

**Sandra Aparecida Caetano**  
GERENTE SICOOB UNICIDADES

Revista

**Stilo**

**& SAÚDE**



Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.



# 220·K

ENERGIA SOLAR

QUE TAL ECONOMIZAR ATÉ

# 95%

NA SUA CONTA  
DE ENERGIA  
E AINDA  
AJUDAR O  
PLANETA?

FINANCIAMENTOS  
**100%**  
SEM ENTRADA

**COMECE A  
ECONOMIZAR  
HOJE!**

**PARECE BOM DEMAIS  
PARA SER VERDADE?**

**A 220K TE AJUDA!**

**220k.com.br**

f @energia220k

☎ 0800 567 2000

📍 Av. Minas Gerais, nº 1427, Centro,  
CEP 75.600-000, Goiatuba-GO

**220·K**  
ENERGIA SOLAR





# opyt

É Opyt, é fibra é a melhor, se liga!  
sempre conecta

[opyt.net.br](http://opyt.net.br)

4013 3030  
0800 737 3030



Toda mulher é uma  
**inspiração**  
para outras mulheres

Nada é tão poderoso quanto uma mulher inspirando outra. Por isso, celebrar o Dia Internacional da Mulher é valorizar a luta de cada uma delas pelo direito de todas. Quando mulheres se unem, a força que transforma o mundo fica ainda maior.

**8 DE MARÇO. DIA INTERNACIONAL DA MULHER**



ANS - Nº 305472

somos  
**CCOP**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.







ESTAR INFORMADO É ESTAR PROTEGIDO

**CUIDADO COM OS BOLETOS FALSOS**

Saiba como  
se prevenir







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

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



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

**Hospital Frei Anacleto**  
Rua Tietê, 534.  
Bairro: Centro. Goiatuba - GO.  
(64) 3495-1220 | (64) 3495-1040  
**Centro da Visão**  
Av. Santa Cecília, 145  
Alto da Boa Vista. Itumbiara - GO  
(64) 3432 0070



**Dra. Caroline Teles**  
Pediatra  
CRMGO: 11.052 | RQE: 14.576

**Clínica Desenvolvimento do Ser**  
Rua Dr. Mário Guedes, 239.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
64 99302-0469  
64 3404-1351



**Dr. Elton Ferreira Franco**  
Médico do Trabalho  
CRM/GO: 19.608 | RQE: 13.027

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



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

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



**Dra. Andréia Marinho**  
Neurologista  
CRM/GO: 22447 | RQE: 14752

**Self Clínicas**  
Av. Brasília, 207.  
Bairro: Alto da Boa Vista.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3433-3004  
(64) 3433-3000



**Dr. Bráulio Gama da Silva**  
Endocrinologista  
CRM/GO: 17.440 | RQE: 9003

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



**Dr. Eduardo Andréo**  
Oftalmologista  
CRM/GO: 11.635 | RQE: 5.828

**Self Clínicas**  
Av. Brasília, 207.  
Bairro: Alto da Boa Vista.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3433-3000

**Casa de Saúde São José**  
Rua Piracanjuba 330.  
Goiatuba - GO.  
(64) 3495-1481 | (64) 3495-7407



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

**COTI - Clínica de Ortopedia e Traumatologia de Itumbiara**  
Rua Paranaíba, 710.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3431-3668 | (64) 3431-0264  
(64) 3682-9636



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

**Alfa Saúde**  
Rua João Manoel de Souza, 881.  
Bairro: Centro .  
Itumbiara - GO.  
Instagram: @neuro\_lamberti\_marcelo  
(64) 98100-6691 | (64) 3430 1515



**Dra. Natália Pacheco**  
Médica do Esporte e Nutróloga  
CRM/GO 16.253 | RQE 12182

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



**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



**Dr. Gleisson Pantaleão**  
Oftalmologista  
CRM/GO: 13.493

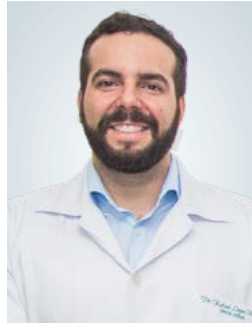
**Hospital Frei Anacleto**  
Rua Tietê, 534.  
Bairro: Centro. Goiatuba - GO.  
(64) 3495-1220 | (64) 3495-1040

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



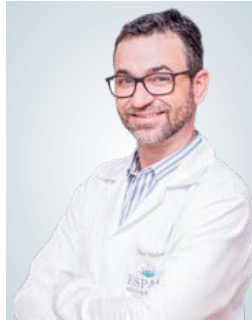
**Dra. Mariana Araujo Vilela**  
Radiologia e diagnóstico por imagem  
CRM/GO: 27.266 | RQE: 14551

**Ultra MedCenter**  
Rua Flauzino Domingos Silva, 20.  
Bairro: Centro .  
Itumbiara - GO.  
(64) 3431-3111



**Dr. 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. Wesley Santos Vinhadelli**  
Mastologia e Ginecologia  
CRM/GO 12.654  
RQE: 6224/6237

**Clínica Espaço Médico e Odontológico**  
Rua: Dr. Valdivino Vaz, 48.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3431-7588

**OR7**  
Editora e Marketing

**Guia Médico**

Março – 2022



## MÊS DAS MULHERES!!

Algumas pessoas dizem que no Brasil o ano realmente começa após o carnaval, então vamos começar 2022...

Na edição de março deste ano selecionamos diversos artigos, dos melhores profissionais de nossa região, com dicas e tratamentos que auxiliarão no cuidado com sua saúde e bem-estar.

Em março comemoramos o dia das mulheres, e por isso vários temas estão voltados especialmente para elas, com conteúdos relacionados a saúde, moda e qualidade de vida.

Agradecemos a você leitor e aos nossos parceiros, pela confiança e apoio em nosso trabalho.

Divirtam-se em nossas páginas.  
Boa leitura!!

Os Diretores!

Realização

# OR7

Editora e Marketing

## Expediente

Diretor Administrativo: Renato Martins  
Diretor Comercial: Onofre Neto  
Fotos: Bruno Cardoso e Roover Almeida  
Foto da Capa: Bruno Cardoso 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:  
contato@rmaissaude.com  
or7empresarial@gmail.com  
www.rmaissaude.com  
📷 📱 rmaissaude

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



8,

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



# Sumário

- |    |  |     |  |
|----|--|-----|--|
| 10 | ENTREVISTA   | 64  | EXAME DOS OLHOS TAMBÉM É COISA DE PEDIATRA                         |
| 17 | TRAUMA NO OMBRO  |     |  |
| 18 | COLÁGENO VERISOL®  | 70  | RELAÇÕES ABUSIVAS – COMO IDENTIFICAR?                              |
| 20 | ENTREVISTA   |     |  |
| 39 | EPILEPSIA  | 75  | REPOSIÇÃO DE TESTOSTERONA: POSICIONAMENTO DA SBU                   |
| 41 | LESÕES ASSOCIADAS À PRÁTICA DO BEACH TENNIS                                    | 79  | ANANDA RIBEIRO   |
| 42 | BURNOUT: COMO EVITAR O ESGOTAMENTO MENTAL NO TRABALHO?                         | 83  | DESPIGMENTAÇÃO DE SOBRANCELHAS A LASER                             |
| 44 | ENTENDA POR QUE BANCOS CENTRAIS TÊM COGITADO USO DE MOEDAS DIGITAIS PELO MUNDO | 87  | SUOR E DESIDRATAÇÃO NO ESPORTE                                     |
| 47 | ELETROCARDIOGRAMA EM CÃES E GATOS  | 96  | CIRURGIA REFRACTIVA  |
| 53 | VOCÊ SABE QUAIS SÃO OS SEUS DIREITOS NA UNIÃO ESTÁVEL?                         | 101 | BICHECTOMIA  |
| 55 | VOCÊ SABE O QUE É ESTIMULAÇÃO PRECOCE PREVENTIVA?                              | 107 | DOR NA COLUNA: A QUEM DEVO RECORRER?                               |
| 59 | ANÁLISE DE PERFIL COMPORTAMENTAL PARA ORIENTAÇÃO DE CARREIRA                   | 113 | O QUE SÃO VERRUGAS PLANTAR?  |
|    |  | 118 | GOVERNO REDUZ IPI EM 25% EM MEIO AO AUMENTO DA ARRECADAÇÃO FEDERAL |
|    |  | 121 | O QUE É FLUXO PAPILAR?   |
|    |  | 122 | TOXOPLASMOSE   |
|    |  | 124 | ENTREVISTA EMPREENDEDOR PREMIUM                                    |

# ENTREVISTA



## **DRA. MARIANA ARAUJO VILELA**

CRM/GO: 27.266 | RQE: 14551

Médica;

Título de Especialista em Radiologia e Diagnóstico por Imagem Pelo CBR;

R4 em Tomografia e Ressonância Magnética Geral (Famerp);

R5 em Neurorradiologia e Cabeça e Pescoço (Iamspe);



**ultra**  
MEDCENTER  
EXCELÊNCIA EM SAÚDE E DIAGNÓSTICO

Ultrassom Geral  
Ultrassom Medicina Interna

Ultrassom Ginecológico  
Ultrassom Obstétrico

Ultrassom Musculoesquelético  
Ultrassom com Doppler e Vascular

64. 3431-3111

Mariana Vilela

Nessa edição de março, mês das mulheres, trouxemos uma entrevista com a Dra. Mariana Araújo Vilela, médica, especialista em radiologia e diagnóstico por imagem. Dra. Mariana é proprietária e responsável técnica da UltraMed Center, clínica especializada em Ultrassom.

Dra. Mariana, conte-nos um pouco de sua experiência profissional.

Dra. Mariana - *Após a conclusão da faculdade de medicina, optei por me especializar em Radiologia e Diagnóstico por Imagem, e posteriormente fazer duas subespecializações em São José do Rio Preto e outra em São Paulo, por onde continuei trabalhando até 2021, quando em meio a pandemia surgiu a vontade de voltar para Itumbiara, minha terra natal.*

Quais os tipos de exames são realizados atualmente na UltraMed Center?

Dra. Mariana - *Com o objetivo de oferecer atendimento humanizado e eficiente na realização de exames de ultrassonografia, foi fundada a UltraMed Center, onde realizamos diversos tipos de exames ultrassonográficos, como de abdome, próstata, tireoide e articulações, entre outros, assim como exames obstétricos e com Doppler.*

Quais as vantagens do Ultrassom para saúde do homem e da mulher?

Dra. Mariana - *O exame de ultrassonografia é um exame de imagem que serve para visualizar em tempo real qualquer órgão ou tecido do corpo. Suas grandes vantagens são não utilizar radiação ionizante e fornecer imagens em tempo real. Assim auxilia no diagnóstico e tratamento de doenças, além de ajudar na prevenção.*

Fale um pouco sobre o Ultrassom Doppler?

Dra. Mariana - *Ultrassom Doppler é um*





*exame onde é possível ter uma análise precisa da circulação dos vasos sanguíneos e o fluxo de sangue no corpo. Com ele é possível investigar anormalidades que podem gerar trombose, varizes e aneurismas e, além disso, medir o fluxo de sangue da mãe para o bebê durante a gestação. E também verificar a vascularização de um nódulo.*

Qual a importância da ultrassonografia para gestantes?

*Dra. Mariana - A ultrassonografia gestacional é importante para acompanhar a gravidez e o desenvolvimento do feto e, caso algum problema seja detectado, é possível direcionar a mãe para acompanhamentos específicos e preparar a equipe pediátrica para melhor receber o bebê.*



ultr  
MEDCENT







## Realize o Sonho do Seu Apartamento Próprio!

Cada apartamento tem **117,53m<sup>2</sup>** com:

- 3 suítes
- 1 banheiro de serviço
- Cozinha
- Varanda com churrasqueira
- 1 lavabo
- Lavanderia
- Sala de estar e jantar
- Laje técnica



### Quem Somos

Sua origem é marcada por uma forte parceria entre amigos empreendedores que sempre estiveram à frente de seu tempo, compartilhando o sonho de fazer parte do crescimento de Itumbiara-GO. O residencial Unique se destaca no quesito inovação em morar bem, a qualidade é o principal elemento desse projeto. A forma de concepção dos espaços foi desenvolvida para trazer conforto aos moradores. Encontrar seu lar nesse espaço único, esse é o nosso convite à você!





### PAVIMENTO TIPO



### TÉRREO



**JACARANDÁ**  
projetos & construções

Faça parte dessa história!



**UNIQUE**  
residencial



CONTATOS PARA VENDA

64 3404-1616      64 99668-0016  
64 99966-6612      64 98145-8882

DESEJAMOS BONS VENTOS AS MULHERES,  
EM ESPECIAL AS MOTOCICLISTAS!

*Feliz Mês da Mulher!*

SEJA QUEM VOCÊ QUISER SER!



**MEGA MOTOS**

OU ACESSE: [WWW.MEGAMOTOSGO.COM.BR](http://WWW.MEGAMOTOSGO.COM.BR)

BAIXE NOSSO APP:



DISPONÍVEL NO  
 Google Play

RUA BOA VISTA, 415 | AV. AFONSO PENNA, 1299 | AV. SAUDADE, 101  
ITUMBIARA-GO

 64 3430-5906

 64 3430-5909

 MEGAMOTOS.IUB

 MEGAMOTOSITUMBIARA





## Trauma no ombro

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

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

### → FRATURAS:

#### → Úmero

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

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

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

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

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

#### → Fraturas da Clavícula

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

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

#### → Luxações

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



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





# Colágeno Verisol®

*O QUE É, PARA QUE SERVE E SEUS BENEFÍCIOS.*



## O QUE É O COLÁGENO E QUAL SUA FUNÇÃO

O **colágeno** é uma proteína muito importante na construção e sustentação da pele. Além de ser a matéria-prima para a formação do tecido dérmico, ele também estimula a produção de vários componentes celulares que atuam para a formação da estrutura desse mesmo tecido.

Com o passar dos anos, nosso corpo naturalmente diminui a produção de **colágeno do tipo 1**, e essa queda associada a outros fatores, como a exposição contínua aos raios solares, poluição, alimentação inadequada e consumo de cigarro, acelera a degradação do colágeno existente na pele, resultando no seu envelhecimento.

## O QUE É COLÁGENO VERISOL®

O Colágeno Verisol® é uma fórmula desenvolvida para prevenir e tratar os sinais de envelhecimento e fraqueza da pele.

Sua composição consiste em pequenos fragmen-

tos de colágeno do tipo 1, chamados de peptídeos bioativos, os quais são absorvidos na corrente sanguínea, sendo melhor aproveitados pelo corpo para construção de fibras de colágeno específicos para a região da pele.

## VERISOL OU COLÁGENO HIDROLISADO

Você talvez se pergunte qual a diferença do colágeno hidrolisado para o Verisol.

O Verisol é um colágeno hidrolisado que passou por mais processos de quebra, que resulta nos peptídeos bioativos. Esses peptídeos são uma parte pequena do colágeno e por serem menores têm uma melhor absorção e aproveitamento no nosso corpo.

## BENEFÍCIOS DO COLÁGENO VERISOL PARA A PELE, UNHAS E CABELOS

### 1. PELE MAIS FIRME

O uso de 2,5 g de colágeno Verisol® por 8 semanas estimula a produção do colágeno e elastina

Contra o envelhecimento da pele



**VERISOL**  
Beauty from Within

**Ibero**  
magistral

(componente da pele que promove elasticidade). Após esse tratamento é possível notar uma pele mais rejuvenescida e hidratada.

## 2. REDUÇÃO DAS RUGAS

Um estudo feito com 100 mulheres, que tomaram suplementação diária de 2,5 g de Verisol®, resultou em uma redução de 65% do volume das rugas e diminuição das linhas de expressão das pacientes.

## 3. UNHAS MAIS FORTES

Foi observado uma melhora no fortalecimento e crescimentos das unhas após uma ingestão de 2,5 g de Verisol® durante 12 semanas, em 25 mulheres que apresentavam queixas de unhas fracas.

A suplementação acelerou o crescimento dessa estrutura, reduzindo o aspecto de unhas frágeis, lascadas, irregulares e quebradiças.

## 4. COMBATE A CELULITE

O uso de 2,5 g de Verisol® durante 24 semanas

Colágeno

**VERISOL**<sup>TM</sup>  
Beauty from within

AS RUGAS E A CELULITE  
ESTÃO TE INCOMODANDO?  
Pequenas doses diárias de  
VERISOL<sup>TM</sup> resolvem!



foi capaz de recuperar a estrutura da pele, diminuindo o aspecto da celulite e reduzindo o seu nível de gordura.

## 5. CABELOS HIDRATADOS

Além de sua função reconstrutora, o colágeno Verisol® ajuda a reter água da raiz do cabelo, o que reduz o seu ressecamento. Essa ação resulta em fios de cabelos mais soltos, bonitos e suaves ao toque.



**belafórmula**  
farmácia de manipulação

**Thiago Figueiredo**

CRF-GO: 5587

Farmacêutico proprietário da  
Belafórmula Farmácia de Manipulação





## ENTREVISTA

*Sandra Aparecida Cuetano*  
Gerente Sicoob Unidades



# Sicoob

*O Sicoob Unidades completa 10 anos em Goiatuba nesse mês de março, e para celebrar essa década de sucesso e prosperidade da instituição, fizemos uma entrevista com a gerente da unidade nessa cidade,*

*a administradora de empresas Sandra Aparecida Caetano, mãe da Ana Vitória de 15 anos, e uma das líderes dessa empresa que se solidifica cada dia com mais força em nossa região.*

Sandra, conte-nos um pouco de sua trajetória.

