte: <https://bvsm.sau.de.gov.br/pneumonia-5>





UMA EDUCAÇÃO QUE NÃO LEVA A QUESTIONAR É UMA EDUCAÇÃO QUESTIONÁVEL.

A educação, nos dias de hoje, pede questionamentos. Os alunos não mais se colocam de maneira passiva diante de professores que seriam responsáveis por passar determinado saber. Porque a vida não pede passividade, ela exige ação e questionamento. Por isso, nossa escola não prepara nossos alunos apenas para a vida escolar. Nós os preparamos para a vida, sua imprevisibilidade e suas constantes transformações. E hoje, mais do que nunca, sabemos que isso faz toda a diferença.



NOSSOS ALUNOS QUESTIONAM!

UMA EDUCAÇÃO QUE NÃO LEVA A PROPOSTAS É UMA EDUCAÇÃO SEM PROPÓSITO.

A educação é uma atividade que propõe aos alunos desafios de diferentes naturezas. Ela propõe equações, textos, desenhos, discursos, jogos. Ela propõe um número incrível de fazeres. Mas nossa escola não para aí. Porque nossas propostas colocam os alunos não apenas como aqueles que respondem àquilo que lhes é dado, mas como aqueles que são capazes de gerar as suas próprias propostas, sejam elas de reflexão, de crítica, de criação. E, quando os estudantes têm o que propor, são preparados para, quando a escola terminar, serem na vida de sua família e de sua comunidade importantes agentes de transformação!



NOSSOS ALUNOS PROPÕEM!



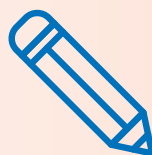
UMA EDUCAÇÃO QUE NÃO LEVA A TRANSFORMAR É UMA EDUCAÇÃO ESTAGNADA!

A educação nos coloca em lugares diferentes. Ela nos transporta ao passado, aos níveis invisíveis da matéria, ao espaço sideral, mas também ao presente. Ela nos traz aquilo que se assemelha a cada aluno, mas também aquilo que lhe é diferente. Traz o próximo. Traz o distante. Em todas essas viagens, os alunos e professores são sempre atuantes e, por isso, transformam-se conforme esses deslocamentos ocorrem. Isso acontece porque nossa escola é, de fato, transformadora. Aqui, iniciar uma jornada do conhecimento é saber que, ao final de um trajeto, o caminhante já não será mais a pessoa do início. E isso é fonte de alegria e de mais vontade de caminhar, de aprender!



NOSSOS ALUNOS TRANSFORMAM!

UMA EDUCAÇÃO QUE NÃO LEVA A CRIAR É UMA EDUCAÇÃO SEM VIDA!



Nossa escola faz do ato de aprender e do ato de ensinar um exercício de vida. Isso se percebe na maneira como professores e alunos interagem, numa constante troca baseada na escuta e na parceria. Com as cores de cada aluno e de cada aluna, com os diferentes tons trazidos pelo convívio baseado na confiança, a criatividade surge como uma consequência natural. E, assim, a educação que desenvolvemos se faz como ato criativo que aprofunda suas raízes em cada estudante que vivencia encontros cheios de vida em nossas salas de aula, em nossos corredores, em nossa cantina: em todos os espaços acolhedores de nossa escola.

NOSSOS ALUNOS CRIAM!

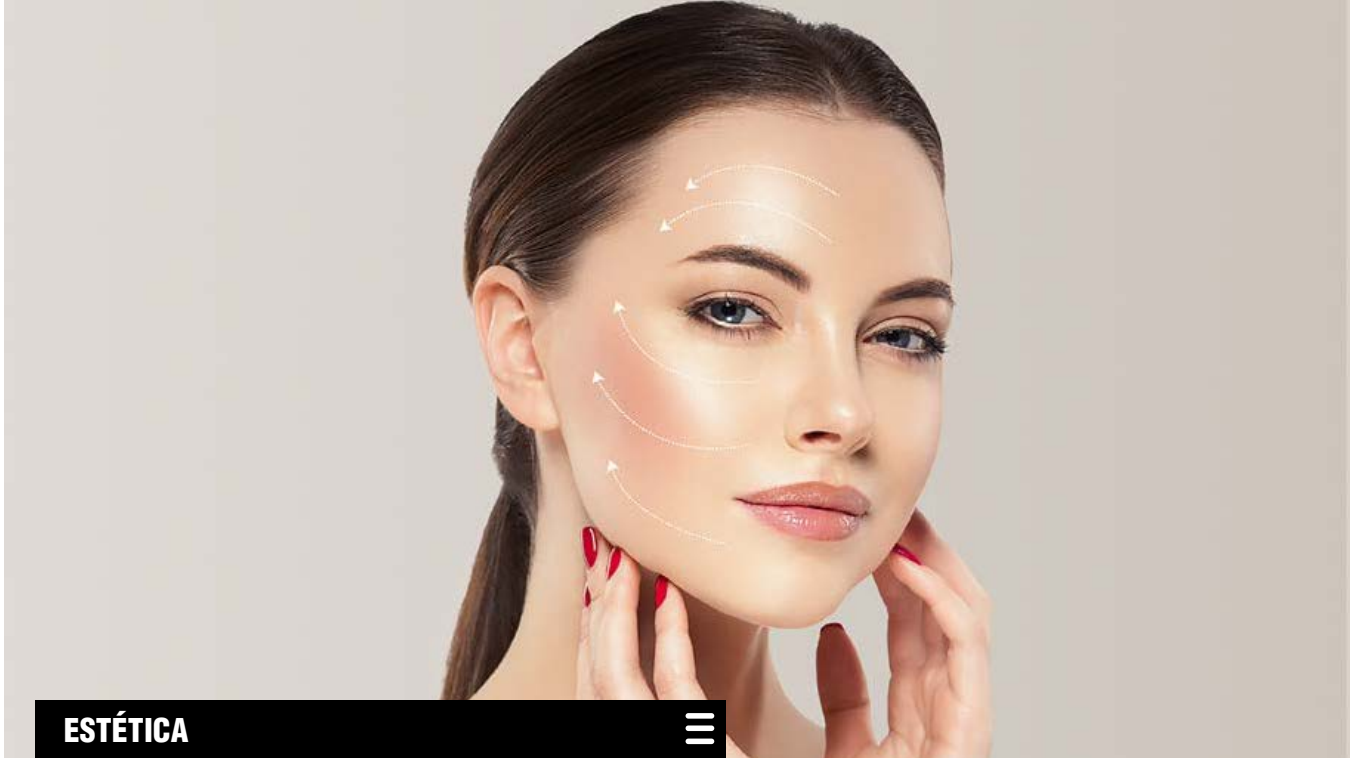
AGENDE UMA VISITA!

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

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



Colégio
Zênite
Seriidade em Educação.



ESTÉTICA



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 melhoram 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).



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

☎ (64) 3404-4433 📞 (62) 98148-2789

📷 📱 dra.raisaconrado





SUA EMPRESA FECHOU AS PORTAS?

DESDE 1984

CONTÁBIL
EMPRESARIAL
Contabilidade & Consultoria



(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 à 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

DESDE 1984

CONTÁBIL
EMPRESARIAL
Contabilidade & Consultoria



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!



QUALIDADE, SABOR E SUCULÊNCIA
CARNES IMPORTADAS E NACIONAIS.




WERDUM

PREMIUM
MEATS

QUALIDADE DE VERDADE!



CARNES NOBRES E TEMPEROS ESPECIAIS

Fazem Toda Diferença!

A PÁSCOA PODE SER BEM MAIS
Divertida DO QUE VOCÊ IMAGINA!



INNAMORATA
MODA ÍNTIMA E SEX SHOP

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

☎ (64)99254-1020

🌐 www.cairoparamaiores.com.br

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





A IMPORTÂNCIA DA TERAPIA CAPILAR

pré e pós transplante

A Terapia Capilar Avançada é a associação de técnicas entre: a Intradermoterapia - A Aplicação de Ativos de Farmacêuticos diretamente sobre o Couro Cabeludo, o Led o Terceiro Tratamento mais seguro no mundo aprovado pela FDA nos tratamento contra a Calvície, associado também a Ozonioterapia.

Entre os benefícios estão: melhora na circulação sanguínea no Couro Cabeludo, nutrição, fortificação e hidratação dos fios, o estímulo do crescimento acelerado e o controle da Queda.

Qual a importância da Terapia Capilar no Pré-Transplante:

Ela é importante na preparação da região doadora, através da Terapia aumenta-se o número de folículos por bulbo, diminuindo a área doadora, a Terapia trata Patologias existentes no Couro Cabeludo.

Ela também é responsável pelo bloqueio da Enzima 5-alfa-redutase responsável pelo Calvície Masculina e Feminina .

Qual a importância da Terapia Capilar no Pós-Transplante:

É importante ressaltar que a Calvície não tem cura, os fios que não foram transplantados continuarão recebendo diariamente a influência do hormônio DHT, sofrendo miniaturização (estrangulamento do fio) e afinamento.

A Terapia Capilar também auxilia no processo de cicatrização pós-Transplante e Maximiza os resultados.

É importante procurar um Tricologista e desenvolver um Tratamento Integrativo no Pré e Pós-Transplante.



