

revista

SAÚDE



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



Dra. Laise Guerino Vieira

MÉDICA
CRM/GO: 23523 | CRM/MG: 97223

Dr. Pedro F. Galvão

MÉDICO
CRM/MG: 97305 | CRM/GO: 32635



Contábil, Tributário e Patrimonial

O PLANEJAMENTO TRIBUTÁRIO É O 1º PASSO PARA SUA EMPRESA CRESCER EM 2024

Essa estratégia de contabilidade é feita para reduzir a carga tributária de forma 100% legal. Isso significa menos impostos para sua empresa e mais dinheiro no seu caixa.

Não tem segredo! O **Planejamento Tributário** bem-feito e personalizado é essencial para o sucesso das empresas do Simples Nacional, Lucro Presumido e Lucro Real. Essa estratégia é realizada por um time de profissionais altamente capacitados, sempre atentos as particularidades do seu negócio. Não é mágica, é conhecimento fiscal, tributário e contábil a favor do seu negócio.

3 MOTIVOS PARA FAZER O PLANEJAMENTO TRIBUTÁRIO

1º - Economia Financeira Inteligente

Com o planejamento tributário você identifica oportunidades legais de redução de impostos, com estratégias de menor tributação ou até mesmo isenção, em algumas ocasiões.

2º - Competitividade de Mercado

A estratégia do planejamento tributário permite às empresas ajustarem seus preços, tornando-se mais competitivas no mercado. Afinal de contas se você

economiza em impostos, pode direcionar esse benefício para aumentar a lucratividade ou ofertar preços mais atrativos.

3. Segurança Jurídica e Compliance

Além de economizar na hora de pagar os impostos, o planejamento tributário bem executado evita riscos de autuações fiscais e problemas legais. Isso é um fato, com essa estratégia você vai estar sempre em conformidade com as leis tributárias, evitando multas e processos.



PLANEJAMENTO TRIBUTÁRIO PARA QUEM QUER PAGAR MENOS IMPOSTOS



Contabilidade & Consultoria



Ranier Pereira de Lima
CRC-GO: 0016525/O



Walter Simões de Lima
CRC-GO: 005262/O



Rafael Pereira de Lima
CRC-GO: 022931/O

FILIAIS

Matriz:
Itumbiara - GO
Avenida Trindade,
nº 911 - Centro
(64) 3431-0510

Goiânia - GO:
Rua Brasil,
nº 50 - Setor Bueno
(62) 3922-3417

Inaciolândia - GO:
Avenida Meia Ponte,
nº 10 - Centro
(64) 3435-1393

Uberlândia - MG:
Gávea Business,
sala 310 - 2º andar
Alameda dos Pinhais,
nº 3600 - Morada da Colina
(34) 99645-0022

Monte Carmelo - MG:
Av. Brasil Leste,
nº 1252 - Belo Horizonte
(34) 99645-0022

Unimed

Regional Sul Goiás

34
ANOS

08 | NOV | 2023

Aniversário Unimed Regional Sul Goiás

Aqui tem
celebração

Aqui tem
história

Aqui tem
Unimed

Unimed 
Regional Sul Goiás

*Jeito de
Cuidar Unimed*



somos
COOP 



**Nada é mais forte
do que quebrar
um tabu.**

#NovembroAzul

O que é ser homem pra você?
Pra nós, ser homem é simplesmente
ser humano. E todos os humanos
precisam de cuidados.

Conscientize-se, previna-se, compartilhe.

Novembro

Mês da Saúde do homem

somos
coop

Unimed 
Regional Sul Goiás

MAIS LEMBRADA NO SEGMENTO DE
REVISTA LOCAL IMPRESSA

revista
SAÚDE





Na noite do último dia 30 de setembro a Revista Mais Saúde recebeu pelo segundo ano consecutivo, o prêmio Mérito Lojista de melhor Revista Impressa de 2023.

Para nós é a coroação de um trabalho de muita luta e desafios vencidos, ao longo de quase 7 anos de Revista.

Agradecemos a toda nossa equipe, e

também nossos clientes, parceiros e amigos. Sem vocês, receber essa premiação não seria possível.

Parabéns ao CDL Itumbiara pela seriedade da pesquisa e pela organização do belíssimo evento.

**Obrigado de coração!!
Revista Mais Saúde**





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



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

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



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

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



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

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

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



Dr. Gleisson Pantaleão
Oftalmologista
CRM/GO: 13.493

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

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



Dr. Jander Euqeres
Médico Cirurgião Plástico
CRM/GO: 22623 | CRM/DF: 27300
RQE GO 17501 | RQE DF 21862

Alfa Saúde
Rua João Manoel de Souza, 881.
Sala 20 e 21. B.: Centro. Itumbiara - GO.
(64) 99252-7887

Linea Vitta
SGAS 610, Bloco 1, Sala 129
Bairro: Asa Sul. | Brasília - DF.
(61) 99990-5002

Guia Médico

Novembro – 2023



Dr. João Pedro F. Galvão
Médico
CRM/MG: 97305 | CRM/GO: 32635

Clínica Galvi
Edifício Executivo, Sala 702
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 99950-2555



Dra. Laise Guerino Vieira
Médica
CRM/GO: 23523. | CRM/MG: 97223

Clínica Galvi
Edifício Executivo, Sala 702
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 99950-2555



Dr. Marcelo Oliveira Lamberti
Neurocirurgião
CRM/GO: 28.236 | RQE: 15222

Alfa Saúde
Rua João Manoel de Souza, 881.
Bairro: Centro .
Itumbiara - GO.
Instagram: @iub.cerebrocolunador
(64) 99297-1512



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

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



Dr. Valdemiro Fukuhara
Oftalmologista
CRM/GO: 2.975

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



Dr. William Zolcsak
Urologista
CRM/GO: 16.444 | RQE: 8125

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

OR7

Editora e Marketing



Editora e Marketing

8 ANOS

MÊS DE NOVEMBRO

Chegamos nesse mês de novembro de 2023 a mais uma edição mensal, sempre trazendo em todas as publicações informações com credibilidade em diversos temas voltados para a saúde e bem-estar de sua família.

Seguimos um alto padrão editorial e atendemos as exigências de nossos leitores, focando em informação, entretenimento e qualidade.

Neste mês é celebrada a campanha Novembro Azul, um movimento mundial que acontece durante o mês de novembro para reforçar a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do Câncer de Próstata, que é um dos tumores mais comuns entre os homens acima de 50 anos.

Você é nosso convidado especial para folhear nossas páginas e se informar através do nosso conteúdo, selecionado e assinado pelos melhores profissionais da Região Sul de Goiás.

Os diretores!

Expediente

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

Contato Comercial

64. 99202 4160 | 64. 99275-5299
Rua Floriano Peixoto, 212, sala 3
Centro | Itumbiara | GO | 75526-070

Revista Mais Saúde:
or7empresarial@gmail.com
www.rmaissaude.com
📷 📘 rmaissaude

Revista Stilo:
or7empresarial@gmail.com
www.revistastilo.com.br
📷 📘 stilo_revista



Sumário

- | | | | |
|----|---|-----|---|
| 12 | ENTREVISTA | 73 | CLAREAMENTO DENTAL:
O QUE É, TIPOS E OUTRAS
DÚVIDAS |
| 21 | RASTREAMENTO
OPORTUNÍSTICO DO CÂNCER
DE PRÓSTATA | 84 | REMOÇÃO PLANTAR |
| 31 | O QUE É DUE DILIGENCE
IMOBILIÁRIA E QUAL A SUA
IMPORTÂNCIA ANTES DE
REALIZAR UM NEGÓCIO
IMOBILIÁRIO? | 86 | MÃO-PÉ-BOCA X LASERTERAPIA |
| 35 | COMO A PSICOMOTRICIDADE
PODE AUXILIAR NO TRATAMENTO
DE CRIANÇAS COM SÍNDROME
DE DOWN? | 90 | CERATOCONE |
| 42 | DESVENDANDO OS SEGREDOS DA
ABDOMINOPLASTIA,
LIPOESCULTURA E
LIPOABDOMINOPLASTIA:
TRANSFORMANDO CORPOS,
TRANSFORMANDO VIDAS | 95 | OMBROS: QUAIS AS LESÕES
MAIS COMUNS E COMO
IDENTIFICÁ-LAS |
| 56 | PORQUE É MAIS FACIL
"DEIXAR PARA AMANHÃ"? | 97 | ÀS VEZES, NOSSO CORPO FALA
QUANDO NOSSAS PALAVRAS NÃO
CONSEGUEM. |
| 64 | COMO O MEDO DE SE
MOVIMENTAR PODE INFLUENCIAR
A DOR NA COLUNA NÃO PERMITA
QUE A CINESIOFOBIA TE
FAÇA PARAR! | 99 | PROCRASTINAÇÃO |
| 65 | SEU FILHO TEM ESCOLIOSE?
E AGORA? | 107 | ANIMAIS SENTEM CALOR
COMO HUMANO? |
| | | 110 | A IMPORTÂNCIA DA
FISIOTERAPIA NO
PRÉ-OPERATÓRIO!!! |
| | | 111 | SAÚDE MENTAL E O USO
EXCESSIVO DAS REDES SOCIAIS |
| | | 113 | MEDICAMENTO E AUTISMO:
QUANDO A CRIANÇA COM TEA
PRECISA FAZER USO DELE? |
| | | 117 | HOSPITAL DA UNIMED AGORA
REALIZA NEUROCIRURGIAS
AVANÇADAS |
| | | 120 | LANÇAMENTO REVISTA MAIS
SAÚDE E REVISTA STILO |
| | | 132 | ENTREVISTA |

ENTREVISTA



Dr. João Pedro F. Galvão

Médico
CRM/MG: 97305 | CRM/GO: 32635

Dra. Laise Guerino Vieira

Médica
CRM/GO: 23523. | CRM/MG: 97223

Nessa edição entrevistamos o casal de médicos Dr. João Pedro Francis Galvão e Dra. Laise Guerino Vieira Galvão. Recém casados os dois se conheceram durante a especialização em psiquiatria, que fizeram pela faculdade São Leopoldo Mandic (2020-2023).

Dra. Laise graduou em medicina pela faculdade UNESA- RJ, EM 2016 e o Dr. João pela faculdade São Leopoldo Mandic – Campinas -SP, em 2018.

Eles responderam algumas dúvidas de nossos leitores em uma entrevista exclusiva.

Dificuldade de concentração e ansiedade são sintomas comuns aos adolescentes de hoje. Isso tem a ver com um uso mais intensivo de redes sociais e internet ou sempre houve essa dificuldade nessa fase da vida?

Dra. Laise e João Pedro - *A dificuldade de concentração e a ansiedade são sintomas que, embora possam ser comuns durante a adolescência, têm sido agravados nas últimas décadas devido ao uso intensivo de redes sociais e da internet. A adolescência é uma fase de transição crítica, caracterizada por mudanças físicas, emocionais e sociais. Essas transformações naturais podem causar um aumento de ansiedade, à medida que os adolescentes tentam se adaptar a um mundo em constante evolução.*

O uso crescente de dispositivos eletrônicos e redes sociais pode sobrecarregar os adolescentes com informações, exposição a padrões ideais de vida e pressão social. As notificações constantes, a comparação com os outros e a necessidade de manter uma presença online podem contribuir para a ansiedade e dificuldades de concentração. No entanto, é importante ressaltar que desafios de concentração e ansiedade sempre fizeram parte da adolescência, mas as fontes desses desafios evoluíram com o avanço da tecnologia.

Para mitigar esses problemas, é essencial que os pais, educadores e profissionais de saúde estejam atentos e ofereçam apoio. A educação sobre o uso saudável da tecnologia, o estabelecimento de limites no tempo

de tela e a promoção de atividades offline são medidas que podem ajudar os adolescentes a desenvolver habilidades de gerenciamento de estresse e concentração.

Quando conseguimos perceber que o sofrimento é um problema de saúde mental e não um sofrimento comum do ser humano ou mesmo da fase da adolescência?

Dra. Laise e João Pedro - *A identificação de quando o sofrimento é um problema de saúde mental e não apenas um sofrimento comum da condição humana ou da fase da adolescência é um desafio. Essa distinção depende de vários fatores e deve ser avaliada caso a caso. Uma das principais considerações é a duração e a persistência dos sintomas. O sofrimento comum é frequentemente temporário e está relacionado a eventos ou situações específicas. Por outro lado, um problema de saúde mental é caracterizado por sintomas persistentes que duram semanas, meses ou até mesmo anos. Outro ponto é como o sofrimento afeta a vida cotidiana da pessoa. Um problema de saúde mental geralmente interfere significativamente no funcionamento, como a capacidade de realizar tarefas diárias, manter relacionamentos saudáveis, frequentar a escola ou trabalhar de maneira produtiva. Um sinal de que o sofrimento pode ser um problema de saúde mental é quando ele parece ser desproporcional em relação às circunstâncias. Por exemplo, se alguém está experimentando um nível extre-*



mamente alto de tristeza ou ansiedade em resposta a situações que outros considerariam menos estressantes, isso pode ser indicativo de um problema de saúde mental. Devemos prestar atenção também a sintomas específicos. Sintomas como pensamentos suicidas, paranoia, alucinações ou comportamento de automutilação, são indicativos de problemas de saúde mental e exigem atenção imediata. Se a pessoa está demonstrando mudanças significativas de comportamento, como isolamento social extremo, automutilação, uso de substâncias em excesso ou comportamentos alimentares prejudiciais, isso pode ser um indicativo de que esta pessoa necessita de ajuda.

Como identificar uma pessoa com sintomas de depressão?

Dra. Laise e João Pedro - Identificar uma pessoa com sintomas de depressão pode ser complicado, pois os sintomas variam de pessoa para pessoa. No entanto, alguns sinais comuns incluem humor persistentemente triste, perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas, alterações no apetite, no sono, fadiga, sentimentos de inutilidade, dificuldade de concentração e pensamentos de morte ou suicídio. Se alguém apresenta estes sintomas, é importante buscar ajuda profissional.

Por que surgem ideações suicidas?

Dra. Laise e João Pedro - As ideações suicidas, podem surgir devido a uma complexa interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais. É importante compreender que esses pensamentos são um sinal de extrema angústia emocional e devem ser tratados com seriedade. Algumas das causas e fatores que podem contribuir para o surgimento de ideações suicidas são:

Transtornos Mentais: Muitas vezes, ideações suicidas estão associadas a transtornos mentais, com a depressão sendo um dos mais comuns. Transtornos de ansiedade, transtorno bipolar, transtorno de personalidade borderline e esquizofrenia também podem aumentar o risco.

Sentimento de Desespero (Quando alguém sente que não há esperança para o futuro e que sua situação não melhorará, isso pode levar ao surgimento de pensamentos suicidas), Histórico de Trauma, Isolamento Social, Problemas Financeiros ou Sociais, Abuso de Substâncias, Genética, Acesso a Meios Letais, Estigma em Torno da Saúde Mental

É importante entender que os pensamentos suicidas são um sintoma de sofrimento profundo e não uma escolha. Se você ou alguém que você conhece está tendo pensamentos suicidas, é fundamental buscar ajuda imediatamente de um profissional de saúde mental, linha de apoio a crises ou um serviço de prevenção ao suicídio. Há tratamentos eficazes disponíveis para ajudar a lidar com esse sofrimento e superar esses pensamentos.

Qual a melhor forma de oferecer ajuda a alguém com depressão?

Dra. Laise e João Pedro - Oferecer ajuda a alguém com depressão requer sensibilidade, empatia e uma abordagem cuidadosa. Devemos assim:

Nos comunicar de forma empática: Ouvir atentamente a pessoa e mostrar empatia em relação ao que ela está passando. Evite julgamentos ou minimizações. Às vezes, a simples sensação de ser ouvido pode ser reconfortante.

Ofereça apoio emocional: Deixe claro que você está ali para apoiar a pessoa em sua jornada. Demonstre que se preocupa com ela e que está disposto a ajudar no que for necessário.

Encoraje a busca de ajuda profissional: A depressão é uma condição de saúde que geralmente requer tratamento profissional. Incentive a pessoa a procurar um médico, psicólogo, psiquiatra ou terapeuta. Ofereça ajuda na marcação de consultas e acompanhe o progresso.

Esteja presente: Pergunte à pessoa como ela está se sentindo regularmente e esteja disponível para conversar e oferecer apoio sempre que necessário. Esteja ciente de que a pessoa pode não querer falar o tempo todo, mas saiba que sua presença é importante.

Mantenha a confidencialidade: Respeite a privacidade da pessoa. Não compartilhe informações confidenciais sem permissão e evite divulgar detalhes da situação a outras pessoas.

Esteja preparado para situações de crise: Se a pessoa mencionar ideias suicidas ou estiver em risco, leve isso a sério e entre em contato imediatamente com um profissional de saúde mental ou uma linha de prevenção ao suicídio.

Lembre-se de que, como cuidador ou amigo, você não é um substituto para tratamento profissional. A depressão é uma condição séria que requer ajuda especializada. Se você acredita que a pessoa está em perigo, não hesite em buscar assistência profissional imediatamente. Sua presença e apoio podem ser cruciais no caminho da recuperação da pessoa com depressão.

Quais mudanças na sociedade são necessárias para a depressão e suicídio serem visto como problemas de saúde pública?

Dra. Laise e João Pedro - *Para que a depressão e o suicídio sejam vistos e tratados como problemas de saúde pública, é necessária uma combinação de mudanças sociais, culturais e políticas. Algumas das mudanças que podem ajudar a criar uma sociedade mais consciente e solidária em*

relação à saúde mental são:

Reduzir o estigma: A sociedade precisa combater o estigma associado à saúde mental. Isso envolve promover uma compreensão de que a depressão e outros transtornos mentais são condições de saúde reais, não fraquezas ou falhas de caráter. Campanhas de conscientização, educação e representações responsáveis na mídia desempenham um papel crucial nesse processo.

Acesso a tratamento: É fundamental garantir que todos tenham acesso a tratamento de saúde mental de qualidade. Isso inclui o fornecimento de serviços acessíveis e a redução das barreiras de acesso, como custos elevados e falta de profissionais de saúde mental.

Prevenção e promoção de saúde mental: Promover a saúde mental desde cedo na vida é essencial. Isso pode ser feito através de programas educacionais que ensinam habilidades de enfrentamento, resiliência e autoconhecimento, além de programas de prevenção do suicídio. O governo e organizações de saúde mental podem promover campanhas de conscientização que destaquem a importância da saúde mental, os sinais de depressão e suicídio e como buscar ajuda.

Intervenção em crises: Disponibilizar serviços de intervenção em crises e linhas de apoio ao suicídio é crucial para fornecer ajuda imediata a pessoas em risco. A respeito do centro de valorização a vida, onde basta discar o número 188 e receberá apoio emocional.

Lembrando que a conscientização e a ação são fundamentais para abordar a depressão e o suicídio como problemas de saúde pública. Uma sociedade que valoriza a saúde mental, oferece apoio e acesso a tratamento e reduz o estigma contribuirá significativamente para a prevenção e o tratamento eficaz desses problemas.





O NOVEMBRO AZUL CHEGOU!

E com ele, a conscientização sobre o câncer de próstata. Mas, você sabia que a ressonância magnética (RM) de próstata é uma das ferramentas mais eficazes para um diagnóstico precoce e preciso dessa condição? Conheça mais sobre essa técnica e saiba por que ela é crucial na luta contra o câncer de próstata.

1. Ressonância Magnética de Próstata - O que é?

A RM de próstata é um exame avançado de imagem que utiliza campos magnéticos para criar imagens detalhadas da próstata e tecidos adjacentes, permitindo a detecção de possíveis alterações e tumores.

2. Por que optar pela RM de Próstata?

Deteção precoce: Esta técnica é **capaz de identificar lesões ainda em estágios iniciais**, possibilitando tratamentos menos invasivos e **com maiores chances de sucesso**.

Alta precisão: A RM fornece imagens nítidas e detalhadas, o que **reduz a necessidade de biópsias desnecessárias**.

