

Márcia Cristina Miranda

TÉCNICA RESPONSÁVEL - LABORATÓRIO IDESG

Rodrigo Freitas Cunha

DIRETOR ADMINISTRATIVO - LABORATÓRIO IDESG



Leia e compartilhe esta e outras edições em nossa banca online, acessando o QR-code.

Revista
Stilo



Deixe o Sol

trabalhar

pra você e **gerar**

Energia e

muita **Economia**

em 2023!



A **Energia Solar** da

220-K

é para todo mundo.



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

Fale com a gente

 **0800 567 2000**



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

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



**Aqui
tem
gente.**

**Aqui
tem
vida.**

**Aqui
tem
Unimed.**

O maior sistema cooperativo de médicos do mundo está aqui.

Somos vizinhos, conterrâneos e profissionais de saúde. Uma rede de pessoas que vive o dia a dia das nossas cidades e se dedica para levar cuidado, tranquilidade e qualidade de vida a cada canto do Brasil. Cooperamos para uma vida melhor.

Unimed 
Regional Sul Goiás



ESTAR INFORMADO É ESTAR PROTEGIDO

CUIDADO COM OS BOLETOS FALSOS



Veja como se prevenir

Aponte a câmera do celular para o QRCode e saiba mais



Unimed 
Regional Sul Goiás

somos
COOP 

Guia Médico

Janeiro – 2023



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

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



Dr. Caio Mário da Costa Vidica
Ginecologia e Obstetrícia
CRM/GO: 10.607

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



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

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



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

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



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

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



Dr. Augusto Treme
Oftalmologista
CRM/GO: 15.698

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

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



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

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



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

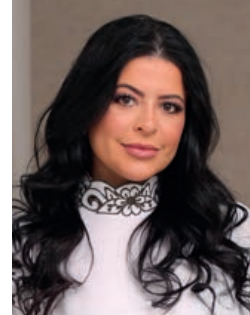
C.A.U.I
Centro de Atendimento Urológico de Itumbiara
Praça Homero Orlando, 10
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3431-7010 | (64) 3404-5942



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

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

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

**Dr. Gleisson Pantaleão**Oftalmologista
CRM/GO: 13.493**Hospital Frei Anacleto**
Rua Tietê, 534.
Bairro: Centro. Goiatuba - GO.
(64) 3495-1220 | (64) 3495-1040**Centro da Visão**
Av. Santa Cecília, 145
Alto da Boa Vista. Itumbiara - GO
(64) 3432 0070**Dr. João Alves de Moura Neto**Psiquiatria
CRM/GO: 25.650**CMO**
R. Mato Grosso, 1333.
Bairro: Centro.
Goiatuba-GO.
(64) 3495-7555 | (64) 3495-1609**Dra Lynea Honorato**Médica
CRM/GO:19929**Clin Center**
Rua Jacinto Brandão, 538.
Bairro: Centro. Itumbiara - GO
(64) 3433-2828 (64) 99663-1300**Prospera Espaço Terapêutico**
Av. Tancredo de Almeida Neves, 43.
Bairro: Alvorada - Araporã-MG
(64) 99663-1300**Dra. Nathália Abdo Zuliani**Cardiologista
CRM/GO: 21.176 | RQE: 15023**Alfa Saúde**
Rua João Manoel de Souza, 881.
Bairro: Centro .
Itumbiara - GO.
(64) 99287-8239 | (64) 3430-1515**Dr. Rafael Rocha**Urologista
CRM/GO: 12.023 | RQE: 7986**C.A.U.I**
Centro de Atendimento Urológico de Itumbiara
Praça Homero Orlando, 10
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3431-7010 | (64) 3404-5942**Dra. Ieda de Melo Pereira Borges**Médica
CRM/GO: 23.196**Alfa Saúde**
Rua João Manoel de Souza, 881.
Bairro: Centro .
Itumbiara - GO.
(64) 9 9303-1313
(64) 99666-0133 | (64) 3430-1515**Dra. Joyce Paresoto**Nefrologia
CRM/DF: 19.413 | RQE: 16308**Clínica Jacob e Paresoto**
R. Franklin Xavier, 434.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3432-3636**Dr. Marcelo Oliveira Lamberti**Neurocirurgião
CRM/GO: 28.236 | RQE: 15222**Alfa Saúde**
Rua João Manoel de Souza, 881.
Bairro: Centro .
Itumbiara - GO.
Instagram: @neuro_lamberti_marcelo
(64) 98100-6691 | (64) 3430 1515**Dr. Pedro Maurício Sant'Anna**Médico
CRM/GO: 23.896**Alfa Saúde**
Rua João Manoel de Souza, 881.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 3430 1515**OR7**

Editora e Marketing



Editora e Marketing



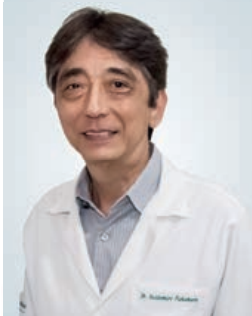
Dr. Roberto Borges de Oliveira Alves
Urologia
CRM/GO: 3.923 | RQE: 893

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



Dra. Thainá Portilho Martins Ricioli
Ginecologia e Obstetrícia
CRM/GO: 24.120

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



Dr. Valdemiro Fukuhara
Oftalmologista
CRM/GO: 2.975

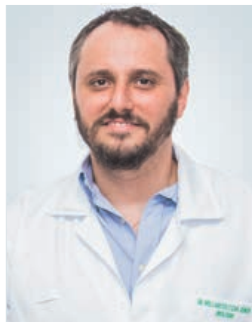
Centro da Visão
Av. Santa Cecília, 145.
Bairro: Alto da Boa Vista.
Itumbiara - GO.
(64) 3432-0070



Dr. Victor Fernandes de Freitas
Psiquiatra

CRM/GO: 22.597 | ABP: 15.837
Ôrion Business & Health Complex
Avenida Portugal, 1.148.
Setor: Marista. Goiânia - GO
(62) 99251-9153

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



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

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

ESTENOSE DA URETRA DIFICULTA FLUXO URINÁRIO



Doença é mais frequente nos homens

Estenose de uretra é uma doença urológica em que a uretra, tubo que conduz a urina da bexiga até o meio externo, está parcialmente ou totalmente obstruída. Como a uretra masculina é mais longa, esta doença é mais frequente no sexo masculino.