Diego Melo Borges

CRF 26.694

FARMACÊUTICO ESPECIALISTA
EM SAÚDE ESTÉTICA AVANÇADA

REFERÊNCIA NACIONAL EM TERAPIA CAPILAR AVANÇADA.

idades de atendimento:

UBERLÂNDIA • UBERABA • SACRAMENTO • SÃO PAULO • ITUMBIARA

agendamento de consultas:



(34) 9 9160-1078



siga:
magodasformulas



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

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

INFORMAÇÃO DE MODA: TENDÊNCIA CINTURA BAIXA



Dica da Lorena Genes

Coach e consultora de imagem formada pela Ecole Supérieure de Relooking

Moda não está relacionada com a idade!

Moda é acontecimento, comportamento, momento, é o que vivemos.

Ouse se tiver vontade, não deixe uma terceira pessoa opinar sobre tendências de moda que ela acha ou não relevante pra você, pois o que ela pensa está relacionada ao íntimo dela e não o seu.

Para quem tem vontade de ousar com a tendência Y2K "cintura baixa" e não está satisfeita com o shape que tal truquezinho ?

Bora colocar uma segunda pele com transparência.

(64) 3431-3130

(64) 9 8150-2444

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

LIPO LASER COM ENDOLASER



Endolaser é um tratamento que utiliza uma fonte geradora de laser de diodo, capaz de destruir toda a camada superficial justa derme de grupos de adipócitos. Na prática, é a aplicação de laser que funciona abaixo da pele e destrói as células gordurosas. Esse processo corrige o aspecto parecido com casca de laranja.

Como o tratamento com endolaser funciona?

A aplicação do endolaser é um procedimento cirúrgico que exige anestesia local. A sedação não é necessária e o médico atua em pequenas áreas. No dia seguinte do procedimento, o (a) paciente já pode retornar ao trabalho.

O procedimento resulta em diversos benefícios para a pele, dentre os mais conhecidos, destaca-se a liquefação da gordura, decorrente da afinidade do la-

ser de diodo com as células gordurosas, e o alto poder de retração da pele, através do estímulo dos fibroblastos na produção de fibra colágena. Além disso, favorece a retração da pele e melhora as irregularidades da superfície.

O endolaser atua na camada mais profunda, mas não deve ser encarado como o método único. Você deve associar o seu tratamento a exercícios físicos e cuidados com a alimentação.

Outra grande vantagem que atrai quem quer fazer uma lipo a laser é a retração da pele, promovida pelo calor. Isso porque na lipo comum, a retração da pele é mínima e a flacidez segue como um problema.

Com a lipoaspiração a laser é possível uma retração de nível mais acentuado. Ou seja, o laser é indicado para quem possui flacidez de nível leve a moderada e não tem interesse em passar por uma cirurgia de abdominoplastia.

Além dos benefícios do Endolaser na área estética, o procedimento também apresenta resultados em outras áreas da medicina. Na cirurgia vascular ele é utilizado no tratamento de varizes. Já na oftalmologia, o Endolaser é utilizado para tratar doenças da retina.



Angélica Nery Arantes Freitas

Credito 11 nº 82233F

Fisioterapeuta.

Clínica Neriah - Estética e Medicina Integrada

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

☎ (64) 3404-4433

📞 (64) 9.9999-3078

📷 📱 neriahclinica

REPRESENTANTE DE ORQUÍDEAS:



TUDO PRODUZIDO COM MUITO

Amor, carinho e dedicação.

Itumbiara Gramas

Viveiro e Floricultura

  ITUMBIARAGRAMAS

 (64) 99667-9002

 AV. REAL, Nº125 - PARQUE IMPERIAL, 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.

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.

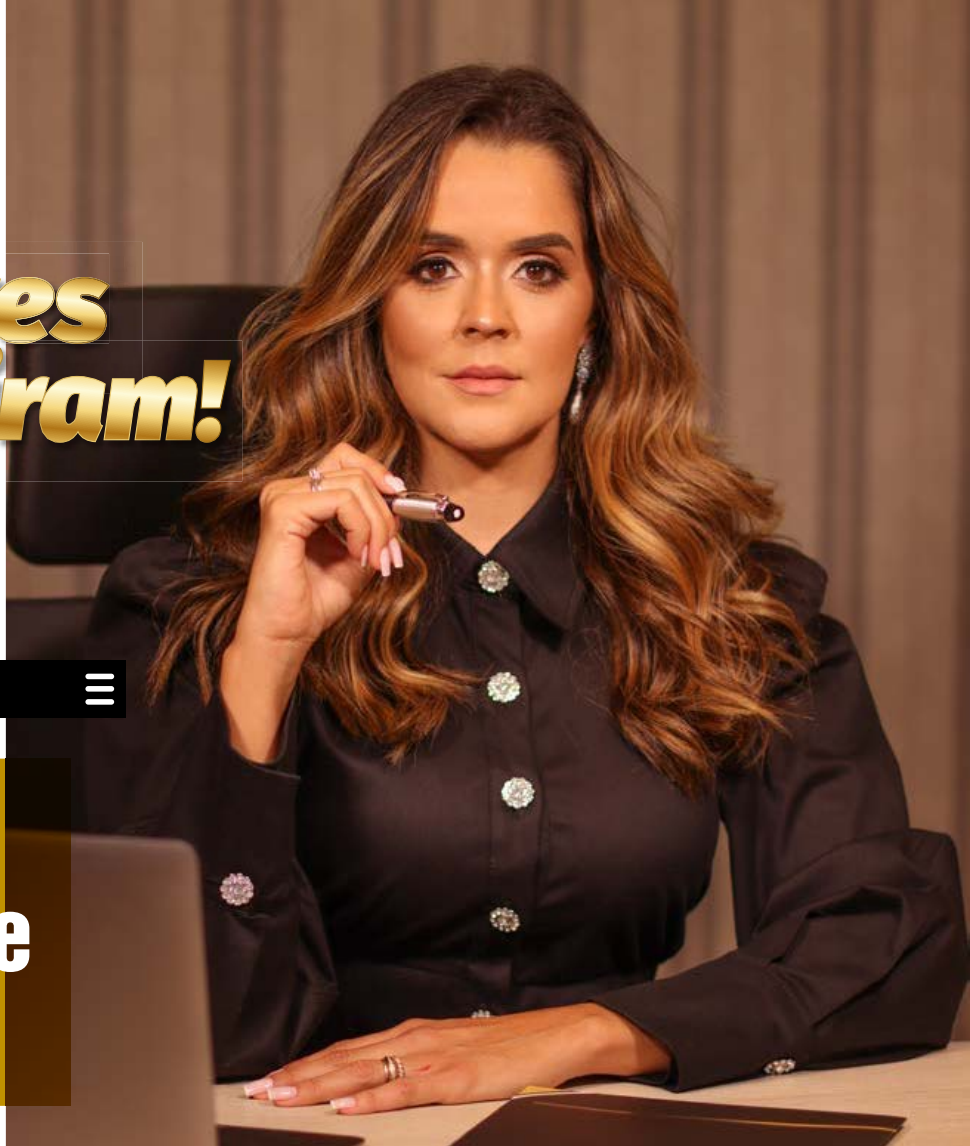


Mulheres que Inspiram!

EMPREENDEDORISMO



Entrevista Mulheres que Inspiram



No mês internacional da mulher a coluna Mulheres que Inspiram traz em uma entrevista exclusiva a advogada e professora universitária Samara Carvalho Silva Franceschi. Casada com Alexandre Pirillo Franceschi e a espera da princesa Alice ela nos conta um pouco de sua trajetória.

Como você se descobriu apaixonada pela advocacia?

Samara Carvalho - *Na minha adolescência eu adorava fazer cursos. Lembro bem de um curso de oratória que fiz e da participação de concursos da Câmara Municipal de Itumbiara. Tive meu pai, um orador nato, como meu principal incentivador e orientador. Essas doces experiências me deram a certeza da profissão que eu queria para mim.*

A minha paixão pela advocacia se consolidou na faculdade, em Ribeirão Preto.

Nestes anos de profissão, houve algum momento crítico em que foi preciso superar barreiras?

Samara Carvalho - *Sim! O início da pandemia foi o momento mais crítico para mim, pois a incerteza dos clientes e as mudanças legislativas diárias trouxeram muita insegurança para o universo jurídico. Mas essa fase se transformou no momento em que eu mais me dediquei aos estudos, ao aprimoramento profissional e ao acompanhamento da modernização e automatização do meu Escritório. Hoje a minha Advocacia alcançou um patamar de maturidade e melhor gestão interna.*

Podemos citar algumas conquistas importantes da sua carreira?

Samara Carvalho - *As conquistas mais importantes na carreira de um advogado, na minha opinião, são as adquiridas após muita dedicação e estudo.*

Em cada processo judicial, em cada parecer ou implantação da advocacia trabalhista preventiva nas empresas, é enorme a satisfação na defesa dos direitos e no cumprimento das Leis.

Alguns dos momentos mais marcantes foram, com certeza, a abertura do meu escritório Samara Carvalho Advocacia em 2017, também a oportunidade de lecionar para alunos de faculdade de Direito e a minha posse na Ordem dos Advogados do Brasil, como Vice-Presidente da Comissão da Mulher Advogada da OAB/GO.

O advogado carrega inúmeras responsabilidades de que forma lida com isso?

Samara Carvalho - *Com muito planejamento! A meta é organização e otimização do tempo e, principalmente, com uma equipe que caminha ao meu lado, prezando pelos mesmos ideais e objetivos nesta profissão tão explorável como é a advocacia.*

O que mais mudou desde que você começou a atuar e qual recado você daria para a Samara recém-formada??