Sem radiação: Diferentemente de outros exames,

a ressonância magnética não utiliza radiação ionizante, tornando o procedimento mais seguro para o paciente.

3. Novembro Azul: A Conscientização é a Chave. O câncer de próstata é um dos tipos mais comuns de câncer entre os homens. No entanto, com diagnóstico precoce e tratamento adequado, **as chances de recuperação são significativamente aumentadas**. Aproveite o Novembro Azul para fazer uma checagem e garantir sua saúde.

4. Nossa clínica: a escolha certa para sua saúde! Equipamentos de ponta: Investimos na mais recente tecnologia de ressonância magnética para fornecer **resultados precisos**.

Equipe especializada: Nossos profissionais são Especialistas e altamente capacitados especificamente na interpretação de RM de próstata, garantindo diagnósticos acurados.

Conforto e atendimento humanizado: Nosso compromisso é oferecer uma **experiência acolhedora e confortável para cada paciente**.

NESTE NOVEMBRO AZUL, PRIORIZE SUA SAÚDE.

Consulte seu médico e agende sua Ressonância de Próstata conosco e tenha a certeza de contar com uma equipe dedicada e a melhor tecnologia para cuidar de você.

A PREVENÇÃO É A SUA MAIOR ARMA NA LUTA CONTRA O CÂNCER DE PRÓSTATA.

NÃO ESPERE, AGENDE SEU EXAME HOJE MESMO!



**EXAMES DE RESSONÂNCIA DE SEGUNDA À SÁBADO DAS 7H AS 22H.
COM HORÁRIO AGENDADO.**

64 3431-0047  64 9.9661-7590

AVENIDA SANTOS DUMONT, 373
ITUMBIARA - GO

PREVENÇÃO EM FAVOR DA VIDA!

Novembro AZUL

NÓS APOIAMOS
ESSA CAUSA



CRI
CLÍNICA RADIOLOGICA
DE ITUMBIARA

TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO PARA A SAÚDE

A Tecnologia da Informação é indispensável para a gestão eficiente de clínicas e hospitais e é vital que os gestores estejam atualizados sobre as soluções necessárias para implantar. Além de oferecer alta disponibilidade dos serviços, a TI garante a segurança e proteção dos dados dos pacientes, cumprindo as regulamentações de privacidade.

O Grupo SSIT se destaca por oferecer soluções que otimizam processos, geram eficiência de desempenho e melhoram a qualidade do atendimento. Com nossa expertise em segurança da informação e experiência em alta disponibilidade, estamos prontos para auxiliar sua clínica/hospital a alcançar excelência em gestão e cuidados de saúde. Nossas entregas vão muito mais além de simplesmente resolver problemas, mas sim transformar o cenário através de uma governança de TIC orientada por resultados.



Converse conosco e saiba como podemos ajudar a sua organização a implementar uma Governança da TI estratégica:



Quem confia no Grupo SSIT



RASTREAMENTO OPORTUNÍSTICO DO CÂNCER DE PRÓSTATA



A SBU recomenda que homens acima de 45 anos procurem o médico para orientação sobre riscos e benefícios do procedimento.

O câncer de próstata é a neoplasia maligna mais frequente do homem e é importante causa de morbidade e mortalidade em todo o mundo e o Brasil é um dos países com maior incidência deste tumor maligno.

Nas últimas décadas tem havido aumento de sua incidência, mas sua mortalidade tem diminuído graças à detecção precoce da doença, quando ela ainda pode ser curada.

“O rastreamento oportunístico permite a detecção precoce da doença. Ele é realizado através da realização do toque retal e da dosagem no sangue do PSA”

Numa fase inicial, o câncer de próstata é totalmente assintomático, isto é, o paciente não sente nada e, quando começam os sintomas, em quase 90% dos casos o tumor já saiu da próstata e passou para outros locais (metástases).

O rastreamento oportunístico permite a detecção precoce da doença. Ele é realizado através da realização do toque retal e da dosagem no sangue do PSA – antígeno prostático específico – e, caso um ou outro esteja alterado, o paciente é encaminhado para a realização da biópsia guiada pela ultrassonografia. Esses exames são apontados como os principais responsáveis por essas mudanças, embora haja muita discussão sobre programas de rastreamento no mundo.

Quando não havia o exame do PSA, até a década de 80, a grande maioria dos tumores malignos da próstata era tratada com a castração (retirada dos testículos).

Por outro lado, o risco de se ter um câncer de próstata na vida é em torno de 16,5% e o risco de morte é de apenas de

3%. Essa diferença entre a incidência e a mortalidade diminuída pode ser explicada devido ao crescimento lento da maioria dos tumores.

Grande parte desses cânceres de crescimento lento não necessita de tratamento ao longo da vida, devido ao seu comportamento relativamente benigno. Mas é importante ressaltar que somente através dos exames de detecção precoce como o toque retal, PSA, ressonância magnética e biópsia guiada pela ultrassonografia é que se sabe se o câncer da próstata tem um comportamento pouco agressivo ou não.

Algumas Sociedades médicas contraindicam o rastreamento da população, mas em alguns destes países se tem notado um aumento de tumores mais avançados no diagnóstico, sendo que novos estudos são necessários para uma determinação definitiva sobre o rastreamento dos tumores de próstata.

A Sociedade Brasileira de Urologia mantém sua recomendação de que o paciente do sexo masculino, particularmente com idade superior a 45 anos, procure regularmente (anualmente) o médico, a fim de que juntos discutam e decidam sobre o rastreamento oportunístico, avaliando seus benefícios, riscos e limitações, para o diagnóstico precoce do câncer de próstata.

Fonte: <https://portaldaurologia.org.br/publico/doencas/rastreamento-oportunistico-do-cancer-de-prostata/>



C.A.U.I.

CENTRO DE ATENDIMENTO UROLÓGICO DE ITUMBIARA

Dr. Eric Maia

Urologia
CRM/GO: 15.684 | RQE: 7776

Dr. William Zolcsak

Urologia
CRM/GO: 16.444 | RQE: 8125

Dr. André Marinho

Urologia
CRM/GO: 5.335 | RQE: 3063

Dr. Rafael Rocha

Urologia
CRM/GO: 12.023 | RQE: 7986



Esse ano a Veneza Veículos completa 46 anos de histórias e comemora mais uma grande conquista!
É com grande orgulho que recebemos mais



A todos nosso muito obrigado.,



uma vez o Oscar do Comércio Itumbiarense, o prêmio Mérito Lojista, como a concessionária de automóveis mais lembrada pelos consumidores!



Veneza 46 Anos.

Acesse nosso site e confira nossas ofertas:

www.venezafiat.com.br
Itumbiara | Av. Afonso Pena, nº 1028 | 64 3431-8600
Goiatuba | Rod. GO 320, nº 30 | 64 3495-7300





REC

Mundo mágico

Brinquedos

um novo conceito
em brinquedos.

VEM AÍ, A MAIOR LIVE DE BRINQUEDOS E ACESSÓRIOS
AGUARDEM... DIA 26-11-2023



26-11-2023

3..2..1...1..2..3

(64) 3431-3384

(64) 99236-0984

mundomagicobrinquedo

R. Padre Florentino, 55A - Centro, Itumbiara - GO



CRER MONTESSORI

Qual a importância do material Montessoriano e para que eles são utilizados?

Os materiais de Educação Sensorial desenvolvidos pela médica e educadora Maria Montessori permitem que a criança desenvolva e reconheça diferentes dimensões, comprimentos, cores, larguras, cheiros, sons e tamanhos.

A criança passa a reconhecer e viver em um ambiente que irá trazer uma capacidade de observar, experimentar e afinar sua percepção por meio de atividades que a permitam desenvolver suas habilidades.

A educação não só começa com a ida à escola, ela se torna parte de um todo do qual a criança é a protagonista, pois traz consigo relações do meio que a cerca. A criança é vista como personagem em um cenário altamente preparado pelo adulto (professor) que trabalha os materiais montessorianos condizentes com sua faixa etária permitindo sua independência nos trabalhos desenvolvidos e sem interrupções. A criança deve sempre estar livre para a escolha do material disposto nas estantes, ressaltando que os mesmos preparam as mãos para o processo da escrita.

Uns dos materiais mais conhecidos em Montessori é a Torre Rosa, ela permite que cada criança reconheça proporção de tamanhos, noções de equilíbrio, linguagem (maior/menor, grande/pequeno, em cima/embaixo) permite afinar a coordenação motora, o esforço muscular, a memória, a preparação para conceitos matemáticos, entre várias outras propostas decorrentes dentro da seriação do discente.

Dentro de Montessori, podemos observar como os Encaixes Sólidos são adorados por todas as crianças, pois é o primeiro estágio de reconhecimento visual de tamanhos. As crianças trabalham o controle de erro neste material, pois os blocos são de diferentes espessuras, larguras, alturas, é um material que auxilia no processo da escrita.

Por fim poderíamos citar uma infinidade de materiais e suas utilizações, mas que ficarão para as próximas edições.

Venham nos fazer uma visita e conhecer de perto nossas salas Montessorianas.

Arielle Vidal Santos
Diretora Crer Montessori



crermontessori



64 99224-1946



Rua Dâmaso Marquês, 126, Centro, Itumbiara - GO

 **DINIZ**
FRIDAY 



descontos de até

70%

Você vai querer levar todos.



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 a 30 de novembro de 2023, ou enquanto durarem os estoques. Armações para óculos de grau e óculos de sol com até 70% de desconto. Os descontos variam entre 10% e 70%, não aplicáveis para lentes oftálmicas e lentes de contato. Os descontos estarão sinalizados nas peças ou nos balcões. Descontos não aplicáveis para peças não sinalizadas. Formas de pagamento: em dinheiro ou nos cartões de débito/crédito. Para compras nos cartões de crédito, consulte as bandeiras disponíveis antecipadamente e as possibilidades de parcelamento. Algumas lojas Óticas Diniz, por razões burocráticas, podem não oferecer todas as bandeiras de cartão de crédito. Consulte as lojas participantes. Promoção exclusiva para compras realizadas nas lojas físicas das Óticas Diniz, para atendimento DiniZap e para peças selecionadas e destacadas em nosso site por meio do e-commerce das Óticas Diniz. Eventuais erros têm preservado o direito de retificação. Imagens meramente ilustrativas. Promoção não cumulativa com outras promoções da rede Óticas Diniz.



Blindagem



Investir nos seus colaboradores é o melhor investimento.

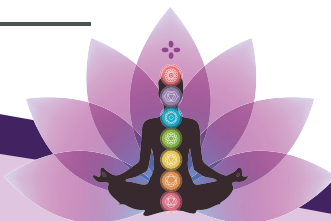


A blindagem é um procedimento não invasivo, mas que permite resultados incríveis. São camadas finas de base em gel, que são aplicadas na unha natural, formando uma capa de proteção.

A blindagem é indicada para quem tem unhas finas e quebradiças e que desejam ter unhas maiores e bonitas, mas que não querem recorrer ao alongamento.

É perfeita para quem não tem tempo de fazer as unhas toda semana, pois tem durabilidade prolongada, podendo chegar a até 20 dias, proporciona proteção às unhas naturais, auxiliando no crescimento sem quebras ou descamação e permite o uso da esmaltação em gel, que tem durabilidade duas vezes maior que o esmalte tradicional.

Camila Marques
Nail Designer



Spa Vida

Por Nay Flausino

SAÚDE · MASSOTERAPIA · ESTÉTICA · TERAPIA

Investir nos seus colaboradores é o melhor investimento.

Não importa qual seja o segmento ou o tamanho do seu quadro de colaboradores, a verdade é uma só: funcionários bem-dispostos são mais produtivos, contribuem mais para a empresa e possuem mais qualidade de vida.

Quer saber mais sobre como uma massagem no trabalho pode ser o sucesso de sua empresa?

Vamos lá...



- Funcionários mais dispostos e concentrados em suas funções;

- Imagem positiva e preocupada com os seus funcionários, posicionando-se como melhor empresa para trabalhar;

- Melhoria nos resultados, pois a criatividade e o foco dos funcionários saem das dores e ficam apenas para as tarefas que lhe são designadas;

- Redução do número de funcionários insatisfeitos com o ambiente de trabalho;

- Aumento da rentabilidade;

- Redução do número de intrigas e desentendimentos entre os funcionários, permitindo um ambiente de paz e amigável;

- Diminuição do prejuízo mensal causado por funcionários ausentes.



☎ 64 99222-4101

📷 @spavidanayflausino

📍 Rua Lídia Rosa Leal

📍 Bairro Jardim Morumbi-Itumbiara-GO



Campanha: **NOVEMBRO AZUL**

de 01 a 30 de novembro

	exames	indicação	valor
Check-up 1	PSA	Câncer de PRÓSTATA	R\$ 20,00
Check-up 2	PSA Hemograma C. Glicemia Gama Gt	Câncer de PRÓSTATA Avaliação Geral Diabetes Fígado	R\$ 55,00
Check-up 3	PSA Hemograma C. Glicemia Colesterol Total Triglicérides Ácido Úrico Gama Gt Testosterona EAS	Câncer de próstata Avaliação Geral Diabetes Gordura no sangue Gordura no sangue Gota Fígado Hormônio Infecção de Urina	R\$ 105,00

Ligue e agende sua coleta DOMICILIAR sem taxa adicional!



REFERÊNCIA EM
TECNOLOGIA E
QUALIDADE



Aproveite essa
oportunidade e faça seus
exames conosco!

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

Rua Rio Verde, 97, Centro - Itumbiara-GO



KIPASSO

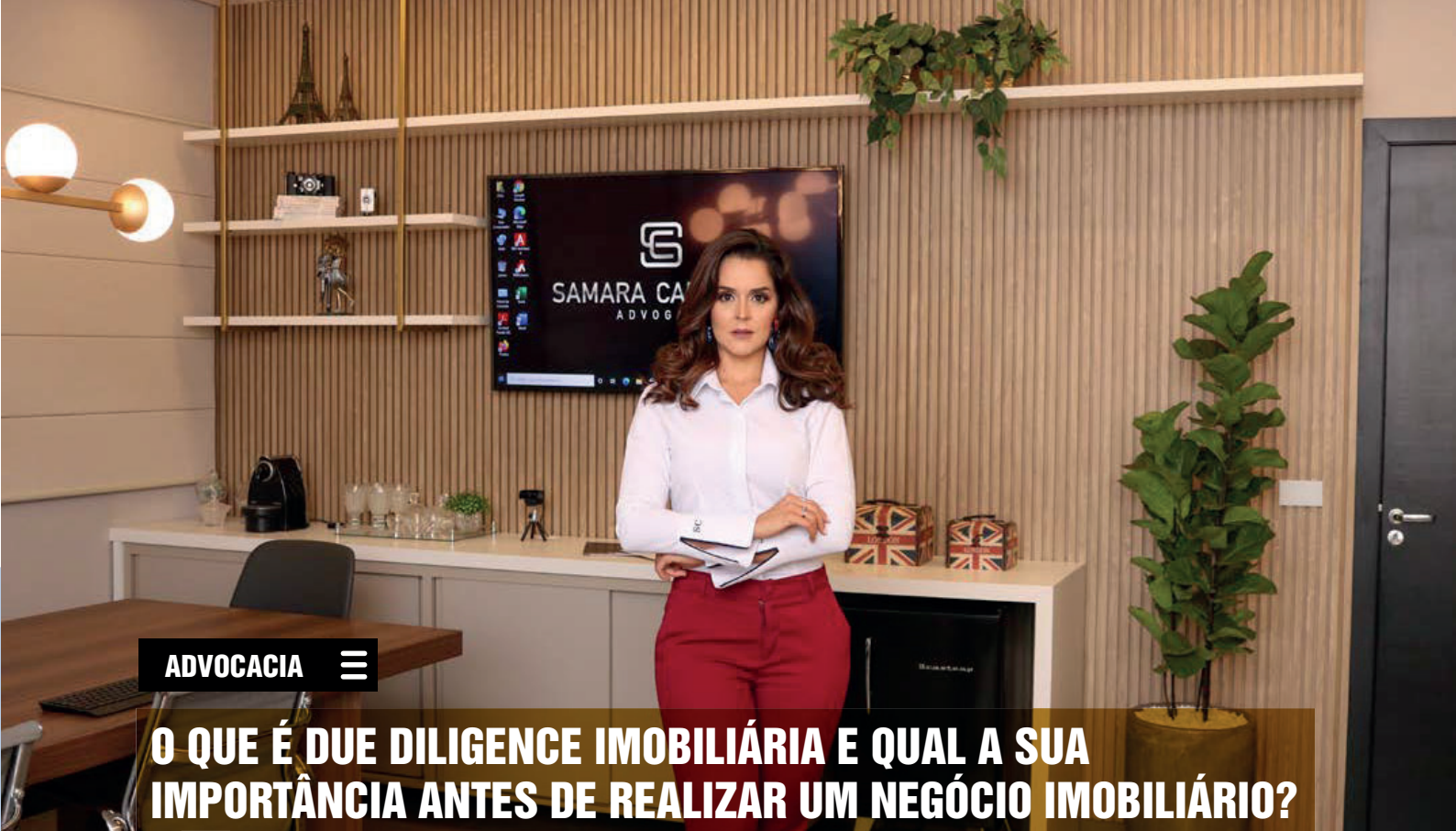


**KIPASSO,
te vestindo da
cabeça aos pés**

**Com as
melhores
marcas!**

AV. MODESTO DE CARVALHO, 1421

(64) 3404-3100 | (64) 99660-2976



ADVOCACIA ☰

O QUE É DUE DILIGENCE IMOBILIÁRIA E QUAL A SUA IMPORTÂNCIA ANTES DE REALIZAR UM NEGÓCIO IMOBILIÁRIO?

Com a expansão do mercado de imóveis, a Due diligence imobiliária, importante ferramenta de certificação da regularidade do imóvel, tornou-se um serviço jurídico de grande valia que pode ser utilizado por todas as pessoas, físicas ou jurídicas, que desejam realizar negócios imobiliários com maior segurança jurídica.

A Due diligence imobiliária é um procedimento realizado a partir da análise aprofundada de todo o contexto, não apenas do imóvel, mas também dos contratantes, tendo por fim a verificação da regularidade do bem imóvel a ser adquirido, bem como a análise quanto às vantagens ou possíveis problemas existentes na operação, cercando os investidores de todos os cuidados para que o negócio seja válido e esteja fora do alcance de ser prejudicado por fatores externos, evitando-se, com isso, surpresas indesejáveis e possíveis litígios.

Vale ressaltar que, por meio de uma Due diligence, é possível examinar e retratar, com detalhes, situações envolvendo os bens que podem trazer efeitos indesejáveis em negócios realizados sem análises prévias apropriadas, como a constatação de fraude contra credores, fraude à execução, possibilidade de

perda do imóvel frente às dívidas de antigos proprietários, perda do imóvel por evicção, existência de restrições ao uso do imóvel decorrentes de convenção de condomínio, dívidas e obrigações que incidem sobre o imóvel, como IPTU e condomínio, por exemplo; restrições decorrentes de lei, como zoneamento e legislação ambiental, dentre outras situações que, via de regra, faz-se necessária uma análise técnica por um advogado especializado para que sejam identificadas, alertando as partes para que estas possam optar por seguir ou não adiante com o negócio.

Diante dessas considerações, evidencia-se, portanto, que existem inúmeros riscos jurídicos que podem envolver os negócios imobiliários sendo que, tão importante quanto as tratativas, acertos financeiros entre as partes contratantes e a burocracia cartorária, rotinas prévias ao fechamento de um negócio imobiliário, é a realização de um estudo pormenorizado, ou seja, de uma auditoria prévia realizada por profissional tecnicamente capacitado, com conhecimento jurídico para realizar o mapeamento detalhado do risco do negócio, garantindo, assim, a sua intangibilidade.