A causa da estenose da uretra é a cicatrização inadequada desse tubo, produzindo a redução do diâmetro da uretra e impedindo o fluxo urinário. Comparativamente, seria como a obstrução de um cano que conduz a água.

“Os urologistas diagnosticam a estenose da uretra pelas queixas do paciente, no entanto, os sintomas de estenose de uretra são semelhantes aos sintomas das doenças obstrutivas da próstata ou das doenças que diminuem a força da musculatura da bexiga”

Existem várias situações que podem conduzir à estenose de uretra, principalmente trauma, infecções, diminuição da irrigação sanguínea e congênitas (nascer com o problema). Pode-se citar o uso de sondas na uretra, infecções na uretra por doenças sexualmente transmissíveis, cirurgias pela uretra, acidentes e radioterapia.

► Sintomas

Durante a micção (momento da eliminação da urina) é muito importante que a uretra não esteja obstruída para que a urina flua até o meio externo. Quando há obstrução, a urina não passa adequadamente pela uretra. O paciente se queixa que o jato urinário é fraco e que há frequência miccional, prolongamento do tempo da micção, espalhamento do jato urinário, incontinência urinária (escapa urina), sangue na urina ou, em casos graves, o paciente não consegue urinar.

Os urologistas diagnosticam a estenose da uretra pelas queixas do paciente, no entanto, os sintomas de estenose de uretra são semelhantes aos sintomas das doenças obstrutivas da próstata ou das doenças que diminuem a força da musculatura da bexiga.

Desta forma, o urologista prescreverá exames para o diagnóstico diferencial, sendo os principais o raio-X da uretra (uretrocistografia), a ecografia da uretra, o estudo do fluxo urinário (urofluxometria) ou a visualização endoscópica da uretra (uretrocistoscopia).

► Tratamento

O tratamento é realizado por métodos cirúrgicos, retirando-se a zona de cicatriz e realinhando-se da uretra, ou se substituindo a zona estreitada por porções da mucosa da boca ou da pele do prepúcio – a pele utilizada não pode ter pelos.

Em casos selecionados, e alternativamente, o urologista utiliza uma faca endoscópica ou o laser para cortar a zona cicatricial. Também se pode utilizar a dilatação da uretra.

Nessas situações os resultados não são tão bons como o tratamento cirúrgico.

Fonte: <https://portaldaurologia.org.br/publico/doencas/estenose-da-uretra-dificulta-fluxo-urinario/>



C.A.U.I.

CENTRO DE ATENDIMENTO UROLÓGICO DE ITUMBIARA

Dr. Eric Maia

Urologia
CRM/GO: 15.684 | RQE: 7776

Dr. William Zolcsak

Urologia
CRM/GO: 16.444 | RQE: 8125

Dr. André Marinho

Urologia
CRM/GO: 5.335 | RQE: 3063

Dr. Rafael Rocha

Urologia
CRM/GO: 12.023 | RQE: 7986



OR7

Editora e Marketing

7 ANOS

2023 CHEGOU!

Vibrações positivas!!! É o que esperamos trazer para o ano 2023 com a 1ª edição dessa revista esse ano.

Com uma grande expectativa iniciamos nossa trajetória em 2023, que promete ser um grande ano, e assim, nós da OR7 Editora e Marketing acreditamos que com o esforço e dedicação de cada um, podemos sim transformar esse ano no melhor ano da história!

Acreditamos que 2023 será um ano de “colheita” para todas as pessoas que vem “plantando” nos últimos anos!!! Então chegou a hora de tirar os planos da gaveta, e agir de olho no seu futuro. O seu futuro depende exclusivamente de você.

Com um rigoroso controle de qualidade, e trabalho duro de nossa equipe, a edição de janeiro trouxe um rico conteúdo, com informações para toda a família.

Vamos lá, leia nossas páginas e desfrute do conhecimento que compartilhamos nessa edição!!! Feliz 2023!!! Com muita Paz, Saúde e Prosperidade.

Os Diretores!!!