**Sandra - Tenho 46 anos, sou graduada em Administração de empresas, pós-graduada em Gestão de Pessoas, cursando no momento MBA em cooperativas de crédito.**

**Iniciei na atividade bancária em 1997 no extinto Banco Real na cidade de Morrinhos-Go, onde fui estagiária e posteriormente escriturária, me mudei para Goiatuba no ano 2000, trabalhando na mesma institui-**

**ção, onde atuei em áreas diversas ao longo de 16 anos. Em Goiatuba me casei, tive minha filha Ana Vitória, hoje com 15 anos de idade, e aqui tenho minhas raízes, não só pelas amizades aqui conquistadas, mas pelo trabalho que desenvolvo e venho prestando com muito carinho a comunidade de Goiatuba ao longo do tempo.**

**Em 04/04/2018 ingressei no sistema Sicoob, onde pude vislumbrar uma realidade muito diferente dentro do sistema financeiro. O sistema cooperativista vem**







*se fortalecendo a cada dia mais, fazendo a diferença na vida das pessoas, uma vez que não tem como foco principal o lucro, mas sim o bem-estar de todos os seus associados e da comunidade em geral.*

Sandra, você é a gerente da agência Sicoob Unicidade, uma cooperativa que trabalha há mais de 23 anos focada em Cooperativismo, Justiça Financeira e Educação Financeira, e portanto pode ajudar com propriedade nossas leitoras e leitores. Como fazer a ponte entre o que queremos e nossa situação financeira hoje?

**Sandra - Todo ser humano precisa de um "sonho", ou seja, uma meta ou um objetivo no qual concentrar os seus esforços e o seu planejamento.**

**À medida que deixamos de lado nossas grandes metas, aquelas em que realmente deveríamos gastar nossa energia, estamos deixando nossos sonhos e a nossa realização pessoal e profissional.**

**Muitas pessoas, porém, pecam ao esquecer que para alcançar o objetivo final é preciso cumprir algumas etapas, superar algumas barreiras e, muitas vezes, abrir mão de algumas coisas.**

**Imagine quantas distrações podemos encontrar pelo caminho, quantos obstáculos existem por aí... As tentações estão por toda parte, mas a pessoa focada, com mira, dá de ombros a todas elas. E o resultado? Guarda energia, economiza tempo e ainda chega ao seu maior prêmio, seu sonho. Que pode ser uma moto, um carro, uma casa, uma viagem...**

22,

Como nossas leitoras e leitores podem trabalhar melhor com suas finanças através da cooperativa?

**Sandra - Enquanto instituições financeiras, uma**

**cooperativa de crédito e um banco têm produtos e serviços muito similares, como linhas de crédito e conta corrente. Ambas são subordinadas às diretrizes do Conselho Monetário Nacional, fiscalizadas e autorizadas a funcionar pelo Banco Central, mas há diferenças entre elas que podem te fazer mudar definitivamente para economia compartilhada.**

**Não importa se você é um profissional liberal precisando de orientação financeira ou um empreendedor às voltas com a gestão do capital de giro, você pode estar pagando taxas de serviços mais caras e até tendo prejuízos por contar apenas com os bancos tradicionais, desconhecendo como funciona o cooperativismo.**

**Você já ouviu a frase: "juntos somos mais fortes"? No cooperativismo financeiro, ela é levada muito a sério. Como uma associação de pessoas que se unem para proporcionar benefícios financeiros mútuos, elas ingressam voluntariamente na instituição e começam a fazer suas movimentações financeiras por meio da cooperativa. Os cooperados passam a ser os donos da cooperativa, juntamente com centenas ou milhares de outras pessoas. Cada cooperado tem direitos e obrigações iguais, garantia à participação na gestão e nos rumos da cooperativa, além de benefício pleno na divisão dos rendimentos que venham da sociedade. Para ingressar como cooperado (e dono), o capital social exigido é baixo (aproximadamente R\$ 50) e pode ser resgatado se o sócio decidir sair da cooperativa.**

Sandra, você acabou de falar sobre divisão dos rendimentos? É isso mesmo!? Explique melhor sobre como o "banco" divide os rendimentos com os clientes.

**Sandra - (risos) Foi isso mesmo, mas vamos por**



*partes... primeiro somos uma cooperativa financeira, e não um banco. Sendo assim, temos mais do que clientes, temos cooperados/donos! A Sicoob Unidades é uma cooperativa que não tem fins lucrativos, o que explica porque nossas taxas de serviços são mais acessíveis e competitivas. Somos parte do Sicoob, o maior sistema cooperativo financeiro do Brasil. Além disso, todos os anos, após apuradas as sobras do exercício, juntamente com nossos cooperados, decidimos a melhor destinação a ser dada para esses recursos.*

*Costumeiramente, a maior parte destas sobras é devolvida aos cooperados, na proporção da movimentação que cada um realizou, valorizando os que são mais fidelizados e que realizam suas operações com a cooperativa.*

*Acredito que muitas pessoas irão procurar você na Sicoob Unidades na cidade de Goiatuba após ler esta entrevista.*

*Sandra - Que maravilha, já estão todas e todos mais do que convidados para vir tomar um café conosco, pois ao fazer parte de uma cooperativa é possível vivenciar na prática a inter-relação nada ocasional entre os princípios do cooperativismo e os valores humanos.*

*Estamos presentes e atuantes na cidade Goiatuba, aqui na Avenida Amazonas, esquina com a rua Minas Gerais, ao lado da praça da Prefeitura Municipal.*



# Mulher, Perfeita & **ÚNICA.**

A Sicoob Unidades acredita na força das mulheres e reforça que existe um **CONSÓRCIO EXCLUSIVO** para elas, que concede a possibilidade de realização de vários serviços:



Pensando no bem-estar que toda mulher merece, o Sicoob criou o **SEGURO VIDA MULHER**, um produto que, além de cuidar do futuro de quem ela mais ama, indenizando a família em caso de morte, protege a segurada ainda em vida em casos de doenças graves e invalidez.

O SICOOB DA SUA CIDADE É  
**Unidades**

*segue lá*

  sicoobunidades

[sicoob.com.br/sicoobunidades](http://sicoob.com.br/sicoobunidades)

As mulheres podem contar com benefícios adicionais e exclusivos, tais como coberturas extras em caso de diagnósticos de doenças, ex: câncer de mama, útero, ovários ou trompas. Nessa situação, a segurada pode solicitar parte da indenização para custear seu tratamento, ajudar no sustento pessoal e familiar, e garantir suas necessidades básicas.

**MARÇO,  
MÊS DAS  
MULHERES**

Mulher, venha fazer um plano especial para você!



Avenida Amazonas  
esq. c/ Rua Minas Gerais,  
N° 527, Qd. 61, Lt. 04, Centro  
Goiatuba / GO.  
Telefone: 64. 3495-6278

 **SICOOB**  
Unidades



**Advan Miranda Rezende**

Clinico e Cardiologista | CRM 17306 GO

**Antônio Mendes Prudente**

Clinico Geral | CRM 932 GO

**Waldir Paulo Chaves**

Médico do Trabalho, Clínico Geral e  
Ginecologista | CRM 3618 GO

**Suzy Rodrigues Lemes**

Radiologista | CRM 24319 GO

**Luciano Lucas de Freitas**

Angiologista | CRM 11012 GO

**Tati Ane Junqueira**

Especialista em Dentística (Estético) e  
Pós-Graduada em Endodontia | CRO 6238 GO

**Natália L. Marson**

Psicóloga | CRP 09/011963

**Lorena Rosa de Sousa Prado**

Fonoaudiólogo | CRFa 7982 GO

**Beatris Donisete Nagel Silva**

Nutricionista | CRN 6277 GO

**Renato Cesar Borges**

Radiologista | CRM 24320 GO

CLÍNICA MÉDICA  
**AZARIAS PEREIRA**  
MEDICINA DO TRABALHO, PERÍCIA E AUDITORIA



@cmapgtba

64. 3495 7587 | 64. 3495 4655 | Rua Minas Gerais, 1430, Goiatuba | Goiás







**ALPHA**  
I M A G E M

*Exames de ultrassom com Excelência.*

- ULTRASSONOGRAFIA MEDICINA INTERNA;
- ULTRASSONOGRAFIA OBSTÉTRICA;
- ULTRASSONOGRAFIA GINECOLÓGICA;
- ULTRASSONOGRAFIA MUSCULOESQUELÉTICA;

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

 (64) 9.9335-3143

 (64) 3495-7587

 contato@alphaimagem.com.br

 alphaimagem.com.br

 Rua Minas Gerais, 1430 | Goiátuba | Goiás





MOTORS

Aos 38 anos de idade João Guilherme proprietário da JG Motors tornou-se referência em vendas de carros em toda região Sul Goiana. Casado com Nohara Vieira Borges (Advogada) e pai da Clara (2 meses de vida) começou a trabalhar com carros há 4 anos, na empresa de veículos de sua família (Glória Multimarcas). Atuando nesse mercado tão competitivo ele percebeu duas necessidades do mercado.

A pessoa que tinha interesse em vender seu carro, mas não poderia deixá-lo consignado em uma loja, porque precisava para o uso diário. Ou não concordava com o valor oferecido por uma concessionária, a pessoa queria vender o seu veículo pelo valor de mercado. Ainda, percebeu uma crescente nas vendas on-line, principalmente no seguimento de carros Premium. Mas o que, efetivamente, motivou a criação da JG MOTORS no Instagram, foi o momento de pandemia, com o aquecimento do mercado online, João Guilherme acabou sendo empurrado para a criação de sua própria empresa. E até então, já vendeu carros para quase todo o Brasil.

Com a valorização do mercado automobilístico, os efeitos da pandemia, as fábricas de automóveis diminuindo suas produções assim gerando falta de carros, o preço do 0 km subiu muito e o mercado de seminovos cresceu, consideravelmente, nesses dois anos. O brasileiro viu seu carro valorizar cerca de 30% nesse período.

João acredita em uma oferta de valores justa, e dessa forma foi conquistando a confiança de inúmeros clientes que hoje buscam a JG Motors como referência em qualidade, comodidade e principalmente confiança.



@jgmotors\_



(64) 9 8116-7888



# VENDAS REALIZADAS







O LUGAR  
**CERTO**  
PARA ADQUIRIR O  
**SEU CARRO**



**SELVO**  
**VEÍCULOS**



☎ 64 3495-4385    📷 📘 selveiculos

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

ATENDIMENTOS  
**ITUMBIARA**  
E  
**GOIATUBA**



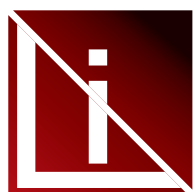
**SELF CLÍNICAS - ITUMBIARA**  
64 | 3433-3007  
**CASA DE SAÚDE SÃO JOSÉ,**  
GOIATUBA  
64 | 3495-1241










DEIXE SUA CASA DO JEITO QUE VOCÊ SEMPRE SONHOU!  
INVISTA EM MÓVEIS PLANEJADOS!



**Linear**  
Planejados

 (64) 9.8133-1085

 (64) 9.8167-5180

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





# CARNAVAL



**GABARITO**  
SISTEMA DE ENSINO  
**2022**



APROVADOS 2022



**APROVADO**

UFU  
3ª série

PAULO HENRIQUE MENDES SANTOS  
AGRONOMIA

**APROVADO**

UFJ  
3ª série

MATEUS HENRIQUE ROEHLING DUARTE  
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

**APROVADA**

UFU  
3ª série

LAUANA LUZIA BOAVENTURA DE SOUZA  
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

**APROVADA**

UFMG  
3ª série

ROBERTA MUJARKCH P. GUIMARÃES  
MED. VETERINÁRIA

**APROVADA**

UFU  
3ª série

GEOVANNA GABRIELLY F. RODRIGUES  
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS

MATRÍCULAS ABERTAS



**FIQUE TRANQUILO,  
AQUI TEM!**

**CONVÊNIO**

**Unimed**   
Regional Sul Goiás

*Saúde e bem-estar  
para você e  
sua Família!*

**DR. FRANCISCO OTAVIO MAIA SANTOS**

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

**DR. ELTON FERREIRA FRANCO**


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


**FERRANCO**

SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

UM NOVO CONCEITO DE CLÍNICA ESPECIALIZADA

 (64) 9.9645-7228

 9.9999-6474

 3404-4365

- Praça Sebastião Xavier 443

# DIA 07/03 INICIA-SE O PRAZO PARA ENTREGA DA DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA, E ESTE PERÍODO ESTENDE ATÉ O DIA 29/04.

Estamos no período de entrega da declaração de imposto de renda (IRPF) 2021/2022, e a Receita Federal estima que 24% das declarações enviadas nos últimos 3 anos, caíram na “malha fina”. Vamos explicar o que significa esta tão temida “malha fina”.

## • O QUE É MALHA FINA DE IRPF DA RECEITA FEDERAL?

Basicamente, “cair na malha fina” significa que a declaração do Imposto de Renda ficará retida na Receita Federal por conta de alguns erros – sejam valores incorretos, omitir rendimentos, informações cadastrais erradas, entre outros. Aqui você confere alguns dos mais comuns. Também pode acontecer, entretanto, de a Receita Federal reter sua declaração por falta de documentos que comprovem as informações declaradas.

## • O QUE ACONTECE SE CAIR NA MALHA FINA?

Além de não receber a restituição, contribuintes que caem na malha fina podem precisar pagar multas. Elas são calculadas com base no imposto devido. Por causa disso e de outras razões, é necessário solucionar o problema o mais rápido possível. Vale prestar atenção: seja por desatenção, pela ausência de provas da sua não-irregularidade ou por discordar com a Receita, algumas pessoas podem ser multadas em até 75% do imposto que devem, sempre com correções feitas pela variação da Selic, se não realizarem a retificação. Além disso, pagar juros e multas de até 20% no valor do imposto calculado.

Outro ponto a prestar atenção: as fraudes comprovadas resultam em multa de 150% sobre o imposto devido e, se o contribuinte não responder à intimação feita pela Receita, justificando-se, pode ter de pagar até 225% do valor ou até

mesmo fazer com que o caso seja levado à justiça e o contribuinte seja processado por crime tributário.

## • SÃO ALGUMAS DAS CONSEQUÊNCIAS DE CAIR NA MALHA FINA DO IR SEM SAIR DELA:

- Receber cobrança de multa;
- Ser denunciado por crimes ligados à sonegação fiscal;
- Ficar “na mira” do fisco pelos próximos anos;
- Ser impedido de assumir cargos públicos;
- Não poder tirar ou atualizar passaporte;
- Não poder fazer empréstimos ou financiamentos; e
- Não poder abrir conta em banco.

A **CONTÁBIL EMPRESARIAL** tem 37 anos de experiência na elaboração de imposto de renda, sempre atualizado com as novas normas da Receita Federal. Procure-nos e ajudaremos você a pagar menos imposto.

Atendemos pessoas de Itumbiara/GO e de todo território nacional.

E temos conhecimento fiscal para agropecuaristas, micro-empresários individuais, advogados, engenheiros, arquitetos, empresários, profissionais da área da saúde, investidores em bolsa de valores/ações/moedas virtuais, bancários, e todos funcionários em geral do comércio, indústrias e usinas.

**POSSUÍMOS ATENDIMENTO ONLINE - VIA WHATSAPP PELOS NÚMEROS: (64) 9.9247-6331 / (64) 9.8100-0843**, nos quais você pode enviar a sua documentação, fazer o pagamento através de pix ou transferência bancária, e realizamos a elaboração da declaração, sem você precisar descolar até o escritório.



**OLAVO JUNIOR**

Graduado em ciências contábeis

**JOSINEY MATEUS**

Graduado em direito e ciências contábeis

**CONTÁBIL**  
**EMPRESARIAL**  
Contabilidade & Consultoria

DESDE 1984

CRC/GO 1017/0

**(64) 3431-6397**

Agende uma visita ou esclareça suas dúvidas pelo nosso whatsapp

**Rua Rui de Almeida, 180 - Centro - Itumbiara/GO**

Em breve: Filiais em Goiatuba/GO e Uberlândia/MG





# Organize sua vida financeira

SUA CASA PODE  
TE AJUDAR A PAGAR  
SUAS DÍVIDAS

Conheça o crédito com garantia de imóvel.

\* TAXAS A PARTIR DE  
**0,30% a.m**

MENSAIS EM ATÉ  
**240 meses**

\* TAXA DE JUROS + CORREÇÃO - CONSULTE AS CONDIÇÕES. - VALOR SUJEITO A ALTERAÇÕES



**PH**  
consultoria

INVISTA NO SEU SONHO!

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

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

📷 phconsultoria

📘 phconsultoriafinanceira

✉ contato@consultoriaph.com.br

# Epilepsia

• **Definição:** Uma crise epiléptica é definida como uma ocorrência temporária de sinais e/ou sintomas decorrentes de atividade neuronal excessiva ou síncrona anormal no cérebro.

Já a epilepsia é uma doença cerebral definida por pelo menos duas crises epilépticas, não provocadas (não decorrentes de febre, infecção, trauma, etc), ocorrendo com um intervalo mínimo de vinte e quatro horas.

• **Causas:** A epilepsia é classificada por etiologia, em causas genéticas, estruturais, metabólicas, ou síndromes epilépticas. Algumas das causas mais comuns são: lesão no cérebro, decorrente de um trauma, uma infecção (meningite, por exemplo), neurocisticercose, encefalites, entre outras.

• **Sintomas:** As crises epilépticas podem se manifestar de diferentes maneiras, como:

- A crise convulsiva ou tônico-clônico generalizada é a forma mais conhecida pelas pessoas e é identificada como “ataque epiléptico”. Nesse tipo de crise a pessoa pode cair ao chão, apresentar contrações musculares em todo o corpo, mordedura da língua, salivação intensa, liberação esfinteriana.

- A crise do tipo “ausência” é conhecida como “desligamento ou apagão”. A pessoa fica com o olhar fixo e perde contato com o meio por alguns segundos. Por ser de curtíssima duração, muitas vezes não é percebida pelos familiares.

- Há um tipo de crise focal que se manifesta como se a pessoa estivesse “alerta”, mas não tem controle de seus atos, fazendo movimentos automaticamente. Durante esses movimentos automáticos involuntários, a pessoa pode ficar mastigando, falando de modo incompreensível ou andando sem direção definida. Em geral, a pessoa não se recorda do que aconteceu quando a crise termina.

• **Tratamento:** O tratamento das epilepsias é feito através de medicamentos que evitam as descargas

elétricas cerebrais anormais, que são a origem das crises epilépticas.

• **Como ajudar o paciente durante uma crise epiléptica?**

- Mantenha a calma e chame ajuda;
- Acomode a pessoa deitada de lado, em lugar confortável, retirando de perto objetos com que ela possa se machucar, como pulseiras, relógios, óculos;
- Afrouxe as roupas;
- Permaneça ao lado da pessoa até que ela se recupere;
- Ao término da crise, a pessoa poderá se sentir cansada e confusa, explique o que ocorreu e ofereça auxílio para chamar um familiar;
- Atenção: NÃO impeça os movimentos do paciente; NÃO coloque nada, nem introduza a mão na boca do paciente; NÃO dê água, alimentos ou medicamentos no momento da crise.