Samara Carvalho - *Eu diria à Samara recém-formada que todos os seus sonhos e objetivos, que pareciam altos demais ou inalcançáveis, foram concretizados! E que todos os seus esforços, dedicação, abdições e estudo valeram muito.*

Quais os requisitos básicos para quem deseja atuar na área advocatícia? Que conselhos daria a essas pessoas?

Samara Carvalho - *Tenho a convicção de que com ética e inovação, determinação, profissionalismo e constante foco no cliente é possível alcançar os resultados e objetivos almejados por cada profissional.*

A advocacia exige coragem e muito estudo!

O meu conselho é que os novos profissionais prezem sempre pelo serviço prestado, pela honestidade, transparência e atendimento personalizado aos seus clientes.





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 Fatiás 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 Fatiás 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 Fatiás tem a melhor**

Rocha Fatiás
PIZZA DELIVERY



(64) 9.9625-5455

 rochafatiasitb

 Av. Brasília, 161,
Itumbiara-GO

uniodonto® 
Sul Goiano

Nosso sorriso é **único**

PORQUE QUALIDADE IMPORTA!

A melhor e a maior rede
de cirurgiões-dentistas.
Cobertura para o Rol da ANS
Atendimento garantido
Urgência e Emergência
com atendimento nacional

O plano odontológico de milhões de brasileiros
pode ser o seu plano também.

FÁ
BRI
CA

ANS nº 35.833-9

Responsável Técnico: João Batista Pereira Machado CRO: 1987 GO CRO da Singular: EPAO-212

Itumbiara

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

Caldas Novas

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

Joviânia

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

Vicentinópolis

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

Morrinhos

Rua Pará, nº 763
(64) 3413-3977

Catalão

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

Goiatuba

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

Bom Jesus

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

**DESPERTE A MULHER PODEROSA
QUE EXISTE EM VOCÊ!**



PRESENTES KIPASSO

CORRA E ACESE JÁ!

www.kipasso.com.br

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

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


KIPASSO

A NECESSIDADE DE FECHAR CICLOS



Quando falamos de ciclos, nos referimos a aqueles processos de vida que começam, se desenvolvem e terminam. Embora na prática nada termine completamente, é importante aprender a fechar ciclos quando o processo se esgota, para conseguirmos seguir em frente.

Para isso, inicialmente você tem que saber diferenciar entre fechar ciclos e sofrer uma perda. O fechamento de grandes etapas da vida envolve perdas e traz sofrimento, mas não tem o caráter repentino ou profundamente doloroso que as perdas envolvem. Portanto, o fechamento de um ciclo inclui perdas, mas as perdas não incluem necessariamente um fechamento de ciclo.

O fechamento de ciclos é importante porque afeta diretamente o que será feito no futuro. Se o ciclo, seja ele qual for, permanecer aberto, interfere no desenvolvimento pessoal. É como não consertar uma torneira com vazamento e esperar que isso não afete o custo financeiro e ecológico da água. Vejamos algumas formas adequadas de fechar ciclos.

Para fechar ciclos, é preciso deixar ir

Os seres humanos tendem a se apegar ao conhecido, por mais negativo que seja. O hábito é uma força muito poderosa que nos leva a permanecer na inércia. É mais fácil suportar o mal conhecido do que empreender uma nova aventura.

Portanto, geralmente há uma resistência ao fechamento de ciclos. Há uma parte de nós que gostaria de continuar da mesma forma e não sentir qualquer incerteza diante do novo.

A primeira tarefa é deixar ir. Um ciclo é fechado quando o processo foi concluído e só restam lembranças. O fechamento só pode ser feito de forma consciente. É possível que não haja mais a que se apegar, mas mentalmente ainda estamos conectados a ele. Deixar ir é uma maneira de reconhecer a nova realidade.

Diga adeus e faça um balanço

Embora os fechamentos de ciclos se refiram ao abandono das realidades que nos prejudicam, sempre causarão sofrimento. Portanto, é necessário se permitir viver a tristeza que os finais trazem consigo e se despedir dessa realidade que está prestes a desaparecer. A melhor maneira de fazer isso é construir uma memória sobre tudo que foi vivenciado.

Não conseguiremos fechar ciclos enterrando a cabeça na areia como um avestruz ou “dando as costas” a tudo que acontece para evitar o sofrimento. É melhor rever, passo a

passo, cada uma das experiências que fizeram parte desse processo. Identifique o começo, os momentos mais relevantes e todas as sensações que experimentou.

A partir disso pode-se fazer um balanço, uma avaliação das experiências positivas e também complicadas que ocorreram nesse ciclo. O que foi aprendido e o que não foi. O que contribuiu para o nosso crescimento e como contribuiu para as nossas limitações. Essa é a melhor forma de dizer adeus.

O momento de empreender

O objetivo principal do fechamento de ciclos é “fazer as pazes” com o passado imediato, para seguir em frente sem se sentir afetado pelas experiências vividas ou pelas lembranças que invadem o seu presente. Todo final também implica um novo começo. Esse começo deve ser o foco da nossa atenção e do nosso interesse.

Não se assuste com o novo. É normal que haja um desequilíbrio inicial, mas em um tempo relativamente curto começará a mostrar os seus benefícios. Caminhar do conhecido para o incerto sempre tem um toque de aventura e envolve aprendizado, surpresas e, é claro, adaptações. Na maioria das vezes, as mudanças nos dão muito mais do que nos tiram.

É preciso abraçar a mudança como se ela fosse um novo amigo. Veja esse novo ciclo como a oportunidade de colocar em prática o que você aprendeu no ciclo anterior e ampliar o que você já sabe, polir o que está em estado bruto ou mudar para conseguir crescer.

O fechamento de ciclos é vital para a nossa saúde mental. Se não o fizermos, nos sentiremos limitados e confusos diante do futuro. Para tudo que se foi, devemos dar um enterro de primeira e dizer adeus. O novo deve ser recebido de braços abertos e com alegria no coração.

Sheila Maria Pereira Fernandes

CRP - 09/005975

Graduação em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia;
Especialização em Medicina Psicossomática pela Instituto Sedes Sapientiae;

Mestrado em Educação pela Universidade Federal de Uberlândia;
Doutoranda em Estudos Culturais ULBRA - Canoas

🏠 IMC - ITUMBIARA MEDICAL CLINIC

Av. Santa Cecília, 115, Alto da Boa Vista - CEP

75523-080 - Itumbiara-GO

☎ (64) 3431-4236

📞 (64) 9.9677-8592





Feliz páscoa

Desejamos um lindo
domingo de páscoa
para você e sua família!

O Seu Verdurão

o melhor para sua família!



 64.3404 2413

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

Por que devo clarear meus dentes?

Talvez você sempre quis ter um lindo sorriso branco. Ou seus dentes amarelaram com o passar do tempo. Ou talvez você não esteja feliz com as manchas provenientes do café, chá ou refrigerantes de cola. Qualquer que seja sua razão de querer dentes mais brancos, você não está sozinho.

Assim como todos nós temos cores diferentes de cabelo e pele, as pessoas também têm coloração diferente dos dentes. Alguns dentes são mais amarelos que outros, enquanto outros amarelam com a idade. A cor natural de seus dentes também pode ser alterada por muitos fatores.

As manchas superficiais e descoloração interna podem ser causadas por:

- O processo natural de envelhecimento.
- Tabaco (fumar ou mascar), beber café, chá ou vinho tinto, e ingerir alimentos pigmentados como frutas vermelhas.
- Acúmulo de placa ou depósitos de tártaro.
- Ingestão excessiva de flúor (mais de duas partes de flúor por milhão de partes de água) quando os den-

tes estão se formando, o que confere ao dente uma aparência mosqueada.

- Tratamento com antibióticos a base de tetraciclina durante a infância.
- Trauma nos dentes pode causar coloração ou marrom, ou cinza ou preta.

Há muitas razões para clarear seus dentes, incluindo:

- Maior segurança e autoestima como resultado de um sorriso incrível.
- Aparência mais jovem.
- Um evento especial como um casamento, entrevista para emprego ou encontro de ex-alunos.
- Causar uma primeira impressão positiva.
- Simplesmente para reverter os anos de manchamento e amarelamento diários.

Sempre consulte seu dentista antes de iniciar qualquer processo de clareamento. Apenas ele poderá melhor avaliar se você está apto para se submeter a um tratamento em particular.