Expediente

Diretor Administrativo: Renato Martins

Diretor Comercial: Onofre Neto

Fotos: Bruno Cardoso, Roower Almeida e Náthia Fathielly

Jornalista: Anderson Tissa

Aux. Administrativo: Aparecida Martins

Designer Gráfico: Genial Marketing

Tiragem: 8.500 revistas

Contato Comercial

64. 99202 4160 | 64. 99275-5299

Rua Floriano Peixoto, 212, sala 3

Centro | Itumbiara | GO | 75526-070

Revista Mais Saúde:

contato@rmaissaude.com

or7empresarial@gmail.com

www.rmaissaude.com

📷 📱 rmaissaude

Revista Stilo:

revistastilogoiatuba@gmail.com

www.revistastilo.com.br

📷 📱 stilo_revista



Sumário

- | | | | |
|----|---|-----|---|
| 09 | ESTENOSE DA URETRA DIFÍCIL FLUXO URINÁRIO | 81 | DOR CIÁTICA (CIATALGIA): CAUSAS, SINAIS E TRATAMENTO |
| 12 | ENTREVISTA | 84 | NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS E A LEGISLAÇÃO: TEMAS DE ALTO IMPACTO PARA QUEM COMPRA E QUEM INVESTE EM IMÓVEIS |
| 22 | CERATOCONE | 89 | DOENÇA RENAL CRÔNICA |
| 25 | ENTREVISTA | 95 | OS EXAMES DO CORAÇÃO: VOCÊ CONHECE QUAIS SÃO? |
| 30 | POR QUE E QUANDO CONSULTAR UM PSQUIATRA? | 99 | EXISTE BRONZEADO SAUDÁVEL? |
| 36 | QUIROPAXIA INSTRUMENTAL - MÉTODO LUCCIANA PEREIRA | 102 | ENTREVISTA PAULO RODRIGUES DE FARIA |
| 39 | DEPRESSÃO: UMA DOR QUE PRECISA SER TRATADA | 108 | LEI HENRY BOREL E A POSSIBILIDADE DE MEDIDAS PROTETIVAS A CRIANÇAS E ADOLESCENTES VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA E FAMILIAR |
| 40 | ATENDIMENTO MÉDICO DOMICILIAR | 112 | O QUE A AURICULOTERAPIA PODE FAZER POR VOCÊ EM 2023? |
| 42 | COVID-19 | 119 | A NECESSIDADE DE TER METAS E OBJETIVOS CLAROS PARA INICIAR BEM O ANO DE 2023 |
| 44 | VOCÊ JÁ TEVE UM "COACH" EM SUA VIDA? | 123 | ENTÃO, O QUE VOCÊ FAZ QUANDO CHEGA A VÉSPERA DE ANO NOVO? |
| 46 | POR QUE É URGENTE E NECESSÁRIO QUE NOS INTERESSEMOS MAIS PELA PSQUIATRIA? | 127 | HOSPITAL DA UNIMED AGORA REALIZA NEUROCIRURGIAS AVANÇADAS |
| 64 | HOMENS DE SUCESSO | 128 | LANÇAMENTO REVISTA MAIS SAÚDE |
| 69 | DOENÇAS DO QUADRIL DA CRIANÇA: DISPLASIA DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRIL, SINOVITE, LEG-CALVE-PERTHES E EPIFISIOLISE. | 130 | BRUXISMO |
| 71 | POR QUE DEVO CLAREAR MEUS DENTES? | | |
| 72 | A REAL IMPORTÂNCIA DOS CABELEIREIROS | | |
| 75 | COMO INTRODUIZIR UM GATO NOVO | | |
| 77 | ALOPECIA (CALVÍCIE, QUEDA DE CABELOS) | | |

ENTREVISTA



THIAGO FIGUEIREDO

CRF - GO 5587;
Farmacêutico Industrial pela Universidade Federal de Alfenas;
Especialista em Homeopatia pela Facis-Ibehe;
Tenente-Farmacêutico da Aeronáutica entre 2005 e 2007;
Proprietário da Belafórmula Farmácia de Manipulação.



Na primeira edição do ano, mês que comemoramos o dia do farmacêutico trazemos uma entrevista exclusiva com Thiago Figueiredo. Ele que além de farmacêutico é diretor e responsável técnico da Belafórmula Farmácia de Manipulação. Thiago é casado com Isabela Marega Frigerio Figueiredo e pai dos pequenos Pedro e Cecília.

Ele nos conta um pouco de sua história e de toda a trajetória até aqui com a Belafórmula Farmácia de Manipulação.

Quais os principais desafios de sua profissão?

Thiago Figueiredo - *O principal desafio é você fazer seu trabalho sempre com amor e saber até onde você pode atuar, já que o farmacêutico é por muitas vezes o primeiro profissional que a pessoa procura quando está com problema de saúde e é neste momento que ele deve atuar de forma humanizada e não meramente comercial. Saber até que ponto ele pode ajudar a resolver o problema da pessoa seja com orientação, com indicação de medicamentos permitidos por lei ao âmbito farmacêutico, seja encaminhando a pessoa ao profissional competente.*

Conte-nos um pouco da trajetória da Belafórmula que em 2022 completou 15 anos.

Thiago Figueiredo - *Sou natural de Catanduva-SP e cheguei a Itumbiara em fevereiro de 2007, acompanhando minha esposa*





que na época havia vindo a trabalho. Neste mesmo ano, no mês de junho, inauguramos a Belafórmula, com uma estrutura pequena, mas com o que tínhamos de mais moderno para aquele momento. Iniciamos nossas atividades com 3 colaboradores, muito trabalho e dedicação. Com o passar dos anos fomos crescendo e no ano de 2010 adquirimos o imóvel, e assim, fizemos uma grande expansão para aumentar tanto a área de atendimento quanto a área de produção, até atingirmos a marca de 40 colaboradores. Sempre buscamos trabalhar de maneira ética, seguindo todas as normas sanitárias e atendendo nossos clientes com muito respeito e carinho. Busco proporcionar um ambiente confortável e boas condições de trabalho aos nossos colaboradores e sou muito grato a todos que fizeram parte do nosso time. Agradeço muito à população de Itumbiara e região, sempre tão carinhosa com nossa equipe.

Comprar produtos e medicamentos em farmácia de manipulação possui, digamos, algumas vantagens. Fale um pouco sobre isso aos nossos leitores, para que possam entender mais sobre esse processo.