Fonte: <https://bvsms.saude.gov.br/epilepsia-6>



## Dra. Andréia Marinho

CRM/GO: 22447 | RQE: 14752

Médica, formada pela Universidade Federal de Goiás (UFG);  
Residência Médica em Neurologia;  
Pós-graduação em Psiquiatria.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA  
NAS PÁGINAS 06 E 07





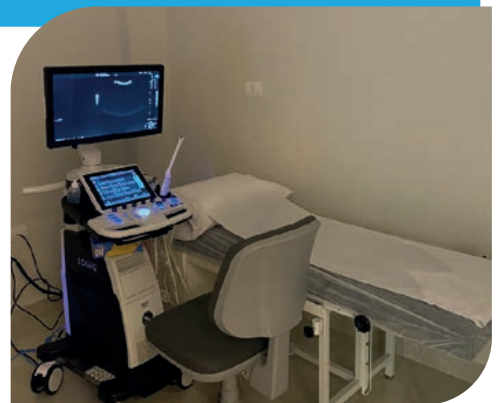
# CHEGOU EM ITUMBIARA

A SUA NOVA CLÍNICA DE  
ULTRASSONOGRRAFIA

- ✓ Excelência em diagnósticos
- ✓ Atendimento humanizado
- ✓ Qualidade dos serviços
- ✓ Equipe experiente
- ✓ Equipamentos de última geração

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

Ultrassom Geral • Ultrassom Medicina Interna • Ultrassom Ginecológico  
Ultrassom Obstétrico • Ultrassom Musculoesquelético  
Ultrassom com Doppler Colorido • Ultrassom Doppler Vascular



**AGENDE SEU EXAME**  
SEM FILA E SEM ESPERA



(64) 3431-3111

 [WWW.ULTRAMEDCENTER.COM.BR](http://WWW.ULTRAMEDCENTER.COM.BR)

 Rua: Flauzino Domingos Silva, 20 | ST. Central | Itumbiara/GO

**RESPONSÁVEL TÉCNICO:**  
Dra. Mariana Araujo Vilela  
Médica Radiologista Titular do CBR  
CRM-GO 27266  
RQE 14551



## Lesões associadas à prática do Beach Tennis

O Beach Tennis estourou no Brasil e é um esporte que veio para ficar. Praticado principalmente ao ar livre, oferece inúmeros benefícios para a saúde e, ao mesmo tempo, por exigir demais das articulações pode causar muitas lesões. A exigência física no beach tennis é muito grande. Por ser praticado em terreno irregular, o equilíbrio é fundamental e proporciona um gasto energético imenso, além disso, o impacto a cada salto, corridas e arranques para alcançar a bola, podem afetar as articulações e os músculos, desencadeando patologias como epicondilites (mais recorrente), bursites, tendinites, síndrome do impacto e até mesmo entorses.

No momento de escolher seu esporte, dependendo da patologia ou problema físico que você tenha, devem ser avaliados os riscos em praticá-lo, no caso do beach tênis, pessoas com problemas no joelho ou tornozelos por exemplo, não seriam indicados a praticar, por ser alto o risco de lesões nessas regiões nesse esporte. Como todo esporte que requer arranque, mudanças de direção, saltos, aterrissagem, acelerações e desacelerações, ainda que em um espaço mais reduzido, estará também o praticante sujeito ao infortúnio das torções.

### → Principais lesões que podem ocorrer:

- Entorse do tornozelo e joelho: por serem articulações bastante exigidas na areia.
- Lesões musculares agudas, mais comumente na coxa, panturrilha e região lombar.
- Entorses e fraturas mais comuns no hálux (“topada” no dedo do pé).
- Lesões no ombro.

Segue alguns exemplos do que acontece com frequência em algumas dessas lesões:

- **ENTORSE PÉ:** com frequência os dedos dos pés podem ficar presos na areia e gerar distúrbios capsuloligamentares que eventualmente possam comprometer a continuidade de participação em uma partida, particularmente quando se trata da articulação metatarsofalangeana do hálux (dedão).

- **ENTORSE DE TORNOZELO:** O complexo ligamentar lateral do tornozelo é composto por 3 principais estruturas (ligamento talo fibular anterior, ligamento fibulocalcaneano e ligamento talo fibular posterior) que conforme a magnitude do trauma são atingidos isoladamente ou em conjunto determinando graus de instabilidade que estabelecerão a conduta a ser tomada. Casos mais raros como fraturas maleolares, fraturas da base do quinto metatarsiano e luxação tibiotársica necessitam avaliação especializada de cirurgião ortopédico.

- **ENTORSE DE JOELHO:** Dentre os quatro grandes ligamentos da articulação do joelho, especial atenção deve ser dada

ao ligamento cruzado anterior (LCA), uma vez que a ruptura desta estrutura requer como tratamento de eleição a reconstrução cirúrgica. O movimento de queda na areia após o salto com algum componente rotacional pode originar este tipo de lesão, que não raro pode vir acompanhada por lesões meniscais e da cartilagem hialina articular. A sensação de insegurança gerada pela ausência deste ligamento e a repetição dos episódios torcionais desautorizam o retorno ao esporte sem o devido reparo cirúrgico. O período de reabilitação e retorno é longo (mínimo 6 meses) sendo considerada uma das mais temidas lesões de atletas competitivos. O Ligamento Colateral Medial (LCM) também pode ser lesionado após estresse em valgo acentuado da articulação do joelho (escorregar no piso irregular).

- **TENDÕES:** Com cada vez mais praticantes de meia idade e faixa etária elevada, também um número de lesões específicas suscitam preocupação: As Rupturas Tendinosas. A degeneração tecidual com perda da elasticidade determina uma vulnerabilidade maior a estas estruturas tão importantes no processo de geração do movimento. As estruturas tendinosas com maior probabilidade de acometimento durante a prática do Beach Tennis nos membros inferiores são: tendão calcâneo (Aquiles), tendão quadricipital, tendão patelar e tendão tibial posterior. Nos membros superiores os tendões do manguito rotador do ombro, o cabo longo do bíceps braquial e o peitoral maior.

Outras lesões menos frequentes no Beach Tennis, mas que também podem ocorrer:

- **PUNHO/MÃO:** Síndrome Túnel do Carpo e Tendinopatias (tendinites/ tendinoses);

- **COLUNA:** Hérnia discal/Espondilólise/Espondilolistese e Cervicalgia/Dorsalgia;

- **QUADRIL:** Pubalgia/Osteíte Púbrica, Bursite Trocantérica e Síndrome Impacto Femoroacetabular.



# Dr. Frederico Calegari Guizzetti

CRM/GO: 20.271 | RQE: 15061 | Teot: 17124

Médico;

Ortopedia e Traumatologia;

Membro da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia;

Especialista em Pé e tornozelo.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



# Burnout: como evitar o esgotamento mental no trabalho?



Em janeiro de 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS) incluiu a **síndrome de burnout** na lista da 11ª Revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), como um “fenômeno ocupacional”, proporcionando maior visibilidade a um transtorno mental que afeta a vida de milhões de pessoas. De acordo com a International Stress Management Association (ISMA-BR), o Brasil é o segundo país com o maior número de pessoas afetadas pela doença.

A síndrome de burnout é um distúrbio psíquico caracterizado pelo **esgotamento mental** e o estado de tensão e estresse provocados por condições de trabalho desgastantes.

O diagnóstico é clínico e leva em consideração o levantamento da história do paciente e a sua relação com o trabalho. É comum as pessoas não procurarem ajuda por não saberem ou não conseguirem identificar os sintomas, afinal, a grande maioria acredita que

seja apenas um cansaço passageiro.

É importante observar com atenção como a sua vida profissional está impactando a sua saúde. Reparar em **como o seu corpo reage quando você chega e sai do local de trabalho**. Sintomas físicos, como dor de cabeça e respiração ofegante podem estar sinalizando que algo não vai bem. Além disso, desânimo para cumprir as tarefas e falta de concentração também são indícios de que algo não vai bem. Não espere os sintomas piorarem para procurar ajuda. Independentemente de o seu diagnóstico ser burnout ou não, pode ser preciso orientação profissional para cuidar da saúde mental.

Não há razões para deixar os cuidados com a saúde mental para depois. A psicoterapia existe para isso e é possível encontrar o psicólogo ideal, um profissional capaz de auxiliar o seu processo de prevenção e tratamento da síndrome de burnout e outras questões.

42,



## Caroline Oliveira

PSICÓLOGA  
CRP - 09/15806

CRP: 09/15806

Psicóloga;

Atendimento Adulto e Infantil.



☎ (64) 99209-0860

✉ psicologacarolinesoliveira@gmail.com

# laboratório São Francisco



## REALIZAMOS TODA LINHA DE EXAMES LABORATORIAIS INCLUINDO:

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

## ATENDEMOS TODOS OS CONVÊNIOS

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

Darly Inocência de Oliveira  
Diretor Administrativo

Rua Tietê, 465 | Goiatuba | Goiás

64. 3495 2904 | 99284 1736

e-mail: [labsfran@hotmail.com](mailto:labsfran@hotmail.com) | [www.labsaofrancisco.sytes.net](http://www.labsaofrancisco.sytes.net)





MERCADO



# Entenda por que bancos centrais têm cogitado uso de moedas digitais pelo mundo

*Dentre os 91 países que já exploram a tecnologia, 43% pesquisam sobre o assunto e 10% já lançaram a moeda digital*

O dinheiro digital entrou no radar de bancos centrais de todo o mundo recentemente, inclusive do brasileiro.

Também chamado de CBDC (Central Bank Digital Currency ou moeda digital do banco central, na tradução livre), o ativo tem o mesmo valor do dinheiro físico.

No caso do Brasil, a tecnologia está em fase de estudos pelo Banco Central. A instituição anunciou neste mês, por meio da Federação Nacional de Associações dos Servidores do Banco Central (Fenasbac), a criação de um laboratório para avaliar possibilidades para uma versão brasileira do CBDC, que seria chamada de real digital.

O projeto — chamado de “LIFT Challenge” — visa receber ideias práticas para a sua implementação no país. Os testes devem começar até o fim do ano.

A expectativa é que o lançamento seja feito por aqui em 2024, segundo Rodrigo Henriquez, líder de inovações financeiras da Fenasbac, em entrevista ao CNN Brasil Business.

Segundo o especialista, os bancos centrais estão buscando digitalizar moeda de cada país para dar mais eficiência às economias locais.

A visão é a mesma para Carlos Eduardo Gomes, Head de Research da Hashdex. “A digitalização torna os processos burocráticos mais eficientes e traz produtividade. E ‘bem ou mal’ lidar com papel é muito custoso, como o uso de carros fortes e maquinário para a

emissão das notas”, diz.

“Com o dinheiro digital, os BCs conseguem gerenciar as transações de forma mais prática e econômica, e acaba por ter um controle muito mais imediato e transparente”.

O que muda?

Num primeiro momento, a implantação do real digital não traria mudanças radicais na rotina das pessoas, explica Henriquez, da Fenasbac. Isso porque, segundo ele, os brasileiros já estão acostumados a fazer transações digitais. “(o uso do real digital) seria parecido com o que já fazemos com o Pix”, diz.

O Banco Central disse ao CNN Brasil Business que o real digital tem como foco pagamentos online, inclusive do dia a dia, por isso seu impacto sobre a demanda por papel-moeda não deve ser relevante, a princípio.

“Futuramente podem surgir outras oportunidades”, comenta Eduardo Gomes, como empréstimos em aplicativos de celular e a otimização de contratos digitais. “Ou qualquer outro tipo de transação financeira, usufruindo de blockchain, moedas digitais e finanças descentralizadas, vai depender da decisão de cada governo”.

O BC brasileiro, ao comentar o real digital, já disse que os clientes teriam carteiras tecnológicas em suas contas bancárias, em que o ativo seria depositado. Desta forma, os brasileiros poderão usar o montante para realizar compras e pagamentos de forma digital,

sem poder sacar o valor em papel-moeda.

“O mundo já é totalmente digital, e cada vez mais intermediado por tecnologias, não teria o porquê o setor financeiro ser diferente”, declara Henriques.

Contudo, os especialistas afirmam que é difícil definir com exatidão como as moedas digitais vão impactar a sociedade e as economias locais, pois as estruturas dos projetos pelo mundo ainda são novas.

### **O que os BCs ganham com isso**

O interesse dos BCs nas moedas digitais não está ligado somente à modernização do sistema. Há motivos “mais profundos” envolvidos nesse processo, segundo Fernando Nogueira Costa, professor titular do Instituto de Economia da Unicamp e ex-vice-presidente de finanças e mercado de capitais da Caixa Econômica Federal.

“Os bancos centrais buscam soberania nacional, e um dos mecanismos para chegar nesse resultado é o monopólio da emissão de papel-moeda”, diz.

No Brasil, a Casa da Moeda atende toda a demanda do Banco Central. É assim também nas principais economias do mundo. Em alguns países, no entanto, é preciso importar parte do papel-moeda usado pela população.

Uma descentralização da produção, segundo especialistas, pode enfraquecer o sistema financeiro local, já que a entrega do dinheiro físico corre riscos, como instabilidades pontuais no país produtor, desvios e outros fatores que fogem do controle do BC.

Além disso, Nogueira explica que a moeda digital, independentemente do país onde é usada, terá a função de aprimorar o controle de fiscalização dos BCs sobre as economias locais. “O controle das transações digitais amplia o controle dos bancos centrais sobre a economia de seus países”, diz.

“Quando acontece a apreensão de armas nas favelas, por exemplo, a aquisição criminosa, muito provavelmente, não foi feita com dinheiro possível de ser monitorado pelo Banco Central, mas com criptomoe-da ou moedas privadas, que não passam pela instituição”, diz.

### **Moedas digitais pelo mundo**

Cerca de 91 países, da Arábia Saudita à China, já estudam a tecnologia, de acordo com pesquisa do Atlantic Council. O levantamento revela que, desse montante, 17% já estão desenvolvendo a tecnologia, 16% estão com projetos pilotos e 10% já lançaram a moeda digital.

A Nigéria foi o último país a lançar um CBDC, o e-Naira, em outubro. A China também já lançou projetos pilotos da moeda digital, e já foram realizadas transações que totalizaram mais de 2 bilhões de yuans digitais (US\$ 300 milhões).

O presidente do Banco do Povo da China (PBoC, o BC chinês), Yi Gang, disse recentemente que a instituição vai continuar avançando “prudentemente” no

desenvolvimento de um yuan digital e aperfeiçoar seu design.

Contudo, o vice-presidente do banco central chinês, Fan Yifei, afirmou que problemas em suas regras de transação e sistema de pagamento ainda precisam ser resolvidos.

Ao mesmo tempo, o Fed (Federal Reserve, banco central dos EUA, país que ocupa o posto de maior economia do mundo), listou na última semana os riscos e benefícios da tecnologia.

“Embora uma CBDC possa fornecer uma opção de pagamento digital segura para famílias e empresas à medida que o sistema de pagamentos continua a evoluir e possa resultar em opções de pagamento mais rápidas entre países, também pode haver desvantagens”, escreveram autoridades do Fed em relatório divulgado em 20 de janeiro.

### **Riscos de desafios**

Os desafios, segundo o Fed, incluem manter a estabilidade financeira e garantir que o dólar digital “complemente os meios de pagamento existentes”, disse o Fed. O presidente da instituição, Jerome Powell, declarou que “o documento não pretende avançar em nenhum resultado, nem sinalizar que o BC tomará decisões sobre a emissão de uma CBDC”.

Os EUA entram no levantamento da Atlantic Council, como um dos países que estuda lançar um CDDBC.

Já o Banco Nacional Suíço informou também na semana passada que não vê nenhum benefício na emissão de uma moeda digital.

“Acreditamos que os riscos superam os benefícios”, declarou integrante da diretoria do BC da Suíça Andrea Maechler, em conferência financeira realizada em Frankfurt, dizendo que uma moeda digital implica que os bancos centrais assumam os riscos do setor privado e que possa existir um aumento do risco de corridas bancárias.

“Isso não significa que o SNB (BC suíço) não esteja interessado na CBDC, mas nosso foco é analisar o papel que as CBDCs podem desempenhar”, afirmou Maechler, referindo-se ao uso em transações entre instituições financeiras como bancos.

Analistas do Atlantic Council apontam vários desafios para a implementação das moedas digitais, e diz que cada país precisa de uma consideração cuidadosa antes de lançar uma CBDC.

“Os cidadãos podem retirar muito dinheiro dos bancos de uma só vez e comprar CBDCs, desencadeando uma corrida aos bancos; centralizar, por meio do governo, um sistema projetado para ser privado pode gerar reação dos usuários e criar riscos de segurança cibernética; e os processos regulatórios não são atualizados para lidar com as novas formas de dinheiro e precisam ser mais robustos antes de adotar essa tecnologia”, diz.





*Precisão, Seriedade e Rapidez,  
em um só Lugar!*



**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**



# Eletrocardiograma em cães e gatos

Fundamental para a cardiologia veterinária, o exame de eletrocardiograma em cães e gatos é uma das ferramentas mais poderosas dos dias de hoje, pois fornece informações importantes ao médico veterinário, permitindo, muitas vezes, chegar a um diagnóstico preciso de cardiopatia - ou mostrar sinais de que algo não está normal com o coração dos pets. Com a vantagem de não ser um exame invasivo para os animais, o procedimento é indolor, realizado com facilidade e em pouco tempo (cerca de 5 minutos).

Disponível, atualmente, na grande maioria dos hospitais, clínicas e centros de diagnóstico veterinários, o eletrocardiograma em cães e gatos permite uma análise profunda da atividade elétrica cardíaca dos pets que, captadas pelo equipamento, são registradas em formas de ondas - para que a avaliação dos dados colhidos possa ser feita.

Embora seja muito realizado em animais de pequeno porte - como no caso de cães e gatos tidos como bichinhos domésticos de estimação - o eletrocardiograma (também conhecido pela sigla ECG) também pode ser feito em bichos como cavalos, por exemplo; permitindo a avaliação de problemas cardíacos em animais de grande porte.