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

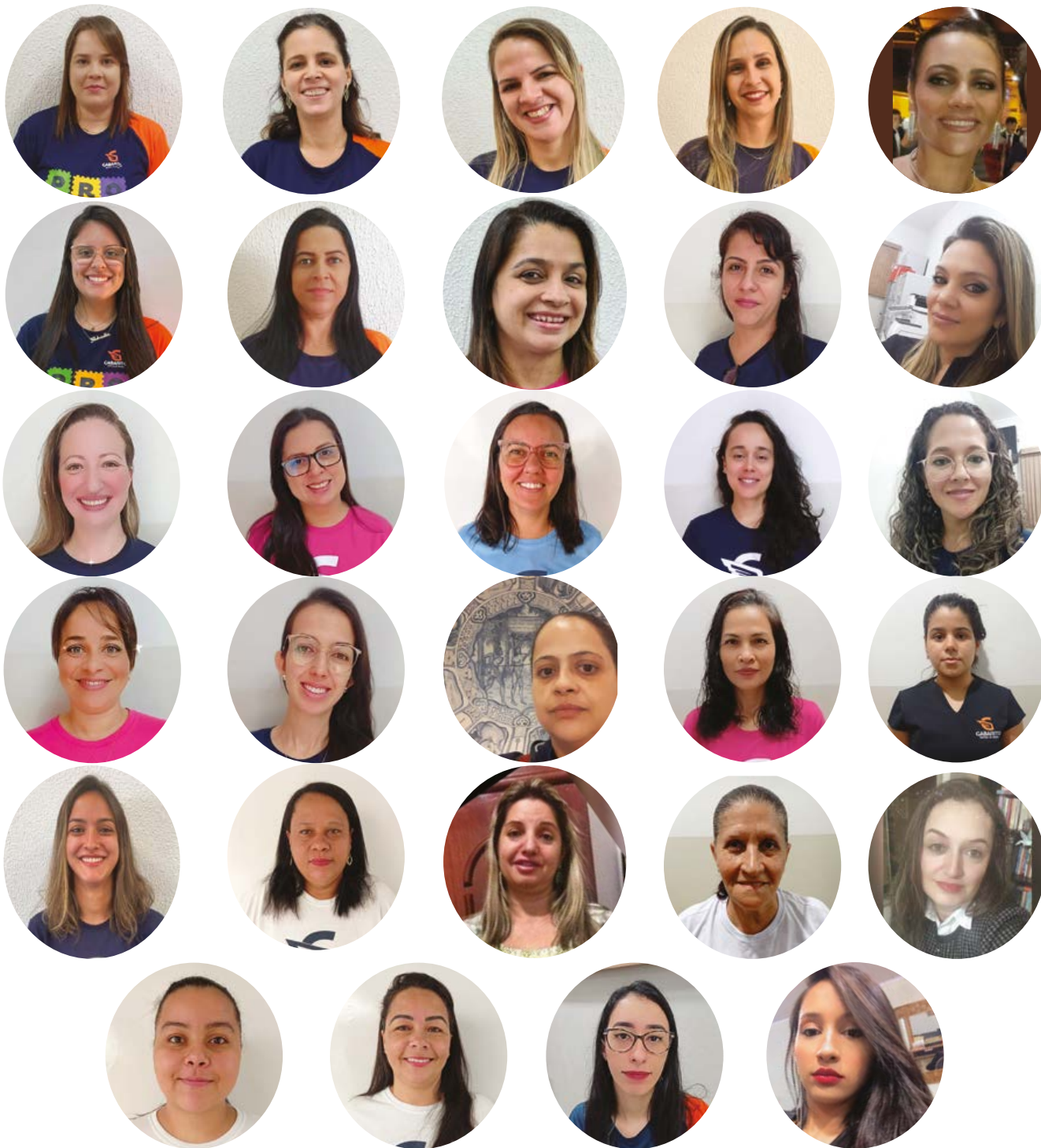
Convênio:  UNIODONTO

Feliz dia da Mulher!



**Que esse dia te lembre da sua força
e da sua capacidade de ir além.**

(Autor desconhecido)



08 de março, dia Internacional
da *Mulher*





SAÚDE MENTAL



Auriculoterapia

A auriculoterapia é uma prática integrativa complementar que se destaca por trazer saúde a inúmeros pacientes sem apresentar riscos, essa técnica é muito utilizada no auxílio ao emagrecimento por controlar sintomas como ansiedade, compulsão alimentar e até distúrbios gastrointestinais.

Sobre os benefícios desta técnica para emagrecer e reduzir a ansiedade, o especialista em Fisiologia do Exercício e Acupuntura, Fernando Carvalho afirma: "A Auriculoterapia gera equilíbrio energético e homeostático, esse resultado diminui a ansiedade e a fome, sen-

do assim, trabalha no centro da saciedade diminuindo a compulsão principalmente por doces.

Quem pode fazer auriculoterapia?

Qualquer pessoa pode fazer a auriculoterapia, já que a técnica trabalha problemas de coluna, dores de cabeça, diabetes, hipertensão, tabagismo e tendinite. Para os bebês, por exemplo, pode ser utilizado para cólica, refluxo e toda a parte gástrica que ainda está em desenvolvimento, já as crianças, adultos e idosos não têm restrição, ressaltando apenas os cuidados para as gestantes que até o terceiro mês de vida é preciso ter cuidado com os pontos. Por exemplo, não colocar pontos no abdômen, para não prejudicar a gestação. Colocamos mais ênfase no ponto da ansiedade, no intestino grosso. O crucial é ter cuidado e saber fazer. Para um bom resultado começamos com uma sessão semanal, e depois passamos para uma sessão a cada quinze dias. Não adianta fazer uma vez só que não vai funcionar, é um tratamento contínuo.



PSICOLOGIA E PRÁTICAS INTEGRATIVAS

Jussara Martins Rodrigues

104,

Graduada em Letras - UFU;
Mestre em Geografia - UFG;
Graduanda em Educação Física - Fael Educacional;
Graduanda em Nutrição - Unidombosco;
Terapeuta de Práticas Integrativas Complementares pelo
Instituto RS e Instituto Isabela Crema.

☎ (64) 3431-1267

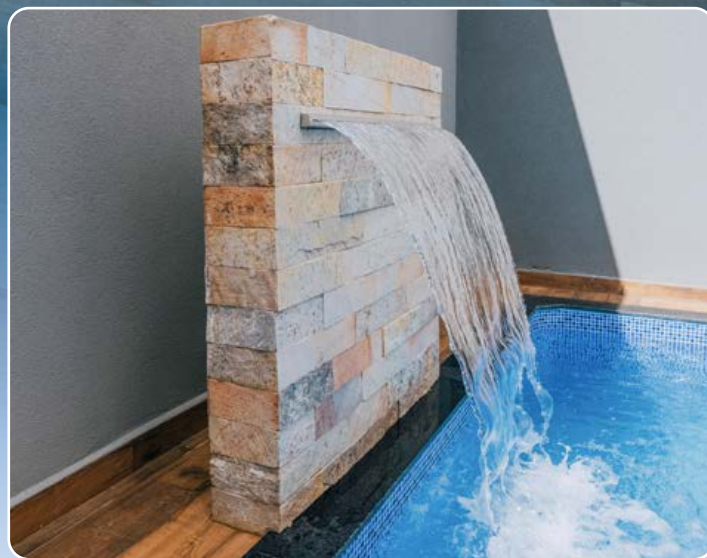
🏠 Rua Flauzino Domingos Silva, 197 - Itumbiara-GO





CRISTAL PISCINAS

Um novo conceito em piscinas



**CRISTAL
PISCINAS**
O Point das Piscinas

Distribuidor
Exclusivo



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

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



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





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



LEANDRO
DIRETOR REQUINTE ACABAMENTOS

RAPHAEL
DIRETOR REQUINTE ACABAMENTOS

Feliz Dia da Mulher!



Mulher, independentemente de sua raça, credo ou formação é um fato incontestável, você foi gerada por uma mulher e aqui não me refiro a condições, nem ao porquê.

Quero reforçar o valor de ser de fato uma mulher que carregou um ser no ventre por em média 280 dias, isso representa 6720 hs e, de alguma maneira, mais ou menos dolorida, te trouxe à luz da vida e depois desse evento talvez ainda ela esteja cuidando de você até hoje ou talvez por algum motivo, foi preciso deixar você com alguém ou até mesmo essa mulher já tenha cumprido sua missão entre nós aqui na Terra. Isso tudo reforça o poder de uma Mulher!

Visualize você sem essa Mulher, você não existiria. Ao mesmo tempo que falo sobre o valor de uma mulher em nossa vida agora falo também com você mulher que ainda não percebeu o seu valor, e que pode estar delegando essa missão aos outros. Quero te lembrar de se valorizar: à medida que você abre teus olhos ao universo, ou seja, para dentro de você, à medida que substitui palavras negativas sobre você e sobre suas capacidades, à medida que se permite ter ideias próprias, se educar sutilmente por elas, à medida que começa a reconhecer seu merecimento! Faça isso e veja que os resultados são extremamente profundos! Visualize você, eleve sua alma, corrija a sua postura, eleve seu olhar, levante a sua cabeça, encha seus pulmões e solte

lentamente, inspire profundamente e deixe entrar vida em seus pulmões.

Quanto ao seu amor próprio, agradeça, escute a voz do seu coração, seja grato toda vez que você reconhecer sua força, seu poder e o seu valor, preste atenção e se veja como alguém merecedora de cuidados especiais, de autocuidado, de dedicar tempo para você, seja para realização pessoal, profissional ou qualquer outra necessidade e você estará fortalecendo sua autoestima, seu amor próprio e à medida que fizer disso um hábito, comece a entender que está tudo dentro de você e então os seus dias ficam mais leves, suas lutas ficam pequenas, seus problemas são superados com mais leveza e você começa a entender qual é a sua missão como mulher aqui nesse existência.

Eu estou te afirmando que isso é possível, agora mulher, preste atenção, pode ser que nesse momento você pense que não consegue, que não faz muito sentido, mas apenas visualize, sinta e imagine, porque tudo o que você quer está em você, agora!

Com todo meu carinho!


Feliz Dia da Mulher!




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





CONFORTO E QUALIDADE

O BioCEL Laboratório Clínico **ADQUIRE EQUIPAMENTO MODERNO QUE PERMITE DIAGNÓSTICOS MAIS RÁPIDOS E PRECISOS**



Sempre com o propósito de cada vez mais melhorar a qualidade dos seus exames o **BioCEL Laboratório Clínico** adquiriu um moderno equipamento de Hematologia (Automação de 5 partes e 24 parâmetros hematológicos)



CONFORTO PARA VOCÊ CLIENTE

Pensando no seu conforto e comodidade, agora o **BioCEL Laboratório Clínico** conta com estacionamento coberto, facilitando seu acesso à unidade.