SAMARA CARVALHO
Advocacia & Assessoria Jurídica

SAMARA CARVALHO SILVA FRANCESCHI

OAB/GO 27479

Pós-Graduada em Direito Público;

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

✉ samaracarvalhoadv@gmail.com

📷 @samaracarvalho.adv

OR7

Editora e Marketing

EDITORIAIS DE ALTO PADRÃO

ANUNCIE AQUI.



revista **SAÚDE**

revista **Stilo**

☎ 64 99202 4160

☎ 64 99275 5299



VENHA CONHECER O NOSSO NOVO ESPAÇO, COM MAIS CONFORTO E COMODIDADE PARA VOCÊ ESCOLHER O SEU ESTILO.



TEMOS AS MELHORES MARCAS DO MERCADO E AS MELHORES CONDIÇÕES DE PAGAMENTO.
NÃO PERCA TEMPO E VENHA CONFERIR AS NOVIDADES DA NOVA LOJA. ESTAMOS TE ESPERANDO!

GEMEOS
MODA MASCULINA

ITUMBIARA-GO
Rua Rui de Almeida, 548,
Centro
☎ 64 9.9988-3207

RIO VERDE-GO
Av. Presidente Vargas,
272, Centro
☎ 64 9.9987-4377

CALDAS NOVAS-GO
Rua José Borges, Q. 19, SALA - 6,
Esquina, Centro
☎ 64 99988-3199

CATALÃO-GO
Av. José Marcelino,
140, Centro
☎ 64 99988-3196

📷 @gemeosmoda



Anteçipe suas compras de Natal!
Presenteie quem você

Ana!



CORDEIRO 24K

Sofisticação em Jóias

IMPÉRIO DAS ALIANÇAS

🏠 Rua Prefeito Antônio Joaquim Silva, 149 - Centro

☎ (64) 3404-1888

📷 @cordeiro24k

📘 @cordeirofolheados24k

COMO A PSICOMOTRICIDADE PODE AUXILIAR NO TRATAMENTO DE CRIANÇAS COM SÍNDROME DE DOWN?



A psicomotricidade desempenha um papel de extrema importância no tratamento de crianças com síndrome de Down, pois oferece uma abordagem terapêutica abrangente que considera a interação entre os aspectos físicos, cognitivos e emocionais do indivíduo. Essa síndrome genética, caracterizada por diferenças no desenvolvimento físico e intelectual, pode impactar o processo de aprendizagem e a interação social, tornando a intervenção psicomotora essencial para promover o desenvolvimento pleno e a qualidade de vida dessas crianças.

Uma das principais características da síndrome de Down é a hipotonia muscular, ou seja, o tônus muscular reduzido. A psicomotricidade atua de forma efetiva nesse aspecto, promovendo estímulos motores específicos para fortalecer os músculos e melhorar a coordenação motora. Esses estímulos podem envolver atividades lúdicas e terapêuticas que despertam o

interesse da criança, tornando o processo de reabilitação mais prazeroso e eficiente.

Além disso, a psicomotricidade proporciona o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, como equilíbrio, marcha, manipulação de objetos e locomoção, essenciais para a autonomia e independência da criança. O estímulo adequado nessa área pode facilitar a inclusão escolar e social, permitindo que a criança participe ativamente de diversas atividades e interações com os colegas.

Outro aspecto relevante é a relação entre o corpo e a mente, que a psicomotricidade trabalha de forma integrada. Ao estimular a criança por meio do movimento e da exploração do espaço, ela desenvolve sua consciência corporal, percepção espacial e temporal, favorecendo a compreensão do próprio corpo e das emoções.

Em suma, a psicomotricidade é de extrema importância no tratamento de crianças com síndrome de Down, pois oferece uma abordagem terapêutica integrada que contempla o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional. Ao estimular a criança de forma lúdica e individualizada, essa intervenção contribui significativamente para o alcance do potencial máximo da criança, promovendo sua inclusão e bem-estar geral.



Matheus Souza Ribeiro

CREF/GO: 013535

Licenciado e bacharelado em Educação Física;

Pós-graduado em Psicomotricidade;

Atua com crianças com Atrasos no Neurodesenvolvimento e dificuldades motoras.



☎ (64) 99214-1053

📷 @matheusribeiropsicomotricista

belafórmula
farmácia de manipulação

Se você está lendo essa página é por 2 motivos:

- 1) Você está sempre procurando **melhorar a sua saúde** e seu bem estar;
- 2) Você está precisando entender quais são os benefícios da **suplementação de CREATINA** na sua dieta.



belafórmula
farmácia de manipulação

**A FÓRMULA
DOS CAMPEÕES**

 (64) 9 8144-0033

 (64) 3430-1144

 Rua Santa Rita, Centro, Itumbiara-GO

X

...

A suplementação com **CREATINA** ajuda a reduzir o dano muscular e acelera a recuperação após o exercício, reduzindo a inflamação e aumentando a síntese de proteína muscular.

E além disso tudo, ela te ajuda a ficar inteligente!

Alguns estudos sugerem que a suplementação com **CREATINA** pode ter benefícios para a saúde, como:

- Redução do risco de lesão cerebral traumática;
- Melhora da função cognitiva em idosos;
- Redução dos sintomas da depressão.



belaformula
farmácia de manipulação

**A FÓRMULA
DOS CAMPEÕES**

 (64) 9 8144-0033

 (64) 3430-1144

 Rua Santa Rita, Centro, Itumbiara-GO

MARKETING OLFATIVO



ANA TEODORO

Nós criamos uma atmosfera particular, acolhedora e inesquecível para ambientes profissionais, domiciliares, eventos e tudo o mais que for perfumável!

“MUITO MAIS QUE UM CHEIRO”

A fragrância deve simbolizar os valores da empresa e identificar a marca... É preciso sentir o perfume e conseguir visualizar a marca!

“A ANA TEODORO OFERECE”

- Marketing olfativo para empresas, residências, marcas e eventos;



- Tecnologias de perfumação profissional;
- Um variado portfólio de fragrâncias;
- Criação de identidades olfativas (fragrâncias exclusivas);
- Linhas perfumadas e acessórios personalizados para promover sua marca através do Marketing Olfativo.

“BENEFÍCIOS DE TER UM AMBIENTE PERFUMADO”

- Ambientes perfumados melhoram o humor das pessoas;
- Os perfumes mudam o cheiro do ambiente, tornando-o mais agradável, mais calmo ou mais estimulante;
- Os cheiros têm efeitos profundos no bem-estar do corpo, mente e emoções;
- Ambientes perfumados têm mais chance de fidelizar clientes, pois, gera confiança;
- Lojas perfumadas aumentam o fluxo e a permanência de clientes na loja.



AFINAL, VOCÊ JÁ PENSOU QUAL O CHEIRO DA SUA MARCA?

Entre em contato e te apresentaremos um mundo de opções que agregarão diferenciais em sua empresa.



ANA TEODORO



DENGUE

É melhor se prevenir com a vacina, antes da chuva chegar



Esquema vacinal de apenas 2 doses, com intervalo de 3 meses.



Indicada a pessoas de 4 a 60 anos, mesmo quem nunca teve a doença.



Proteção contra os quatro tipos do vírus causador da dengue.

A nova vacina contra a dengue, a Qdenga, já está disponível na Santa Clara Vacinas.



 UNIDADE ITUMBIARA
Rua Paranaíba, 937

 (64) 99662-9711

 /vacinassantaclara_itumbiara



ARENA

SOCIETY E BEACH

Nosso complexo esportivo oferece diversas modalidades de treinamento:

- Escolinha de futebol para crianças de 3 anos e meio a 12 anos;
- Aulas de funcional na areia adulto e infantil;
- Aulas de dança na areia;
- Aulas de Beach tennis;
- Locação de quadras sintética e areia.

As aulas de funcional na areia denominado CROSS BEACH proporciona: queima de gordura, tonificação muscular e auxilia no emagrecimento. Nosso método é dinâmico e divertido, com aulas temáticas e diferentes, fugindo da monotonia e treinos repetitivos. Venha você também conhecer e se apaixonar pelo treino ao ar livre.

Planos a partir de R\$60,00 mensais

Ampla estrutura - Bar e lanchonete - Açai



FUNCIONAL INFANTIL



FUNCIONAL ADULTO



FUNCIONAL ADULTO



FUNCIONAL ADULTO



DANÇA FIT



FUNCIONAL ADULTO

Avenida trindade n.6 centro - Itumbiara Góias
64 99291-4056 64 99232-1093



lanchonete
Bom Lanche

Café, Salgados e Bebidas.

Venha conhecer a
lanchonete dos

**SALGADOS
MAIS SABOROSOS**

da Cidade



@lanchonetebomlanche

☎ **64 3431-4407**

☎ **64 99665-9898**

Dimas Ferreira do Amaral, 129A
(Anexo ao supermercado Reis)
Itumbiara-GO



Desvendando os Segredos da Abdominoplastia, Lipoescultura e Lipoabdominoplastia: Transformando Corpos, Transformando Vidas



A abdominoplastia: reconstruindo confiança e harmonia muscular

A abdominoplastia é um procedimento altamente eficaz para restaurar a firmeza e a forma do abdômen. Além da remoção de excesso de pele e gordura, é realizada a plicatura dos músculos retos abdominais, que muitas vezes sofrem separação devido à gravidez ou variações de peso. Essa plicatura restaura não apenas a estética, mas também a funcionalidade dos músculos, proporcionando uma silhueta mais esculpida e uma base muscular fortalecida.

Plicatura muscular e a diástase: recuperando a integridade

abdominal

A diástase, ou separação dos músculos abdominais, é uma preocupação comum após a gravidez ou grandes variações de peso. Através da plicatura, os músculos retos abdominais são cuidadosamente unidos, restaurando a integridade da parede abdominal. Este procedimento não apenas melhora a estética, mas também contribui para uma postura mais saudável e uma funcionalidade abdominal otimizada.

A lipoescultura: esculpindo a arte da beleza corporal

A lipoescultura é uma técnica refinada que permite a remoção precisa de depósitos de gordura localizados, esculpindo áreas como abdômen, coxas, braços e muito mais. Utilizando cânu-

las delicadas, podemos criar contornos mais harmoniosos e proporcionar uma transformação verdadeiramente personalizada para cada paciente.

A lipoabdominoplastia: harmonizando forma e funcionalidade

A lipoabdominoplastia combina os benefícios da lipoescultura com a remodelação abdominal da abdominoplastia. Este procedimento inovador permite não apenas remover o excesso de gordura e pele, mas também realçar os contornos e tonificar os músculos, resultando em uma aparência mais jovem e atlética.

Em última análise, a escolha entre esses procedimentos depende das necessidades e objetivos individuais de cada paciente. É crucial uma avaliação detalhada e personalizada para determinar a abordagem mais adequada.

Lembrando sempre que a segurança e o bem-estar do paciente são nossa prioridade máxima. Consulte sempre com um cirurgião plástico qualificado e experiente para discutir suas opções e obter orientação profissional.

Estou à disposição para esclarecer quaisquer dúvidas e ajudá-los a alcançar a confiança e a beleza que desejam.



DR. JANDER EUQUERES
CIRURGIÃO PLÁSTICO

CRM GO/22623 | CRM DF/27300
RQE GO 17501 | RQE DF 21862
Cirurgião Geral - UFU;
Médico Cirurgião Plástico - HFA;
Mestrado - UFU.

Acesse o QR code abaixo e agende uma consulta para tirar suas dúvidas.



DONA CATITA:

UM BRECHÓ NO CENTRO DE ITUMBIARA

Os brechós, no Brasil e no mundo nos últimos anos, ganharam destaque em função da moda ecológica. Alinhando-se aos princípios de um tempo em que é necessário reutilizar e recriar, as roupas usadas passaram a se configurar como uma possibilidade de as pessoas terem peças exclusivas e autorais. Roupas, acessórios e sapatos são datados de um tempo e podem ser renovados em função do estilo de cada pessoa. Não é uma questão apenas de uma peça ou outra estar na moda, estar ou não na tendência, acreditamos que o sofisticado é cada um se encontrar no seu próprio estilo, criar o seu próprio estilo. Isso, sim, é ser chique! Valorizando esse modo de pensar a moda, criamos em Itumbiara o Brechó "Dona Catita", um espaço em que acolhemos as pessoas no seu estilo e tentamos nos conectar aos gostos de cada um. Do clássico ao descontraído, do casual ao formal, aqui, você pode se encontrar e decidir usar aquilo que te faz bem! Compreendemos que uma roupa é um modo de nos expressarmos, de compreendermos o mundo e sermos aquilo que quisermos ser!

E de onde surgiu essa ideia?

Nós duas, Nayara Borges e Virgínia Borges, somos filhas de Itumbiara e sempre queríamos ter o próprio empreendimento. O "Dona Catita"

surgiu de uma ideia de criarmos um espaço com uma pegada colorida, vintage, com alto astral e sustentável. Um lugar que além de vendermos roupas, sapatos e acessórios, também nos encontramos com as pessoas e vibramos com a possibilidade de poder fazer circular peças que estavam escondidas em diversos guarda-roupas.

E por que o nome "Dona Catita"?

Catita era o apelido da nossa avó. Ao buscarmos o seu significado, descobrimos que Catita significa elegância. Estava nessa palavra nosso modo de pensar o nosso Brechó: sofisticação e um ambiente em que as pessoas se sentissem bem, como se estivessem em casa.

E o que você encontra no "Dona Catita"?

Encontra peças de todos os gostos e tamanhos, pensadas para todo mundo! No Brechó vocês acham variadas possibilidades de pensar um look para o dia a dia ou para um evento. Priorizamos vender uma roupa em excelente estado, tratada artesanalmente para entregar ao cliente, peças baratas e com todo requinte que você merece!

Venha conhecer o nosso espaço que fica na Rua Floriano Peixoto n.º 79 e siga a nossa página no instagram @donacatitabrechó!



64 98158-2496



donacatitabrecho



Rua Floriano Peixoto, 79
Centro - Itumbiara-GO

Dona Catita
BRECHÓ





Agro seeds
QUALIDADE EM ANÁLISES

**A SELEÇÃO DE GRÃOS É UMA PARCEIRA ESSENCIAL
PARA O SUCESSO DA AGRICULTURA!**

**A EXCELÊNCIA DA ANÁLISE DE GRÃOS É O QUE DIFERENCIA A NOSSA EMPRESA
E CONTRIBUI PARA O DESENVOLVIMENTO DO SETOR AGRÍCOLA.**



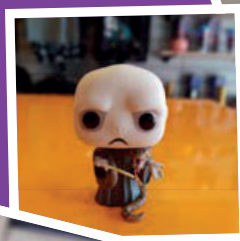
64. 98447 5966 | 64. 3495 6461



@agroseeds

Av. Amazonas, 320 | Centro | Goiatuba | Goiás

NOVA COLEÇÃO HARRY POTTER



VESTIMOS
O SEU LADO
FÃ!



Piticas



Para Mais Informações
Aponte a câmera do celular
para o QR Code e Saiba Mais.



piticas.itumbiara



Piticas Itumbiara



(64) 9668-2003



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






LION
NOVEMBER
50% OFF
PARA NOVAS MATRÍCULAS 2024

Promoção válida de 01 a 30 de novembro de 2023 para novas matrículas na unidade da Cultura Inglesa em Itumbiara, em turmas em andamento no próximo semestre. Desconto não cumulativo com outras promoções, válido somente sobre o valor das parcelas do serviço educacional para 2024.1. Material didático não contempladas nessa promoção. Para efetivar a matrícula, o aluno deverá pagar a primeira parcela. Essa promoção não se aplica aos curso Vip, Executivo, Conversation ou Business Reserva-se à Cultura Inglesa a interpretação final da promoção.

É pelo reconhecimento de clientes como vocês que nos
esforçamos para fazer o melhor trabalho!



A MAIS LEMBRADA NO SEGMENTO DE SALÃO DE BELEZA
MÉRITO LOGISTA 2023

 **64 3404-2777**  **64 99661-2552**  **@alinefernandeshair**

 Av. Santos Dumont, 507, Setor Santos Dumont, Itumbiara-GO





| GRANITOS | MÁRMORES | PEDRAS INDUSTRIALIZADAS | QUARTZITO |
PRODUTOS E SERVIÇOS DE ALTA QUALIDADE E AGILIDADE NO ATENDIMENTO



A MARMORARIA
VAS
Mármore e Granito

ADMINISTRAÇÃO: **VITALINO**

 **(64) 98128-0314**

RUA JOÃO HENRIQUE SOARES,
AV. SANTOS DUMONT, 650, ITUMBIARA - GO



STF DECIDIU QUE OS SERVIDORES ESTADUAIS E MUNICIPAIS QUE TEM FILHOS OU DEPENDENTES COM DEFICIÊNCIA TEM DIREITO A REDUÇÃO DE SUA JORNADA

O Supremo Tribunal Federal (STF) deu provimento ao Recurso Extraordinário (RE) 1237867, que teve repercussão geral reconhecida pelo Plená-

rio Virtual, no Tema 1097, decidindo por unanimidade que os servidores públicos estaduais e municipais que possuem filho ou dependente com deficiência poderão ter suas jornadas de trabalho reduzidas, de 30% (trinta por cento) a 50% (cinquenta por cento), sem que isso ocasione algum reflexo em sua remuneração.


Isso porque, os ministros entenderam por garantir a isonomia e o direito das pessoas com deficiência e estender, por analogia, a esses servi-



MURILLO LLOBET

OAB/GO 34.392

 (62) 9.8126-8943

 murillo@llobetlobianco.adv.br

dores a regra que já era prevista em lei para os servidores públicos federais, no Estatuto do Servidor Público Federal.

No referido caso julgado pelo STF, uma servidora estadual de São Paulo buscou reduzir a sua jornada em 50% (cinquenta por cento), sem necessidade de compensação ou impacto em seus vencimentos, para que pudesse cuidar do filho com autismo, o que foi negado pelo Tribunal de Justiça de São Paulo e, por isso, interpôs recurso ao Supremo Tribunal Federal.

O relator do caso no STF, o ministro Ricardo Lewandowski destacou que a inexistência de lei estadual ou municipal sobre o tema não pode justificar o descumprimento das garantias cons-

titucionais, além do que, destacou a relevância social do tema, devido ao interesse das pessoas com deficiência.

Com a decisão será possível uniformizar o entendimento do judiciário, que deverá aplicar a tese fixada no julgamento do RE 1237867, Tema 1097: “Aos servidores públicos estaduais e municipais é aplicado, para todos os efeitos, o art. 98, § 2º e § 3º, da Lei 8.112 /1990”.

A decisão foi acertada e representa um avanço tanto do ponto de vista jurídico quanto social, considerando o dever do Estado de promover a efetivação dos direitos fundamentais garantidos a esse grupo de vulneráveis.




**LLOBET &
LOBIANCO**
Sociedade de Advogados

 @llobetlobianco

PAULO VITOR M. LOBIANCO

OAB/GO 34.786

 (64) 9.9214-2809

 paulovitor@llobetlobianco.adv.br



PARA AS ATIVIDADES DE EXTRAÇÃO, PRODUÇÃO, ARMAZENAMENTO, TRANSFERÊNCIA, MANUSEIO E MANIPULAÇÃO DE INFLAMÁVEIS E LÍQUIDOS COMBUSTÍVEIS É NECESSÁRIO FICAR ATENTO AO QUE PRECONIZA A NORMA REGULAMENTADORA 20 QUE ESTABELECE OS REQUISITOS MÍNIMOS DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO CONTRA RISCOS DE ACIDENTES.

O CURSO É ABRANGENTE E DIVIDIDO EM MÓDULOS DE 4 A 32 HORAS CONFORME A ATIVIDADE A SER EXECUTADA PELO TRABALHADOR. A TMS (TIZZO MENTORIA E SEGURANÇA DO TRABALHO) OFERTA O CURSO COM MATERIAL DIDÁTICO ATUALIZADO E NA EXIGÊNCIA DE PRÁTICA COM DINÂMICAS DE FÁCIL COMPREENSÃO DAS MAIS SIMPLES AS DE ALTA COMPLEXIDADE COM PREENCHIMENTO DE RESPOSTAS A EMERGÊNCIA ATENDENDO DESDE FRENTISTAS À OPERADORES DE EXTRAÇÃO.