Bastante usado para identificar a chance de possíveis complicações em períodos pré-operatórios, o ECG veterinário também é utilizado para monitorar pacientes com cardiopatia ou mesmo após a administração de drogas que tem a alteração de ritmo cardíaco entre os seus efeitos.

## → Principais indicações do ECG veterinário

Como já explicado ao longo do artigo, o principal objetivo para a realização do exame de eletrocardiograma em cães e gatos é a avaliação da frequência e ritmo cardíaco - no entanto, além de possibilitar essa investigação, esse tipo de exame também pode ser requisitado para analisar outros aspectos cardíacos do ani-

mal; sendo indispensável no período pré-operatório (avaliando possíveis riscos relacionados à anestésias ou aos procedimentos cirúrgicos, de fato).

A possibilidade de arritmia também é um fator que geralmente preocupa o veterinário, fazendo com que o ECG seja solicitado nos casos onde há suspeita dessa alteração, como:

- *Casos onde o animal fica cansado com muita facilidade ao realizar atividades físicas;*
- *Pulso (batimentos cardíacos) irregular - seja com batidas muito fracas, muito aceleradas ou significativamente alteradas;*
- *Episódios de síncope (desmaios);*
- *Cianose (aparência azul-arroxeadas) de língua;*
- *Desconforto ou dificuldade ao respirar.*

Além da suspeita de arritmia, qualquer tipo de sinal que possa estar relacionado a uma possível cardiopatia (doença cardíaca) também costuma influenciar a requisição de um exame de eletrocardiograma por um médico veterinário profissional.

Dito isso, fica claro que, independentemente do estado geral de saúde do seu bichinho canino ou bichano de estimação, é fundamental consultar um profissional veterinário ao notar sintomas como os descritos acima - garantindo a definição precoce de uma patologia como uma cardiopatia e, com isso, possibilitando o início imediato de um tratamento, permitindo assim maiores chances de bons resultados para a saúde e o bem-estar do animal.

Na Faro Animal fazemos esse e outros exames para um melhor diagnóstico de seu pet.



☎ 64 3404-1586

📞 Plantão: 64 99290-4500

📞 64 98148-7015

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

## Dra. Daphine Azevedo Magalhães

CRMV/GO: 9.321

Graduação em Medicina Veterinária em 2018 pela UNIUBE/MG

## Dr. Celso Borges de Almeida Junior

CRMV/GO: 5.355

Graduação em Medicina Veterinária em 2010 pela UNIP/GO;

Pós-graduando em Clínica Médica e Cirúrgica de Pequenos Animais;

Especialização em Dermatologia de Cães e Gatos;

Especialização em Clínica Médica e Cirúrgica de Felinos;

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

## Dra. Cristhellem Mayara de Souza Pinto

CRMV/GO: 10.024

Graduação em medicina veterinária em 2014;

Saúde pública e clínica médica de cães e gatos.





# Zênite+PLUS

Exclusivo para alunos Zênite  
Ensino Fundamental – Anos Iniciais

**MAIS DA *QUALIDADE* DE NOSSA  
ESCOLA PARA SEUS FILHOS.**

Com o **Zênite Plus**, nosso alunos terão acompanhamento nas tarefas escolares e aprimoramento de conteúdo nas específicas de Língua Portuguesa e Matemática. Além disso, participarão das atividades físicas proporcionadas pelo Funcional Kids.



***Zênite Plus - para estimular a performance acadêmica de nossos alunos e dar leveza à rotina das famílias.***



**A *SOLUÇÃO* COM A MELHOR  
RELAÇÃO CUSTO-BENEFÍCIO!**

ATENDIMENTO  
PERSONALIZADO  

---

**VAGAS LIMITADAS**

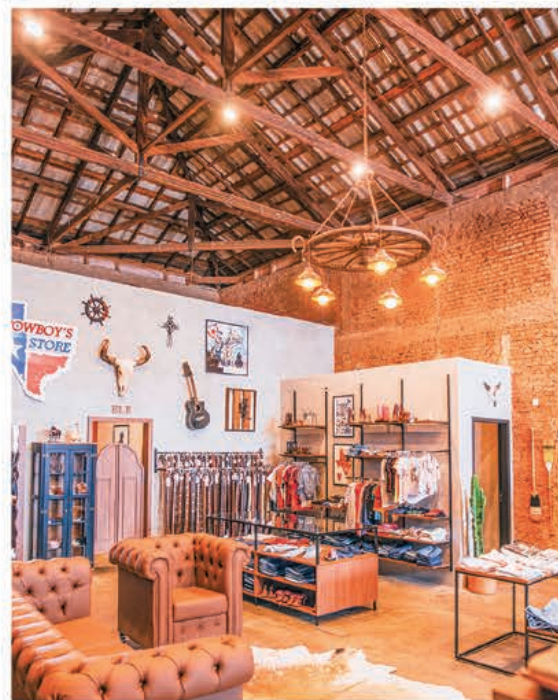
 Colégio  
**Zênite**  
Seriedade em Educação.

 [www.colegiozenite.com.br](http://www.colegiozenite.com.br) |  [colégiozeniteitumbiara](https://www.facebook.com/colégiozeniteitumbiara) |  [colégiozenite](https://www.instagram.com/colégiozenite)









Realize seu *Sonho*

  
**ICF CONSTRUTORA**

☎ (64) 99666-0050

🏠 ICF Negócios Imobiliários Ltda

📷 [construtora.icf](https://www.instagram.com/construtora.icf)



🏠 Avenida Osvaldo Cruz, 1426 - Itumbiara-GO



# AREZZO

MARÇO,  
*Mês da Mulher!*  
É NA AREZZO

64 99346-0013

  arezzo.itumbiara

 Av. Afonso Pena, 50 - Itumbiara-GO

## Você sabe quais são os seus direitos na união estável?



A união estável ocorre quando há um relacionamento público e com objetivo de constituição de família, não é necessário um documento particular ou público para que tenha efeitos e nem há um prazo mínimo regulamentado.

Também, não há necessidade de que o casal esteja residindo na mesma casa, pois o requisito primordial é que haja estabilidade entre os companheiros, ou seja, uma convivência duradoura.

A declaração de união estável oficializa o relacionamento e nesse documento podem ser decididas algumas regras, como regime de bens. Mas, caso não tenham feito esse documento, ainda assim é possível comprovar o relacionamento, porém, demanda um conjunto probatório mais amplo.

Em regra tudo que o casal adquirir dentro do pe-

ríodo da união estável é dividido em caso de dissolução da união, podendo ser tratados assuntos como pensão alimentícia, separação de bens e guarda dos filhos e em caso de falecimento, partilha de bens e dependência do segurado da previdência social.

Caso você precise de uma orientação a respeito, procure um advogado de sua confiança que irá esclarecer os seus questionamentos. É importante que seja feita uma análise minuciosa do seu caso.

**CMP** | CARDOSO  
MELO &  
PRADO  
ADVOGADOS

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

✉️ ledyane.adv@outlook.com

📷 @cmpadvogados

### Ledyane Munique Rosa de Melo

OAB/GO 38.062

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





**NOVIDADE**

TSHIRT FEMININA  
*Tommy Hilfiger*



**NOVIDADE**

TSHIRT FEMININA  
MANGA LONGA  
*Tommy Hilfiger*



**NOVIDADE**

TSHIRT FEMININA  
MANGA LONGA  
*Tommy Hilfiger*



**NOVIDADE**

PÓLO FEMININA  
*Tommy Hilfiger*



**VENHA  
CONHECER NOSSA  
NOVA LOJA!**



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

**☎ 64.99211-8501**



*A mais completa da região*

# Você sabe o que é Estimulação Precoce Preventiva?



Os primeiros anos de vida são o período de desenvolvimento de inúmeras aquisições motoras, cognitivas, físicas, sociais e afetivas. A estimulação precoce como ferramenta para prevenção e tratamento dessas crianças tem como objetivo o desenvolvimento sensorio-motor, cognitivo, socioafetivo e a integração família-criança, possibilitando um crescimento harmônico, que leva a criança a atingir seus potenciais genéticos, maturação mental, física e social.

Através de atividades de cunho lúdico oferecemos condições necessárias para a criança conseguir uma reação dinâmica com o meio e a aprendizagem. As atividades são oferecidas através do estímulo preco-

ce, tendo como objetivo desenvolver e potencializar através de jogos, exercícios, técnicas e outros recursos, as atividades do cérebro das crianças, beneficiando seu lado intelectual, físico e afetivo.

Dentre as possibilidades terapêuticas, a estimulação baseada em ABA (Análise do Comportamento Aplicada) objetiva criar habilidades de socialização e comunicação, junto da diminuição dos comportamentos não adaptativos através do estímulo diário.



## Camila Moreira de Melo Brito

CRP09/12/970

Psicóloga Clínica ;

Neuropsicóloga;

Especialista em Reabilitação Neuropsicológica – HC/FMUSP;

Psicóloga Clínica pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás, especialista em Neuropsicologia pelo Núcleo de Ensino e Pesquisa em Neurociências (NEPNEURO), especialista em Reabilitação Neuropsicológica pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de São Paulo (HC/FMUSP), formação complementar em Análise do Comportamento Aplicada – ABA pela Academia do Autismo. Atua desde 2017 com crianças e adolescentes com atraso do neurodesenvolvimento no contexto clínico. Neuropsicóloga voluntária dos Departamentos de Neuropediatria e Medicina Legal do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Goiânia. Pesquisadora do Serviço de Neurocirurgia do Hospital das Clínicas de Goiânia. Coordenadora do curso de Psicologia da Faculdade Santa Rita de Cássia (UNIFASC) e professora titular.

☎ (62) 98511-5105    ✉ glianeurodesenvolvimento@gmail.com

📍 Itumbiara Medical Center – Av. Santa Cecília, nº 115, Alto da Boa Vista





# Laboratório IDESG



**CREDIBILIDADE, TRADIÇÃO E QUALIDADE COMPROVADA!!  
SINÔNIMO DE QUALIDADE, COMPETÊNCIA E CONFIABILIDADE.**



Laboratório

**IDESG**

**INSTITUTO DE DIAGNÓSTICO ESPECIALIZADO DE GOIATUBA**

**PLANTÃO 24 HORAS**

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

**RODRIGO FREITAS CUNHA**  
Diretor administrativo

**DRA. TAMIRES CRISTINA SOUSA**  
Especialista em Análise Clínicas  
CRBM - 12607

**PLANTÃO: 64. 98454 8581**

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





**TEMOS UMA  
FLORICULTURA COMPLETA  
PARA SEU PAISAGISMO  
E DECORAÇÃO!**

**Itumbiara Gramas**  
Viveiro e Floricultura

  ITUMBIARAGRAMAS

 (64) 99667-9002

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

# Análise de perfil comportamental para orientação de carreira



Hoje vamos falar de uma utilidade fundamental da Análise de Perfil. Tenho atendido jovens confusos com relação a carreira que devem seguir. Alguns insatisfeitos com a carreira que estão e outros que até trancaram a matrícula na faculdade, quando perceberam que o curso não correspondia as expectativas. Os pais se sentem angustiados com a indecisão dos filhos.

Muitas vezes a pessoa escolhe uma carreira levando em consideração somente o aspecto financeiro, ou quer seguir a carreira de alguém da família. Mas “na hora do vamos ver”.... a realidade é bem diferente e aí começam os problemas.

Existem 4 (quatro) tipos de perfis distintos (teoria DISC) e cada um de nós se enquadra em um ou dois perfis. São os perfis: DOMINANTE, INFLUENTE, ESTÁVEL e CONFORME.

Cada um desses perfis tem competências e habilidades diferentes. Cada um tem aptidão e facilidade para coisas distintas. E percebo muitas vezes que o jovem decide sua carreira sem levar em consideração

o seu perfil, e no meio do caminho se depara com atividades que não gosta, frustrações e insatisfações. Muitas vezes é até confundido com depressão e Síndrome de Burnout. E isso se dá porque a pessoa se sente tão insatisfeita com a atividade ou curso que vem exercendo que é levada a exaustão. Se não bastasse ainda se sente perdido (a) sobre outra carreira que poderia assumir.

A Análise de Perfil Comportamental revela quais são as principais habilidades e aptidões daquele perfil e com isso é possível selecionar áreas de atuação e carreiras que mais se encaixam naquele perfil.

Caso ainda persista indecisão e incerteza, é possível fazermos um processo de Orientação de Carreira, onde se pode chegar a uma decisão precisa e segura sobre os destinos da sua carreira.

Se o assunto te interessa, fale conosco!



KAREN KADRI  
MASTER COACH

Master Coach e Analista de Perfil Comportamental

🏠 Rua Geraldo de Paiva Vieira nº 185,  
Bairro Sonho Verde - Itumbiara-GO

☎ 64 99654-1338

📷 @karenkadri




# VENHA COM A CONAFER PRODUZIR A NOVA AGRICULTURA FAMILIAR.

**A Confederação Nacional dos Agricultores Familiares e Empreendedores Familiares Rurais, CONAFER, trabalha pela agricultura familiar por todo o país. Suas secretarias, coordenações, sindicatos e federações, levam informação, capacitação, produtos e serviços a todas as categorias de agricultores. Somos defensores da agroecologia, da bioeconomia, dos saberes tradicionais, da riqueza cultural das comunidades rurais e das ações de sustentabilidade. Nossa parceria com a Previdência Social oferece o INSS Digital à terceira idade. Emitimos a DAP, e pelo Banco do Brasil, acessamos o Pronaf para financiar a produção. Criamos o maior programa de melhoramento genético do campo, o +Pecuária Brasil, uma revolução genética em estados e municípios. Atuamos na valorização do empreendedor rural, integrando novas tecnologias e projetos produtivos. Somos multidiversos, mas sem diferenças, pois atuamos como parceiros, lado a lado com os nossos associados. Venha trabalhar junto com a gente. Estamos empenhados em fazer a diferença na vida dos agricultores familiares brasileiros.**



**A MARCA AGROFAMILIAR BRASILEIRA.**






*Sua gestão  
de pessoas  
agora terá  
**resultados  
efetivos!***

**RH CONT4R**

Desenvolvimento do Potencial Humano

Dr. Valdivino Vaz, 353 - St. Central, Itumbiara - GO

 64 3431-3198

# IMPOSTO DE RENDA: SAIBA QUEM INFORMA AS SUAS MOVIMENTAÇÕES PARA A RECEITA FEDERAL.



Antes mesmo de você fazer a sua Declaração de Imposto de Renda Pessoa Física, diversas entidades já informam para a receita federal sobre operações ocorridas em seu CPF. Saiba algumas das instituições obrigadas a prestar informações sobre você para a Receita federal.



## EMPREGADORES

Empresas em geral e empregadores enviam à Receita a DIRF (Declaração de IR Retido na Fonte), informando o salário de seus colaboradores e os tributos recolhidos.



## ADMINISTRADORES DE CARTÃO DE CRÉDITO

Essas instituições informam na DECRET (Declaração de Operações com Cartão de Crédito) os montantes gastos pelos usuários.



## PLANOS, HOSPITAIS E PROFISSIONAIS DA SAÚDE

Essas pessoas (físicas ou jurídicas) são obrigadas a prestar informações sobre os serviços prestados aos contribuintes, para que os valores sejam comparados com os declarados em despesas de saúde.



## IMOBILIÁRIAS E CARTÓRIOS

Essas instituições enviam informações a respeito da compra e venda de imóveis, aluguéis pagos e recebidos.



## BANCOS E CORRETORAS

São informadas movimentações financeiras, investimentos, operações em bolsa de valores, entre outros.

Quando a declaração é enviada, ocorre um cruzamento dessas informações e, se identificados erros ou inconsistências, o contribuinte cai na famosa “malha fina”. Evite transtornos e multas! Não omita informações e faça a sua Declaração do Imposto de Renda 2022 com a Contar Contabilidade. #contecomamelhor



### Edvanio Junio



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

### Gisele Félix

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

**CONTAR**  
CONTABILIDADE  
Consultoria Empresarial

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

contarcontabilidade.com |   @contar.contabilidade



# Exame dos olhos também é coisa de pediatra



Estamos acompanhando o drama vivido pelo Tiago Leifer e sua esposa Daiana Garbin, cuja filha foi diagnosticada com um câncer raro em ambos os olhos, o retinoblastoma.

Eles tem usado as redes sociais para abordar a necessidade dos exames de rotina, imprescindíveis para o diagnóstico precoce de doenças que acometem o olho.

O exame realizado de rotina para avaliação dos olhos é o Teste do Reflexo Vermelho ou teste do olhinho.

Através desse teste podemos detectar alterações no reflexo normal do olho, que nos ajudarão a detectar doenças como: catarata congênita, glaucoma congênito, retinoblastoma, leucoma, retinopatia da prematuridade, descolamento de retina e inflamações intraoculares.

Mas, o exame dos olhos e o teste do olhinho devem continuar sendo realizados de rotina nas consultas pediátricas.

A Sociedade Brasileira de Oftalmologia Pediátrica e a Sociedade Brasileira de Pediatria recomendam:

### Avaliação pelo pediatra:

O teste do olhinho deve ser feito pelo pediatra nas primeiras 72h de vida ou antes da alta da maternidade.

Além disso, o teste deve ser repetido durante as consultas de rotina pelo menos 3 vezes ao ano nos 3 primeiros anos de vida.

Alterações percebidas ao exame ou a impossibilidade de visualização devem ser encaminhadas ao oftalmologista.

### Avaliação pelo oftalmologista:

Dos 6 aos 12 meses deve ser realizado exame oftalmológico completo pelo oftalmologista;

Dos 3 a 5 anos (idealmente aos 3 anos) também deve ser realizado exame oftalmológico completo pelo oftalmologista.

A partir dos 5 anos recomenda-se visitas anuais ao oftalmologista.

É muito importante que a família fique atenta a sinais suspeitos como alteração no reflexo dos olhos - tipo “olho de gato”, alterações na movimentação do olho, de forma, coordenação, presença de estrabismo ou irritações.

O pediatra é o médico que terá contato mais próximo com a criança e sua família e o exame físico completo, incluindo avaliação ocular é fundamental.



## Dra. Caroline Teles Pediatra

CRMGO: 11.052 | RQE: 14.576

Formação pela Universidade Federal de Goiás (UFG);

Membro da Sociedade Brasileira de Pediatria;

Consultoria de amamentação e laserterapia;

Dificuldades alimentares, sono e educação parental.