(64) 3404-1833



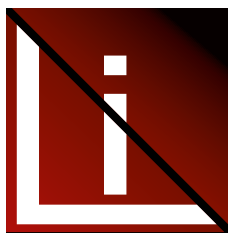
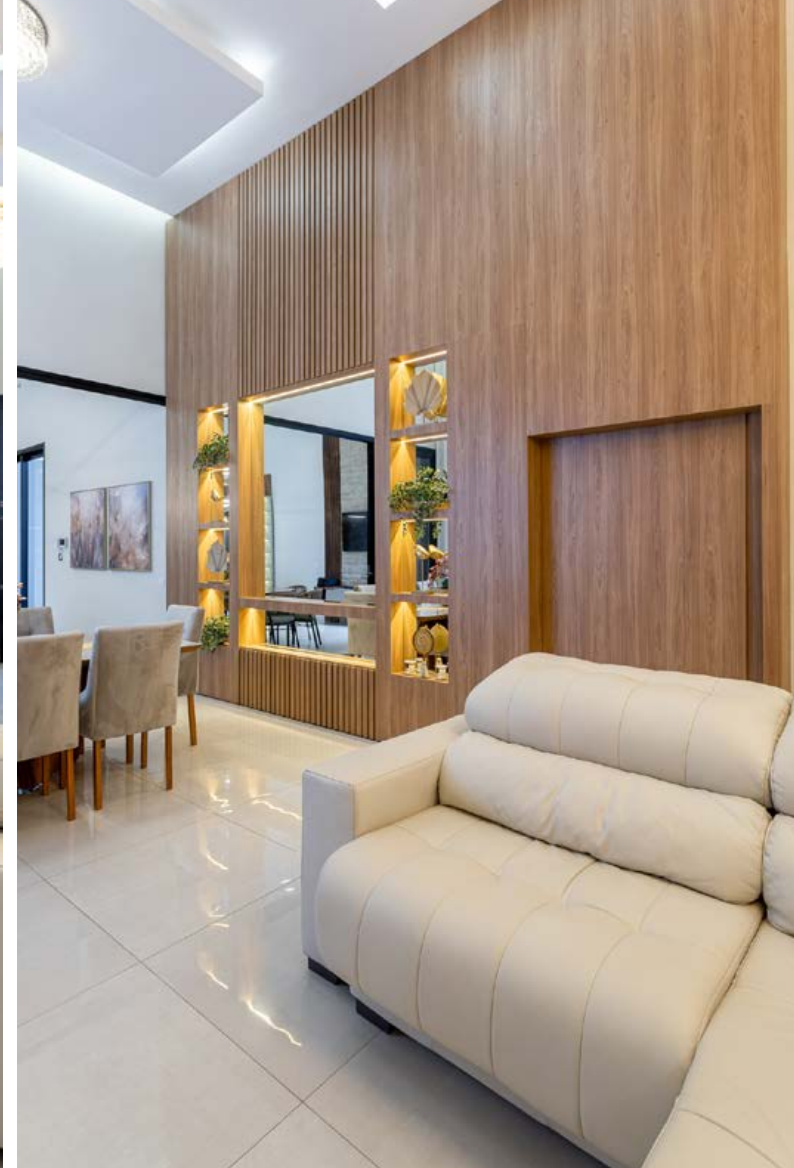
(64) 9.8436-0079

Endereço: Av. Rio Verde, nº 97, Centro

(Em frente ao colégio Felix de Almeida)





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



Linear

Planejados

 (64) 9.8167-5180

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



“

Que neste **Dia Internacional da Mulher**, possamos nos **unir em uma só voz** para amplificar as demandas das mulheres e promover ações concretas que resultem em **igualdade de gênero** e empoderamento feminino em todas as esferas da sociedade.

8 de Março

MU
Dia internacional
LHER

AlcaFoods
Cereais Matinais





Puxar cabelo branco faz nascer mais?

Cabelos brancos é uma das queixas de muitas mulheres, e existe uma crença que diz que se arrancar um cabelo branco pode nascer mais, mas será que isso é verdade?

MENTIRA, se o cabelo branco for continuamente arrancado o que realmente

pode acontecer é ele passar por longos períodos sem nascer por respeitar o tempo da fase de nascimento do fio, que foi abruptamente interrompida, ou mesmo não nascer mais.

Se os fios brancos estão te incomodando procure uma coloração indicada pela sua cabeleireira, mas não arranque mais, tá bem?

E ao invés de arrancá-los, para retardar esse aparecimento de fios brancos, invista em um tratamento capilar, tenha uma alimentação saudável




 **64 3404-2777**

 **64 99661-2552**

 **@alinefernandeshair**

Av. Santos Dumont, 507,

 **Setor Santos Dumont,**

Itumbiara-GO

AQUI VOCÊ ENCONTRA TUDO PARA
*Equinos, Bovinos, Aves, Suínos,
Caninos e Felinos.*



PRODUTOS AGROPECUÁRIOS



RAÇÕES, MEDICAMENTOS,
EQUIPAMENTOS E
INSUMOS AGRÍCOLAS

PARCEIRO
ALA
GENETICS

MÉDICO VETERINÁRIO
NA LOJA DE SEGUNDA
A SÁBADO HORÁRIO
COMERCIAL

VENDEMOS PARA TODO BRASIL PRODUTOS AGROPECUÁRIOS E PET SHOP

Magnus
Do Ribeiro-Guimé-Fabiano

Organnact
Cariótipo e diagnóstico

JA Saúde Animal

MSD

Cereal
NUTRIÇÃO ANIMAL

Special Dog

Chanin
FARMILIA

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

Bruxismo



O termo “bruxismo” refere-se ao hábito de pressionar e ranger os dentes presente em muitos adultos e crianças durante toda a vida. O bruxismo ocorre quando os dentes entram em contato de maneira forçada, quer esse contato seja silencioso ou produza sons, especialmente durante o sono.

Por que isso ocorre?

Muitos médicos e dentistas podem desconhecer a causa, mas o bruxismo pode ocorrer devido ao estresse psicológico experimentado pelas pessoas no dia-a-dia. O estresse pode ter sua origem em fatores internos e externos. Os fatores internos podem ser os alimentos que você consome, seu nível de preparo físico, sua estabilidade emocional, estado de saúde geral, nível de bem-estar e o número de horas que você dorme todas as noites. Os fatores externos relacionados com o estresse psicológico têm a ver com o ambiente em que você vive, sua interação com as pessoas quando está em casa e a maneira em que você enfrenta os desafios do dia-a-dia.

O impacto do bruxismo na boca. As consequências do bruxismo são:

- * Desgaste do esmalte dentário e até mesmo da dentina;
- * Quebra dos dentes e próteses;
- * Sensibilidade dentinária;
- * Dor e mobilidade dos dentes;
- * Dor facial devido à força com que os músculos maxilares são pressionados;
- * Dor de cabeça;

- * Fadiga facial geral;
- * Dor na articulação temporomandibular.

Como saber se tenho bruxismo?

Para muitas pessoas, o bruxismo é um hábito inconsciente. Elas podem nem mesmo perceber que estão fazendo isso, até que alguém comenta que percebe o som de ranger de dentes enquanto estão dormindo.

Para outras pessoas, é quando fazem um exame dental rotineiro e descobrem que seus dentes estão desgastados ou o esmalte está rachado.

Outros potenciais sinais de bruxismo incluem dor na face, na cabeça e no pescoço. Nesses casos, o(a) dentista é capaz de fazer um diagnóstico preciso e determinar se a origem da dor facial é causada por bruxismo.

Tratamento

Os portadores de bruxismo devem procurar a ajuda de um dentista/especialista para determinar a causa do problema. O dentista pode recomendar o uso de placas oclusais para evitar a pressão ou o ranger de dentes durante o sono. Além disso, o dentista pode sugerir formas de reduzir o estresse e, portanto, o nível de bruxismo. Você pode também evitar alimentos como chocolate e bebidas que contenham cafeína e álcool. Evite mastigar com muita força e peça a seu dentista ou cirurgião maxilofacial que lhe indique alguns exercícios para relaxar os músculos maxilares durante o dia. Se seu caso for de um bruxismo mais severo, o especialista pode recomendar o uso de placa oclusal, assim como prescrever medicamentos para que você relaxe ou durma melhor. Seu dentista pode ajudá-lo a descobrir a causa e como amenizar este problema.



FREIRE & BAZAGA
ODONTOLOGIA

Dr. Marcelo Bazaga

CRO/GO: 14561

Formado 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





Cuidar da terra
é nossa
missão



Para nós, cuidar da terra é mais do que lavar 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

ACADEMIA

CLUBE UM

VOCÊ É ÚNICO.

VOCÊ JÁ FEZ PROJETO VERÃO?

O famoso projeto verão consiste em um planejamento de exercícios físicos, com uma rotina fitness que ocorre em poucos dias e em tempo determinado. Esses projetos repentinos têm como propósito deixar o corpo esteticamente preparado para o período de praia, de carnaval, de agito e de descontração.

É interessante citar, no entanto, que, pelas promessas que existem em volta desses programas de se adquirir corpo magro e bonito em um curto tempo para “ficarem bem” para o verão, as pessoas logo se sentem atraídas. Mas, devemos nos questionar: O que essa estação tem de diferente das demais? Já que no final temos que conviver com nosso corpo todos os dias seja inverno, outono, primavera ou verão?