Thiago Figueiredo - *A manipulação traz algumas vantagens em relação ao medicamento industrializado, entre eles podemos citar: possibilidade de prescrição de medicamentos em doses e formas farmacêuticas não encontradas no mercado e a associação de vários medicamentos na mesma formulação (desde que sejam compatíveis), o que facilita a administração pelo paciente, além de gerar menor custo para sua aquisição.*

A Belafórmula é hoje uma das empresas que mais apoia o esporte da nossa região. Qual o motivo deste posicionamento da empresa?

Thiago Figueiredo - *A Belafórmula desenvolve este*





trabalho há alguns anos, pois entende que o esporte afasta nossos jovens das drogas e atos ilícitos. Além disso, contribuimos para que os atletas tenham melhores condições de treinar e competir, ajudando-os a conquistar seus sonhos e objetos, e consequentemente tornarem-se exemplos para nossos jovens.

Na sua opinião, quais são os principais diferenciais da Belafórmula que a fizeram chegar a 15 anos de sucesso na região?

Thiago Figueiredo - *A Belafórmula sempre foi uma empresa que pensou primeiramente no bem-estar da população e na qualidade dos seus processos e serviços, buscando gerar um ambiente favorável de trabalho, pois acredito que isto seja indispensável para gerar qualidade naquilo que se faz. Sempre investimos na qualificação de nossos profissionais, equipamentos modernos e ativos de última*

geração. Mas o que fez com que chegássemos até aqui foram nossos clientes, eles foram o nosso diferencial, seja nos elogios e principalmente nas críticas construtivas, que nos fizeram melhorar a cada dia. Sou muito grato a todos que fizeram parte da nossa história; que ainda tem muitas páginas a serem escritas.

Qual é a fórmula para ser farmacêutico e um empreendedor de sucesso ao mesmo tempo?

Thiago Figueiredo - *O segredo do sucesso é fazer tudo com amor. Colocar objetivos a médio e longo prazo, isso deixa o trabalho menos exaustivo e mais prazeroso, colocar como metas não somente os números, mas também as realizações pessoais e familiares. Sucesso não se mede só em números, mas em tudo que nos cerca, nas pessoas que ajudamos, nas famílias que têm a empresa como meio de vida e nos bons exemplos que deixamos.*



A IMPORTÂNCIA DOS EXAMES DE IMAGEM PARA UM DIAGNÓSTICO PRECISO

Os métodos utilizados durante os exames de imagem estão em constante renovação, atualizando-se de novas tecnologias que surgem diariamente ao redor do mundo, sempre com o objetivo de ajudar a saúde e bem-estar das pessoas.

O **diagnóstico médico por imagem** é a análise diagnóstica do paciente com o auxílio de imagens geradas por diversos tipos de equipamentos. Os exames de imagem são a confirmação de que sua saúde está em dia. Também são grandes aliados da medicina preventiva no diagnóstico e investigação de doenças.

Ele pode ser feito de diversas formas, sendo uma delas, os exames de imagem. “Com esses exames é possível avaliar a região onde está a doença, bem como a sua extensão, auxiliando o médico clínico na decisão de qual será a melhor forma para conduzir o tratamento”.

Todo paciente que vai fazer um tratamento precisa de um diagnóstico definido.

Quanto mais precoce o diagnóstico, mais simples é o tratamento e maiores são as chances de cura. Por essa razão, é necessário reconhecer a importância do setor de imagem para exames complementares, detecção e prevenção de doenças. “Antes de iniciar o tratamento, precisamos saber qual caminho seguir e saber exatamente os órgãos prejudicados”.



A Clínica Radiológica de Itumbiara (CRI) possui equipamentos com tecnologia de ponta, além de médicos Radiologistas com Título de Especialista e equipe técnica experiente pronta para atendê-lo de forma humana e personalizada



CRI

CLÍNICA RADIOLÓGICA
DE ITUMBIARA

**PRECISÃO E
EXPERIÊNCIA EM
DIAGNÓSTICOS**
Avançados

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

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

64 3431-0047

AVENIDA SANTOS DUMONT, 373
ITUMBIARA - GO

Saúde e Bem-estar.



ROBERTO BORGES DE OLIVEIRA ALVES

CRM-GO 3923
UROLOGIA



TELMA MAMEDE DE MENEZES BORGES

CRO-GO 2352
ODONTOLOGIA/PREVENÇÃO E ESTÉTICA



CAIO MÁRIO DA COSTA VIDICA

CRM-GO 10607
GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA/
ULTRASSONOGRRAFIA



FLÁVIO FONSECA DAMASCENA BRAGA

CRM-GO 18284
CARDIOLOGIA/ PEDIATRIA/ MEDICINA INTEGRATIVA



FRANCINE MEDEIROS

CRP 09/11249
PSICOLOGIA



UITAIRANY DO PRADO

CREFITO 236711-F
FISIOTERAPIA



THAINÁ PORTILHO MARTINS RICIOLI

CRM-GO 24120
GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA/ ULTRASSONOGRRAFIA



MARIA CLARA VANDERLEI FONSECA

CRO-GO 17848
ODONTOLOGIA
HARMONIZAÇÃO OROFACIAL.



JOÃO ALVES DE MOURA NETO

CRM-GO 25650
PSIQUIATRIA



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



64 3495-7555



64 3495-1609

JANEIRO BRANCO

O Mundo pede Saúde Mental

A Saúde Mental depende do equilíbrio entre Bem-Estar Físico, Emocional e Social.