(64) 99253-3210 ☎

EMPRESA VOLTADA PARA CAPACITAÇÃO EM
NORMAS REGULAMENTADORAS COM ÊNFASE
NA SEGURANÇA E SAÚDE DO TRABALHADOR

 [tms.seguranca](https://www.instagram.com/tms.seguranca)

10 MÊS DE FAZER O SEU MELHOR NEGÓCIO.

BLACK NOVEMBER

Imóveis


**NÃO PERCA ESSA OPORTUNIDADE ÚNICA
DE SAIR DO ALUGUEL!**

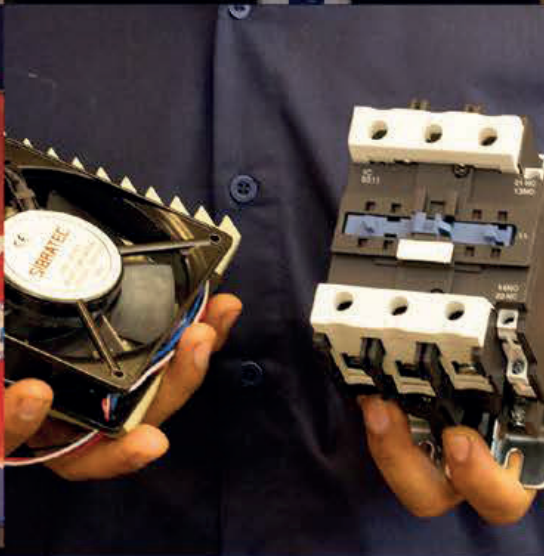


TRANSFORMANDO CASAS EM LARES E CLIENTES EM AMIGOS

 64 3431-4500  64 9.8151-5900  64 9.9666 4500  www.locarimoveis.com

 aluguellocarimoveis@outlook.com
atendimento.locarimoveis@outlook.com

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



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

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

@seeletricosehidraulicos

**ELÉTRICOS
E HIDRÁULICOS®**

Faz a diferença na sua vida.

PROMOÇÃO
REFRI POR 1 REAL
Compre uma Pizza
Grande e com **+1 Real**
leve o refri de 1,5L

ATIVO TODOS OS DIAS | APENAS DELIVERY



ESCOLHA SEU
COMBO E GANHE ATÉ
15% DESCONTO
PEDINDO SEU
COMBO PELO APP.



DELIVERY

www.pizzariapirandello.com.br

PELO SITE OU APP



ACESSE E FAÇA SEU PEDIDO!

*Segunda é dia de Rodizio,
com Batata frita,
Refrigerante à vontade.*

TODA SEGUNDA-FEIRA A PARTIR DAS 19:30H



COACHING



PORQUE É MAIS FACIL "DEIXAR PARA AMANHÃ"?

À medida que escolhemos fazer algo que é mais fácil, menos cansativo, menos importante para o momento, isso nos traz uma recompensa imediata, ou seja, algum prazer imediato. O que significa que estamos PROCRASTINANDO.

A neurociência explica que esse comportamento é característica de alguns traços de personalidade que, somados no mesmo indivíduo, fazem com que a pessoa seja vulnerável ao “prazer imediato” sem conseguir pensar no “depois”.

Explicando um pouco mais e ainda superficialmente pois esse assunto é bem mais complexo, o traço de personalidade chamado conscienciosidade* em um grau maior ou menor, pode tornar algumas pessoas procrastinadoras.

Como bem coloca o Neurocientista Professor Pedro Calabrez, pessoas com baixo grau de

conscienciosidade* tendem a procrastinar mais porque tem dificuldade de visualizar uma recompensa futura, isto é, ao escolher fazer algo que traz recompensa (prazer) imediata, prejudicam os resultados futuros.

Segue alguns exemplos de como isso acontece: ao dizer pra você mesmo que hoje você está cansado e que precisa descansar e que por isso não vai para academia, o prazer imediato é o descanso e o resultado futuro parece muito distante, mas com certeza será mais cansaço ainda pois sua capacidade física não irá melhorar. Quando você escolhe a pizza e o sofá hoje porque diz que merece, porque trabalhou muito, a recompensa é imediata, mas a dor futura com certeza chega no sobrepeso.

Quando você viaja horas em redes sociais com suas atividades intelectuais ou de estudo ou

demandas profissionais para concluir, seu cérebro está recebendo a recompensa de não pensar, está descompromissado e isso tem mais força que o prazer futuro de ter seus compromissos cumpridos hoje, com a dor de dedicar seu tempo agora. E os resultados negativos no futuro são resultados da procrastinação, de não conseguir visualizar o futuro.


Mesmo as pessoas com elevado grau de conscienciosidade* procrastinam por motivos diferentes, muitas vezes porque acham que não estão prontas o suficiente para diversas situações a que se propõem e também por assumirem muitas responsabilidades que são impossíveis de serem atendidas por uma única pessoa, porque não conseguem dizer “não”.




IZABEL TONETTO COACH

Treinadora Comportamental & 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

Ter conhecimento e tomar consciência do que acontece com você e seu COMPORTAMENTO diante das situações diárias é o primeiro passo para superar essas limitações que estão impedindo você de crescer e evoluir com melhores resultados.

Busque ajuda e desenvolva sua Inteligência Emocional.

*Conscienciosidade (BIG FIVE): é a tendência para mostrar autodisciplina e autocontrole, orientação para os deveres para atingir os objetivos. Esse traço mostra uma preferência pelo comportamento planejado em vez de espontâneo. Influencia a maneira como controlamos e dirigimos nossos impulsos. (Wikipedia)



CONTABILIDADE COM

Eficiência!



É CONFIANÇA

HÁ MAIS DE

40 *Anos*

**DE PROFISSIONALISMO E DEDICAÇÃO
COM A SUA EMPRESA!**

MATRIZ - ITUMBIARA

Filiais: Caldas Novas | Goiânia | Catalão

TROFÉU IMPREENSA 2023



O ATS Contabilidade antes de mais nada, parabeniza o idealizador do Troféu Imprensa, Carlos Alberto por este evento inesquecível.

Com muito orgulho, agradecemos a todos os clientes, amigos, parceiros e colaboradores, por mais essa premiação de suma importância. São mais de 40 anos cuidando da sua empresa oferecendo o melhor serviço com os melhores profissionais.





VOCÊ JÁ PERCEBEU

*queda de
cabelo*

APÓS LAVAR OU PENTEAR
OS FIOS?

Você sabia que os Fios possuem um Ciclo de Vida?

Os Fios passam por 3 fases: Fase Anágena (Fase de Crescimento), Fase Catágena (Fase de Repouso) e Fase Telógena (Fase de Queda).

O Eflúvio Telógeno é a Queda Acentuada dos Fios após o corpo passar por uma experiência estressante. Os Fios passam precocemente para a Fase Telógena, alterando o Ciclo Capilar e aumentando a Queda diária.

Causas:

Estresse;

Efeito Colateral de Medicamentos;

Alterações Hormonais;

Má Alimentação - Excesso ou Falta de Vitaminas e Minerais;

Infecções;

Doenças Autoimunes;

Mas calma, o Eflúvio Telogeno é uma Condição Reversível.

Aqui no Consultório, o Tratamento é Personalizado e Integrativo. Todo o Cronograma de Tratamento é desenvolvido após a Consulta e a realização dos Exames Tecnológicos e Avaliação dos Exames de Sangue de cada Paciente.



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



BLACK NOVEMBER

2 MESES

POR APENAS

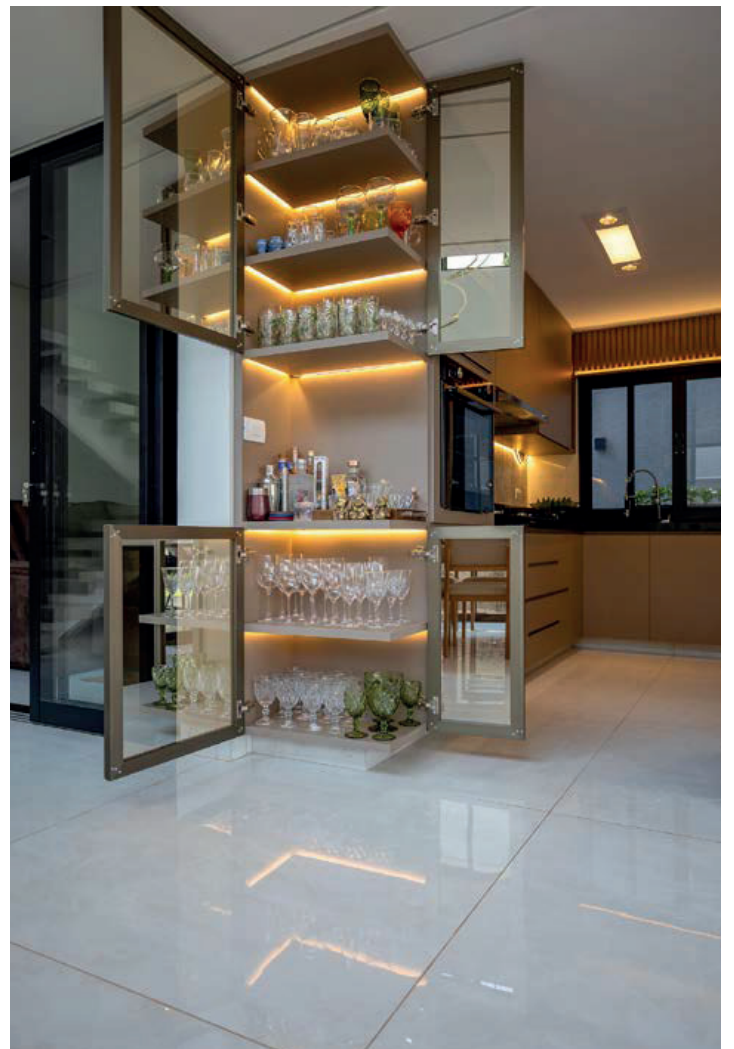
R\$ 149,90

PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ
DIA 23 DE NOVEMBRO DE 2023

A Academia Workout oferece uma experiência de treinamento excepcional com profissionais altamente capacitados, prontos para fornecer orientação personalizada aos clientes. Com o aplicativo "Trei.no", você pode acompanhar seus treinos, monitorar seu progresso e receber orientações extras, tudo de forma conveniente. Além disso, a academia tem horários flexíveis, funcionando das 6h às 23h, para se adequar à sua agenda. Acreditamos que todos têm potencial para atingir seus objetivos de condicionamento físico e estamos comprometidos em ajudá-lo a se tornar a melhor versão de si mesmo.

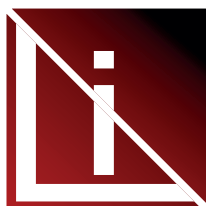
Junte-se a nós e comece sua jornada em direção a uma vida mais saudável e ativa.









NA LINEAR VOCÊ CONTA COM ARQUITETA PARA REALIZAR O SEU PROJETO E AUXILIAR VOCÊ EM SUAS ESCOLHAS, ACOMPANHANDO TODA A EXECUÇÃO ATÉ O PRODUTO FINAL.



Linear
Planejados

 (64) 9.8167-5180

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





COMO O MEDO DE SE MOVIMENTAR PODE INFLUENCIAR A DOR NA COLUNA

Não permita que a cinesiofobia te faça parar!

A cinesiofobia é caracterizada por um medo excessivo, debilitante e até irracional do movimento e atividade física.

O problema é decorrente de um sentimento de vulnerabilidade que ocorre devido a lesão dolorosa ou o seu ressurgimento e, por isso, pode ser um sinal presente em pacientes com dores na coluna.

À medida em que os sintomas aparecem, o paciente evita situações nas quais imagina que pode ocorrer algo que piore a sua situação. Desta forma, ele se torna restritivo, tornando a inatividade um mecanismo de proteção.

Para que o medo e as restrições sejam reduzidos, é recomendado que a exposição ao movimento seja realizada de forma gradual, a fim de compreender como e quando o paciente possui medo de se movimentar.

O Fisioterapeuta Especialista é o profissional indicado para orientar sobre quais exercícios devem ser realizados diante de cada caso. **REPOUSO NÃO É A SOLUÇÃO!!!!**

Se você conhece alguém que está passando por um quadro de cinesiofobia compartilhe com essa pessoa e a ajude a entender melhor o problema.



RECUPERE
CLÍNICA DA COLUNA
FISIOTERAPIA AVANÇADA

Dra. Lucciana Pereira

CREFITO 137629-F
Fisioterapeuta especializada em coluna.

 (64) 9.9242-9608

 @recupere.clinicadacoluna

 Rua Rui de Almeida 748G - Itumbiara-GO





FISIOTERAPEUTA



SEU FILHO TEM ESCOLIOSE? E AGORA?

Descubra se seu filho tem escoliose através desses sinais:

- Uma cintura diferente da outra;
- Um braço mais distante do corpo que outro;
- Um ombro mais alto que o outro;
- Desalinhamento da coluna.

A escoliose é uma doença da coluna que tem tratamento, usando técnicas de exercícios e tra-



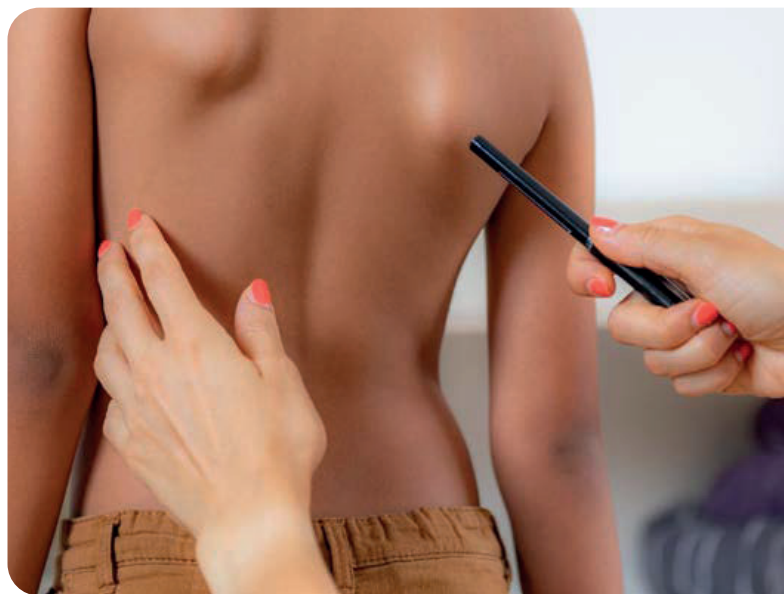
Ms. Kissy Urbanski

Fisioterapeuta;
Mestre em Fisioterapia do Sistema Musculoesquelético;
Pilates;
Reeducação Postural Global (RPG).

☎ (64) 99662-8508

📷 @studiotearer

🏠 Rua Rui de Almeida 748G - Itumbiara-GO



ção para a busca do alinhamento da coluna e uma boa postura.

A Reeducação postural global (RPG) e os exercícios específicos são os métodos de tratamento para a escoliose que melhoram muito as consequências dessa doença.

Se seu filho tem um desses sinais, traga ele para uma avaliação!



BLACK FRIDAY

Acabamentos de alto padrão

Qualidade Garantida



Tintas a partir de
R\$149,90

Contate-nos pelos WhatsApp
64 99665-1414



Av. Afonso Pena, 247C,
Centro, Itumbiara-Go.
[/grupobem.iub](#)



IMÓVEL A VENDA!



OPORTUNIDADE ÚNICA!

Realize seu sonho de morar em um imóvel incrível, com ótima infraestrutura.

**CASA
CONDOMÍNIO
PARIS PARK**



**Lavabo na área
externa**

**Garagem: 2 carros
cobertos e 2 carros
descobertos**

**Área de
construção: 180m²**

Terreno: 300m²

**Sala: 6m² com
pé direito**






A IRRIGAÇÃO CORRETA É ESSENCIAL PARA O SUCESSO DE UM VIVEIRO!

A ÁGUA É O PRINCIPAL ELEMENTO QUE GARANTE A SAÚDE, O CRESCIMENTO E A BELEZA DAS PLANTAS, UMA IRRIGAÇÃO CORRETA EVITA O DESPERDÍCIO DE ÁGUA, PREVINE DOENÇAS E PRAGAS, MELHORA A QUALIDADE DAS FLORES E FOLHAS, E AUMENTA A PRODUTIVIDADE.

Itumbiara Gramas

Viveiro, Floricultura e Irrigação

  ITUMBIARAGRAMAS

 (64) 99667-9002

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



A importância da academia como base para qualquer esporte

A musculação pode trazer diversos benefícios para a saúde como melhorar o condicionamento físico, promover maior resistência muscular, acelerar o metabolismo, diminuir a gordura acumulada no corpo, melhorar a postura corporal e a capacidade cardiorrespiratória. Independente do esporte praticado, tanto os atletas amadores quanto profissionais necessitam fazer musculação para aumentar a força muscular, resistência, potência e até mesmo a velocidade dos movimentos. Essas habilidades são necessárias para que haja melhora da performance do atleta na prática esportiva.

Com o cronograma de competições em mãos, o profissional de educação física é capaz de, através de um planejamento adequado, trabalhar os pontos fracos do atleta trazendo o ambiente do esporte para dentro da academia a fim de trabalhar com maior especificidade, melhorar performance, reduzir lesões e melhorar a mobilidade articular.

Um treino básico de fortalecimento muscular depende de exercícios multiarticulares (agachamentos, afundos, levantamento terra, flexão de braços, puxadas verticais e horizontais) e treinamento da musculatura estabilizadora. Quando bem aplicados e em conjunto com treinos de mobilidade articular esses exercícios auxiliam na redução dos riscos de lesões.

POR QUE OS ATLETAS PRECISAM DE TREINAMENTO ESPORTIVO?

Para os atletas, é de extrema importância que ele se mantenha em forma e ter um bom rendimento pode trazer ótimo desempenho no esporte realizado. O treinamento para atletas pode auxiliar o atleta a aumentar todo o rendimento que já possui

no que diz respeito ao equilíbrio, coordenação motora e saúde mental do atleta.

Além de prepará-lo, o treinamento também pode ajudar na prevenção de algumas lesões que podem ser causadas. Quanto mais treinado e preparado o atleta estiver, as chances de sofrer algum incidente diminui consideravelmente.

Lembrando que é necessário sim manter-se em forma, mas tudo em exagero é ruim, então coloque uma meta diária na sua agenda e saiba seus limites.

QUAL A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO?

O treinamento físico irá avaliar, organizar e determinar quais são todas as variáveis de cada atleta individualmente, ou seja, ele irá determinar os pontos fortes e quais são os pontos que requerem mais atenção e mais treinamento de cada atleta.

Ter ciência do seu treinamento é o que irá ajudar a garantir a segurança da adaptação e efetividade dos movimentos do corpo. O atleta poderá definir mais precisamente como será o planejamento do sistema de treinamento que ele precisa, isso é o que irá garantir que todo o esforço feito terá efetividade nos movimentos, densidade do treino e uma recuperação adequada.

São essas condições que garantem que o atleta terá segurança e progresso individual, o que permite um controle maior da modalidade esportiva que é realizada, seja tanto para melhora da saúde quanto para um nível de competição.

O treino deve ser gradual, e aos poucos alcançando um melhor desenvolvimento.

ritmo
ACADEMIA

Giulian Moraes Graciano

4º Período

Instagram: @giulian_moraes

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

☎ (64) 3431-1199

📷 ACADEMIARITMO

📘 RITMOACADEMIAOFICIAL





Hemodinâmica em Itumbiara: Atendimento de qualidade, equiparado aos grandes centros médicos

Em Itumbiara, a Hemodinâmica Itumbiara está fazendo história ao redefinir os padrões médicos locais. Juntamente com a Unimed Região Sul e médicos parceiros da região que encaminham seus pacientes, estamos comprometidos em elevar o nível dos cuidados de saúde na área.

O que nos diferencia é a nossa dedicação à excelência em cirurgias minimamente invasivas e de alto risco. Contamos com um corpo de médicos altamente especializados, experientes e comprometidos com a sua saúde, incluindo os parceiros da Unimed Região Sul e médicos locais que confiam em nossos serviços.