Partindo desse pressuposto, a insatisfação com o corpo não está apenas nesse tempo, mas sempre. Portanto, projetos milagrosos e com dietas restritivas te levarão ao efeito sanfona, no qual o indivíduo emagrece rápido, e por não conseguir manter a mudança brusca de rotina engorda novamente. Dessa forma as pessoas desacreditam que o exercício tem bons resultados.

A questão principal é entender que o exercício físico vai muito além da aparência. Com acompanhamento e planejamento de treinos por um profissional da área, você conseguirá adquirir qualidade de vida, pois terá melhores noites de sono, disposição para atividades da vida diária, força, equilíbrio,



coordenação, entre outros benefícios, além do aumento da produção de vários hormônios, dentre eles, endorfina e serotonina, responsáveis pela sensação de bem-estar, vitalidade e satisfação.

A idealização de um corpo perfeito para o verão gera muitos impactos psicológicos, mas ao indagar esse assunto, levo vocês a uma reflexão entre aparentar ser saudável ou realmente querer mudar hábitos de vida, hábitos esses que refletirão no seu futuro, visto que muitas pessoas querem, mas poucos fazem, pois exige esforço, dedicação, disciplina, tempo e o principal aspecto que aqui quero destacar a constância, a continuidade! É isso que fará você ter um corpo legal não apenas para o verão, mas sim para toda a sua trajetória de vida.

Entender essas questões e levar uma vida ativa mais a sério, conseqüentemente, irá mudar não apenas seu físico, mas também sua mente!



Joseane Cabral Silva

CREF/GO: 013755

Especialista em Personal Training,
treinamento resistido.

 [clube_um](#)

 (64) 3431 6900  (64) 99663 4578

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

O que é fotodepilação e qual seu mecanismo de ação?

A fotodepilação é uma depilação através da luz que visa destruir as células germinativas do pelo (a raiz).

A fotodepilação age por meio da fototermólise seletiva, onde a melanina presente do pelo absorve a luz, transforma em calor e transporta por todo fólculo piloso até chegar a raiz do pelo, destruindo-as.

• Características do tratamento

O tratamento de fotodepilação consiste em aplicações mensais.

No dia da sessão os pelos devem estar no tamanho de 1 a 3 milímetros, o ideal é passar a lâmina 3 dias antes da sessão. Depois da sessão os pelos vão ficar com um aspecto de queimado, os primeiros resultados aparecem depois de 15 dias.

A quantidade de sessão dependerá de vários fatores como: cor do pelo, espessura do pelo (quanto mais contraste entre a pele e o pelo melhor, tipo uma pele clara e um pelo escuro, pois em pelos muito claros o tratamento demora um pouco mais), idade, sexo, sistema hormonal. Em nenhum caso é possível determinar antecipadamente com precisão os números de sessões exatas para eliminação dos pelos na área tratada.

• Fases de crescimento do pelo

Existem três fases de crescimento dos pelos: anágena, catágena e telógena. Apenas em uma delas, a anágena, o tratamento consegue cauterizar a raiz do pelo, pois ainda está conectado em sua matriz germinativa, a raiz. Cada pelo encontra-se em uma fase, e todo mês eles vão mudando de fase, por isso é um tratamento.



• Cuidados pré e pós-tratamento

Evitar exposição 7 dias depois do tratamento, se o fizer com protetor solar.

No dia da sessão os pelos devem estar aparados, na altura de 1 a 3 mm, depois da sessão evitar produtos com álcool.

Evitar no dia, depois da sessão, água quente, e qualquer outra fonte de calor.

Depois que se inicia o tratamento não deve ser utilizado nenhum método de depilação que extraia o pelo da raiz, como cera, pinça, máquinas de extração.

• Fatores de sucesso (fatores dependentes de cada organismo)

Concentração de melanina no fólculo piloso: O alvo da Luz Intensa Pulsada é a melanina, sendo assim quanto maior é a concentração desta, mais eficaz é o resultado do tratamento. Quanto menor é essa concentração (pelos poucos pigmentados, loiros), piora o resultado. Pelos brancos não tem melanina, então não tem resultado nenhum.

Densidade da melanina na pele: a melanina não está presente apenas no fólculo, está presente também na pele. Portanto quanto mais morena a pele, mais difícil é a depilação, devido ao maior risco de efeitos secundários (queimaduras).

Espessura do pelo: normalmente pelos mais grossos possuem maior pigmentação e portanto absorvem mais a luz.

Fase de crescimento do pelo: a fase em que os pelos são cauterizados, é a fase anágena; pois nessa fase os pelos estão em contato com a raiz do pelo.

Idade/sexo: o sexo do cliente e o seu estado hormonal influenciam no resultado. Nos homens, devido aos hormônios andrógenos, existem maior dificuldade na eliminação dos pelos e será necessário um maior número de sessões. Nas mulheres, há áreas que são hormonal-dependente como virilha e facial, tornando-se mais complexas nas eliminações de pelo. Em adolescentes, de 13 a 18 anos, o tratamento tende a ser mais demorado devido a atividade hormonal.

STANGE
CENTRO DE ESTÉTICA



JUCELIA STANGE

MICROPIGMENTAÇÃO
E ESTÉTICA

Especializada em laserterapia;
Peeling químico; Preenchimento; Botox
Fios de PDO;
Micropigmentação de sobrancelhas, olhos e lábios;
Depilação a laser; Jato de plasma; Skin Booster;
Radiofrequência; Microagulhamento;
Remoção a laser de micropigmentação e tatuagens.

☎ 64 98134-699 | 64 3404-137

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



PROMOÇÃO

Cash Pet



Nas Óticas Diniz, a
foto do seu pet vale

200%

de cashback
para a próxima compra



Para ver o mundo como você sempre quis.

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 março a 30 de abril de 2023, ou enquanto durarem os estoques. As compras realizadas têm 20% (vinte por cento) de cashback sobre o valor da Nota Fiscal. O crédito é ativado em uma nova compra desde que o valor seja 3 vezes maior que o saldo do cashback adquirido na primeira compra. Para habilitar a promoção, é necessário compartilhar a foto do pet marcando o perfil @oticasdiniz nas redes sociais e a hashtag #cashpet, apresentando ao vendedor no momento da compra. Vale somente 1 (um) cashback de 20% (vinte por cento) por cliente, independentemente do número de pets, que pode ser utilizado exclusivamente para uma próxima compra a partir de 5 dias após a compra que gerou o cashback, com validade de até 6 (seis) meses a partir da data da Nota Fiscal. Válido somente na mesma loja em que foi realizada a compra que gerou o cashback, mediante apresentação da Nota Fiscal + Cupom da promoção, podendo ser utilizado por parentes e amigos. 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. Promoção não válida para compras realizadas 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.

**AUTOMATIZE
SUA CASA,
EMPRESA,
INDÚSTRIA OU
FAZENDA COM
OS NOSSOS
PRODUTOS.**



LÂMPADAS E LEDS



LUMINÁRIAS



INTERRUPTORES



FECHADURAS



SENSORES



MÓDULOS



VÍDEO PORTEIRO

*E muito mais itens
controláveis
diretamente pelo
seu celular.*

**ELÉTRICOS
E HIDRÁULICOS®**

Faz a diferença na sua vida.



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

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

@seeletricosohidraulicos

HOSPITAL DA UNIMED AGORA REALIZA NEUROCIRURGIAS AVANÇADAS



Hospital da Unimed, em Itumbiara, agora realiza cirurgias extremamente avançadas, tais como tumores cerebrais e aneurismas cerebrais.

Com tecnologia de ponta, contamos também com setor de UTI e Hemodinâmica no auxílio aos procedimentos.

Realizamos também cirurgias minimamente invasivas endoscópicas de cérebro e coluna, não necessitando mais de deslocar nenhum paciente para fora de nossa cidade para o tratamento de coluna e doenças do cérebro.

Venha marcar sua avaliação com Dr. Marcelo Lamberti, Neurocirurgião, na Clínica Alfa Saúde.

O Neurocirurgião é o médico responsável por tratar as patologias do cérebro e da coluna vertebral.

E Deus vai guiando nossas mãos!

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 06, 07 e 08



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

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



Cooperar é construir **o amanhã juntos.**

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

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



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





Cardiologia Veterinária

Cuide da saúde do coração do seu Pet,
faça um check-up cardiológico.



AQUI O SEU MELHOR AMIGO ESTÁ EM CASA.

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

IMPORTÂNCIA DO EXAME CARDIOLÓGICO EM CÃES

Com a evolução da medicina veterinária e o aprimoramento dos métodos diagnósticos e terapêuticos os cães conseguem ter uma maior longevidade e com isso, infelizmente, aumenta a prevalência de doenças cardíacas. O *check up* cardiológico periódico nos cães é uma forma de prevenir e detectar precocemente alterações cardiovasculares, para que o médico veterinário inicie o tratamento logo no início da doença, evitando o aparecimento de sintomas e alterações irreversíveis do coração.

As doenças cardíacas são comuns em cães e gatos, podendo ser congênitas ou adquiridas, e quando diagnosticadas e tratadas corretamente levam a uma maior sobrevivência dos animais. Dentre as doenças cardíacas podemos citar alterações congênitas, arritmias, defeitos nas válvulas do coração, aumento do tamanho do coração, neoplasias e doenças pericárdicas.