UM POEMA PARA REFLEXÃO!

Não sei... se a vida é curta
ou longa demais para nós,
mas, sei que nada
do que vivemos tem sentido,
se não tocamos o coração das pessoas.
Muitas vezes basta ser:
o colo que acolhe,
o braço que envolve,
a palavra que conforta,
o silêncio que respeita,
a alegria que contagia,
a lágrima que corre,
o olhar que acaricia,
o desejo que sacia,
o amor que promove.
E isso não é coisa de outro mundo,
é o que dá sentido à vida.
É o que faz com que ela não
seja nem curta, nem longa demais,
mas que seja intensa, verdadeira,
pura enquanto ela durar...



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

☎ 64 3495-7555 ☎ 64 3495-1609

Feliz Ano novo

Superamos desafios e alcançamos nossos ideais. Mas esse resultado só foi possível graças a você. Muito obrigado pela parceria de 2022, e que ela continue em 2023.

É tempo de traçar novas metas, de transformar desejos em ações e aproveitar as novas oportunidades para nos tornarmos tudo aquilo que sonhamos. Feliz ano novo!


ATS
CONTABILIDADE
É CONFIANÇA

IR 2023

Início março/23 e final Abril/23

Você que deverá entregar a Declaração do Imposto de Renda Pessoa Física do exercício de 2023, recomendo alguns cuidados ao fazer a sua declaração:

- Tenha sempre em mãos todos os comprovantes dos rendimentos e das despesas, para escolher a melhor forma de declarar, através dos dois modelos de apresentação.
- Na declaração completa podem ser utilizadas todas as despesas dedutíveis, desde que comprovadas.
- Se optar pela declaração simplificada você terá desconto de 20% dos rendimentos tributáveis, até o limite de 16.754,34 que substitui todas as deduções legais.

 @atscontabilidade

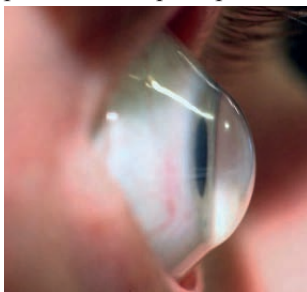
 (64) 3432.5100

ATS
CONTABILIDADE
É CONFIANÇA

CERATOOCONE

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

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



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

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

EXAMES Ceratoscopia Computadorizada (Topografia).

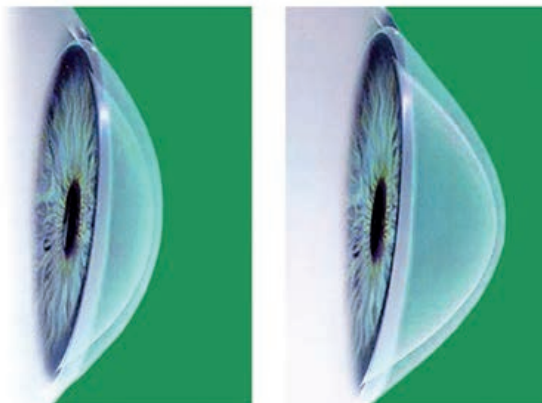
A topografia computadorizada é um excelente instrumento para confirmar o diagnóstico de ceratocone, mesmo quando os sinais característicos ainda não são observados. Os topógrafos computadorizados, se baseia no princípio do Disco de Plácido, que utiliza a córnea como um espelho refletor, projetando uma série de anéis sobre ela. Esses anéis são captados, analisados e codificados em cores, gerando mapas de curvatura.

Tomografia Corneal – Orbscan II

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

Normal

Ceratocone



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

Paquimetria Ultra-sônica

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

TRATAMENTOS

Lentes de Contato

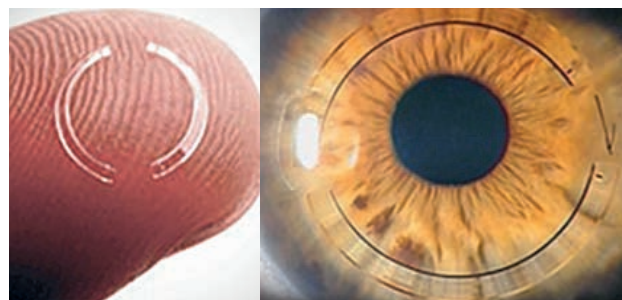
Na fase inicial da doença, quando o astigmatismo irregular é pequeno, a correção visual pode ser feita com óculos. Para outros estágios, indicam-se lentes de contato (LC). As LC substituem a superfície irregular da córnea por outra regular, permitindo melhora da visão, mesmo nos graus avançados da doença,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

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

Anel Intraestromal corneano

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

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



Crosslinking

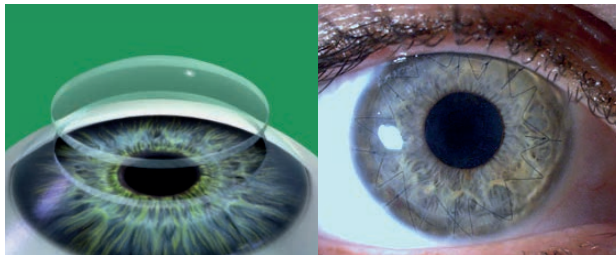
O Crosslinking do Colágeno Corneano é indicado para evitar a progressão do ceratocone. O tratamento consiste em desepitelizar a córnea após anestesia tópica (colírio), instilar riboflavina (vitamina B2) e aplicar luz UVA controlada. Tem como finalidade aumentar o número de ligações covalentes entre as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