Nossa equipe é composta por profissionais que não apenas dominam as técnicas mais avançadas, mas também possuem um profundo entendimento das necessidades individuais de cada paciente. Trabalhando em estreita colaboração com a Unimed Região Sul e nossos médicos parceiros locais, garantimos um atendimento abrangente e coordenado para atender às necessidades específicas da nossa comunidade.

Acreditamos que sua saúde merece o melhor, e é por isso que estamos aqui. Estamos aqui para oferecer tratamentos de vanguarda, cuidados compassivos e resultados excepcionais. Quando você escolhe a Hemodinâmica Itumbiara, está escolhendo um parceiro dedicado a melhorar sua qualidade de vida e proporcionar soluções médicas avançadas para as necessidades de saúde da nossa comunidade.

Estamos comprometidos em manter o mais alto padrão de atendimento médico e continuaremos a inovar e evoluir para atender às crescentes demandas de saúde da nossa região. Sua saúde está em boas mãos conosco, juntamente com a parceria da Unimed Região Sul e médicos locais que confiam em nossa experiência e cuidado.

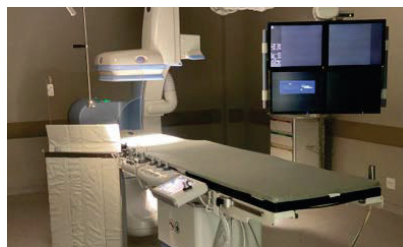
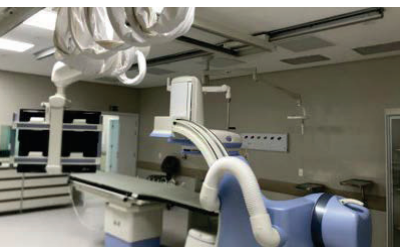
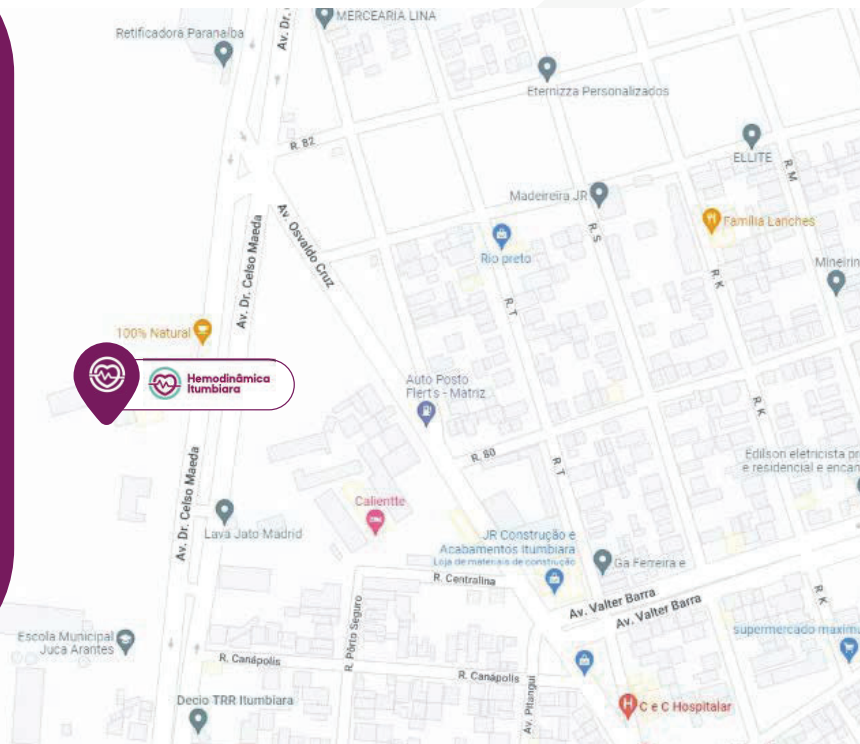


Conheça nossa estrutura:

Estamos dentro do
Hospital Unimed
Regional Sul Goiás

Diagnósticos e Tratamentos

- Angioplastia Coronária com implante de Stents de última geração
- Fechamento de defeitos Septais
- Tratamento de outras Doenças Congênitas
- Implante percutâneo de Valva Aórtica
- Angioplastia de Carótidas e Periféricas
- Embolização de Aneurismas
- Tratamento de aneurismas de aorta com implante de Endopróteses
- Cateterismo Cardíaco
- Cateterismo Para Estudo De Doenças Congênitas
- Angiografia Cerebral Com Reconstrução 3d
- Angiografia Medular
- Angiografia De Visceras
- Angiografia Periférica
- Aortografia
- Eletrofisiologia



O Seu Verdurão

O melhor para sua família!

Mês do
Combate
ao Câncer
de Próstata



**Homens
conscientes
têm vidas
mais longas
e felizes.**

Apoie você
também a
nossa causa



@oseuverdurao



64. 3404 2413

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

Clareamento dental: o que é, tipos e outras dúvidas

Ter os dentes mais brancos, como nas propagandas de creme dental, é o desejo de muitas pessoas que acabam recorrendo ao clareamento dental. Por causa de pigmentos externos, com o passar do tempo, o dente fica com uma cor mais amarelada, o que é algo normal. O clareamento dental pode ser feito em consultório ou em casa: os dois têm efeito benéfico, mas diferem no tempo de ação. A seguir, descubra as formas de fazer o procedimento.

• O que é clareamento dental?

O clareamento dental é uma microlimpeza da estrutura do dente. Por causa de pigmentos externos, com o passar do tempo, o dente fica com uma cor mais amarelada.

• Como funciona o clareamento dental?

Por meio da ação dos radicais livres, como oxigênio, é provocada a oxidação dos pigmentos orgânicos agindo na oxidação de proteínas e aminoácidos, além da possibilidade do clareamento da estrutura mineral do dente.

• Quanto tempo leva o procedimento?

Na técnica com uso de moldeira, a aplicação precisa ser feita de uma a duas horas por dias pelo paciente durante 30 dias em média. Quando o clareamento dental é feito por dentistas, pode levar até 50 minutos, podendo ser de duas a cinco sessões em dias intercalados.

• O que não pode comer depois do clareamento?

Historicamente, já foi recomendado não consumir nenhum pigmento com cores fortes como café, shoyu e beterraba. No entanto, há tempos já foi comprovado que o consumo de qualquer alimento após o clareamento não interfere no processo de repigmentação. Há ressalvas em relação ao cigarro, que realmente é um composto que interfere na cor do dente e é contraindicado.

• Quem tem dentes sensíveis pode fazer clareamento dental?

Sim. Geralmente o dentista sugere técnicas que preparem o dente para o clareamento, como creme dental "desensibilizante" 14 dias antes do procedimento. No dia da sessão, recomenda-se nitrato de potássio de 5 a 10 minutos antes de iniciar o clareamento em consultório. Essa sequência de cuidados diminui a sensibilidade e não atrapalha o clareamento.

• Clareamento dental danifica os dentes?

Mito. O dente pode ficar mais sensível, mas não poroso ou enfraquecido. Isso ocorre porque os poros ou canais ficam abertos para que o gel clareador libere as moléculas de pigmento que estavam impedindo a luz de passar. Porém, o procedimento não corrói o esmalte do dente e essa sensibilidade tende a diminuir após o tratamento.

• As restaurações mudam de cor?

Mito. O que muda de cor é o dente natural. O material clareador não é capaz de alterar a cor das restaurações e próteses dentárias. Sendo assim, após o clareamento é necessário fazer a troca de restaurações e próteses que aparecem durante o sorriso.

Fonte: <https://odontoempresas.com.br/mitos-e-verdades-sobre-o-clareamento-dental/>
Fonte: Ricardo Amore, membro da Câmara Técnica de Dentística do Crops (Conselho Regional de Odontologia de São Paulo) e Sérgio Brossi Botta, especializado em dentística pela Faculdade de Odontologia da USP (Universidade de São Paulo).



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



BLACK NOVEMBER

Acompanhe nossas redes e descubra ofertas diárias incríveis em materiais para cavalos de alta performance, acessórios e vestuário. Sua jornada de economia e estilo começa aqui!



ATÉ
50%
OFF



ATÉ
**50%
OFF**



A marca que te
IDENTIFICAFICA

Promoção válida somente na loja física e até 30 de Novembro.

Visite nossa Loja ou chame pelo Whatsapp

 **64 99235-5888**

Av. Goiatuba, 1501 | Bairro Social | Itumbiara/GO

Compre pelo site:

 FULLHORSESTORE.COM.BR



QUAIS OS TIPOS DE CASAMENTO?

Casamento civil – É a união entre duas pessoas, que estabelecem comunhão plena de vida, com base na igualdade de direitos e deveres. É realizado em Cartório de Registro Civil, em processo que se inicia com a habilitação do casal por meio de análise documental e publicação dos proclamas do casamento na imprensa local ou em mural do cartório. A oficialização da união é realizada por juiz de paz, na presença de testemunhas. Uma vez realizada a cerimônia, é emitida uma Certidão de Casamento, documento que formaliza a união.

Casamento religioso – É celebrado de acordo com o rito de cada crença, perante autoridade religiosa. Se não for acompanhado de registro em cartório (casamento religioso com efeito civil), a união não é legalmente formalizada e os noivos permanecem com o estado civil de solteiros.

Casamento religioso com efeito civil – Ocorre quando, após a celebração religiosa, o casal apresenta, em um prazo de 90 dias, o termo de casamento emitido pela autoridade religiosa para formalização perante o registro civil. Nessa modalidade, também é necessária a habilitação das partes em cartório (análise documental), assim como ocorre no casamento civil.

O que é união estável?

É a relação entre duas pessoas que se caracteriza como uma convivência pública, contínua e duradoura e que tem o objetivo de constituição familiar. A legislação não estabelece prazo mínimo de duração da convivência para que uma relação seja considerada união estável. Também não há a necessidade de que o casal resida na mesma habitação para que o vínculo seja configurado. Outros elementos podem ser considerados para a sua caracterização como, por exemplo, a existência de filhos.

É possível o casamento ou união estável entre pessoas do mesmo sexo?

Sim. Apesar de não estarem previstos na Constituição Federal e no Código Civil, o casamento civil e a união estável entre pessoas do mesmo sexo estão amparados em decisões do Superior Tribunal Federal (STF) e em Resolução do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) que impedem negativa dos cartórios à habilitação, celebração de casamento civil ou de conversão de união estável em casamento entre pessoas do mesmo sexo. As relações homoafetivas, da mesma forma, são consideradas como uniões estáveis sempre que atenderem aos critérios previstos na legislação, ou seja, quando se caracterizam como convivência pública, contínua e duradoura e que busque ser uma constituição familiar. Com isso, os direitos dos casais homossexuais são os mesmos garantidos aos heterossexuais.

O que é importante definir no momento de formalizar o casamento ou a união estável?

Uma das questões mais importantes diz respeito à escolha do regime de bens ao qual a relação será submetida, decisão que impactará diretamente na forma como será feita eventual partilha, em caso de término do vínculo.



PAULA FLAUSINO
ADVOCACIA

 (64) 9.8122-7277

 paulaflausino.adv



MEGA JOIAS A MAIS LEMBRADA NO SEGMENTO DE JOIAS.



Sr. Paulo Rodrigues de Faria (presidente CDL), Crysthofer, Nilson (Mega Jóias),
Dione Araújo (prefeito de Itumbiara)

É UM PRAZER COMPARTILHAR OS NOSSOS VALORES E AS NOSSAS CONQUISTAS COM QUEM CONFIA NO NOSSO TRABALHO. OBRIGADO A TODOS OS NOSSOS CLIENTES PELA CONFIANÇA DE SEMPRE. AOS NOSSOS PARCEIROS E COLABORADORES QUE DEDICAM SEU AMOR, SUA INTELIGÊNCIA E SUA ENERGIA NESSE ESPAÇO DE TRABALHO. E JUNTOS RECEBEMOS MAIS ESTE TROFÉU E RECONHECIMENTO!
MÉRITO LOJISTA 2023.



64. 99661 1316 | 3431 5535

Rua Marechal Deodoro, 279 | Centro | Itumbiara-GO



Entre as
melhores
escolas
do Brasil



Faça sua
matrícula

ser

FAMÍLIA

Matrículas ●

2024



GABARITO
UNIDADE LICENCIADA

Rua Angico, 276, St. Beira Rio I - Itumbiara-GO

Contato: (64) 99246-7909





CONDOMÍNIO PARIS PARK, ARAPORÁ / MG



CONSTRUA NOVOS ESPAÇOS PARA NOVAS HISTÓRIAS!
ICF CONSTRUTORA, SUA CASA DO SEU JEITO!

 64 99233-1745

 construtora.icf

 Avenida Osvaldo Cruz, 1426 - Itumbiara-GO

Argiloterapia: tratamento regenera o couro cabeludo e reduz a oleosidade

Um recurso muito usado no Studio Eva, é um tratamento capilar à base de argila sulfurosa, a 'Argiloterapia do couro cabeludo', rica em oligoelementos e sais minerais - cálcio, potássio, ferro, zinco, magnésio, sílica e sódio - pois suas propriedades ajudam a manter a saúde do couro cabeludo e dos fios, além de ser um tratamento estético sem produtos químicos.

Com ação renovadora, bactericida, anti-séptica e anti-inflamatória, a "argiloterapia" age como uma espécie de peeling capilar. Elimina as células mortas, remove todo tipo de impureza e resíduos, além de



ativar a circulação sanguínea, possibilitando uma maior concentração de nutrientes nas áreas tratadas. Ela regenera e hidrata o couro cabeludo. As donas de fios oleosos, podem aderir ao tratamento sem preocupações. Como uma das principais funções é fazer uma limpeza profunda no couro cabeludo, o processo ajuda a reduzir a oleosidade, elimina a seborreia e a caspa. O resultado são cabelos leves com textura sedosa, resistentes e estimulam o crescimento de novos fios, por isso, também é indicada para pessoas que sofrem com quedas de cabelo e com a calvice.

A argiloterapia é um tratamento estético que consiste na aplicação de tipos de argila diversos, com o intuito de promover a saúde do couro cabeludo. No Studio Eva, você encontra os 4 principais tipos de tratamento: verde, amarela, rosa e a preta, sendo essas substâncias totalmente naturais, bem como todo o procedimento de aplicação com óleos essenciais tornando seu cabelo renovado desde o couro cabeludo até os fios, tornando de forma totalmente natural com um visual incrível.

O tratamento geralmente é realizado em dez ou doze sessões, que variarão de acordo com a necessidade da cliente. Experimente e comprove!



hair & beauty

64 3404-0151 | 64 98160-1071

Rua Marechal Deodoro, 249 - Centro - Itumbiara/GO

StudioEva_





PROVANZA



É TEMPO DE **PRIMAVERA!**

E VOCÊ PODE SENTIR POR MEIO DA MAIS NOVA LINHA DE DIFUSORES DE AROMA DA PROVANZA TODA UMA ATMOSFERA DE BEM-ESTAR E ACONCHEGO, TORNANDO OS MOMENTOS DO DIA A DIA MUITO MAIS AGRADÁVEIS.

Os Difusores de Aroma da linha Jardim secreto possuem fragrâncias únicas que deixam o ambiente vibrante e com uma aura de alegria e leveza.




Formulados com fragrâncias exclusivas e de alta qualidade, são uma excelente opção para perfumar e decorar qualquer ambiente de maneira sutil e prolongada.


Para transformar seu ambiente em um refúgio de aconchego e bem estar com os produtos da nossa linha Jardim Secreto, entre em contato agora escaneando o **QR CODE** dessa página ou venha nos fazer uma visita que teremos o maior prazer em lhe atender.



Para Mais Informações
Aponte a câmera do celular para o **QR Code** e Saiba Mais.



 provanzaitumbiara  provanzaitumbiara  (64) 9 8109 - 1111

 Rua Padre Felix, nº 129, Sala 06 c/Paranaíba - Centro, Itumbiara/GO





DICA DO CHEFF

Essa vai para os amantes de churrasco! Aqui, no Panelinha, a paixão pela gastronomia se encontra com a tradição e a criatividade, e o resultado é um prato que é simplesmente irresistível: a nossa **Panelinha de Picanha com Queijo Coalho**. Esperamos vê-lo em breve para desfrutar dessa explosão de sabores e prazer!

SE LIGA NA RECEITA!



- 50g de manteiga de garrafa;
- 50g de cebola ralada ou processada;
- 10g de alho triturado;
- 150g de picanha corta em cubinhos;
- 200g de arroz cozido;
- 100g de tomate picadinho;
- 100g de mussarela;
- 50g de requeijão cremoso;
- 100g de queijo coalho grelhado na frigideira utilizando manteiga de garrafa.



RUA PARANOÁ - Nº13 - ALTO DA BOA VISTA



(64) 99284-6707

REMOÇÃO PLANTAR



Na podologia a remoção plantar é um procedimento de resultado imediato, podemos remover calosidades e rachaduras, trazendo um pé macio e saudável logo na primeira sessão. O procedimento utilizado além de tratar também entrega uma estética melhor aos pés.

Tratamos também verrugas plantar, calo com núcleo, unha encravada, micose e fungos!

Venha conhecer esse procedimento!

STANGE
CENTRO DE ESTÉTICA

Thamara Luiza

Podóloga.

☎ 64 98134-6979 | 64 3404-1737

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



#lolocase



MÊS DAS CRIANÇAS

Conhecida pelos seus produtos exclusivos e por ter o melhor atendimento da cidade, a Lolo Case se mostrou dedicada em atender seus clientes nesse mês de outubro, não apenas com cases, mas também com emoções. Muitos pais confiaram na loja para proporcionar a mais genuína sensação de felicidade à seus filhos.

Neste mês tão especial para as crianças, a Lolo Case buscou atender as expectativas de seu público, entregando uma completa gama de acessórios e cases, dos mais diversos tipos, especialmente para as crianças, buscando tornar real seus sentimentos e desejos.

“Nós acreditamos ser necessário representar todos os mais diversos grupos que contemplam nossa querida Itumbiara e nada mais justo que poder proporcionar aos pais a possibilidade de agradar seus filhos, sempre buscando algo exclusivo e único para que todos se sintam especiais.”

A equipe Lolo Case está pronta para receber a todos com muita disposição e assistência, entregando tudo que você procura para deixar seu dispositivo seguro e moderno através das mais variadas cases para IOS e Android. Além disso, oferece smartwatches, fones de ouvido, carregadores e assistência técnica.

Tudo isso você encontra na Rua Mal. Deodoro nº10, no centro de Itumbiara. Entre em contato pelo whatsapp (64) 99909-1010 ou pelo direct do instagram @lolocase.iub para comprar online.

MÃO-PÉ-BOCA X LASERTERAPIA

Essa doença contagiosa, causada pelo vírus Cocksackie, embora possa ocorrer em adultos, faz seu maior contingente de vítimas nas crianças até 5 ou 6 anos.

Trata-se de uma doença que apresenta diversos sintomas, incluindo diarreia, vômitos e mal-estar. Tem esse nome por causa do surgimento de bolhas nas palmas das mãos, nas plantas dos pés e na boca.

Formam-se na boca, nas amídalas e na faringe manchas vermelhas com vesículas branco acinzentadas, que podem evoluir para ulcerações muito dolorosas. Essas, não tratadas, podem levar o paciente a não conseguir comer e até mesmo a não conseguir sequer ingerir líquidos.

Diante dessa condição, a laserterapia surge como o tratamento ideal para essas ulcerações. O laser de



baixa intensidade promove uma rápida cicatrização dessas lesões, amenizando e eliminando as dores.

A laserterapia é uma ótima aliada para aliviar a dor e acelerar o processo de cicatrização das lesões.

Cicatriza Home Care cuida com amor do seu amor!!



Tratamento de Feridas, Curativos
e Laserterapia

Dra. Dalila Rodrigues

Coren GO 246411

CRP 09/008098

Enfermeira;

Especialista em tratamento de feridas e curativos;

Laserterapia;

Método PCO;

Psicóloga especialista em Neuropsicologia

Atendimento Home Care (domiciliar).