Os exames que são realizados para avaliação cardiológica incluem o eletrocardiograma, ecocardiogra-

ma, doppler, holter, raio-x e exames laboratoriais. O eletrocardiograma é um exame pelo qual se pode detectar arritmias e aumento da frequência cardíaca, já o ecocardiograma é um exame que permite a visualização direta das câmaras cardíacas, suas estruturas e funcionamento. Com o raio x é possível ver o dimensionamento do coração no tórax e os exames laboratoriais são úteis para detectar doenças infecciosas que levam a alterações no coração e vasos sanguíneos, bem como auxiliar no tratamento correto.

Com o aumento da expectativa de vida dos animais e, sabendo que doenças diversas podem surgir, inclusive as relacionadas ao coração, sabemos que é de suma importância detectar alterações precoces através de *check up* regulares. Um diagnóstico preciso contribui para um tratamento eficaz e dessa forma o médico veterinário é capaz de passar recomendações que possibilitem ao animal uma maior qualidade de vida.

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 98148-015

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





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 | — Bacteriologia |
| — Hematologia | — Hormônios |
| — Uroanálise | — Micologia |
| — Microbiologia | — Parasitologia |
| — Sorologia | — Citopatologia |
| — Teste de Paternidade | — Toxicológico |

**PLANTÃO
24 HORAS**



64. 98454 8581

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

A mulher é um ser humano maravilhoso, que resume em si força e delicadeza. Que você, mulher, seja homenageada todos os dias com a intensidade que merece.

Feliz mês da Mulher!

Laboratório

IDESG



O LUGAR CERTO PARA
ADQUIRIR O
SEU CARRO!



PENSOU EM CARRO, PENSOU EM



**SELVO
VEÍCULOS**

☎ 64 3495-6952 📷 📌 selvoveiculos

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





Pax Santa Rita
ASSISTÊNCIA FAMILIAR

VOCÊ QUE É ASSOCIADO DA PAX SABIA QUE

**você tem descontos especiais
na hora de fazer exames
laboratoriais?**



 (64) 3433-7077
 (64) 98403-0511

 RUA MANOEL ANTÔNIO SOUZA,
112 - ITUMBIARA-GO



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





MARCAS - KOHLER BY EXCLUSIVE

gorenje
Life Simplified

ELETTROMECC

akafloor

SANTALUZIA
ARTE E CONFORTO EM AMBIENTES

PASINATO
SOLUÇÕES EM PEDRA NATURAL

DECORTILES

Tarkett

gauss

KOHLER

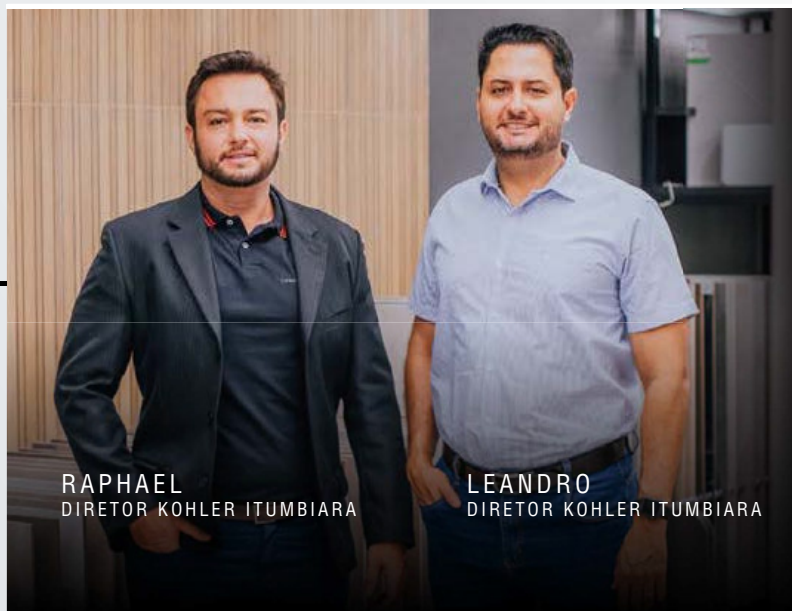
LOUÇAS, METAIS, PISOS E REVESTIMENTOS

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



CAMPANHA SOLIDÁRIA

SOS

**SÃO SEBASTIÃO
LITORAL NORTE**

**FAÇA PARTE DA MOBILIZAÇÃO
EM PROL DAS FAMÍLIAS ATINGIDAS PELAS
CHUVAS NO LITORAL PAULISTA.**

FAÇA SUA DOAÇÃO!

SAIBA PRA QUEM DOAR PELO SITE:

www.paraquemdoar.com.br

 **RAVENNA**
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

RUA PADRE FÉLIX, 200 - CENTRO- ITUMBIARA-GO

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

MEDICINA ESPORTIVA AVANÇADA

ALIADA NA PRÁTICA DE
UMA VIDA SAUDÁVEL



NÓS MANIPULAMOS SEU OBJETIVO

 **RAVENNA**
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

FARMÁCIA ESPECIALIZADA EM MEDICINA ESPORTIVA

RUA PADRE FÉLIX, 200 - CENTRO- ITUMBIARA-GO

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



ACABAMENTOS ESPECIAIS PARA COMBINAR COM SEU PROJETO



REY DO VIDRO

64 3431-9288 | 64 3431-9488
AVENIDA JK, 840, BAIRRO ALTO DA BOA VISTA
ITUMBIARA - GO



NEFROLOGIA



DIÁLISE PERITONEAL

Quando o paciente perde a função renal, temporária ou definitivamente, lançamos mão de estratégias para substituir este órgão tão importante - os Rins.

Existem algumas opções de terapias de Substituição Renal, como: Hemodiálise, Diálise Peritoneal e Transplante Renal.

A Diálise Peritoneal é um método de filtração realizada através de uma membrana natural que temos e recobre nossos órgãos internos: o Peritônio. Para este tipo de terapia é necessária a implantação de um ca-

teter na cavidade Peritoneal, para retirada da sujeira acumulada no sangue e também de todo excesso de líquidos.

Os pacientes que optam por este tratamento são acompanhados pelo médico Nefrologista e por uma equipe multidisciplinar de forma mensal, para que sejam avaliados clinicamente e otimizada a terapia.

O tempo de cada sessão e a prescrição da terapia são individualizados, sendo importante a avaliação de todo o contexto, exames laboratoriais e o quadro clínico de cada paciente.

Assim como a Hemodiálise, a Diálise Peritoneal é igualmente eficaz no tratamento da Insuficiência Renal, e cada paciente deve escolher a modalidade que mais lhe convém. Para isso, converse com seu médico, para que decidam de forma compartilhada o melhor tratamento para você.



JACOB & PARESOTO
CLÍNICA

Dra. Joyce Paresoto

CRM/DF: 19.413

RQE N°: 16308

Formações acadêmicas: Formada pela Universidade de Uberaba 2012;

Residência em Clínica Médica pelo Hospital Santa Casa de Misericórdia de Ribeirão Preto- SP;

Residência Médica em Nefrologia pelo Hospital Santa Casa de Misericórdia de Ribeirão Preto- SP;

Membro da Sociedade Brasileira de Nefrologia.

137

CERATOOCONE

Ceratocone é uma doença não inflamatória da córnea na qual a baixa rigidez do colágeno corneano permite que a área central ou paracentral assumam forma cônica, tornando-se progressivamente mais fina e irregular. Essa irregularidade, na maioria dos casos, causa baixa visual não recuperável com óculos, mas pode ser corrigida com uso de lentes de contato rígidas ou gelatinosas especiais.

O ceratocone geralmente aparece na adolescência ou em adultos jovens e progride até 35 a 40 anos de idade. A progressão normalmente é lenta, mas pode haver períodos em que a piora é rápida.



Em mais de 90% dos casos o ceratocone acomete os dois olhos, entretanto, um dos olhos geralmente é mais afetado que o outro. Homens e mulheres são afetados na mesma proporção.

As causas específicas ainda não são conhecidas, mas a origem mais provável é a genética. Os pacientes que apresentam predisposição e tem o hábito de coçar os olhos, geralmente vão ter uma doença mais precoce e mais avançada.



EXAMES Ceratoscopia Computadorizada (Topografia).

A topografia computadorizada é um excelente instrumento para confirmar o diagnóstico de ceratocone, mesmo quando

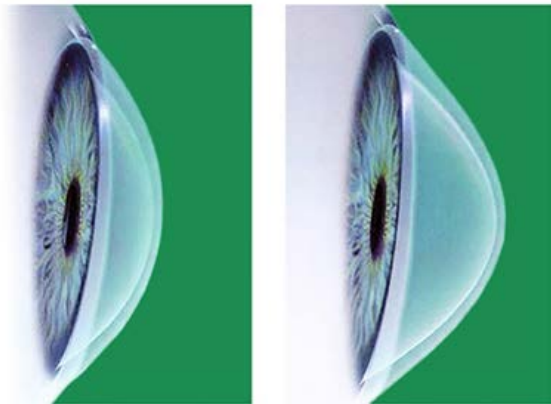
os sinais característicos ainda não são observados. Os topógrafos computadorizados, se baseia no princípio do Disco de Plácido, que utiliza a córnea como um espelho refletor, projetando uma série de anéis sobre ela. Esses anéis são captados, analisados e codificados em cores, gerando mapas de curvatura.

Tomografia Corneal – Orbscan II

O Orbscan II faz o diagnóstico diferencial entre ceratocone e distorção de córnea. O mapa de elevação

Normal

Ceratocone



posterior e o mapa paquimétrico são importantes para confirmar o diagnóstico precoce do ceratocone porque não somente a curvatura anterior, mas também a posterior são afetadas nessa doença.

Paquimetria Ultra-sônica

A paquimetria ultra-sônica tem como objetivo medir a espessura corneana, que normalmente está diminuída nos casos de ceratocone.