Transplante de Córnea

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

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



www.cvi.med.br

**Dr. Gleisson
Pantaleão**

CRM/GO: 13.493

**Dr. Valdemiro
Fukuhara**

CRM/GO: 2.975

**Dr. Augusto
Treme**

CRM/GO: 15.698





ENTREVISTA

Márcia Cristina Miranda
Técnica Responsável - Laboratório IDESG

Rodrigo Freitas Cunha
Diretor Administrativo - Laboratório IDESG

Laboratório IDESG

Nessa 1ª edição de 2023 trouxemos um pouco da trajetória de sucesso do Laboratório Idesg, com unidades em Goiatuba-GO e Joviânia-GO, representado aqui por seu Diretor administrativo e proprietário do Laboratório

IDESG, Rodrigo Freitas Cunha. Em uma entrevista exclusiva Rodrigo trouxe um pouco de sua experiência profissional a frente do Laboratório, e falou também sobre a cidade de Goiatuba, que completa esse mês 92 anos.



O que o levou a escolher a sua área de atuação?

Rodrigo Freitas Cunha - Nada mais satisfatório do que a “Possibilidade de ajudar outras pessoas”, esse é um segmento do mercado que trabalha diretamente na promoção do bem-estar aos pacientes.

Par quem gosta de estar em contato com outras pessoas tem ainda mais benefícios nessa profissão. Afinal, para oferecer um bom atendimento, é preciso conversar e dar atenção aos pacientes, sem contar que é possível conhecer indivíduos vindos das mais diversas regiões, culturas e crenças.

Qual foi (ou é) o maior desafio que encontrou ao longo dos anos na sua carreira?

Rodrigo Freitas Cunha - Durante todos esses anos de jornada o laboratório IDESG enfrentou enormes desafios técnicos, financeiros e a falta de profissionais qualificados, que são fatores importantes para um funcionamento satisfatório, além da busca incessante por inovações para maximizar a produtividade e, ao mesmo tempo, ajudar a reduzir custos e diminuir os prazos de entrega de resultados.

Como é composto o portfólio de exames do laboratório atualmente?

Rodrigo Freitas Cunha - Nosso portfólio que já era grande, vem crescendo cada vez mais, devido aos avanços nos exames diagnósticos, técnicas de aprimoramento, crescimento da população e maior cuidado pessoal com a saúde – consequentemente, houve um aumento da demanda por exames que hoje estão em torno de 2.800 exames disponíveis para a população.

Como é feito o controle de qualidade dos exames realizados dentro do laboratório Idesg?

Rodrigo Freitas Cunha - Utilizamos procedimentos específicos para realizar tal controle, entre eles está o monitoramento do processo

analítico feito pela análise das amostras controle, realizando o registro dos resultados e a análise dos dados.

Somam-se ao monitoramento outras duas ações: a definição de critérios de aceitação dos resultados e a liberação ou rejeição das análises após avaliação dos resultados das amostras de controle.

Hoje trabalhamos com controle interno do PNCQ e já estamos há alguns anos recebendo avaliação de Excelência pelo órgão.

Quais são os planos do laboratório para o futuro?

Rodrigo Freitas Cunha - Nosso próximo objetivo é a concretização de uma ideia que está no papel há algum tempo e nesse ano que se inicia conseguiremos dar início a esse sonho, a construção da nossa nova matriz, onde o laboratório deve ter alta funcionalidade, ser um local seguro, confortável e atraente, proporcionar um novo conceito na área laboratorial, com maior agilidade e confiabilidade nos resultados.

Nesse mês de janeiro a cidade de Goiatuba completa 92 anos, fale um pouco sobre o atual momento do município e a expectativa para o ano de 2023.

Rodrigo Freitas Cunha - Goiatuba está passando por uma ótima fase política, onde a atual gestão está investindo de maneira significativa no município, algo que é muito bom para toda população goiatubense, pois esse crescimento ajuda muito no desenvolvimento de nossa cidade e na geração de mais empregos.

As expectativas para 2023 de um ponto de vista mais amplo será um ano de mudanças, que exigirá flexibilidade e adaptação das empresas, além da necessidade de atender as novas demandas que irão surgir, pois o mercado está mais exigente.





Laboratório **IDESG**

INSTITUTO DE DIAGNÓSTICO ESPECIALIZADO DE GOIATUBA

SINÔNIMO DE QUALIDADE, COMPETÊNCIA E CONFIABILIDADE.

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

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

**PLANTÃO
24 HORAS**



64. 98454 8581

RODRIGO FREITAS CUNHA
Diretor administrativo

ISADORA DE FREITAS CALDEIRA
CRBM - 11059

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



PNCQ
Programa Nacional de
Controle de Qualidade

ORGULHO DE FAZER PARTE DESSA HISTÓRIA

Parabéns Goiatuba!

92
a n o s

Laboratório

IDESG



Por que e quando consultar um psiquiatra?

Sempre que percebemos algo errado com o próprio corpo, seja uma dor, ou um incômodo qualquer, uma insatisfação que prejudique as atividades rotineiras, naturalmente pensamos na necessidade de consultarmos um médico. No entanto, quando o assunto é saúde mental, a relutância costuma estar presente.

Muito disso acontece pelo estigma ou preconceito criado sobre o assunto. Ainda permanece no imaginário da maior parte da população as imagens dos antigos manicômios, onde os “maníacos” ou vulgarmente chamados de “loucos” permaneciam internados, presos, isolados das pessoas ditas “normais” por apresentarem comportamentos estranhos ou violentos.