📱 @cicatriza_home_care

☎ 64 99268-2421

☎ 64 99666-0010

🏠 Rua João Manuel de Souza 881 Centro









 @carmen_steffens_itumbiara_

CS PHOTO DAY

Carmen Steffens

RUA PADRE FLORENTINO, 25 CENTRO - ITUMBIARA-GO | (64) 3048-0286
 CALÇADOS, ROUPAS E ACESSÓRIOS

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



UM JEITO
ÚNICO DE
ENSINAR

UM JEITO
ÚNICO DE
APRENDER

É hora de seguirmos juntos com a parceria que leva **seus filhos a aprenderem tanto!**



REMA 20 TRÍCULAS

24

A educação é um processo. Isto significa que é feita de caminhos a serem trilhados com cautela, prevenindo a chegada dos desafios seguintes. Em nossa escola, construímos, graças à parceria que temos com nossas famílias, todas as estratégias para que nossos alunos enfrentem bem esses desafios e possam ser capazes de superá-los. E isso acontece porque temos um jeito único de ensinar, adequado ao jeito único de seu filho aprender. Agora é hora de seguirmos, juntos, rumo a 2024: uma nova trajetória de aprendizagem e de crescimento para seus filhos!



Unidade 1

Educação Infantil e
Ensino Fundamental Anos Iniciais
(1º ao 5º ano)

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

Unidade 2

Ensino Fundamental Anos Finais
(6º ao 9º ano)
Ensino Médio

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



colegiozeniteitumbiara



colegiozenite

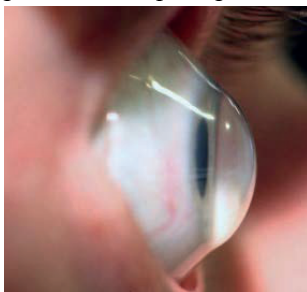


www.colegiozenite.com.br/

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

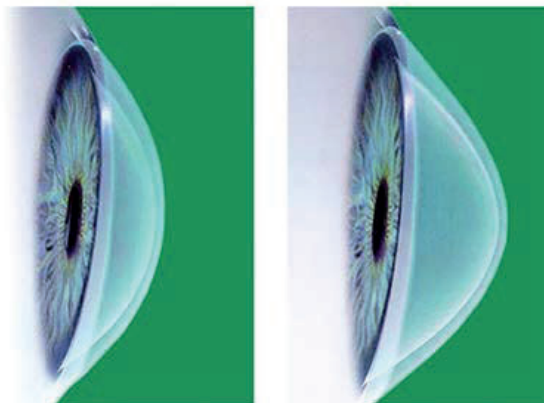
os sinais característicos ainda não são observados. Os topógrafos computadorizados, se baseia no princípio do Disco de Plácido, que utiliza a córnea como um espelho refletor, projetando uma série de anéis sobre ela. Esses anéis são captados, analisados e codificados em cores, gerando mapas de curvatura.

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

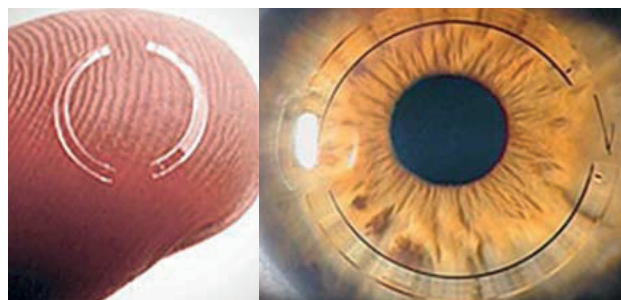
Na fase inicial da doença, quando o astigmatismo irregular é pequeno, a correção visual pode ser feita com óculos. Para outros estágios, indicam-se lentes de contato (LC). As LC substituem a superfície irregular da córnea por outra regular, permitindo melhora da visão, mesmo nos graus avançados da doença,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

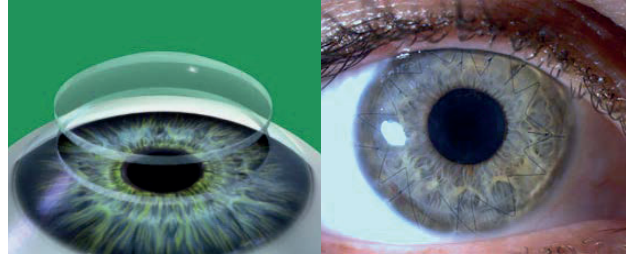
O Crosslinking do Colágeno Corneano é indicado para evitar a progressão do ceratocone. O tratamento consiste em desepitelizar a córnea após anestesia tópica (colírio), instilar riboflavina (vitamina B2) e aplicar luz UVA controlada. Tem como finalidade aumentar o número de ligações covalentes entre as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

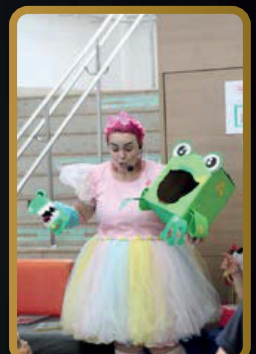
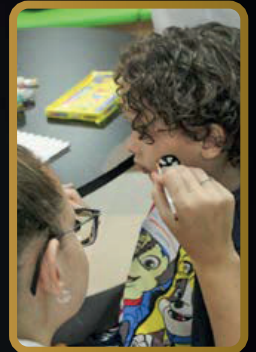


MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



**ACONTECEU NO DIA 21 DE OUTUBRO O PRIMEIRO RAVENNA NUTRI KIDS!
O EVENTO CONTOU COM A PRESENÇA DE DIVERSOS AMIGOS, PARCEIROS
E AMIGOS! CONFIRA AS FOTOS!**





Dra. Lorena Andrade
nutricionista
CRA: 8712

RAVENNA

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

una
Itumbiara

FARMÁCIA ESPECIALIZADA EM MEDICINA ESPORTIVA

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



NOVEMBRO AZUL, neste mês estamos juntos na luta contra o **CÂNCER DE PRÓSTATA E A PREVENÇÃO AO DIABETES.**

Faça seus exames periodicamente, previna-se.



MODELO
LABORATÓRIO

LABORATÓRIO MODELO QUALIDADE COMPROVADA E APROVADA.



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



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

▪ Sinais de uma lesão no ombro

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

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

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

▪ Lesões comuns nos Ombros

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

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

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

• Instabilidade

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

• Impacto

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

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

• Tratamento de Lesões no Ombro

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

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



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

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





Pax Santa Rita
ASSISTÊNCIA FAMILIAR

VOCÊ QUE É ASSOCIADO DA PAX SABIA QUE

you have special discounts
at the time of making
laboratory exams?



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

 RUA MANOEL ANTÔNIO SOUZA,
112 - ITUMBIARA-GO



Às vezes, nosso corpo fala quando nossas palavras não conseguem.

O que é a somatização? A somatização não significa que seus sintomas sejam imaginários ou falsos. Pelo contrário, é um fenômeno onde a dor ou desconforto têm uma origem profunda em nossas emoções e pensamentos.

Isso mesmo, corpo e mente estão intimamente ligados!

Como isso acontece? Quando experimentamos estresse, ansiedade, trauma ou conflitos emocionais, nosso corpo pode reagir de maneiras inesperadas.

Você já sentiu o coração acelerar em situações de nervosismo? Isso é um exemplo de como nossas emoções afetam nosso corpo. Na somatização, essas emoções podem se manifestar como dores físicas, problemas digestivos, e até mesmo alergias.

Por que é importante entender? Compreender a somatização é o primeiro passo para o autocuidado. Não devemos ignorar esses sintomas, pois eles podem ser um pedido de ajuda de nossa mente. É como um lembrete gentil de que algo precisa ser resolvido lá dentro.

O que podemos fazer?

1. Pratique a autocompaixão. Reconheça suas emoções e não se julgue por tê-las. Todos nós passa-

mos por momentos difíceis.

2. Procure ajuda profissional. Um terapeuta pode ajudá-lo a entender e lidar com as raízes psicológicas de seus sintomas.

3. Cuide do seu bem-estar físico. Exercícios, alimentação saudável e sono adequado são fundamentais para manter equilíbrio.

4. Converse com amigos e familiares.

Compartilhar suas preocupações pode aliviar a carga emocional. Vamos criar um espaço de apoio e compreensão. Se você já teve experiências com a somatização ou tem alguma pergunta, compartilhe nos comentários!

Vamos construir juntos um ambiente de cuidado e aprendizado.



QUALICLIN

Dra. Andressa Borges de Faria

CRM/GO: 22.022




EMPÓRIO
CAIXETA
Sabores

PROCURANDO UM PRESENTE ESPECIAL PARA AS FESTAS DE FIM DE ANO?

VENHA CONHECER NOSSA SELEÇÃO DE PRODUTOS, ONDE VOCÊ ENCONTRA OS MELHORES KITS, CESTAS, CAIXAS, VINHOS E ESPUMANTES PARA SURPREENDER A SUA FAMÍLIA.

TEMOS OPÇÕES PARA TODOS OS GOSTOS E BOLSOS, COM PRODUTOS DE QUALIDADE E BOM GOSTO.



- 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](https://www.instagram.com/emporiocaixeta)



PSICÓLOGA



PROCRASTINAÇÃO

Procrastinar é adiar, postergar, deixar para fazer depois, ou seja, é o atraso voluntário de uma tarefa. Nós temos controle de nossos comportamentos.

Então, deixar de fazer é uma escolha, e isso acontece por alguns motivos

Preguiça: Todos sentimos preguiça, isso é super-normal. Geralmente não acordamos motivado todos os dias.

Evitação: O ser humano tem a tendência de evitar o desconforto, por isso, tendemos a procrastinar aquilo que é desagradável, desgastante, chato etc.

Falta de planejamento: É preciso estabelecer um prazo de entrega e quais serão os passos que você terá que fazer para conseguir realizar a atividade.

Além disso, há um efeito cumulativo na procrastinação. Mesmo quando você finalmente completa uma tarefa, mais três aparecem para tomar o seu lugar. Parece que há um ciclo interminável. Mas a verdade é que todos já procrastinamos em algum momento de nossas vidas.

Uma das soluções para eliminar a procrastinação é não lutar contra ela. Em vez disso, substituir por boas rotinas e comportamentos funcionais. Todos sentimos preguiça, isso é normal geralmente ninguém acorda motivado todos os dias e faz tudo com um sorriso no rosto.



Karyna Santos Almeida Brito

CRP: 09/012471

Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental.

Consultório Plenitude

☎ 64 992164060

🏠 Rua Alfeu Neves Pires 468 - Centro - Itumbiara-GO





CAMPANHA
NOVEMBRO AZUL
Laboratório São Judas Tadeu



"Prevenir, é melhor que remediar"

Essa é uma verdade, portanto aproveite a campanha e faça um "CHECK-UP". Lembre-se "saúde não tem preço, tem que ter qualidade" esse é nosso lema.

- * Somente para HOMENS durante a CAMPANHA exame COVID-19 por APENAS R\$ 99,00.
- * Coleta GRATUITA domiciliar (ou na EMPRESA) para a campanha III.



Campanha I

<u>Exame</u>	<u>Indicação</u>	<u>Valor</u>
PSA Total e Livre	Câncer de Próstata	R\$ 20,00



Campanha II

<u>Exame</u>	<u>Indicação</u>	<u>Valor</u>
PSA Total e Livre	Câncer de Próstata	R\$ 55,00
Hemograma Completo	Avaliação Geral	
Ácido úrico	Gota	
Glicemia	Diabetes	
Gama GT	Fígado	



Campanha III

<u>Exame</u>	<u>Indicação</u>	<u>Valor</u>
PSA Total	Câncer de Próstata	R\$ 109,00
Testosterona Total	Hormônio Masculino	
Hemograma Completo	Avaliação Geral	
Ácido Úrico	Gota	
Glicemia	Diabetes	
Triglicerídeo	Gordura no Sangue	
Colesterol Total	Gordura no Sangue	
Gama GT	Fígado	

 (64) 99992-6393 /  (64) 3431-3178

Rua Jacinto Brandão, 528 - Itumbiara - GO

Já imaginou sair do salão com as unhas totalmente secas, sem se preocupar com cuidados para não estragar a esmaltação?

O processo de esmaltação em gel é realizado por meio de cabines de led, que aceleram o processo da secagem e permite com que a cliente já saia pronta para qualquer compromisso sem se preocupar. Ela se torna uma capa protetora que auxilia no crescimento das unhas evitando quebras, e o tempo para o retorno é de 21 a 25 dias



Mas afinal, como tudo isso funciona?

O procedimento é feito em 4 etapas:

- 1 Aplicação do primer
- 2 Aplicação da base em gel
- 3 Aplicação do esmalte em gel
- 4 Aplicação do top coat



O primer e a base em gel são produtos que preparam a unha para a esmaltação, pois facilitam a penetração e fixação do esmalte. Durante o processo, utilizamos a cabine de LED que é a chave principal de todas as etapas.

Agora que você já sabe como funciona, a dica é experimentar essa técnica inovadora no nosso espaço .



(64) 9 9297 - 5769



@isanailsbrasil

HUMMMM!

UM PARA AGORA,

Grátis

Corn Sugar

2 EM 1

Leve grátis 1 tigela exclusiva do Leo.

Bolinhas de milho sabor chocolate

Choco Boll

AlcaFoods CEREJAS MATINAIS

Peso Líquido **300g**

Peso Líquido **200g**

AlcaFoods CEREJAS MATINAIS

AlcaFoods CEREJAS MATINAIS

Cereal de milho, sabor chocolate. Calorías 400 kcal/100g. Contiene azúcares y sales. Contiene algunos ingredientes que pueden causar alergias. Cereal natural base de transgénicos.



HUMMM!

OUTRO PARA DEPOIS.



MÊS DE PREVENÇÃO AO CÂNCER DE PRÓSTATA

NOVEMBRO Azul

O melhor cuidado
é a prevenção!



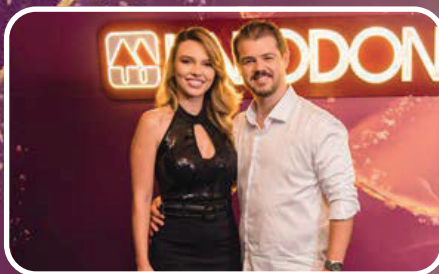
Fone 64 3432-1112
WhatsApp 64 99677-1116
<http://www.brasilmedcard.com.br>

* Brasil Med Saúde não é plano ou seguro de saúde, trata-se de cartão de desconto em serviços de saúde.



Aconteceu no dia 27 de outubro o tradicional baile em comemoração ao dia do dentista. O evento como de costume foi um sucesso reunindo diversos profissionais de renome! Confira as fotos!





uniodonto®

Sul Goiano

Fale com **nossos consultores** 

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



Nós oferecemos os

Melhores Serviços

para o seu pet!

Aqui, seu animalzinho é bem cuidado por uma equipe de profissionais qualificados e experientes.



PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS EM CÃES E GATOS.
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



ANIMAIS SENTEM CALOR COMO HUMANO?

Você sabia que os cães não transpiram como a gente?

Nós humanos, controlamos a temperatura de nosso corpo através do suor, mas os cães só conseguem fazer isso através da respiração; é por isso se um cachorro for submetido a um calor muito forte ou a uma situação estressante associada ao calor, este cachorro poderá ter dificuldade para resfriar seu corpo.

Cachorros podem queimar a patinhas durante as caminhadas?

Ao sair para o passeio com seu cão, dê preferência para horários em que o Sol não esteja forte, como o início da manhã e o final da tarde. Seja cauteloso com a temperatura do chão, sempre teste primeiro com a mão pressionada contra o solo, para ver se a temperatura não poderá queimar a almofadinha da pata do cachorro.

Dê atenção aos banhos e a tosa de seu peludo

Mantenha os banhos regulares em períodos de calor muito intenso e caso seu cachorro tenha pelagem longa, considere realizar uma tosa para que ele sintam-se mais disposto e confortável.

Cachorros podem ter insolação?

É muito perigoso que o cachorro tenha “insolação” devido ao calor, conhecida por hipertermia. Isso acontece devido a exposição ao Sol ou a circunstâncias como ser deixado por um longo tempo dentro de um carro abafado ou após uma corrida ou caminhada sob o Sol forte, ou simplesmente ser privado de sombra e água fresca em um dia quente de verão. Nesta situação os cachorros ainda correm risco de apresentar edemas pulmonares, parada cardíaca e até mesmo vir a óbito. Seu cão precisa de muita atenção em dias quentes!

Os **cães braquicéfalos**, como o Bulldog Inglês, Bulldog Francês, Boston Terrier, Pug, Boxer, Shih Tzu, Lhasa Apso entre outros, sofrem ainda mais com os dias de muito calor, pois devido ao formato de seus focinhos, tem maior dificuldade de diminuir a temperatura de seu corpo.

Se você é proprietário de um cachorro de alguma destas raças citadas acima nunca submeta seu cão a temperaturas extrema-

mente elevadas. Siga todas as orientações sobre passeios, pois isso poderá estressá-lo, elevando a temperatura acima do desejado, e causando a hipertermia. Cuide de seu peludo e mantenha-o abrigado do Sol e do calor, na sombra, com água a vontade e cercado de muito carinho.

Os sintomas da hipertermia no cachorro são:

- Temperatura corporal acima de 41°
- Tontura e enjôo
- O cachorro permanece ofegante, mesmo após estar em ambiente fresco
- A língua apresenta-se roxeada e com salivação espessa
- As mucosas ficam muito mais coradas que o normal
- Pode apresentar vômito e diarreia
- Pode ter convulsões e desmaiar

Cachorros podem ter queimaduras de Sol e desenvolver sarcoma

Outra preocupação que devemos ter com nossos cães em dias de muito calor, são queimaduras de Sol que podem provocar dor como em nós e também promovem muita coceira. Por isso tenha sempre um bloqueador solar próprio para cachorro. Principalmente se for ficar na praia ou piscina e não se esqueça de utilizar um bloqueador solar que seja a prova d'água!

Cachorros podem ter desidratação?

Cães também sofrem de desidratação por causa do calor, nunca deixe seu cachorro sem água fresca à vontade. No verão em dias de calor forte, coloque cubos de gelo na água, isso ajuda a regular a temperatura do corpo.

Uma dica interessante é umedecer a ração em dias muito quentes para incentivá-lo a comer, é muito comum cães perderem o apetite em dias de calor forte, por isso não se preocupe, diminua um pouco a porção isso não fará mal para ele. Você também poderá substituir parte da alimentação dele por ração úmida para cães.

Se for viajar com seu cachorro, procure horários com a temperatura mais amena e tenha a mão um isotônico para oferecer a ele assim que chegarem ao seu destino.



☎ 64 3404-1586

📍 Plantão: 64 99290-4500

☎ 64 98148-7015

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

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).



Farma & Farma
POPULAR

Farma & Farma
POPULAR

Farma & Farma

DESCONTOS DE
ATE **90%**

MEDICAMENTOS
DE USO CONTÍNUO
MELHOR PREÇO DA CIDADE.



NOSSA MISSÃO É ATENDER
ÀS NECESSIDADES DO NOSSO
CLIENTE, ATRAVÉS DE
ATENÇÃO INDIVIDUALIZADA E
ASSISTÊNCIA DIÁRIA À SUA

**SAÚDE E
BEM-ESTAR.**



Farma & Farma

Rua Paranaíba, 401 - Centro - Itumbiara-GO

Acesse nossas Redes Sociais:   @farmaefarmapopulariub

TELE-ENTREGA GRÁTIS

(64) 3430-4010 /  99667-4010

(64) 3430-1040 /  99665-4010



SINTA O SABOR

IRRESISTÍVEL

DO NOSSO HAMBÚRGUER.

**KABANAS
BURGUER**

Delivery

VOCÊ NÃO VAI SE ARREPENDER!

HAMBÚRGUER ARTESANAL E TRADICIONAL



64 99286-3433



kabanas.burguer

A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NO PRÉ-OPERATÓRIO!!!