64,



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



PARABÉNS PARA VOCÊ,  
MULHER, QUE COM APENAS  
UM OLHAR CONSEGUE  
DIZER TUDO!

Feliz Mês  
da Mulher

# Ótica Santa Luzia

Visão ao seu alcance

ATENDENDO GOIATUBA E REGIÃO

Sempre com lindas armações em óculos receituários e solares. Preço justo e qualidade.

 64. 98413 0337

 @oticasantaluziagtba

Rua Tietê, 544, Goiatuba | Goiás | Próx. ao Hospital Frei Anacleto

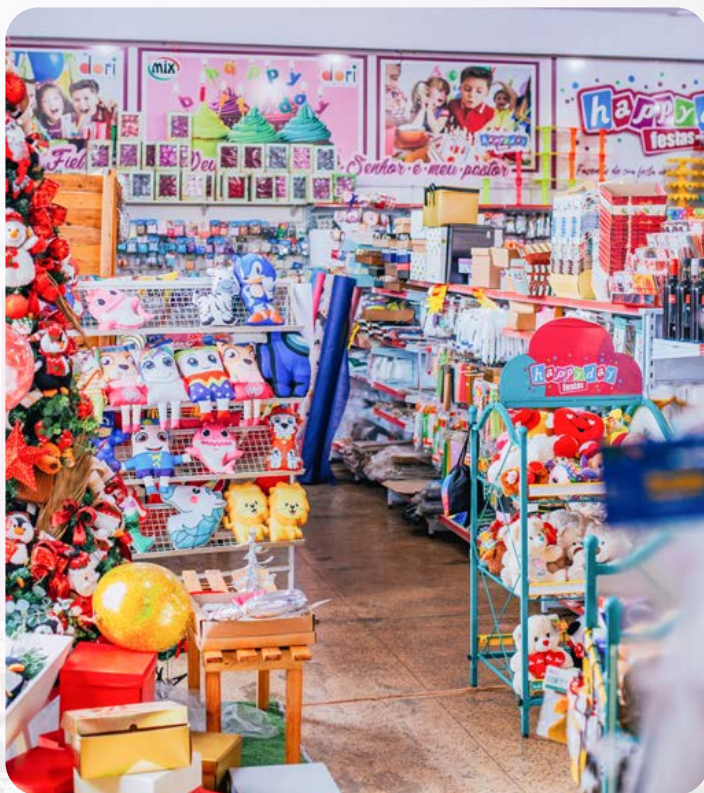




**happy day**  
**festas**

**O QUE ERA BOM...  
VAI FICAR  
MUITO MELHOR**





**+ AMPLA**  
**+ LINDA**  
**+ VARIEDADES**

**CHEGOU!!!**  
**UMA NOVA**  
**HAPPY DAY**  
**PRA VOCÊ!!!**

 (64) 3495-7911  
 (64) 98132-1006

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

**happyday**  
**festas**







Pensando na segurança dos nossos clientes a MASTERSYS firmou uma parceria com a HDPO, consultoria especializada em

# LGPD

LEI GERAL DE PROTEÇÃO DE DADOS 

## Porque escolher a HDPO

Com ampla experiência a equipe HDPO reúne conhecimento e prática; condição que nos destaca e qualifica para atuação especializada no mercado.

## Quem nós ajudamos

Instituições que precisam de profissionais experientes no mercado de saúde para o processo de adequação LGPD.

## O que fazemos

Auxiliamos organizações a alcançarem a excelência nas melhores práticas da Segurança e Privacidade de Dados.

## Serviços para Complyce LGPD



### Consultoria LGPD

Suporte especializado, orientações técnicas.



### Assessoria Jurídica

Análise de cenários contratos e consentimentos.



### Segurança de Dados

Avaliação do ambiente e mapa de segurança.



### Impacto de Maturidade

Avaliação de impacto à proteção de dados pessoais.



### Treinamento LGPD

Plataforma própria de educação corporativa para educação e treinamento online.



### Palestras Conscientização

Encontros destinados ao público em geral sobre LGPD.

## A solução da HDPO, ajuda:

- ✓ **Melhores práticas** - Detectamos ameaças de segurança de dados;
- ✓ **Treinamento** - Parar conscientizar e educar toda a equipe sobre LGPD;
- ✓ **Tecnologia** - Aumento de segurança de dados e registro de logs.



### Endereço

Av. Barão homem de Melo, 4550.  
Sala 1102 - Estoril - BH - MG



### Whatsapp

(31) 9 8208-9292



### Email para contato

comercial@hdpo.com.br



### Saiba mais, visite nosso site:

www.hdpo.com.br

Compre pelo site:  
**www.kipasso.com.br**

**E FIQUE POR DENTRO  
DAS NOSSAS OFERTAS.**

**FRETE  
GRÁTIS**  
PARA COMPRAS  
ACIMA DE R\$100

**Itumbiara  
e Araporã**



**KIPASSO**

Av. Modesto de Carvalho, 1421 - Itumbiara-GO  
(64) 3404-3100 / (64) 9.9966-9882 



# Relações abusivas — como identificar?



Atualmente vivemos numa escassez de tempo e, por isso, as pessoas não possuem disponibilidade para se relacionarem, notadamente consigo próprias. Quanto mais se precisa do OUTRO para saber quem EU SOU, menor será a capacidade de me perceber através de minhas próprias verdades. E assim, as relações se tornam cada vez mais superficiais, descartáveis, racionais, utilitárias e violentas.

Sem o contato consigo mesmo, evidentemente que se precisa do reforço do outro para dizer quem eu sou, não se dando a oportunidade para o desenvolvimento de quem se é na sua essência. Dessa forma, quando já não se reconhece sua própria identidade cria-se uma dependência da aprovação alheia, abrindo portas para uma relação abusiva.

## ➤ Quando eu identifico se eu estou abusando ou estou sendo vítima de um abuso?

Quando no convívio diário começa a não se importar com os sentimentos e emoções do outro. Quando a outra pessoa deixa de ter uma função e passa a ser apenas um objeto porque ela tem algo a me corresponder e não tenho sentimentos por ela. Por exemplo: não se ama a pessoa por seus atributos, mas sim pelo que ela faz por mim e confirma a minha imagem.

## ➤ Por que é tão difícil sair de um relacionamento abusivo?

- Pessoas que não acreditam em si mesmas são as

principais vítimas, aliado a baixa autoestima acreditam então que não merecem nada melhor, por isso acabam aceitando as imposições.

- Insegurança: medo de se arrepender e dificuldade em tomar decisões. Frases do tipo “se você terminar comigo, se arrependerá eternamente” ou “nunca vai encontrar alguém que ama você como eu.”

- Nunca ter vivido um relacionamento saudável: se alguém nunca teve uma relação feliz pode pensar que os abusos sofridos fazem parte de qualquer relacionamento. NÃO FAZEM. Muitas vezes, a vítima tem dificuldade em reconhecer que está com uma pessoa tóxica porque esse é o único modelo de relação que conhece.

Portanto, se você se identificou com as características acima ou o medo de ficar sozinha, pode estar submetendo você a uma relação abusiva, fazendo com que você permaneça nesse relacionamento, esperando uma mudança que nunca vem, pode ser o momento exato de buscar CUIDAR DE SI.

Se você consegue reconhecer e assumir o seu sofrimento, seguramente com ajuda profissional você será capaz de se estruturar emocionalmente para romper essa relação e seguir adiante.

*Bem-Estar*  
centro da saúde

## DRA. MOAB GOBES

70,

Psicóloga Clínica Adulto e Infantil;  
Hipnoterapeuta;  
Terapeuta integrativa (Barras de Access);  
Tutora em Emagrecimento Comportamental.

☎ (64) 99666-7707

☎ (64) 3404-8464

🏠 Rua Tiradentes, 203 - St. Central, Itumbiara - GO



Faça conosco o seu  
**Teste CORONAVÍRUS**



- **Teste rápido Antígeno**
- **Teste rápido 3 em 1**  
(COVID-19, Influenza A, Influenza B)

Resultado em 2 horas



- **Teste Sanguíneo Anticorpos IGG/IGM**

Resultado em 3 dias úteis



- **RT-PCR COVID-19** (Recomendado pela OMS)

Resultado em aproximadamente  
24 horas



(64) 3404-1833



(64) 9.8436-0079

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



Imposto de renda

unicred.com.br

### Você pode escolher:

Receber a  
restituição do seu  
imposto de renda.

ou

Antecipar o seu  
imposto de renda.

escolha os dois



Segurança



Condições especiais

Conte com a Unicred para declarar o seu imposto de renda utilizando o código 136. Assim, você recebe a restituição e ainda pode antecipá-la\* com tranquilidade. E se precisar pagar o seu imposto, conte com nossa linha de crédito\*, também.

Fale com o seu gerente.

**64 3430-6819**

Rua Dr. Valdivino Vaz N° 10, Qd.45, Lt.10 - Centro, Itumbiara/GO

\*Sujeito à análise de crédito.

escolha cooperar.  
escolha **UNICRED**

# A CONSTELAÇÃO FAMILIAR COMO FERRAMENTA DE SOLUÇÃO DE CONFLITOS JURÍDICOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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





**ARTHUR RODRIGUES**


ADVOCACIA EMPRESARIAL

Arthur Rodrigues

Advogado especialista em Direito Empresarial,  
Tributário e Digital;  
Professor universitário.

 [www.arthurrodrigues.adv.br](http://www.arthurrodrigues.adv.br)

 [contato@advogadodeempresas.adv.br](mailto:contato@advogadodeempresas.adv.br)

 64 981267047






# AQUI OS DETALHES DOS SONHOS SE TORNAM REALIDADE!


Os melhores acabamentos para cada ambiente!




Residencial • Corporativo • Comercial

 @inova\_acabamento

Av. Presidente Vargas, 523 | Goiatuba | Goiás

 64 99216 5533

 64 99257 0901

*Inova*  
ACABAMENTOS

# Reposição de testosterona: posicionamento da SBU



Um percentual significativo de homens, principalmente após os 40 anos de idade, vai apresentar uma diminuição dos níveis de testosterona, cujo nome adequado é Deficiência Androgênica do Envelhecimento Masculino ou simplesmente DAEM. E essa baixa de testosterona, confirmada por exame laboratorial, pode causar prejuízos à saúde e ao bem-estar dos homens, como diminuição da cognição, do raciocínio, da força muscular, da memória, da libido, das ereções, osteopenia e perda da disposição geral. Temos medicina baseada em evidências, isto é, dados com comprovação científica que, quando diagnosticado o quadro da deficiência de testosterona (clínica e laboratorial), a reposição pode trazer benefícios, o que está nas Recomendações ou Diretrizes de muitas Sociedades médicas do Brasil, como a Sociedade Brasileira de Urologia e a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, e do exterior.

A reposição de testosterona é um ato médico e quem a faz precisa de um treinamento específico para saber diagnosticar, orientar e, principalmente, para identificar as contraindicações: câncer de mama, câncer de próstata localmente avançado e interesse em paternidade, bem como fazer o monitoramento do tratamento a fim de assegurar a eficiência e a segurança. Isso deve ser discutido com o paciente e é recomendada uma avaliação da próstata antes do início do tratamento.

As formas de reposição de testosterona hoje aprovadas no Brasil são as injetáveis (curta e longa ação) e o gel transdérmico. **Implantes subdérmicos ou suas associações**

**NÃO são autorizados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) e NÃO apresentam comprovação científica para sua indicação, por isso não devem ser utilizados.** Assim como também não existem preparações hormonais para retardar o envelhecimento.

Não existem especialidades médicas em “reposição hormonal”, em “modulação hormonal” ou em “antienvelhimento” reconhecidas pelo Conselho Federal de Medicina (CFM), portanto não existem especialistas nessas áreas.

O uso indiscriminado de testosterona ou outros hormônios pode trazer uma série de efeitos colaterais, muitas vezes irreversíveis (aumento do coração, morte súbita, risco de trombose e infertilidade) e que colocam a vida do paciente em risco. Portanto a DAEM é uma situação clínica que não é infrequente, que pode trazer prejuízo aos homens e, uma vez diagnosticada, deve ser tratada por profissionais treinados para isso.

Fonte: <https://portaldaurologia.org.br/publico/noticias/reposicao-de-testosterona-posicionamento-da-sbu/>



**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





NOVIDADE  
*Quentinha*  
NO CARDÁPIO

LANÇAMENTO

Croque Monsieur



LANÇAMENTO

Hot Chocolate Float



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





PRÉ-VENDA

# VACINA DA GRIPE

FAÇA SUA RESERVA

## PROTEÇÃO PARA TODA FAMÍLIA JÁ NO INÍCIO DA CAMPANHA!

Com o aumento de casos de síndromes gripais no país, ficou o alerta sobre a importância da vacinação todos os anos.

Fazendo a pré-reserva da vacina da gripe na Clínica de Vacinas Santa Clara, você garante imunização logo nas primeiras doses e os preços são promocionais para fechamento de grupos diversos, escolas, condomínios, empresas e outros.

**UNIDADE ITUMBIARA**

**Rua Paranaíba, 937**

**(64) 3431-0501**



# Fibromialgia: entenda como funciona o tratamento fisioterapêutico



A fibromialgia também pode incidir nos homens, idosos, adolescentes e até nas crianças. É uma doença crônica e costuma ter maior incidência nas mulheres na faixa etária entre 30 e 55 anos, mas homens e crianças também podem ter fibromialgia, segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR). Caracterizada por dores generalizadas, que afetam bastante a qualidade de vida do paciente, a fibromialgia ocorre em todas as populações, atingindo de 0,5% a 5% das pessoas.

**O que é Fibromialgia?** A fibromialgia se caracteriza, principalmente, por uma dor crônica e generalizada no corpo, que pode gerar incômodo por até três meses. O desconforto surge sem motivo aparente e, às vezes, como reação exagerada ligada a outro acontecimento. Pode vir acompanhada de outras manifestações, como fadiga. Outro sinal comum é que, mesmo depois de dormir, o paciente não “recarrega as energias”.

**Sinais e sintomas da Fibromialgia:** Os pacientes fibromiálgicos podem sentir dores em situações que qualquer outra pessoa não sentiria. Um leve aperto no pulso, por exemplo, pode deixar dores muito fortes em quem tem fibromialgia. Além da forte dor, outras manifestações podem ser: fadiga; ansiedade; parestesias; dor de cabeça; rigidez matinal; distúrbios do sono; síndrome do intestino irritável e cansaço.

**Complicações:** Um dos maiores riscos dos pacientes com fibromialgia é que, em alguns casos, por falta de conhecimento, a pessoa não inicia o tratamento adequado. O impacto disso na qualidade de vida pode ser enorme. Alguns pacientes podem evoluir para um quadro depressivo e de ansiedade. Por isso, é muito importante que a pessoa receba os cuidados e atenção da família. É comum que as pacientes sintam falta de apoio familiar e falta compreensão de que a pessoa realmente tem um problema, causando dores insuportáveis. Além disso, quando não é devidamente tratada, a fibromialgia pode causar danos à memória e raciocínio.

**As causas:** Não há uma resposta da ciência, ainda, para o desenvolvimento da fibromialgia, mas acredita-se em algumas hipóteses. O fato de ser mais frequente entre pessoas da mesma família, por exemplo, indica que há uma predisposição genética. Outro forte indício é que costuma se manifestar em pacientes que sofrem com estresse crônico, ou situações de trauma físico e psicológico. A fibromialgia também possui fatores de risco, circunstâncias que aumentam

as chances de um paciente ter a doença. São eles: Histórico familiar de fibromialgia; Diagnóstico de lúpus ou artrite reumatoide; Situações de muito estresse; Pancadas frequentes na mesma parte do corpo; Infecções virais.

**Como diagnosticar?** O diagnóstico é clínico e dado por um reumatologista, baseado nos relatos e histórico dos seus pacientes. Como existem diversas doenças que provocam dor no corpo, o profissional vai descartando outras hipóteses por eliminação e, ao passo que as possibilidades se esgotam, o diagnóstico da fibromialgia fica mais evidente.

**Como é o tratamento com fisioterapia?** A fibromialgia é uma doença crônica e, até o presente momento, não tem cura. Por outro lado, não é progressiva, muito menos fatal. Quando bem tratada, a paciente com fibromialgia pode ter os sintomas mínimos da doença. Em alguns casos, a dor até desaparece. O tratamento vem justamente para isso: controlar os sintomas. Atualmente, existem medidas farmacológicas (remédios para controle da dor) e não-farmacológicas, entre as quais fisioterapia e exercícios físicos, sempre com acompanhamento.

Algumas dicas para fazer o tratamento corretamente são: Educação da patologia, tratamento cognitivo comportamental e atividade física, mas é preciso seguir as recomendações médicas e de um instrutor para focar nos exercícios que realmente ajudam a amenizar a dor. O ideal é não forçar muito e priorizar exercícios como caminhada, natação e hidroginástica, musculação três a cinco vezes por semana, por uma hora no máximo, além de cuidado com alimentação, sem iodo.

Na fisioterapia trabalhamos com alongamento, fortalecimento e exercícios aeróbicos.

Fonte: <https://centrowinner.com.br/fibromialgia-entenda-como-funciona-o-tratamento-fisioterapeutico/>



## Ananda Ribeiro

CREFITO: 331717-F

Fisioterapeuta UFG-Jataí;

Reabilitação Pós Cirúrgico;

Fisioterapeuta Intensivista;

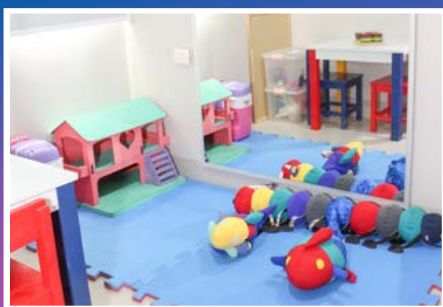
Especialista Cardiopulmonar e Terapia Intensiva.

64 99281-4542

@dranandaribeiro

fisio.anandaribeiro@gmail.com





Sala de Atendimento Infantil



Sala de Atendimento



Sala de Pediatria



Sala de Atendimento



Sala de Atendimento



Sala de Atendimento



Recepção



Espaço Terapêutico



Roberta Ruguê - idealizadora do projeto.