Os manicômios não existem mais, e, apesar do profissional em psiquiatria, tratar de doenças mentais graves, como esquizofrenia, situações de insônia, deficiências de aprendizagem, autismo, ansiedade e depressão, mesmo leves, são diagnosticados e tratados pelo médico.

• O início do caminho para estar em paz consigo mesmo

As emoções fazem parte da vida de todo ser humano, são necessárias para que expressemos nossos sentimentos e contribuem para o relacionamento do indivíduo com a família e com a sociedade. Lidar bem com elas é fundamental para que tenhamos uma vida plena. Sentir-se chateado após brigar com alguém, irritado com alguma desavença, triste por uma nota baixa ou por algo não ter saído como planejado, é normal. No entanto, quando as reações a esses acontecimentos começam a tomar proporções maiores, um sentimento de frustração intensa e a ca-

pacidade de recuperação parecer prejudicada, temos então sinais de que a consulta com um médico se tornou necessária.

Todo e qualquer comportamento, sentimento ou sensação, que prejudique as relações pessoais, a produtividade no trabalho, na escola, ou o desenvolvimento da criança, do ser humano, com a finalidade de atingir suas potencialidades, necessita ser avaliado e conduzido por um profissional.

Problemas de ordem emocional ou neuropsicológicas, ao atingirem um ser humano, prejudicam sua produtividade no trabalho e no lazer. Os dissabores frequentes e intensos produzem um ciclo vicioso de insatisfação, que precisa ser interrompido.

• Afinal, por que e quando procurar um psiquiatra?

Muitas vezes, sentimos que estamos precisando de ajuda ou identificamos isso em alguém, como quando um filho não se desenvolve bem na escola ou se torna mais isolado e desinteressado, e não sabemos onde e a quem recorrer. São nesses momentos que nos questionamos sobre procurar um psiquiatra.

Essa decisão ainda se mantém cercada de estigmas, preconceitos, e falta de informação.

A psiquiatria é uma especialidade médica ainda pouco explorada pela população onde se busca diagnosticar, tratar e orientar sobre os diversos transtornos mentais, de aprendizagem e desenvolvimento dos indivíduos, a qual evoluiu muito nos últimos anos.

Sua importância é inegável, pois se encontra relacionada a condições de saúde cada vez mais presentes na nossa sociedade.

Os problemas mais comuns são depressão, ansie-

dade, dependência química e transtorno bipolar.

Alguns são distúrbios silenciosos, outros, estão presentes desde o nascimento, e, quando negligenciados, podem se tornar graves, se não diagnosticados e tratados adequadamente.

A falta de conhecimento, o medo e o preconceito, dificultam a busca de auxílio e orientação médica.

Então, situações de dificuldade de desenvolvimento escolar, isolamento social, recusa alimentar, mudança de comportamento, dificuldade de solução dos próprios problemas, insônia ou perda do controle da própria vida, são sinais de que você precisa de ajuda.

- **Por que procurar um psiquiatra?**

Vivemos em um mundo que exige cada vez mais

interação social, qualificação, esforço, posicionamento e dedicação profissional.

Isso pode causar um esgotamento psicológico que leva a um problema de saúde.

As doenças “do cérebro” podem ser desencadeadas por razões claras, como pressão no trabalho, problemas familiares ou dificuldades financeiras, mas podem se desenvolver silenciosamente, aos poucos e sem uma causa aparente.

O agravamento do quadro pode levar a outro comportamento muito comum atualmente: o uso de drogas ou álcool.

Mesmo que sejam vistas como saídas para um alívio emocional, são soluções passageiras e que podem desencadear acontecimentos cada vez mais destrutivos.

Portanto, antes que tudo isso aconteça, é fundamental procurar um médico para avaliar e orientar a fim de proporcionar qualidade de vida e bem-estar à criança, ao adolescente ou ao adulto, e sua família.



DRA. CLÁUDIA ARAUJO

Médica

CRM/GO: 20.389 | CRM/RJ: 105.867-3

Medicina na Universidade Iguazu/RJ;

Pós Graduação Lato Sensu em Pediatria pela Faculdade Global do Rio Grande do Sul;

Pós Graduação Lato Sensu em Psiquiatria pela PUC -

Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro;

Especialização em Psiquiatria da Infância e

Adolescência pela Santa Casa de Misericórdia do Rio de

Janeiro/PUC - Pontifícia Universidade Católica do

Rio de Janeiro.

 @draclaudia.araujo

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



ACADEMIA

CLUBE UM

VOCÊ É ÚNICO.

SEU PERSONAL TRAINER TEM CREF?

INICIE O ANO FAZENDO A COISA CERTA!

Quando se trata da busca pela saúde, nós não medimos esforços para obter bons resultados ou para ter os melhores meios de se viver bem e saudáveis. Acredito que, com a pandemia COVID-19, uma das nossas grandes lições foi o quanto a prática do exercício físico é capaz de trazer benefícios, tanto para o corpo, quanto para a mente. Por isso, vemos uma crescente demanda de pessoas interessadas em se cuidar, buscando praticar esportes ou treinar presencialmente na academia e/ou on-line, no conforto de sua casa.

O Personal Trainer é o profissional que atua na área da saúde capaz de prescrever, orientar e montar um programa de exercícios, de acordo com a individualidade biológica de cada pessoa.

Benefícios do treinamento personalizado:

1. Foco no objetivo do aluno;
2. Supervisão e atenção na execução dos exercícios;
3. Incentivo e motivação durante o treino;
4. Monitoração regulamentar do progresso do aluno, através da avaliação física;
5. Treinos adequados à realidade do aluno;
6. Horários ajustáveis de acordo com a rotina.