A fisioterapia desempenha um papel crucial no pré-operatório de pacientes que necessitam de cirurgia, como uma artroplastia (substituição de articulações), ou uma correção de fratura, ou reparo de ligamentos e tendões. Aqui estão algumas maneiras pelas quais a fisioterapia pré-operatória é fundamental nesse contexto:

Aqui estão algumas maneiras pelas quais a fisioterapia pré-operatória é fundamental nesse contexto:

* **Avaliação e preparação:** Antes da cirurgia os fisioterapeutas avaliam a condição física do paciente, identificando fraquezas musculares, limitações de movimento e áreas de preocupação. Essa avaliação ajuda a personalizar o plano de cuidados.

* **Fortalecimento muscular:** Pacientes que passarão por cirurgias ortopédicas frequentemente enfrentam fraqueza muscular devido à lesão ou à condição subjacente. A fisioterapia ajuda a fortalecer os músculos circundantes, o que é fundamental para a recuperação pós-operatória.

* **Amplitude de movimento:** A fisioterapia trabalha na melhoria da amplitude de movimento das articulações afetadas. Isso ajuda a paciente a recuperar a mobilidade e a funcionalidade nas áreas comprometidas.

* **Educação e preparação psicológica:** Os fisioterapeutas educam os pacientes sobre o que esperar após a cirurgia, incluindo dor, cuidados com a incisão e exercícios pós-operatórios. Essa preparação ajuda a reduzir a ansiedade e melhora a adesão ao tratamento.

* **Redução do inchaço e dor pré-operatória:** A te-

rapia manual e técnicas de terapia física podem ajudar a reduzir o inchaço e a dor antes da cirurgia, proporcionando maior conforto ao paciente.

* **Melhora da circulação:** A fisioterapia pode melhorar a circulação sanguínea nas áreas afetadas, minimizando o risco de complicações como trombose venosa profunda (TVP).

* **Recuperação mais rápida:** Pacientes que passam por fisioterapia no pré-operatório têm uma base física mais forte para enfrentar a cirurgia, o que resulta em uma recuperação mais rápida e menos complicações pós-operatórias.

Em resumo, a fisioterapia no pré-operatório desempenha um papel essencial na otimização do estado físico do paciente antes da cirurgia, facilitando uma recuperação mais eficaz e promovendo melhores resultados a longo prazo.



Alinhar Saúde

Fisioterapia e Osteopatia

64 3404-9400

Rua Franklin Xavier, nº 328, Centro, CEP 75503070, Itumbiara-GO

Dra. Carolinne Barcelos Almeida Freitas

CREFITO11/355126-F
Fisioterapeuta

☎ 34 98439-0533



Dra. Waldiana Barcelos de Almeida

CREFITO - 11/134048-F
Fisioterapeuta

☎ 54 99214-1534

Saúde mental e o uso excessivo das redes sociais

Vamos falar de um assunto bem presente no dia a dia de todos nós: os impactos na saúde mental por excessos das mídias sociais.

Você sabia que as redes sociais muitas das vezes promovem uma comparação, onde as pessoas podem se sentir pressionadas, ou até mesmo comparar suas vidas e conquistas com a dos outros?

Os adolescentes são o público com maior índice de uso excessivo das redes, provavelmente devido às condições de vida, discriminação e exclusão, além da falta de serviço de apoio e qualidade.

Isso pode acarretar uma baixa da autoestima e sentimentos inadequados, e eventual ansiedade em relação a imagem e status social.

■ O excesso das Redes Sociais

Alguns dos problemas causados pelo excesso do mundo digital que podem ser citados são o assédio (moral ou até mesmo sexual), cyberbullying, violência, ansiedade, depressão (trazendo o aumento de insegurança e solidão) e desregulação do sono.

Além disso, podemos pontuar efeitos negativos aprendidos através das mídias, como impulsividade, perda de interações presenciais (em casos mais severos até mesmo uma Ansiedade Social), transtorno de autoimagem e entre outros.



■ O que pode ser feito para lidar com tudo isso?

Além da terapia tenho alguns métodos que podem te ajudar:

1 - Mantenha suas redes sociais em páginas e pessoas que te tragam paz e tranquilidade;

2 - Desative suas notificações (isso vai te ajudar a não ficar checando movimentações das redes!);

3 - Coloque limite e tempo, faça outras coisas, tenha outro passatempo, saia com amigos e familiares, tenha mais tempo com coisas reais que te façam bem.

Lembre-se: o mundo digital é só fantasia, viver no mundo real é necessário e saudável.



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

Amanda Vieira

CRP 09/16875

Atendimento para adolescentes (+14 anos), adultos e casais;
Presencial e on-line.



📷 @amandavieirapsicologia

☎️ 64 9209-2359

64 99319-0139

✉️ amandavieirapsicologia@gmail.com

Jéssica Martins

CRP: 09/16924

Abordagem psicanalítica;
Atendimento presencial e on-line;
Atendimento ao público
LGBTQIAPN+;
Atendimento para adolescentes e casais.



📷 @psijessicamstars

☎️ 64 999660-8978

64 99319-0139

✉️ jessicamartins64@gmail.com



LENTES E ARMAÇÕES COM A
MELHOR OFERTA DO ANO!



BLACK FRIDAY

UNIÓTICA



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

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

Medicamento e autismo: quando a criança com TEA precisa fazer uso dele?



Muitas pessoas cuidadoras têm dúvidas quanto ao uso de **medicamento no autismo**. Com a divulgação de diversas falsas informações e práticas que não são recomendadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é quase impossível pesquisar sobre o assunto e entender se medicamentos podem ajudar pessoas no espectro autista ou não. Medicamentos podem sim auxiliar pessoas com TEA, principalmente em momentos de crise, mas isso não quer dizer que todo autista precisa fazer uso da medicação! Uma das medicações mais conhecidas pelas famílias e a comunidade do autismo é a Risperidona, a qual é sempre indicada por profissionais.

Mas como saber se meu filho precisa de medicação? E como saber se ele vai ficar bem após fazer uso dela? É o que vamos falar nesse texto!

Medicamento não cura o autismo


É sempre importante lembrar que **o autismo não é uma doença, portanto, não tem cura**, e nenhum medicamento vai ser capaz de tirar a pessoa do espectro autista. O autismo é um transtorno de neurodesenvolvimento, que afeta áreas de desenvolvimento da comunicação, interação social, na fala, no desenvolvimento motor, etc.

A doença está ligada a alterações das condições biológicas de uma pessoa, enquanto o transtorno diz respeito a condições de ordem mental ou psicológica do indivíduo. Portanto, o medicamento para autismo não é usado como forma de “reverter” o transtorno, ou diminuir os sinais, mas sim como forma de auxiliar em momentos de crises onde a criança pode machucar a si mesma ou as pessoas à sua volta.



DRA. CLÁUDIA ARAUJO

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

Quando a criança autista deve começar a usar medicamento?

O uso de medicamentos é recomendado em casos de excesso comportamental, principalmente quando são prejudiciais a jornada de desenvolvimento da criança com autismo, por exemplo, quando apresenta crises de: Hiperatividade; Estereotípias; Psicose; Distúrbios que influenciam o sono e Fobia excessiva.

É importante ressaltar que a pessoa cuidadora precisa analisar e acompanhar a intensidade dessas crises, junto a um profissional da neuropsicoterapia, terapia ocupacional e pediatria. Muitas vezes, outras atividades podem substituir o uso da medicação, às vezes mais sessões de terapia ocupacional podem auxiliar nessa jornada e a prática de um esporte também, ou seja, **é preciso estar sempre em contato com um profissional da saúde, e fazer um acompanhamento antes de induzir a criança a medicação**.

Medicamento e autismo: quais os benefícios?

Apesar de ser um assunto ainda muito delicado pelas famílias, o uso de medicação pode sim promover qualidade de vida e bem-estar para pessoas com TEA. O uso de medicamentos pode auxiliar no desenvolvimento da comunicação e socialização do autista com seus colegas, familiares e amigo, além disso, muitos medicamentos promovem um maior estímulo visual, mantendo-a atenta ao que está acontecendo ao redor, na sala de aula, por exemplo, ou em um momento de contação de histórias.

O principal objetivo no uso de medicamento no autismo é reduzir alguns transtornos que machucam fisicamente a criança, como por exemplo:

- Reduzir as estereotípias – quando elas machucam a própria criança;
- Reduzir a agressividade – em momentos de crise, quando a criança bate em si mesma ou nas pessoas que cuidam dela;
- Reduzir a irritabilidade – quando mesmo com rotinas e previsibilidade a criança fica muito irritada e apresenta **comportamentos desafiadores**;
- Reduzir a hiperatividade – quando a criança não consegue se concentrar nas aulas, em conversas e até atividades onde precisa **dividir a atenção** com os amigos.



RENOVE O GUARDA-ROUPA DOS SEUS FILHOS
SEM GASTAR MUITO E COM CONSCIÊNCIA AMBIENTAL

**EXPLORE DIFERENTES ESTILOS E TENDÊNCIAS,
MISTURANDO PEÇAS VINTAGE E MODERNAS.**



mgb

TROC MAGUIBE

@trocmaguibe

64.99270-8758

CHECK-UP NOVEMBRO

AZUL

SEJA UM HOMEM DE ATITUDE, PREVINA-SE.

CHECK-UP DO HOMEM

PSA TOTAL
(CÂNCER DE PRÓSTATA);
TESTOSTERONA TOTAL
(HORMÔNIO MASCULINO);
HEMOGRAMA (AVALIAÇÃO GERAL);
ÁCIDO ÚRICO (GOTA);
GLICEMIA (DIABETES);
TRIGLICERÍDEO
(GORDURA NO SANGUE);
COLESTEROL TOTAL
(GORDURA NO SANGUE);
GAMA GT
(AVALIAÇÃO DO FÍGADO).

**Fique por dentro do
COMBO ESPECIAL para
HOMENS neste mês
de novembro.
Fale conosco e aproveite!**

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

OBRIGATÓRIO PARA MOTORISTAS
DAS CATEGORIAS C, D OU E.



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



ÁGUA

Vivemos um momento de nossa evolução onde as inovações tecnológicas, juntamente com a ampliação do conhecimento sobre nutrição e o desenvolvimento de medicamentos e tratamentos mais eficientes nos proporcionaram níveis de qualidade de vida e de longevidade nunca antes vivenciados.

E quando o assunto é **ÁGUA**, não poderia ser diferente.

Mas, se neste mundo altamente tecnológico, você ainda acha que todas as águas são iguais, ou que ainda não despertou para a importância da qualidade da água e seu impacto em nossa saúde, você vai se surpreender.

Convido-o a conhecer a **ÁGUA KANGEN**® - e suas 5 propriedades muito diferenciadas – produzida pela

mais avançada, segura e certificada tecnologia em **ELETROLÍSE** de água existente no mundo – os **IONIZADORES** da Enagic-Japan™.

- Rica em Hidrogênio Ativo – Antioxidante;
- Eletrolizada – carregada de elétrons;
- Estrutura Molecular expandida – maior poder de hidratação, nutrição e de desintoxicação;
- Levemente alcalina – combate a acidez do organismo;
- Pureza incomparável.

Entre em contato e terei imensa satisfação em compartilhar artigos acadêmicos, minha história com essa tecnologia, demais detalhes técnicos e como a **Água Kangen** pode beneficiar imensamente sua saúde e de sua família.

Alessandro Rodrigues
Consultor Enagic-Kangen



ÁGUA KANGEN

Mude sua Água. Mude sua Vida !



www.enagic.com.br

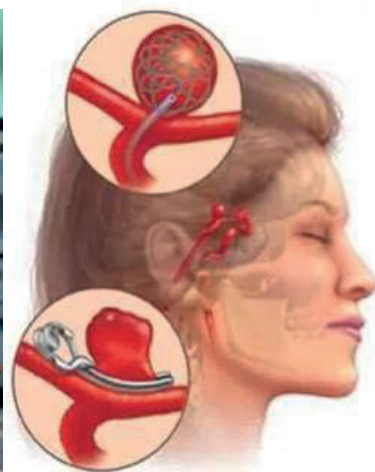


@tudosobreaguakangen



64 99616 5564

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

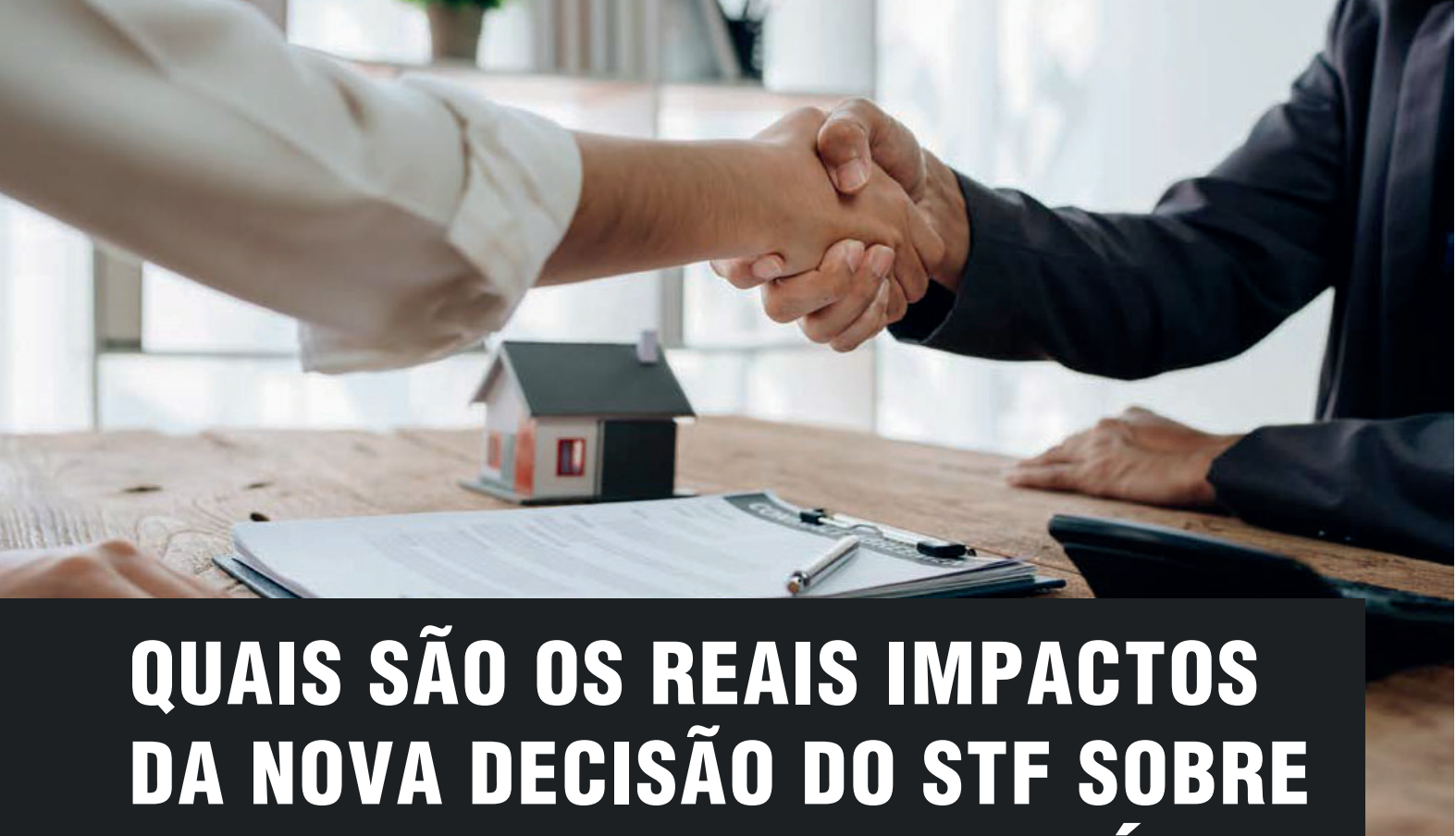
CRM/GO: 28.236 | RQE: 15222

Neurocirurgião;

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

 @neuro_lamberti_marcelo





QUAIS SÃO OS REAIS IMPACTOS DA NOVA DECISÃO DO STF SOBRE OS FINANCIAMENTOS BANCÁRIOS DE BENS IMÓVEIS?

No último dia 30 de outubro de 2023, o Supremo Tribunal Federal firmou entendimento que atinge diretamente os contratos de financiamento bancário de bens imóveis. Afinal, qual o real impacto dessa nova decisão no setor imobiliário? A decisão relativiza o direito fundamental à moradia e ou viola os direitos constitucionais do cidadão à ampla defesa e devido processo legal?

Na realidade, é necessário esclarecer que o Supremo Tribunal Federal entendeu pela constitucionalidade da Lei nº. 9.514, vigente desde o ano de 1997, que prevê os procedimentos da alienação fiduciária de coisa imóvel, dentre eles a temida inadimplência das obrigações por parte do devedor.

Para melhor compreensão do contexto legal do caso, é imperioso mencionar que a alienação fiduciária é o contrato em que a garantia de pagamento é o próprio bem, ou seja, a instituição bancária empresta o valor para a compra do imóvel, mas a propriedade é sua até o adimplemento total do valor financiado.

A Legislação prevê que nos casos de ausência de pagamento das parcelas com mais de 30 dias, o

contrato poderá ser executado e o banco poderá reaver o imóvel. No entanto, tudo isso pode ocorrer de forma extrajudicial, pelo próprio Cartório, sem a necessidade de autorização judicial.

Acontece que todo o debate gira em torno da legalidade da execução de forma extrajudicial e a preocupação recai na preservação do devido processo legal, contraditório e ampla defesa, princípios basilares da nossa Constituição Federal.

Além disso, uma das divergências levantadas no próprio caso julgado pelo STF, é que o direito à moradia é fundamental ao cidadão, sendo que a existência de dívidas não pode relativar tal direito.

Em contrapartida, a decisão vinda do STF, firma o entendimento de que é legal a retomada do imóvel financiado, de forma extrajudicial, pela instituição bancária ou financeira, quando o devedor incorrer em inadimplemento das parcelas há mais de 30 dias.

É necessário ressaltar que a decisão tem repercussão geral reconhecida, isso quer dizer que servirá como parâmetro em casos similares no Poder Judiciário.

Nessa perspectiva, surgem questionamentos acerca do tema: Uma vez que o STF entendeu pela legalidade da retomada do imóvel pela instituição de forma extrajudicial, o devedor estará fadado a perda iminente de seu bem sem a oportunidade de se manifestar?

É preciso esclarecer que apesar do entendimento firmado, a decisão não inviabiliza o devedor que tiver fundamento para evitar a perda da posse do imóvel a buscar o Poder Judiciário para expor os seus direitos, esclarecer os motivos e até mesmo produzir provas, mas é fato que tal consolidação torna a possibilidade de defesa certamente mais escassa e morosa.

Apesar de não ter inovado, mas tão somente validado o tema, é inegável que os Tribunais tem empreitado uma busca incansável por alternativas que garantam a celeridade e o desafogamento da máquina judiciária. Entretanto, tais movimentos devem ser observados com cautela, visto que podem dificultar o acesso à justiça e tolher direitos fundamentais.

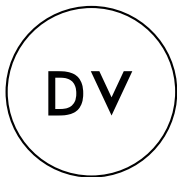
Além disso, é necessário se atentar ao contexto financeiro da sociedade, que atualmente, é assustadora. Afinal, o superendividamento da população brasileira é uma triste realidade, e embora a decisão valide uma legislação que dê segurança jurídica para o credor e para as relações contratuais da

modalidade de alienação fiduciária, o procedimento pode se tornar desproporcional e arbitrário.

Afinal, qual será o parâmetro utilizado pela instituição bancária ou financeira para reaver o imóvel? E nos casos em que o devedor já efetuou o pagamento de grande parte das parcelas do contrato?

Portanto, é preciso se atentar desde a primeira notificação da instituição bancária para evitar a tomada do imóvel, e, caso haja algum fundamento plausível para a ausência de pagamento, buscar o Judiciário antes da execução extrajudicial.