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



AGENDE SUA CONSULTA  
64 9.8154-8054  
64 3404.1351

Rua Dr. Mario Guedes, nº 239  
Centro - Itumbiara-GO



**SER MULHER É  
SER MAIS FORTE DO  
QUE OS OLHOS  
PODEM VER.  
É TER NO CORAÇÃO  
LUGAR PARA  
TODOS OS SONHOS  
DO MUNDO.**

*Feliz Mes  
da Mulher!*



**RAVENNA**  
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

**FARMÁCIA ESPECIALIZADA EM NUTRIÇÃO ESPORTIVA**

RUA PADRE FÉLIX, 200 - CENTRO- ITUMBIARA-GO

(64) 3431-5566

| (64) 99665-5566

| [www.ravenna.ind.br](http://www.ravenna.ind.br)




SER MULHER É  
BUSCAR SEMPRE UMA  
NOVA VISÃO MUNDO

**FELIZ**  
*Mês da Mulher.*

 **UNIÓTICA**  
Uma nova visão do mundo!

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

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

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

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



# Despigmentação de sobrancelhas a laser

Quando a gente se depara com algum procedimento de Micropigmentação de sobrancelhas, olhos ou lábios que não ficou como o esperado, a primeira reação é imaginar que vamos ter que viver com isso e não tem solução. Mas isso já não é mais verdade há algum tempo. A Despigmentação a laser veio para nos salvar e corrigir completamente qualquer trabalho mal feito que possa prejudicar a nossa autoestima. Por isso listamos aqui tudo o que você precisa saber Sobre a Despigmentação a Laser para te deixar mais tranquila:

## • É seguro o tratamento?

Sim, hoje o procedimento a laser é uma das maneiras mais seguras e eficazes de remoção, sendo raros os casos de cicatrizes e quelóides que podem ocorrer, porém isso varia de acordo com o organismo (histórico do cliente) e também não seguir rigorosamente as recomendações do pós-procedimento, se expondo ao sol.

## • Remove Totalmente?

Sim, irá remover total ou parcialmente, porém isso poderá variar de acordo com o número de sessões que dependerá para o desaparecimento do pigmento.

## • Sai em uma única sessão?

Essa é uma pergunta muito comum. Teremos que deixar claro que em nenhum procedimento comum a ser realizado pode se garantir a remoção total do pigmento em uma única sessão, a não ser em procedimentos cirúrgicos. Porém já obtemos excelen-

tes resultados em que em uma única sessão ocorreu a remoção completa do pigmento. Isso ocorre porque varia o tempo que a tinta está na pele, a profundidade que se encontra e que tipo de pigmento que foi utilizado.

## • Causa queda de pelos?

O pelo não cairá e não prejudicará o seu posterior crescimento, o que pode ocorrer durante a sessão é a descoloração/despigmentação deste pelo, mas o mesmo no período de recuperação de trinta dias voltará a sua melanina natural e tudo estará normalizado, durante esse período, e se precisar ser disfarçado poderá ser utilizado "rímel".

## • Como ficará logo após o procedimento?

Esse é um fator que varia de acordo com a pele de cada um, mas de uma forma geral pode ocorrer edema (inchaço) e eritema (vermelhidão) e nas peles mais claras isso é mais visível, podendo variar e perdurar geralmente de três dias a 4 dias após a sessão, sendo que depende também dos cuidados que o cliente receberá e deverá realizar.

## • Tempo entre um procedimento e outro e os cuidados que se devem tomar?

Esse tempo de uma forma geral é de 30 dias entre as sessões, durante os primeiros três dias no máximo o paciente deverá fazer a aplicação de gelo local, variando de sessões de 15 minutos no máximo no caso de aparecimento de edema (inchaço). E em todos os casos deverá ser feita a ingestão de água ao longo do dia para auxiliar o sistema linfático na remoção. Outro cuidado importante é a exposição a luz solar que deve ser evitada, devendo ser feita a aplicação de filtro solar conforme orientação no dia do procedimento.

## • Posso pintar/disfarçar?

Após o terceiro dia do procedimento realizado poderá ser utilizado lápis hipoalergênico, para um possível disfarce, lembrando que o quanto mais natural estiver na recuperação melhor será.

No caso de descoloração do pelo poderá ser utilizado "rímel" para o disfarce, sendo aplicado apenas no pelo e não na pele.



## Angélica Nery Arantes Freitas

Credito 11 nº 82233F

Fisioterapeuta.

Clínica Neriah - Estética e Medicina Integrada

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

☎ (64) 3404-4433

📞 (64) 9.9999-3078

📷 📱 neriahclinica



# ANUNCIE AQUI.



## DIVERSOS CANAIS DE LEITURA

Anúncios e Matérias:

☎ 64 99275 5299

☎ 64 99202 4160

# OR7

Editora e Marketing



Revista  
**Stilo**  
& **SAÚDE**

@ [www.revistastilo.com.br/](http://www.revistastilo.com.br/)

Instagram Facebook [stilo\\_revista](https://www.instagram.com/stilo_revista)

revista  
**SAÚDE**

@ [www.rmaissaude.com](http://www.rmaissaude.com)

Instagram Facebook [rmaissaude](https://www.instagram.com/rmaissaude)





CONTE COM A EXPERIÊNCIA  
DOS NOSSOS PROFISSIONAIS  
PARA MANTER A

sua saúde em dia.

Dr. Bráulio Gama  
da Silva

CRM/GO: 17.440  
RQE: 9003  
Médico especialista em  
Endocrinologia e Metabologia  
pela AMB;  
Pós-graduado em nutrologia  
pela ABRAN.


Dr. Danilo Silva  
Borges

CRO-GO 10113  
Cirurgião Dentista;  
Clínico Geral;  
Aparelhos Fixos e  
Removíveis;  
Implantes Osseointegrados.

Dr. Marcelo  
Oliveira Lamberti

CRM/GO: 28.236  
RQE: 15222  
Neurocirurgião;  
Formação pela Universidade  
Federal de Uberlândia e  
Hospital Israelita  
Albert Einstein - São Paulo.

 (64) 3430-1515  alfasaude\_\_

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



# Suor e desidratação no esporte



Como forma de manter a termorregulação do organismo, o suor é uma das formas de controlar a temperatura corporal. Apesar disso, devemos estar atentos à sudorese excessiva pois ela pode gerar desidratação e, conseqüentemente, prejuízo à saúde e ao desempenho esportivo.

Dentre os fatores de risco ambientais para a desidratação, temos temperatura elevada, umidade excessiva e ventilação reduzida. Partindo disso, tenha atenção dobrada não só à hidratação durante os treinos, mas também à vestimenta, ventilação, umidade e temperatura ambiente.

A cada 100ml de líquido perdido pela sudorese, há redução de 100g de peso corporal. Por mais que essa perda seja relativamente pequena, pode ocorrer disfunção orgânica, principalmente durante exercícios prolongados.

Se levarmos em consideração essa perda hídrica durante a prática esportiva, a redução do peso em 1% já é indicio de desidratação. Ao atingir redução de 2% do peso corporal, essa perda hídrica é suficiente para comprometer o desempenho e a resistência física em até 12%.

Devemos também manter uma adequação hidratação antes mesmo de começar a exercitar pois um estado até mesmo leve de desidratação gera riscos de

disfunção nas respostas cardiovasculares, metabólicas e cognitivas e, conseqüentemente, maior risco de fadiga prematura.

Recomendações gerais para uma boa hidratação durante os treinos:

- ✓ Ingerir de 500ml a 1 litro de água cerca de 60 minutos antes do treino;
- ✓ Manter ingesta hídrica de cerca de 250ml a 300ml a cada 20-30 minutos de treino (e também conforme necessidade orgânica);
- ✓ Em casos de treinos de endurance, sugerimos pesagem antes e após o treino para avaliar de forma indireta a perda de peso e repor com maior eficiência a perda hídrica;
- ✓ Atenção à coloração da urina (deve estar clara);
- ✓ Não espere sentir sede para hidratar; a sede surge já quando a desidratação é de leve a moderada.

Referências:  
OGAN-SPRENGER, Heather M. Fluid balance and thermoregulatory responses of competitive triathletes. *Journal Of Thermal Biology*. University Of Ontario Institute Of Technology, p. 69-72, jan. 2019.  
SEPEDA, T.P.A. et al. Avaliação da perda hídrica e hábitos de hidratação de atletas universitários de futsal competitivo. *RBME*, [s.l.], v. 22, n. 5, p. 350-354, out. 2016.



## DRA. NATÁLIA PACHECO

CRM/GO 16.253 / RQE 12182

Médica do Esporte / Nutrologia Clínica e Esportiva;

Residência Médica em Medicina do Exercício e do Esporte pela Unifesp;

Pós Graduação em Nutrologia pela Associação Brasileira de Nutrologia;

Doutoranda em Ciências da Saúde, Unifesp;

Atuação em Campeonatos Mundiais pelo Comitê Paralímpico Brasileiro e também avaliação pré participação dos atletas da Federação Paulista de Futebol.





# PRW 22

Coleção Unlimited

O minimalismo contemporâneo, marcante e com personalidade.

**Ms. Barcelona**  
Antracita



Acesse o QRcode e conheça os detalhes de mais um lançamento Portobello Shop.

Portobello Shop Itumbiara  
Rua Franklin Xavier, 285 - Centro | 64 | 99660.9334

Portobello  
shop





protocolo  
**GLÚTEO MAX**

Combinação de ativos:

- tonificante
- volumizador
- modelador
- trata celulite
- combate a flacidez



Diego Melo Borges

**CRF 26.694**


FARMACÊUTICO ESPECIALISTA  
EM SAÚDE ESTÉTICA AVANÇADA



*idades de atendimento:*

• UBERLÂNDIA • UBERABA • SACRAMENTO • SÃO PAULO • ITUMBIARA

*agendamento de consultas:*

 (34) 9 9160-1078

**GluteoMax é um tratamento poderoso e inovador estético corporal, preparado para atuar diretamente na região dos glúteos.**

▶ Com uma proposta poderosa de ativos eficazes somado a técnica francesa de intradermoterapia, em busca de um glúteo mais harmônico.

▶ Os ativos presentes no protocolo GluteoMax, formam um complexo necessário para proporcionar melhora da flacidez, hidratação e respiração das células corporais, volumização da região, rejuvenescimento, tonificação e modelação do bumbum.

▶ É capaz de amenizar os efeitos que a idade traz, aumentando a produção de colágeno, melhorando a textura do bumbum atuando como "anti-celulite", fortalecendo a fibra muscular e aumentando o brilho da pele.







Móveis planejados dos  
seus sonhos com conforto  
e estilo que você merece.

PROJETO



Ana Amélia Abud Interiores

  
**ALIANÇA MOVEIS PLANEJADOS**  
Uma aliança de qualidade e compromisso

  /alianca\_movéis  
64 3495 2087

 64 98402 1516

**Rua Tietê, 934** | Centro  
Goiatuba | Goiás



MULHER, COM SEU JEITO  
ESPECIAL DE SER,  
VOCÊ É EXEMPLO DE AMOR,  
PERSEVERANÇA, CORAGEM,  
DETERMINAÇÃO E INTELIGÊNCIA.

*Parabéns pelo seu mês!*

Revista  
**Stilo**  
& SAÚDE

Revista  
**SAÚDE**

Revista  
**CASA**  
*Premium*

**OR7**  
Editora e Marketing











## CASA EM FASE DE CONSTRUÇÃO

EM BREVE DISPONÍVEL PARA VENDA

Residencial Beira Rio 1



PROJETO DE ARQUITETURA  
**André Rafael Fernandes Borges**  
Arquiteto e Urbanista / CAU No A156684  
RESPONSÁVEL TÉCNICO EXECUÇÃO  
**Luiz Umberto Alves Filho**  
Eng. Civil / CREA 1019099771D-GO



### PROJETO MODERNO

**3 QUARTOS (1SUITE)**, SALA E COPA AMPLA COM PÉ DIREITO ALTO, CASA TODA NO PORCELANATO, COZINHA/ÁREA GOURMET COM CHURRASQUEIRA INTEGRADA COM CHURRASQUEIRA, GARAGEM PARA **4** CARROS, PISCINA COM BANHEIRO EXTERNO, ESPAÇO EXTERNO AMPLO, LAVABO, LAVANDERIA COM DESPENSA

TERRENO **360 M<sup>2</sup>** | **178,49 M<sup>2</sup>** ÁREA CONSTRUÍDA



# CASA EM FASE FINAL DE ACABAMENTO

## DISPONÍVEL PARA VENDA

### Residencial Beira Rio 2



PROJETO DE ARQUITETURA  
**André Rafael Fernandes Borges**  
Arquiteto e Urbanista / CAU Nº A1566849  
RESPONSÁVEL TÉCNICO EXECUÇÃO  
**Luiz Umberto Alves Filho**  
Eng. Civil / CREA 1019099771D-GO



### PROJETO MODERNO

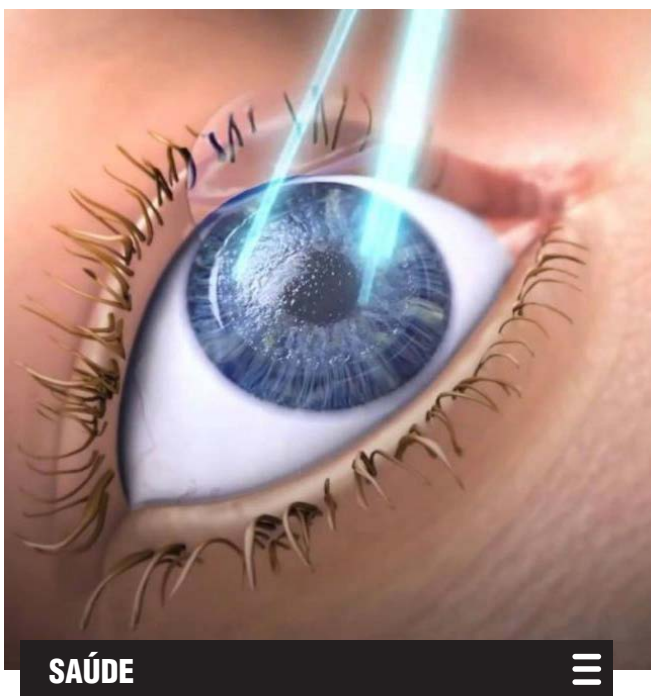
**3 QUARTOS (1SUITE)**, COZINHA/ÁREA GOURMET INTEGRADA, SALA AMPLA COM PÉ DIREITO ALTO  
GARAGEM PARA **4** CARROS  
ESPAÇO EXTERNO AMPLO

TERRENO **250 M<sup>2</sup>** | **142,39 M<sup>2</sup>** ÁREA CONSTRUÍDA

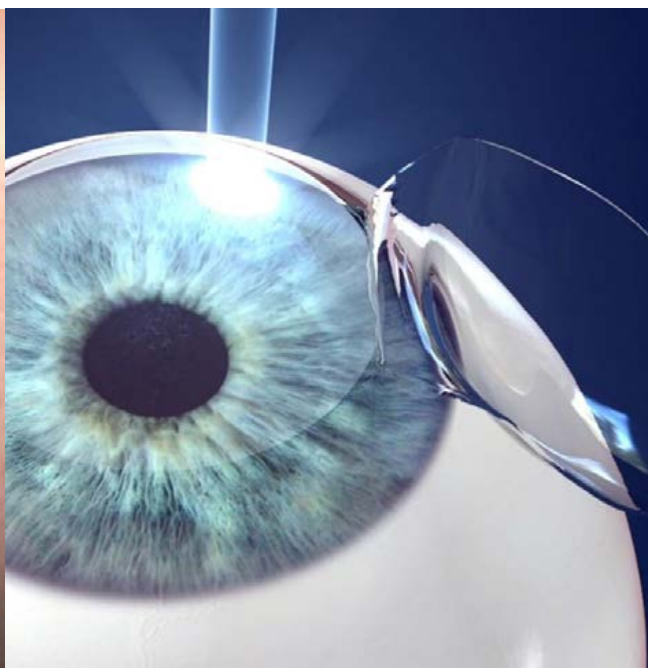
📞 64 9.9202-4160 | 📞 64 9.9287-0427

📷 @jdr\_incorporadora





SAÚDE



## CIRURGIA REFRACTIVA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**CENTRO DA VISÃO**  
Itumbiara

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

**Dr. Gleisson  
Pantaleão**

CRM/GO: 13.493

**Dr. Valdemiro  
Fukuhara**

CRM/GO: 2.975

**Dr. Augusto  
Treme**

CRM/GO: 15.698



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



**ÓCULOS**  
*DE GRIFES*  
**NACIONAIS**  
**E INTERNACIONAIS**

A PARTIR DE

10X  
R\$ **39**,90?



**PLIZ**, FALA  
COM A **DINIZ**.

**PARA VER**  
**O MUNDO**  
*COMO VOCÊ*  
**SEMPRE QUIS** 

 **ÓTICAS**  
**DINIZ**

Para ver o mundo como você sempre quis.

**30**  
**anos**

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

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



# DINIZ



Promocão válida de 01 de abril a 30 de abril de 2022 ou enquanto durarem os estoques. Óculos de grau completos (armação + lentes) a partir de 10x de R\$ 39,90 (dez vezes de trinta e nove reais e noventa centavos). Válido para armações expostas em vitrina separada ou com sinalização da promoção e para lentes monofocais 1.56, com tratamento antirreflexo. Promoção não é válida para armações e lentes não descritas no texto. Desconto não aplicável para peças não sinalizadas. Formas de pagamento: 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, Dinizap e para peças selecionadas e sinalizadas no site das Óticas Diniz. Eventuais erros têm preservado o direito de retificação. Imagens meramente ilustrativas. Promoção não cumulativa com outras promoções da rede Óticas Diniz.



Mulher, você é  
símbolo de  
coragem,  
determinação  
e força

**Dia da**  
*mulher*  
08 de março!

**O Seu Verdurão**

*O melhor para sua família!*

 **64.3404 2413**

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



## Bichectomia

A Bichectomia é um procedimento que vem sendo realizado com a finalidade de promover o rejuvenescimento facial e aumento da autoestima. Resumindo, nesta cirurgia é retirado o excesso de gordura que se localiza no interior das bochechas, afinando e salientando as maçãs do rosto! Tem alguma dúvida sobre esta técnica? Continue a leitura e veja as minhas respostas sobre as 5 principais dúvidas que são direcionadas a mim.