TRATAMENTOS

Lentes de Contato

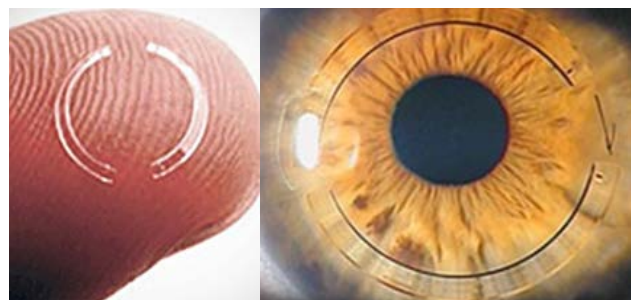
Na fase inicial da doença, quando o astigmatismo irregular é pequeno, a correção visual pode ser feita com óculos. Para outros estágios, indicam-se lentes de contato (LC). As LC substituem a superfície irregular da córnea por outra regular, permitindo melhora da visão, mesmo nos graus avançados da doença, mas não evitam a sua progressão.

Existem muitos desenhos e tipos de lentes para adaptação em ceratocone. O modelo ideal é determinado de acordo com a forma do cone, evolução da doença e os testes com lentes de prova, podendo ser rígidas corneanas, esclerais ou gelatinosas especiais.

Anel Intraestromal corneano

Os anéis intraestromais são indicados para pacientes com ceratocone que apresentam dificuldade visual com o uso de óculos e lentes de contato. Tem a função de regularização da córnea, com diminuição do astigmatismo e/ou da curvatura corneana. São recomendados apenas para alguns tipos e graus de ceratocone, em córneas transparentes.

O implante de anéis pode e deve ser associado ao Crosslinking caso o ceratocone esteja em evolução.



Crosslinking

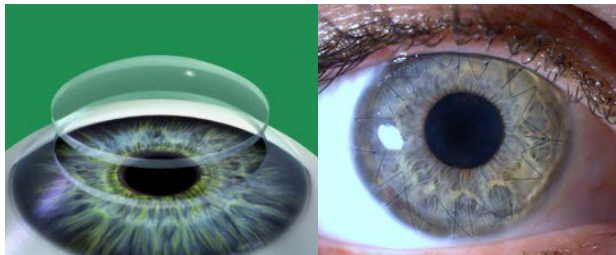
O Crosslinking do Colágeno Corneano é indicado para evitar a progressão do ceratocone. O tratamento consiste em desepitelizar a córnea após anestesia tópica (colírio), instilar riboflavina (vitamina B2) e aplicar luz UVA controlada. Tem como finalidade aumentar o número de ligações covalentes entre as fibras de colágeno para fortalecer a córnea e estabilizar a doença.



Transplante de Córnea

Indicado quando a córnea apresenta cicatrizes ou para ceratocones avançados quando não se obtém boa visão com LC e não tem mais indicação de implante de anel intraestromal ou Crosslinking.

A finalidade do transplante é substituir a porção central da córnea doente por uma córnea sadia doadora.



www.cvi.med.br

**Dr. Gleisson
Pantaleão**

CRM/GO: 13.493

**Dr. Valdemiro
Fukuhara**

CRM/GO: 2.975

**Dr. Augusto
Treme**

CRM/GO: 15.698



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

PROTEJA SEU ANIMALZINHO!

Seu pet merece viver tranquilo e seguro.



Acessórios



Medicamentos



Rações



Banho e Tosa



Vacinas



Ultrassonografia

Villa Pet
SEU PET CADA VEZ MAIS SAUDÁVEL

6 anos
CUIDANDO DE QUEM CUIDA DA GENTE.

DRA. ELISA G. O. GUERIN

CRMV/GO: 6736
Graduada em Agronomia Iles - ULBRA;
Graduada em Medicina Veterinária em 2014 pela Uniube;
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

villapetitumbiara

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

Estresse e estratégias



O estresse, em si, não é uma doença, mas enfraquece o organismo, deixando-o suscetível ao aparecimento de outros quadros de adoecimento psicológico ou físico (Lipp, 2005)

Com o passar dos anos e com o desenvolvimento social, afetivo e emocional, as crianças se deparam com inúmeras situações diferentes, positivas e negativas, que requerem recursos para enfrentá-las. Muitas vezes, podem não estar preparadas para a resolução desses conflitos, desenvolvendo sinais físicos e psicológicos de estresse. Nesse sentido, é necessário que os pais ou os responsáveis percebam esses sinais e auxiliem a criança a enfrentar as situações adversas da vida ou a procurar auxílio especializado como a psicoterapia.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta intervenções eficazes, pois atende as de-

mandas atuais e preventivas, com formato estruturado. A TCC propõe que o pensamento distorcido ou disfuncional influencia o humor e o comportamento dos indivíduos. De acordo com essa modalidade, a avaliação realista e a modificação do pensamento mantêm a melhora do humor e facilitam comportamentos mais adaptativos.

Esse processo resulta na modificação de crenças disfuncionais básicas dos indivíduos. A TCC tem o objetivo de desenvolver a capacidade de identificar, desafiar e gerar pensamentos alternativos e mais adaptativos ao meio em que ele está inserido. E também trabalhamos dentro do processo com a psicoeducação que é fornecer informações psicológicas, ambientais e neurobiológicas sobre os sintomas ou as dificuldades apresentadas.



PLENITUDE

consultório de psicologia

Karyna Santos Almeida Brito

Psicóloga CRP 09/012471

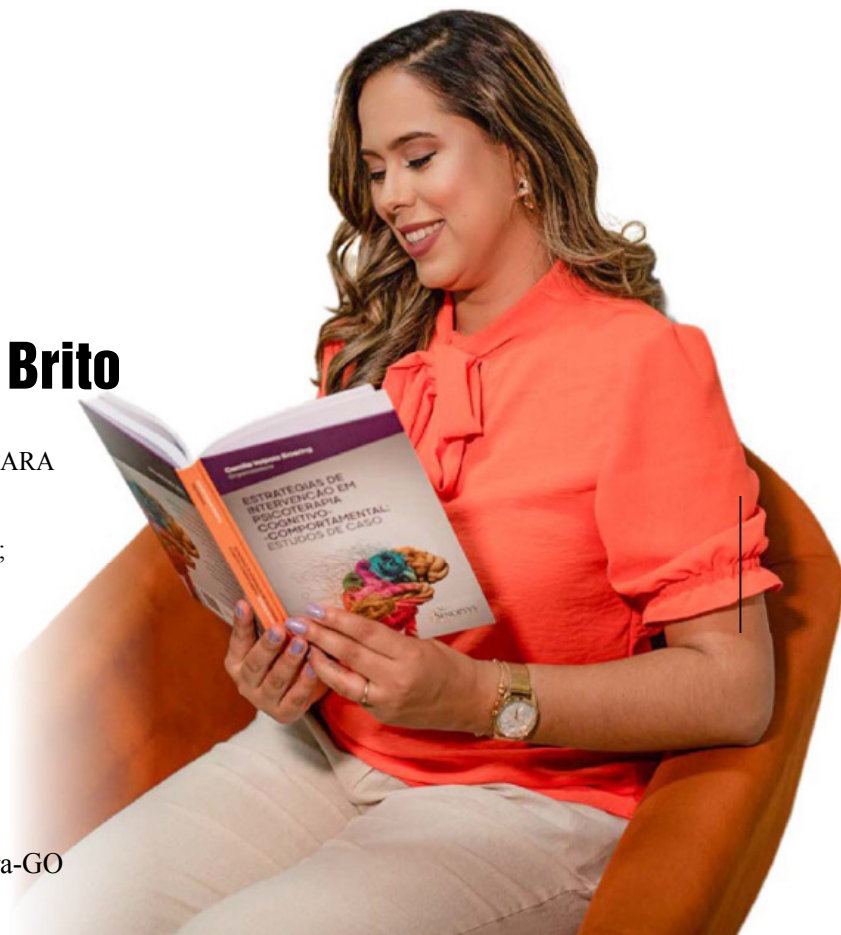
Ensino Superior Instituição: ILES/ULBRA – ITUMBIARA
Psicologia;

Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental
Instituição: Capacitar Centro Educacional–Uberlândia;

Pós-graduação: Estresse e estratégia de
enfrentamento;

Pós-graduação: Psicologia Positiva Status:
em andamento;

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



SEU FILME, JOGO,
NEGÓCIO, A SUA VIDA
não pode
TRAVAR!

220
NET

BOTA NA **220** QUE
SUA **NET NÃO TRAVA!**

PLANOS A PARTIR DE

R\$49,90*

*CONSULTE CONDIÇÕES DE CADA PLANO.

Telefone e Whatsapp
0800 567 2000

  @220net

Rua Minas Gerais, 2420,
Jd. Iguaçu, Goiatuba-GO



Deixe o Sol

trabalhar pra você e **gerar energia**
e muita **Economia** em 2023!



A **Energia Solar** da **220K** é para todo mundo.

220K

É NET
É SERVICE
É ENERGIA SOLAR



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



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

Fale com a gente 📞📱 **0800 567 2000**

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

Unicred Visa Infite*

Escolha ter acesso **gratuito** e **ilimitado** às salas vip airport companion e loungekey.



escolha diferente.

*Sujeito à análise de crédito.
Benefícios de bandeira sujeitos a alteração sem aviso prévio.

Seja um cooperado **Unicred**

   @unicredalianca

unicred.com.br/alianca

UNICRED 