Diante desse cenário, é evidente a necessidade do profissional da advocacia para utilizar os mecanismos jurídicos materiais e processuais para garantir o acesso à justiça e a defesa de sua propriedade, que no caso poderá ser desde a ausência de cumprimento do contrato por parte da instituição à quantidade de parcelas já devidamente pagas.



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





No último dia 09 de Outubro a Hemodinâmica Itumbiara e a OR7 Editora e Marketing, promoveram no La Vista Rooftop o coquetel de lançamento da 75ª edição da Revista Mais Saúde, com a presença de clientes e amigos.





Não é só dinheiro. É ter um atendimento próximo.

Léo Santana, cantor



Abra sua conta .



Aqui no Sicredi, não é só conta corrente, cartões, investimentos, é ter um atendimento parceiro e humano, na agência ou no celular. Pessoas que entendem suas necessidades e ajudam você a realizar seus sonhos.

Não é só dinheiro.
É ter com quem contar.






KAMILLA VITÓRIA
ARQUITETURA & INTERIORES

Kamilla Vitória
Arquiteta

 62 99626-6147

 kamillarquitetura@hotmail.com

 arq.kamillavtr

Av. Presidente Vargas, 300, Sala 04 - Goiatuba GO

- Projeto arquitetônico;
- Projeto de interiores;
- Consultorias on-line;

- Reformas;
- Acompanhamento
de obras.



TO GO

CONGELADOS



Conheça nosso
mix de produtos:



Nossos produtos são naturais, sem conservantes.

Ultra congelados, não ultraprocessados, ou seja, mais tempo e mais saúde.

A gente não para de crescer!



Com apenas 5 anos de atuação no mercado, já temos operação em 145 cidades, dentro de 17 estados.



TO GO

CONGELADOS

(64) 99966-0202

@togoitumbiara

Rua Marechal Deodoro, 278
Centro. Itumbiara-GO



CLÍNICA-ESCOLA DA FACULDADE ZARNS ITUMBIARA REALIZA ATENDIMENTO UROLÓGICO GRATUITO

As consultas podem ser agendadas através da Regulação do Município de Itumbiara, ou através do encaminhamento interno do próprio Ambulatório

Atender à população com serviço médico de qualidade e gratuito, exercido pelos próprios estudantes, é o principal objetivo da Clínica-escola da Faculdade Zarns Itumbiara. O espaço, que leva o nome Ambulatório José Gomes da Rocha, oferece atendimento de mais de 14 especialidades médicas. No total são 42 consultórios, sendo 22 com estrutura de atendimento ginecológico e 20 gerais. A estrutura fica locali-

zada no endereço Fazenda Lagoa Seca, Gleba 02A - Itumbiara GO.

Entre os atendimentos ofertados, destaca-se o atendimento personalizado de urologia, onde os estudantes de medicina da faculdade, orientados pelos professores, realizam uma análise completa para entender como está a saúde do sistema urinário e sexual do paciente.



Além de ajudar na prevenção de doenças urológicas e acompanhar o tratamento de problemas de saúde ligados à região, o acompanhamento regular com um urologista dá ao paciente o conhecimento necessário sobre a saúde urológica e sexual. É o médico urologista quem irá tratar e prevenir doenças como pedra nos rins, tumores e infecções.

“Os atendimentos acontecem toda terça feira, das 13h às 19h, sob a preceptoría do nosso professor, Dr. Rafael Rocha. Os agendamentos acontecem através da Regulação da Secretaria de Saúde do Município de Itumbiara, ou através do encaminhamento interno dos atendimentos realizados no próprio Ambulatório, garantindo assim, o princípio da integralidade do SUS”, explica Érika Caldas, docente e coordenadora do espaço.

Formação médica através do serviço à comunidade

Além de gerar oportunidade de avanços importantes na medicina na região, a Clínica-escola é um espaço também de serviço à população. Através das consultas gratuitas muitas pessoas têm acesso ao serviço médico para acompanhamen-



to da saúde em diversas vertentes. “Temos uma estrutura completa para atendimento de qualidade para a população, que é um excelente instrumento de aprendizado”, afirma Érika Caldas.



Ambulatório próprio com mais de 40 consultórios



Maior Centro de Simulação Realística da América Latina

www.imepacitumbiara.com.br
f @ imepacmed



Faculdade
ZARNS
IMEPAC
ITUMBIARA

NOTA 5
★★★★★
Conceito máximo do MEC



COMPRAS ON LINE E BLACK FRIDAY FIQUE ATENTO AOS SEUS DIREITOS

A Black Friday é um evento anual, de compras e promoções que começou nos Estados Unidos e se espalhou pelo mundo. É realizado anualmente na última sexta-feira de novembro, após o feriado de Ação de Graças.

Durante a Black Friday, muitas lojas e varejistas oferecem descontos significativos em uma ampla variedade de produtos, atraindo muitos consumidores em busca de ofertas. No entanto, os direitos do consumidor são aplicáveis durante a Black Friday, assim como em qualquer outra época do ano. Aqui estão alguns pontos importantes a serem considerados:

Publicidade enganosa: Os varejistas devem cumprir as leis de publicidade e promoção de produtos. Eles não podem fazer afirmações falsas ou enganosas sobre descontos, preços ou características dos produtos. A maquiagem de preços, ou aplicação de descontos falsos é uma prática já conhecida, mas que o consumidor precisa tomar cuidado. A manobra é ilegal e caracteriza publicidade enganosa, devendo ser denunciada como crime previsto no § 1º do artigo 37 do CDC.

Direito à informação: Os consumidores têm o direito de receber informações claras e precisas sobre os produtos e preços, incluindo qualquer desconto aplicado durante a Black Friday. Segundo

o Código de Defesa do Consumidor (CDC), o comprador tem direito à informação com especificação correta de qualidade, quantidade, características, composição, preço e riscos que apresentem determinados produtos ou serviços. O fornecedor é obrigado a esclarecer de forma clara qualquer ponto solicitado.

Além disso, de acordo com o Procon, os produtos expostos nas vitrines devem apresentar o preço à vista e, se vendidos a prazo, o total a prazo, as taxas de juros mensal e anual, bem como o valor e número de parcelas.

Se o cliente não encontrar as informações de forma transparente pode abrir uma reclamação junto ao Procon.

Política de devolução e troca: Os produtos comprados durante a Black Friday devem ter a mesma política de devolução e troca que os produtos comprados em outras épocas do ano. Certifique-se de ler e entender a política da loja antes de fazer uma compra.

Garantias: Os produtos ainda estão cobertos pelas garantias legais, que podem variar de acordo com o país e o tipo de produto. Se um produto for defeituoso ou não estiver de acordo com a descrição, o consumidor pode ter direito a uma reparação, substituição ou reembolso, conforme previsto no

Código de Defesa do Consumidor.

Práticas comerciais desleais: As leis de proteção ao consumidor geralmente proíbem práticas comerciais desleais, como vendas forçadas, pressão indevida para comprar ou qualquer outra forma de exploração do consumidor.

Pagamentos seguros: Certifique-se de que está usando métodos de pagamento seguros ao fazer compras online, como cartões de crédito, que oferecem proteção adicional contra fraudes.

Comprovação da compra: Guarde sempre recibos ou comprovantes de compra, pois eles são essenciais em caso de problemas com o produto ou o varejista.

Direito de arrependimento: Em alguns países, os consumidores têm um período de arrependimento,

que permite que eles devolvam produtos comprados pela internet ou telefone dentro de um determinado prazo, geralmente 7 a 14 dias, sem dar nenhuma justificativa. Neste caso, o cliente tem direito e receber o valor de volta de forma integral e o prazo passa a contar a partir da entrega do produto. No Brasil, segundo o CDC, o prazo de arrependimento é de 07 dias.

Independentemente da época do ano, os direitos do consumidor são importantes para garantir compras justas e seguras. Se você achar que seus direitos estão sendo violados, é aconselhável entrar em contato com as autoridades competentes ou órgãos de defesa do consumidor e ter sempre a assistência de um advogado, quando for o caso.



Carolina Ponciano
OAB/GO 60.475

Délio Roberto Lima do Amaral
OAB/GO 28.436

Rodrigo Barbosa
OAB/GO 25.331

Emerson Paião
OAB/GO 29.900

Cíntia Alves Carvalho
OAB/GO 48.803



BARBOSA & PAIÃO
ADVOGADOS

17
anos

DEFENDER SEU DIREITO É A NOSSA MISSÃO.

 [barbosaepiaoadvogados](#)

 [barbosaepiaio](#)

 [barbosa_piaio](#)

 64 99248-4450

 (64) 3404-6738

 Rua Paranaíba, nº 632 - Centro, Itumbiara - GO

DIA DO MÉDICO 2023

Unimed 
Regional Sul Goiás

Para comemorar o Dia do Médico, a Unimed Regional Sul Goiás realizou em outubro a edição 2023 da tradicional Semana dos Médicos. Os médicos cooperados aproveitaram os eventos para celebrar, cuidar da saúde, trocar experiências e reencontrar os colegas. Neste ano, um dos destaques foi a palestra do renomado neurologista Pedro Schestatsky. Na tradicional Festa dos Médicos, os convidados aproveitaram a noite, que contou com homenagens, sorteios, muita animação e um super show da cantora Maíra Lemos.



Você já ouviu falar sobre os benefícios do Pilates?

Essa é uma prática bem conceituada e com vários benefícios comprovados, que envolve a realização de movimentos para promover o fortalecimento e a reabilitação do corpo. É, portanto, muito importante para tratar e prevenir lesões de diferentes naturezas.

Confira algumas das vantagens da prática do Pilates.

1. Reduz o estresse

Faz com que o corpo produza substâncias associadas ao bem-estar, como a endorfina. Assim, na dosagem adequada, esse hormônio promove a sensação de conforto, alegria e prazer.

2. Melhora a postura

A atividade ajuda no fortalecimento muscular e, consequentemente, no alinhamento postural daqueles que o praticam.

3. Ajuda na respiração

Embora respirar seja algo involuntário, a verdade é que boa parte de nós não sabe como fazer isso da forma correta. Assim, podemos nos sentir cansados e ter sintomas como dores de cabeça. A prática do Pilates ajuda na consciência corporal e aprendizado da respiração adequada.

4. Melhora a flexibilidade

Promove um alongamento progressivo e uma consequente diminuição de dores por tensões, comuns em regiões como o pescoço e os ombros.

5. Ajuda no fortalecimento muscular

Ainda que o Pilates não seja uma prática de musculação, ele é excelente para ajudar a fortalecer os músculos a partir de atividades feitas em cada sessão. Assim, você ganha força, ainda que a hipertrofia não seja alcançada com essa atividade.

6. Previne lesões

Quando estamos bem alongados e fortalecidos, também ficamos menos propensos a

sofrer lesões. Isso é válido tanto para atletas e pessoas que praticam atividades físicas quanto para quem não tem o hábito de se exercitar. Afinal, todos estão suscetíveis a quedas e acidentes.

7. Melhora o desempenho físico

Apesar de não colaborar diretamente com a hipertrofia, o Pilates é uma ótima prática para quem faz outros tipos de atividades físicas. Ele ajuda na prevenção de lesões e faz com que os seus resultados sejam obtidos com mais rapidez, permitindo até que a amplitude dos movimentos seja melhorada.

8. Previne doenças crônicas

Outra vantagem do Pilates está na prevenção de doenças crônicas, dentre elas, a diabetes. Além disso, a sua prática frequente costuma ajudar bastante no tratamento desses problemas.

9. Proporciona sensação de bem-estar

Todos querem se sentir bem, não é mesmo? Então, fazer qualquer tipo de atividade física é sempre uma boa pedida. Nesse caso, o Pilates não decepciona e também é uma ótima forma de garantir que substâncias benéficas sejam liberadas em sua corrente sanguínea, promovendo mais felicidade.

10. Previne problemas emocionais

O Pilates (assim como as atividades físicas, em geral) ajuda na liberação de neurotransmissores (dopamina, serotonina e endorfina, por exemplo), que colaboram com a prevenção de questões como a depressão e a ansiedade. Além disso, a prática é muito vantajosa para quem já lida com essas condições e busca algo para complementar o tratamento medicamentoso e psicoterápico.

11. Aumenta a disposição

O último benefício do Pilates sobre o qual falaremos diz respeito ao aumento da disposição. Ainda que o cansaço crônico seja causado por diversas causas, é importante salientar que a falta de exercícios e movimentação é uma das principais. Então, se você se sente desmotivado, vale a pena tentar.

Quem pode praticar Pilates?

Todas as pessoas, independentemente da idade, podem praticar. O único ponto de atenção é que, caso apresente alguma condição especial, o profissional que está orientando a atividade deve ajustar a prática para a necessidade do paciente.

Como fazer para iniciar a prática?

O primeiro passo para iniciar o Pilates é, sem dúvidas, buscar um profissional qualificado para ajudar nessa tarefa. Ele deve ter uma formação adequada e experiência no assunto.

O acompanhamento do profissional é fundamental para orientar a execução correta dos movimentos a fim de evitar lesões, ajustar as variáveis como intensidade, duração e intervalo de acordo com o perfil do praticante, garantindo segurança e resultados.

Além disso, essa é uma atividade sem impactos, ou seja, que pode ser praticada por qualquer pessoa. Então, independentemente de qual seja a sua idade, sexo, peso, grau de preparo físico e situação de saúde, o Pilates é para você.

Outra dica é: por ser uma atividade prioritariamente de fortalecimento, o Pilates deve ser realizado, no mínimo, duas vezes por semana. Ainda assim, ela ressalta que qualquer quantidade é mais importante do que ficar parado. Então, não fique de fora dessa!



Juliana Vieira

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

☎ (64) 3432 0122 / (64) 98106 4314

📷 @funcionalipilates 📘 funcionalipilates

🏠 Rua Guimarães Natal Centro, 556, Itumbiara-GO



ENTREVISTA

Rhina Aquino
Proprietária Brasil Cacau
Proprietária Lado Z

Brasil Cacau e Lado Z

Nesta edição de novembro trouxemos uma entrevista exclusiva com a empresária Rhina Aquino Machado. Formada em administração de empresas e pós-graduada em gestão de pessoas e marketing, Rhina é mãe do jovem Plínio Mohn Neto, e está a frente de duas grandes empresas, a Brasil Cacau e a Lado Z. Ela nos concedeu uma entrevista exclusiva onde nos contou um pouco da sua história.





Hoje você está à frente de duas grandes empresas, o que te fez enxergar essa veia empreendedora?

Rhina Aquino Machado - Tudo começou com um sonho de encantar pessoas, normalmente, quando falamos em encanto, logo imaginamos relações mais intimistas e próximas, como com parceiros afetivos ou a família. Porém, são nas trocas cotidianas, com os colegas de trabalho e clientes que cuidados como a empatia e a compreensão interpessoal se tornam tão relevantes. Amo me relacionar com as pessoas, ouvir histórias e estar na linha de frente.

Isso me permite ter uma visão holística, aquela que enxerga 360 graus, e é uma característica de quem tem gosto de empreender. Quem observa tudo ao redor tem mais chances de encontrar boas oportunidades, isso com alto potencial de transformação e de geração de valor agregado.

Não podemos nos limitar apenas ao que está em nossa frente, sem perceber a riqueza de possibilidades nos detalhes ao redor. Do contrário, vamos deixar as melhores chances passarem.

Como sempre fui apaixonada por chocolates e maquiagens, busquei me aperfeiçoar cada vez mais nesses segmentos, e essa paixão me fez ser a Rhina que sou hoje em dia!

A Brasil Cacau e a Lado Z são empresas de seguimentos diferentes, nos conte um pouco sobre elas e como você consegue conciliar a gestão dessas empresas?

Rhina Aquino Machado - Sim, são segmentos opostos! A Lado Z era uma franquia consolidada que virou uma loja de multimarcas (perfumes e maquiagens), e a Brasil Cacau é uma marca jovem e tem conquistado uma fatia ex-

tremamente relevante do mercado do segmento de chocolates.

Estar á frente de sete empresas, manter uma rotina de treino, ser mãe e mulher é um desafio e tanto, mas equilibrar todos esses papéis me faz muito feliz.

Amo correr as lojas, trocar experiências com nossos clientes e me conectar com os times das lojas, e isso é fundamental. Quando se tem uma equipe qualificada e bem treinada, você consegue proporcionar ao cliente um atendimento de qualidade, visto que, os colaboradores estarão mais conscientes das melhores maneiras de satisfazer as preferências daqueles que frequentam a sua empresa.

Mesmo que o cliente não compre nada, ainda assim, ele sairá satisfeito com o atendimento recebido, pois, colaboradores bem treinados saberão conduzir a situação e apresentar todos os benefícios que seus produtos tem a oferecer. Dessa forma, o cliente acaba tendo a sua empresa como referência de mercado, e quando decidir comprar, a sua empresa será a primeira opção.

Como você vê o mercado do varejo hoje? Ele já foi diferente do atual? O que mudou?

Rhina Aquino Machado - O Varejo hoje é estar sempre há frente, em frente e pensando no amanhã na mesma proporção em que pensamos no hoje, pois passamos por uma grande transformação digital. Hoje o varejo envolve uma série de estratégias e mecanismos que combinam: tecnologia, marketing, logística e acima de tudo a busca incessante por trazer uma experiência diferenciada e conveniente aos clientes.

Atualmente as práticas de compras evoluem numa avalanche de inovações a cada instante e nesse período que vivemos de transformações radicais, com um consumidor em constantes mudanças, se adaptar



a diferentes formas de venda é uma das premissas do varejo atual.

Eu enxergo o varejo como um segmento de mercado que está em profundas transformações, onde as estratégias de venda contam significativamente para um maior impacto sobre público-alvo e consequentemente, na satisfação das pessoas.

Na sua opinião, quais as principais características e habilidades são necessárias para uma empresária ter sucesso em sua carreira?

Rhina Aquino Machado - É primordial que se tenha paixão pelo que se faz, assim você se torna capaz de evoluir sempre e transformar sucesso em legado. Uma liderança com visão de futuro sem medo de encarar os desafios, fazer com que esses desafios te estimulem dia após dia se torna o ponto chave para o sucesso. Penso que cada passo deve ser arquitetado para tornar a subida das pessoas cada vez mais promissora, compreender as reais necessidades dos seus colaboradores e procurar apoiar, ensinar, inspirar e motivar para que todos possam desenvolver os seus potenciais e talentos.

Podemos citar alguma conquista importante da sua carreira?

Rhina Aquino Machado - A Conquista mais importante foi sobreviver a pandemia, não desligar colaboradores, não fechar nenhuma empresa. Creio que a pandemia foi um divisor de águas para muitas empresas, e para mim não foi diferente. Foi um desafio árduo, que sinceramente mudou e muito minha maneira de enxergar não apenas minhas empresas, mas também a vida de forma geral.

Para finalizar, hoje você possui lojas em grandes cidades como Uberlândia, Ituiutaba e Itumbiara, então, quais conselhos você daria para quem te admira e deseja construir uma carreira de sucesso?

Rhina Aquino Machado - Alimente sua paixão pelo o que você faz, se entusiasme com a troca de conhecimento. Se inspire no seu próprio legado, aprenda com quem já fez, viva o seu momento ao máximo e seja sempre guardião das fortalezas que formam os valores inegociáveis da sua empresa.



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

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

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



BRASIL
CACAU

Feliz

Natal



Laboratório

IDESG

INSTITUTO DE DIAGNÓSTICO ESPECIALIZADO DE GOIATUBA

**QUALIDADE EM
PRIMEIRO LUGAR!**

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

Laboratório

IDESG

FAÇA UMA ROTINA DE EXAMES

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



**PLANTÃO
24 HORAS**

(64) 98454-8581



PNCQ
Programa Nacional de
Controle de Qualidade

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





OR7

Editora e Marketing

EDITORIAIS DE ALTO PADRÃO

☎ 64 99202 4160

☎ 64 99275 5299

revista
SAÚDE

www.rmaissaude.com

[Instagram](#) [Facebook](#) rmaissaude

Revista
Stilo

www.revistastilo.com.br

[Instagram](#) [Facebook](#) stilo_revista