### • O que é bichectomia?

É a retirada das “Bolas de Bichat”, uma estrutura localizada na região das bochechas, na frente do músculo masseter e superficial ao músculo bucinador; dentre suas características, encontra-se que o volume delas não se alteram no processo de emagrecimento do indivíduo, deixando o rosto mais arredondado. Esta retirada promove o afinamento do rosto, um contorno mais delimitado e simetria facial.

### • Como é realizada a cirurgia?

Sob anestesia local, com prazo entre 20 e 60 minutos,

são feitas duas incisões de mais ou menos 1 cm no lado inferior da bochecha, para a visualização e retirada das bolas de bichat.

### • Este procedimento dói? E como é o pós-operatório?

O procedimento não é dolorido, mas o desconforto pode ocorrer após a finalização por ser acometido por um inchaço. O tempo de recuperação é entre 2 e 4 dias e nesse período a alimentação ingerida deve ser através de alimentos em temperatura ambiente, sem atividades físicas, esforço químico ou abaixar a cabeça.

### • A bichectomia envelhece?

A resposta é simples, NÃO! Só retira as bolas de bichat quem tiver em excesso. Por isso é importante a avaliação e indicação profissional. Esse tecido adiposo tem uma localização mais profunda na face e não se conecta a compartimentos superficiais que quando absorvidos no processo de envelhecimento causam a pele flácida.



CRO/GO: 13.116

Especialista em Odontologia Estética;

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

☎ (64) 3431- 3589

☎ (64) 98141- 8776

✉ drasamararesende@yahoo.com

🏠 Ed. Flamboyant, 34 Sl. 09 - Pça. Sebastião Xavier - Centro - Itumbiara-GO

Convênio: UNIODONTO





O AMBIENTE QUE CASA COM SEU SONHO.






**ESSENCIAL**  
DECORAÇÕES & INTERIORES

R. Leopoldo de Bulhões com a Natal Vasconcelos, 96 Setor Central - Itumbiara-GO  
**64 99321-6179**

Av. Professor José do Nascimento, 375 Setor Oeste - Morrinhos-GO  
**64 99344-6190**

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





# ***Invista em previdência com o Sicredi.***

**Aqui seu investimento  
rende mais do que dinheiro.**

Fale com seu gerente  
ou acesse [sicredi.com.br/previdencia](https://sicredi.com.br/previdencia)



# Por que investir em previdência com a gente?

- Planos diversificados de acordo com o seu perfil e de seus dependentes.
- A taxa de carregamento é zero.
- Você garante seu futuro e ainda apoia o desenvolvimento da sua região.

Aponte a câmera do celular e saiba mais.



Seja qual for o seu motivo, investir com o Sicredi é a melhor alternativa.



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



**BOLINHAS DE MILHO  
CROCANTES COM O IRRESISTÍVEL  
SABOR DE CHOCOLATE.**



**BARRINHA DE CEREAIS  
SABOR CHOCOLATE.**



**NA HORA DAS COMPRAS,  
LEVE A LINHA DE CEREAIS MATINAIS  
MAIS COMPLETA DO BRASIL!**

**64 2103 4222**  
[www.alcafoods.com](http://www.alcafoods.com)

**AlcaFoods**  
Cereais Matinais

## DOR NA COLUNA: A quem devo recorrer?

Uma das queixas mais comuns no consultório de um **NEUROCIRURGIÃO** é a famosa dor na coluna.

Estudos mostram que essa patologia é cada vez mais frequente, tendo diversas causas, tais como:

Degeneração dos discos e articulações, Deformidades, Espondilolistese “escorregamento vertebral”, Esportes realizados sem o devido acompanhamento, Doenças sistêmicas com dor referida em região lombar, Sedentarismo, Fatores psicossociais, Esforços repetitivos, Excesso de peso, Posição não ergonômica no trabalho, dentre outras...

Existem algumas situações em que a dor lombar preocupa mais, pois pode ser um sinal de uma doença mais grave, ainda mais quando relacionado aos seguintes fatores:

Trauma, Osteoporose, Perda de força em uma ou ambas as pernas, História de câncer, Febre, Associado a Perda de peso, Dor na coluna em Crianças, Adultos com mais de 65 anos, Retenção urinária, Dor por mais de 3 semanas sem melhora.

### Mas então, o que precisamos fazer?

O primeiro passo é ser avaliado de forma multidisciplinar. O exame começa com avaliação da coluna, que é feita por um **NEUROCIRURGIÃO**, levando em consideração os sinais e sintomas referidos pelo paciente. Em alguns casos são necessários exames complementares para realização do diagnóstico, tais como a Ressonância Magnética.

Muitas das vezes o tratamento começa com mudança no estilo de vida, fisioterapia/reabilitação e medicações certas para o tipo de dor. Em alguns casos mais graves, quando o tratamento clínico não surte o efeito esperado, ou apresente sintomas neurológicos preocupantes e progressivos (perda de força nos braços e pernas ou mesmo uma dor forte intratável com medicações), pode ser necessário realizar uma Neurocirurgia na coluna ou mesmo procedimentos menos invasivos, tais como infiltrações na coluna.

## Dr. Marcelo Oliveira Lamberti

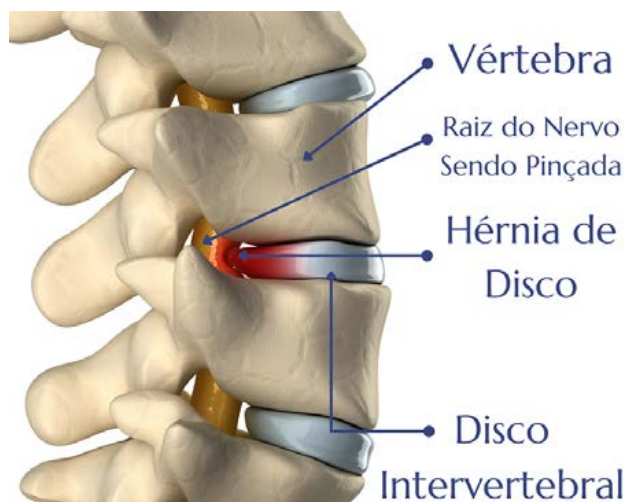
CRM/GO: 28.236 | RQE: 15222

Neurocirurgião;

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



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Por isso, para melhor diagnóstico e conduta, o **NEUROCIRURGIÃO** é o especialista habilitado para resolver todas as patologias da Coluna Vertebral e Tratamento da Dor.





Aberto

Welcome to  
New Adventures

V E S T I R - S E B E M  
T A M B É M É U M D I F E R E N C I A L !

**BURDZ**  
FOR MEN





# BURDZ

FOR MEN

Rua Minas Gerais, 411  
Centro | Goiatuba | Goiás

 64. 99903 2124

 @burdzoficial

KING&JOE

FORUM

**TOMMY**  
JEANS

ELLUS





## Prejuízos Gerados Pela Falta De Mobilidade E/ Ou Estabilidade Articular

Muitas pessoas atualmente sofrem de lesões ou por dores incômodas que por sua vez, na maioria dos casos são ocasionadas pela falta de mobilidade ou mesmo pela falta de estabilização das articulações.

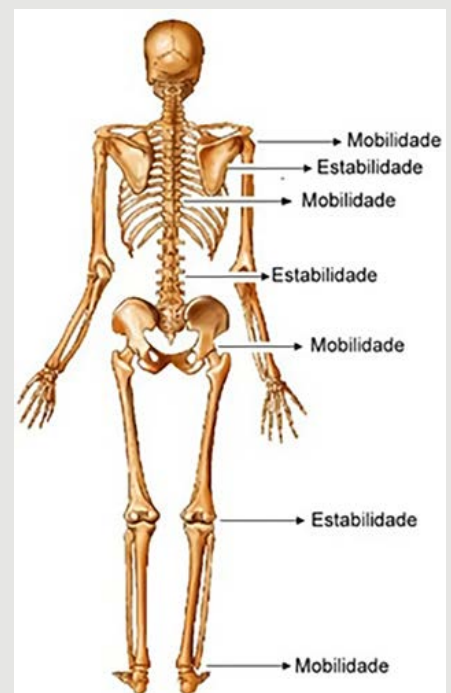
O nosso corpo apresenta várias articulações, que são os pontos móveis que ligam uma extremidade óssea à outra, sendo assim, de acordo com a teoria articulação por articulação, proposta por Gray Cook e Michael Boyle, cada articulação dessa apresenta uma função, alternando-se entre mobilidade e estabilidade.

### ▪ Mas afinal o que seria mobilidade e estabilidade?

A mobilidade seria a capacidade de uma articulação em se movimentar de forma natural, dentro do seu ângulo e eixo, por outro lado a estabilidade funciona como mecanismo de segurança, tendo a capacidade de estabilizar e poder controlar a mobilidade de uma articulação durante o seu movimento, pois quando se tem uma articulação estabilizada é possível se movimentar com mais controle e segurança.

### ▪ O que acontece quando temos uma disfunção em algumas destas articulações?

Imagine um caso hipotético, de um jogador de futebol que torce o tornozelo durante uma competição, porém ele não pretende



parar de jogar, sendo assim, ele imobiliza a área com uma faixa elástica ou uma tornozleira e volta em campo, semanas depois ele chega ao treinador e diz que não pode jogar por conta de dores no joelho.

O que ocorreu com ele foi que, quando uma articulação não está funcionando corretamente, o corpo, que funciona de maneira global, realiza uma série de compensações para que ele possa se manter em equilíbrio, sendo assim, essa compensação se tornara evidente em forma de dor, com o passar do tempo. Porém no caso do jogador, não iria ser na região do tornozelo, seria nas articulações que sucedem e antecedem e no caso dele foi o joelho.

▪ **Mas como evitar que isso ocorra?**

Para evitar que ocorram lesões ou dores incômodas, geradas pela falta de mobilidade e estabilidade das articulações, é imprescindível

que o aluno/praticante faça uma avaliação funcional do movimento, para detectar possíveis disfunções e poder realizar um plano de treino funcional para que o aluno/praticante possa corrigir antes de executar treinos intensos, onde o potencial lesivo é ainda maior.

Na Academia Ritmo contamos com a avaliação funcional do movimento, realizada por professores capacitados e formados e que trabalham em conjunto com os professores, para que possamos prescrever exercícios específicos para corrigir as disfunções apresentadas pelo aluno, sejam elas por falta de mobilidade e/ou por falta de estabilidade. A saúde articular é de extrema importância, ainda mais quando se pensa no futuro. Não sinta dores, cuide-se !!!

Referências Bibliográficas  
BOYLE, Michael, Avanços no treinamento funcional. Porto Alegre : Artmed, 2015



## Felipe Gabriel Ferreira de Souza

Universidade Estadual De Goiás

Professor na Academia Ritmo

Instagram: @fegabriel\_1

**ritmo**  
ACADEMIA

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

☎ (64) 3431-1199

📷 ACADEMIARITMO

📘 RITMOACADEMIAOFICIAL





## **PROTEJA SEU VEÍCULO COM QUEM ENTENDE DO ASSUNTO.**



**NÃO FAZEMOS  
ANÁLISE DE PERFIL  
DO CONDUTOR**

Não importa a sua idade, se você tem garagem em casa ou se trabalha viajando... Nós Protegemos você.

**PROTEÇÃO SEM  
BUROCRACIA.  
SEM CONSULTA  
NO SPC E SERASA.**



**UNIVERSO<sup>®</sup>**

**AGV**

**PROTEÇÃO VEICULAR**

**AV. ITARUMÃ, 1110,  
NOVO HORIZONTE, DENTRO DO  
POSTO ITARUMÃ, ITUMBIARA-GO**

**64 9.8160-2357**

# O que são verrugas plantar?



As verrugas plantares, também chamadas popularmente de olho-de-peixe, são lesões comuns e benignas da pele, relacionadas com o papiloma vírus humano (HPV), também responsável por outras doenças como o câncer de colo do útero. Conheça abaixo suas características e como tratar este tipo de verrugas.

• **Definição de verrugas:**

As verrugas são lesões benignas ao redor da epiderme, que se manifestam sob a forma de excrescências ásperas, alojadas em diferentes partes do corpo. Além dos pés, elas também surgem de maneira frequente nas mãos e braços.

• **Verruga plantar e HPV**

As verrugas plantares estão relacionadas a diferentes tipos de vírus da família do papiloma humano

(HPV). Esse agente é bastante contagioso e afeta entre 7% e 10% da população, particularmente crianças e adolescentes.

• **Tratamentos:**

- \*Laser;
- \*Cauterização química (ácidos);
- \*Cauterização elétrica (por eletro-cautério).
- \*E desbastamento semanal, sendo o tratamento indolor.

Essas técnicas são feitas por profissional podólogo em consultório. Os casos cirúrgicos são raros, pois há necessidade de repouso dependendo da região e profundidade.

Os tratamentos podológicos em verrugas plantar e em calos não necessitam de repouso, nem afastamento das atividades profissionais e nem das atividades físicas.

Em caso de fumantes o tratamento é mais longo.



## Cláudia Rodrigues Aguiar

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

📷 @upesteticapodologia

☎ 64 98152-0954





# Método Pilates

Quem vê Dona Irene aos seus 78 anos caminhando faceira entre os aparelhos de Pilates nem diz que essa senhorinha chegou aqui no estúdio com pós-cirúrgico delicado e com várias limitações, mal conseguia pentear os cabelos e com dificuldades para realizar suas Avd's (atividades de vida diária).

O nosso principal objetivo com a dona Irene era que tivesse a percepção de que era capaz de realizar aquilo que desejava sem precisar, a todo momento, contar com o auxílio de terceiros.

Começamos a trabalhar a mobilidade articular, porque tem a função de melhorar o padrão de movimento que realizamos tanto nas atividades diárias, por meio de movimentos simples como o agachar, empurrar, saltar, entre outros e como consequência conseguimos aliviar as suas dores.

Juntamente com a mobilidade já entramos com fortalecimento da musculatura que iria reduzir os riscos de quedas e proporcionar maior autonomia na realização das atividades diárias.

A maior vantagem do treinamento de força a nível morfológico reside na desaceleração do processo de perda de massa muscular e óssea ocorrido com envelhecimento.

Por meio dos equipamentos e acessórios do pilates fomos melhorando e aprimorando o equilíbrio da dona Irene, que resultou em maior força e mais estabilidade do tronco, prevenção de lesões, melhora da postura e um aprimoramento da coordenação muscular e do equilíbrio e como consequência melhoramos a coordenação motora.

Fizemos vários tipos de exercícios no repertório do pilates, adaptando e sempre respeitando suas limitações.

Seu desempenho foi surpreendente!

Hoje ela realiza suas atividades diárias com mais independência, como fazer seu crochê, entrar dentro de um carro, vai no açougue sozinha, dentre outras atividades que antes ela não conseguia sozinha e atualmente faz com mais facilidade e agilidade.

Podemos concluir que o Pilates proporcionou benefícios que ela necessitava, auxiliando na melhora de sua dependência funcional, facilitando assim, a execução de suas atividades diárias e de sua participação na sociedade, melhorando dessa forma, a qualidade de vida!



## DEPOIMENTO:

Há 4 (quatro) anos fiz uma cirurgia muito delicada e após essa tive que fazer outras. No intervalo de uma dessa, percebi que não conseguia fazer alguns movimentos com o braço direito, como pentear os cabelos, pegar um copo de água, entre outras dificuldades.

Então fui ao ortopedista e ele me disse que era caso cirúrgico, de imediato eu disse a ele que não iria fazer. Passou alguns dias comentaram comigo sobre pilates, que poderia me ajudar a recuperar os movimentos do braço e assim há 3 (três) anos o meu genro agendou na clínica Funcionali uma aula experimental e desde então não parei mais, porque recuperei os movimentos do meu braço, melhorou muito a minha qualidade de vida e tudo isso devo a uma profissional competente que tive a felicidade de conhecer, a Juliana, que me ajudou bastante.

Hoje só tenho a agradecer esta profissional maravilhosa. Gratidão, muita gratidão. Muito obrigada!

**Irene de Fátima Andrade**  
78 anos.



**FUNCIONAL I**  
ESTUDIO DE PILATES

## 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.

☎ (64) 3432 0122 / (64) 98106 4314

📷 @funcionalpilates    🌐 funcionalpilates

🏠 Rua Guimarães Natal Centro, 556, Itumbiara-GO



Escolha a semente certa para sua colheita.



**Agro seeds**  
QUALIDADE EM ANÁLISES

**NOSSA ANÁLISE É SUA SEGURANÇA.**

Equipe Agro seeds



64. 98447 5966

| 64. 3495 6461



@agroseeds

Av. Amazonas, 320 | Centro | Goiatuba | Goiás





Vem aí a 6ª Edição da  
**REVISTA CASA PREMIUM**

m a r ç o

**NOVA**

e d i ç ã o



Revista

# CASA

*Premium*



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

Reserve seu espaço:  
 64| 9. 9202-4160  64| 9. 9275-5299

**OR7**  
Editora e Marketing





MERCADO



# Governo reduz IPI em 25% em meio ao aumento da arrecadação federal

118,

*Com medida, equipe econômica vai abrir mão de R\$ 19,5 bilhões em impostos neste ano; cigarros não serão beneficiados*





O governo federal cortou 25% do Imposto de Produtos Industrializados (IPI) sobre automóveis, eletrodomésticos da chamada “linha branca”, como refrigeradores, freezers, máquinas de lavar roupa e secadoras, entre outros. Outros produtos terão a alíquota reduzida em 18,5%. Ficam excluídos da redução itens que contenham tabaco. O decreto assinado pelo presidente Jair Bolsonaro (PL) foi publicado no fim da tarde desta sexta-feira, 25, no Diário Oficial da União (DOU). Com a medida, o governo vai abrir mão de R\$ 19,5 bilhões de arrecadação em 2022, R\$ 20,9 bilhões em 2023 e R\$ 22,5 bilhões no de 2024. “Por se tratar de tributo extrafiscal, de natureza regulatória, é dispensada a apresentação de medidas de compensação, como autorizado pela Lei de Responsabilidade Fiscal”, informou o Executivo.

Em nota, o Ministério da Economia justificou o corte de impostos com o aumento da arrecadação do governo em 2021 e no início deste ano. “Cumpra explicar que a arrecadação federal em janeiro de 2022 somou R\$ 235,3 bilhões, sendo uma arrecadação recorde e significando um aumento de 18,30% em relação ao mesmo mês do ano anterior, já descontada a inflação do pe-

ríodo. Há, portanto, espaço fiscal suficiente para viabilizar a redução ora efetuada, que busca incentivar a indústria nacional e o comércio, reaquecer a economia e gerar empregos”, informou. A Receita Federal encerrou o ano passado com arrecadação recorde de R\$ 1,9 trilhão, o maior valor desde o início da série histórica, em 1995.

Segundo a equipe econômica, a medida deve trazer mais competitividade ao setor industrial brasileiro. “Conforme a literatura econômica, a redução da carga tributária e a menor variabilidade das alíquotas entre os setores ajudam na correção da má alocação dos recursos produtivos e na elevação do nível de produção no longo prazo”, informou em nota. “Dessa forma, a redução do IPI se soma às medidas de incentivo à retomada da economia e à ampliação da produtividade que estão em curso no país, contribuindo para a dinamização da produção e, conseqüentemente, da geração de empregos e renda.” A atividade da indústria registrou alta de 3,9% em 2021, o primeiro resultado positivo após dois anos seguidos de queda, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Fonte: <https://jovempan.com.br/noticias/economia/governo-reduz-ipi-em-25-em-meio-ao-aumento-da-arrecadacao-federal.html>



# IMPLANTE DENTÁRIO É NA SORRIFÁCIL ITUMBIARA

Na maior rede de clínicas próprias do Brasil, você realiza seu implante dentário com profissionais especializados, tecnologia e segurança.

Conheça a Sorrifácil Itumbiara e receba um diagnóstico completo da sua saúde bucal e ainda conte com especialistas que irão ajudá-lo a realizar o sonho de um sorriso mais bonito.



RT Rubem Jade Fraga Ramos Gomes CRO/GO 13651 EPAO 769

## **SORRIFÁCIL ITUMBIARA**

Rua Franklin Xavier, 17  
Bairro Central (anexo a Farmácia Vegeton)  
64 3432.1771 | 64 99661.7205  
@sorrifacil\_itumbiara  
www.sorrifacil.com.br

**sorrifácil**   
sorrir é uma conquista.

## O que é fluxo papilar?

O fluxo papilar ocorre quando sai líquido do mamilo fora do período da lactação. Apesar de causar preocupação, a grande maioria dos casos refere-se às alterações benignas. Apenas situações de fluxos espontâneos, unilaterais de cor de água ou sangue necessitam de investigação.

Existem três tipos de fluxo papilar: saída de leite (conhecida por galactorreia), fluxo causado por alterações normais da mama e fluxo suspeito, geralmente relacionado às doenças mamárias, inclusive o câncer.

### • Galactorreia

É a saída de uma secreção anormal de leite em ambas as mamas fora do período de amamentação. Sua causa pode estar relacionada aos hormônios; problemas na produção da prolactina ou da dopamina; e ao uso de medicações, principalmente os sedativos. Outra possibilidade são as modificações na tireoide e na hipófise, glândulas produtoras de hormônios. O tratamento geralmente é feito com remédios e as cirurgias na hipófise são muito raras.

### • Fisiológico

Tipo de fluxo papilar mais frequente. Trata-se da saída de secreção em uma ou nas duas mamas, por vários orifícios da papilar, com cor amarela ou escurecida e geralmente relacionada à manipulação da papila.

Os outros tipos de fluxo estão relacionados às variações nos ductos mamários. Estas estruturas são os “canos” que levam o leite para fora durante a amamentação. A maior parte dos ductos está localizada atrás da papila mamária.

### • Ordenha papilar

Muitas mulheres acreditam equivocadamente que a ordenha da papila faz parte do autoexame da mama ou da higiene. Mas esta prática deve ser evitada, pois pode causar pequenos traumas

e a saída de líquido que é normalmente produzido pela glândula mamária.

Algumas mulheres possuem ectasia ductal, que é a dilatação dos ductos mamários. Isto não é doença, apenas uma característica de algumas pessoas. Nestes casos, pode ocorrer acúmulo de secreção normal da mama nos ductos dilatados. A ordenha causa a saída deste líquido.

A orientação para as pacientes é que estes fluxos fisiológicos são benignos e não deve ser realizada a ordenha manual da papila.

Os fluxos considerados suspeitos são aqueles espontâneos, unilaterais, em apenas um único ducto e com aspecto de água ou sangue. Na maioria das vezes são causados por problemas benignos: os papilomas mamários.

### Papiloma mamário

É uma pequena lesão vegetante que cresce no interior do ducto mamário. Numa analogia, trata-se de algo parecido com os pólipos intestinais (crescimento anormal da mucosa do intestino grosso – cólon e reto) ou uterinos, mas são coisas diferentes.

A maioria dos papilomas é benigna, porém alguns podem sofrer alterações malignas. Geralmente não são vistos nos exames de imagem porque o tamanho é muito pequeno. Quando aparecem, o aspecto é de uma lesão sólida ou nódulo dentro do ducto mamário. Cerca de 5% a 10% dos casos podem ser causados por câncer de mama, geralmente na forma pré-invasiva.

Mesmo com os exames de imagem normais, recomenda-se que as mulheres com este tipo de descarga papilar sejam submetidas a uma pequena cirurgia para a retirada do ducto acometido. O procedimento tem objetivo de descobrir a natureza da lesão e, muitas vezes, pode ser curativo também.

A cirurgia pode ser substituída pela mamotomia em algumas mulheres com papilomas pequenos e identificados pelo ultrassom, porém esta questão não é consenso no meio médico.

Fonte: <https://www.cancerdemamabrasil.com.br/o-que-e-fluxo-papilar/>



## Dr. Wesley Santos Vinhadelli

CRM/GO 12.654 | RQE: 6224/6237

Graduado em Medicina pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto FMRP-USP;

Residência Médica em Ginecologia e Obstetrícia pelo Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto;

Residência Médica em Mastologia pelo Hospital Pérola Byington em São Paulo;

Pós-Graduação em Reconstrução Mamária pelo Hospital Araújo Jorge em Goiânia;

Título de Especialista em Ginecologia e Obstetrícia;

Título de Especialista em Mastologia;

Sócio Titular da Sociedade Brasileira de Mastologia.





# TOXOPLASMOSE

## *A culpa não é do gato!*

A toxoplasmose é uma infecção causada por protozoário *Toxoplasma gondii*, o qual infecta centenas de espécies de animais, como aves e mamíferos. Essa doença assombra muitas pessoas, principalmente as gestantes. Mas, muitas pessoas ainda não compreendem como ocorre a infecção e esse medo não é necessário.

### • Onde se encaixam os gatos?

Os gatos são animais carnívoros, sendo assim, essa predação carnívora os coloca em risco, principalmente gatos em condição de rua, pois roedores (os quais são as presas naturais dos felinos), podem apresentar infecção congênita por *T. gondii*. Portanto, um gato, ao ingerir sua presa poderá ingerir os cistos com bradizoítos.

Conseqüentemente, os oocistos são eliminados juntamente com as fezes e isso que faz dos felídeos as únicas fontes de infecção que contaminam o ambiente, tornando-os assim, os Hospedeiros Definitivos da doença (o qual libera o parasito no ambiente).

### • Transmissão

Mesmo os gatos sendo os hospedeiros definitivos da doença, outros animais como: ovinos, suínos, caprinos, equinos e aves podem se contaminar, facilitando a disseminação do parasito.

Os animais contaminados eliminam oocistos nas fezes, esses oocistos vão para o solo e podem contaminar verduras, legumes e a água. Além disso, a carne desses animais também é contaminada, e a ingestão dela crua ou mal cozida é a grande chave para ocorrer a infecção.

Sendo assim, as principais formas de infecção para os seres humanos são: a alimentar e transplacentária.



## 122, Sara Angélica Ávila Guimarães

CRMV/GO: 10.242

Médica veterinária.

☎ (64) 3495-6654

☎ (64) 98404-8879

📷 @latemiagtba

📘 petshopplateemia

🏠 Rua São Paulo, 622, Centro, Goiatuba-GO



### • Como proteger você:

- ✓ Utilizar luvas para manipular o solo (jardinagem, horta, paisagismo, entre outros);
- ✓ Não ingerir carne crua ou mal passada;
- ✓ Lavar bem as verduras e legumes;
- ✓ Utilizar luva para limpeza das caixas sanitárias dos felinos;
- ✓ Ingerir sempre água filtrada

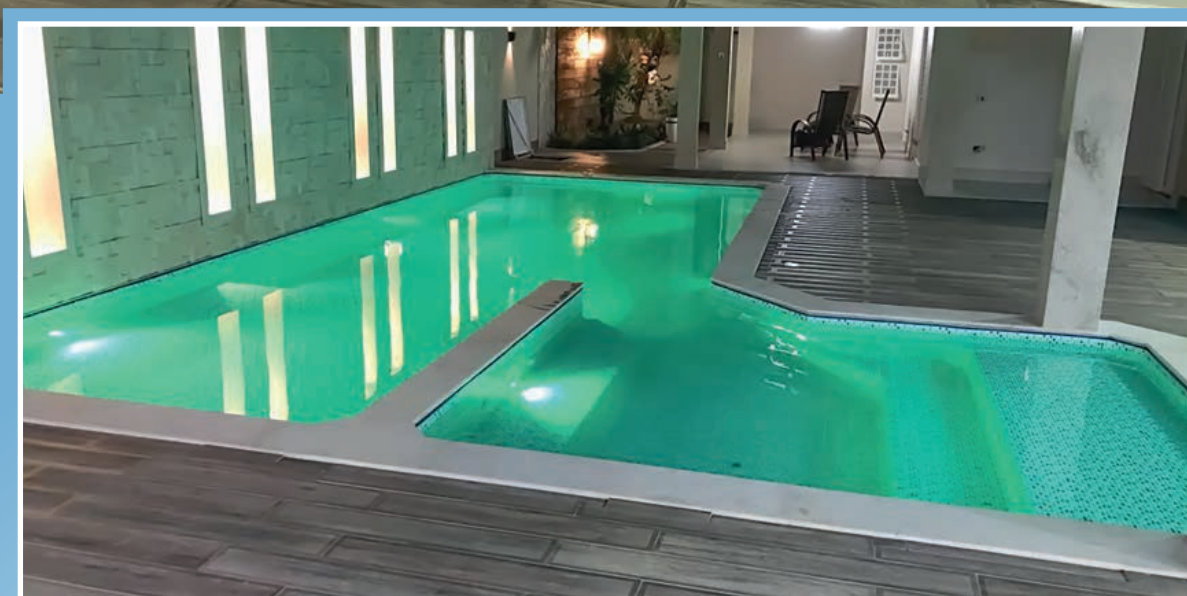
### • Como proteger o seu gatinho:

- ✓ Ofereça a ele uma boa ração, assim de certa forma, você evitará que ele vá à caça;
- ✓ Não dê carne crua ou mal passada para eles;
- ✓ Oferecer água sempre filtrada;

Não fique com medo ao fazer carinho e expressar seu amor pelos bichanos, não há risco algum de contaminação por contato direto com o animal.

**Não abandone seu animalzinho, ele precisa de você.**










Distribuidor  
Exclusivo



  
**CRISTTAL**  
**PISCINAS**  
*O Point das Piscinas*

 Av. Presidente Vargas, 1717 - Goiatuba/GO  
 64 | 3495 - 4567  
 [www.cristalpiscinasgoiatuba.com.br](http://www.cristalpiscinasgoiatuba.com.br)

 Av. Afonso Pena, 1127 - Itumbiara/GO  
 64 | 3404 - 1404





EMPREENDEDORISMO



## Entrevista Empreendedor Premium

A coluna Empreendedor Premium de março traz o casal de empresários reconhecidos na região Sul de Goiás, por sua garra e carisma, qualidades que os ajudaram a ter sucesso em seus negócios. Com empresas em Goiatuba e Itumbiara, Adélio Lemes Soares e Maria Tatiana Campos Bezerra Soares, contam um pouco da trajetória de suas empresas Total Limp e Cristal Piscinas.

124,

Hoje você vem atuando em toda região sul de Goiás com a Cristal Piscinas. Como gerir a qualidade do seu serviço trabalhando em várias cidades ao mesmo tempo?

Adélio e Maria Tatiana - *Estamos atuando no sul goiano e parte do triângulo mineiro. Para isso acon-*

*tecer, temos várias equipes de profissionais treinados para atender todas estas cidades, entre eles, pedreiros, técnicos de montagem e manutenção.*

Quais principais cuidados o cliente deve ter no momento de escolher sua piscina e a empresa que vai fazer ou instalar?

Adélio e Maria Tatiana - *Alguns cuidados devem ser tomados pelo cliente e pela empresa, dentre eles, o modelo, local onde construir, acessórios para conforto, estética e qualidade na piscina. Tudo isso pode ser discutido com uma visita de um representante da nossa empresa até a casa do cliente pra trocar ideias e definir o melhor modelo para executar o serviço.*





A Cristal Piscinas é considerada uma das líderes do mercado em seu segmento, conte-nos um pouco de como foi o início da empresa, e como conseguiram chegar nesse patamar em um mercado tão concorrido?

*Adélio e Maria Tatiana - Graças a Deus, hoje somos bem reconhecidos e respeitados no nosso seguimento em toda nossa região que atuamos, mas isso não foi do dia para a noite, são anos de luta e dedicação nas nossas empresas.*

*No começo tivemos muitas dificuldades como em qualquer ramo de negócios, mas atuamos com muito*

*profissionalismo e dedicação, levando o máximo de qualidade em produtos e mão de obra para nossos clientes, de forma que conseguimos atingir os nossos objetivos num mercado que é tão disputado.*

Quais as perspectivas no seu segmento para 2022?

*Adélio e Maria Tatiana - Nesse ano de 2022 as perspectivas são muito boas, devido ao aquecimento do mercado no nosso seguimento de construção e manutenção em piscinas que com certeza já está sendo e será de grandes negócios.*







Uma empresa do  
Grupo WR

# IMPOSTO DE RENDA DA PESSOA FÍSICA

**DESCOMPLICA, A WR TE EXPLICA...**

O prazo para entrega da declaração do IR 2022 começa em março e se estende até o fim de abril.

Nós da WR Contabilidade & Consultoria temos um time de especialistas para você não se preocupar com a parte burocrática na hora de declarar o seu Imposto de Renda. A partir de 01 de março já estaremos realizando esse serviço, sendo um facilitador na sua vida junto a Receita Federal.

**DICA WR:** não deixe para a última hora. A restituição obedece a uma fila de entrega. Ou seja, o contribuinte que manda o documento primeiro, recebe o dinheiro de volta mais rápido.



Contabilidade & Consultoria



Contabilidade & Consultoria  
Sua empresa, nosso negócio.

## SAIBA MAIS



### Matriz:

📍 Avenida Trindade, 911 – Centro. Itumbiara/GO

### Filiais:

📍 Rua Brasil, 50 – Setor Bueno. Goiânia/GO

📍 Av. Meia Ponte, 10 – Inaciolândia/GO

📍 Av. Nicomedes Alves Dos Santos, 3600. Sala 310 Ed.

Gávea Business – Morada Da Colina. Uberlândia /MG

☎️ (64)3431-0510

📞 (64)99329-2473

# QUER SABER SE VOCÊ PRECISA DECLARAR O IRPF 2022 ?

De forma simples e direta vamos te informar como o Governo delimita quem está obrigado a apresentar a Declaração de Ajuste Anual do Imposto sobre a Renda referente ao exercício de 2022, no ano-calendário de 2021:

I) Recebeu rendimentos tributáveis sujeitos ao ajuste anual na declaração, cuja soma foi superior a R\$ 28.559,70, tais como: rendimentos do trabalho assalariado, não assalariado, proventos de aposentadoria, pensões, aluguéis, atividade rural;

II) Recebeu rendimentos isentos, não tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, cuja soma foi superior a R\$ 40.000,00;

III) Realizou em qualquer mês do ano-calendário:  
- alienação de bens ou direitos em que foi apurado ganho de capital, sujeito à incidência do imposto; ou operações em bolsa de valores, de mercadorias, de futuros e assemelhadas;

IV) Teve a posse ou a propriedade de bens ou direitos, em 31/12/2021, inclusive terra nua, cujo valor total foi superior a R\$ 300.000,00;

V) Passou à condição de residente no Brasil e encontrava-se nessa condição em 31 de dezembro.

VI) Relativamente à atividade rural, com o preenchimento do Demonstrativo da Atividade Rural:

- obteve receita bruta superior a R\$ 142.798,50; ou  
- pretenda compensar, no ano-calendário de 2021 ou posteriores, prejuízos de anos calendário anteriores ou do próprio ano-calendário de 2020;

VII) optou pela isenção do imposto sobre a renda incidente sobre o ganho de capital auferido na venda de imóveis residenciais, cujo produto da venda seja aplicado na aquisição de imóveis residenciais localizados no País, no prazo de 180 dias contados da celebração do contrato de venda, nos termos do art. 39 da Lei nº 11.196, de 21 de novembro de 2005;

VIII - recebeu auxílio emergencial para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente da doença causada pelo Coronavírus identificado em 2019 (Covid-19), em qualquer valor, e outros rendimentos tributáveis em valor anual superior a R\$ 22.847,76 (vinte e dois mil, oitocentos e quarenta e sete reais e setenta e seis centavos).



Imposto de renda

[unicred.com.br](http://unicred.com.br)

### Você pode escolher:

Receber a  
restituição do seu  
imposto de renda.

ou

Antecipar o seu  
imposto de renda.

escolha os dois



Segurança



Condições especiais

Conte com a Unicred para declarar o seu imposto de renda utilizando o código 136. Assim, você recebe a restituição e ainda pode antecipá-la\* com tranquilidade. E se precisar pagar o seu imposto, conte com nossa linha de crédito\*, também.

Fale com o seu gerente.

**64 3430-6819**

Rua Dr. Valdivino Vaz N° 10, Qd.45, Lt.10 - Centro, Itumbiara/GO

\*Sujeito à análise de crédito.

escolha cooperar.  
escolha

**UNICRED**