Entende-se que o profissional que tenha o registro no CREF (Conselho Regional de Educação

Física) esteja apto a trabalhar diretamente com a sociedade, pois este tem a preocupação em exercer, de maneira regulamentada pela lei, sua profissão e tenha de fato cursado a Faculdade de Educação Física. Dessa forma, aumenta-se a credibilidade na profissão e na academia na qual ele esteja atuando. Na academia CLUBE UM, além de ter esse atendimento personalizado, um dos pré-requisitos é que o profissional atuante seja formado, tenha o registro do CREF e esteja em constante busca por aprendizado.

Tendo em vista a importância de se escolher um bom profissional da área de Educação Física, fica a seguinte reflexão: “Quando você está com algum problema de saúde, procura ser atendido por um médico que não tem CRM?” Com o seu corpo não pode ser diferente. Assim, ao procurar um atendimento personalizado, certifique-se se o profissional possui o registro no conselho de Educação Física.

Marina Oliveira Trajano de Lima

CREF: GO-013699

Formação acadêmica: Licenciatura em Educação Física pela UEG em 2018 e Bacharel em Educação Física pela Unicerrado em Goiatuba em 2020;
Pós-Graduada em Personal Training em 2022 pela FAECH;
Professora Clube Um há mais de 6 anos.

 clube_um

 (64) 3431 6900  (64) 99663 4578

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






IMÓVEL PARADO É PREJUÍZO!

Deixe seu patrimônio nas mãos de quem entende!

COMPRA | VENDA | ALUGA

Administração de imóveis
Nós cuidamos do seu imóvel

 64 3431-4500
 64 9.8151-5900
64 9.9666 4500

 www.locarimoveis.com

 aluguellocarimoveis@outlook.com
atendimentolocarimoveis@outlook.com

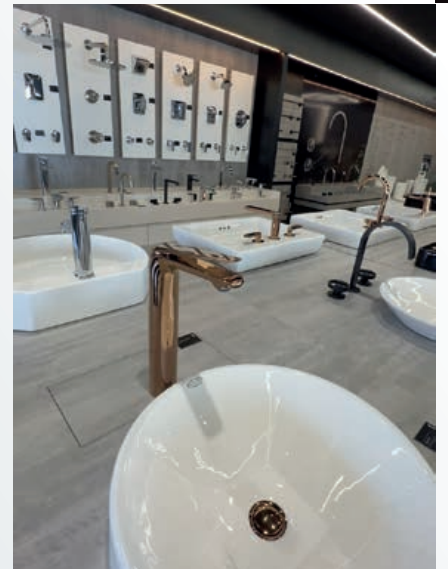
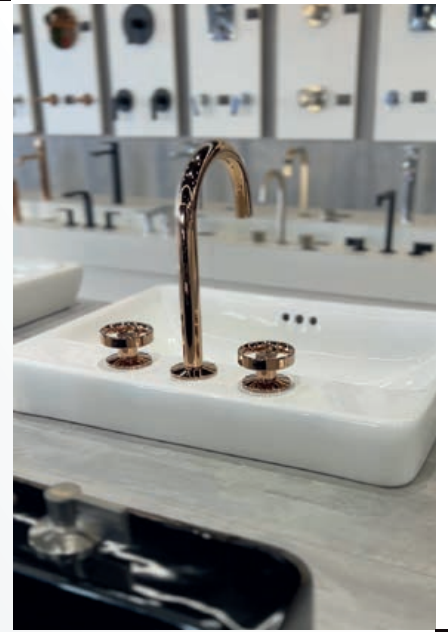
 Av. Afonso Pena, 332 - St. Central,
Itumbiara - GO





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





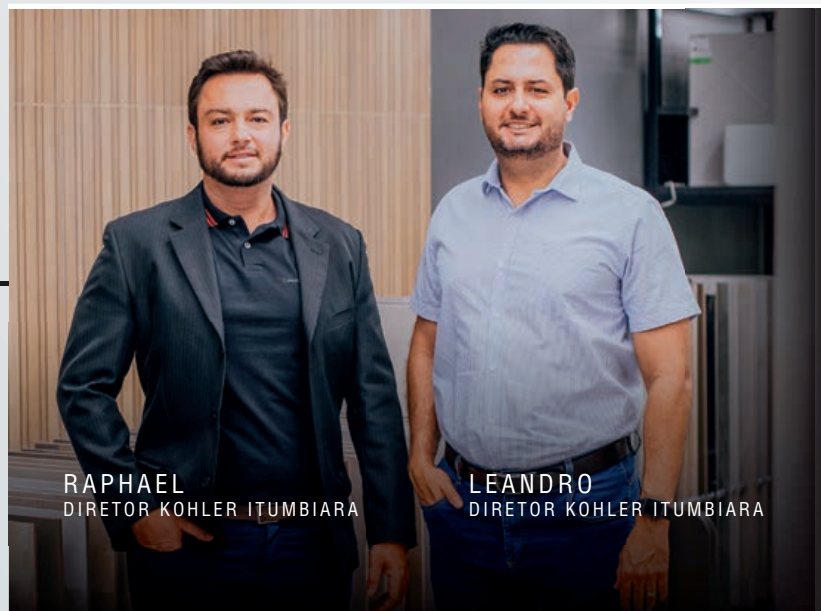
KOHLER

LOUÇAS, METAIS, PISOS E REVESTIMENTOS

KOHLER SIGNATURE STORE - KSS
- KOHLER
- DECORTILES
- TARKETT

RUA RUI DE ALMEIDA.
175, CENTRO.
ITUMBIARA-GO

64 9.8134-4869 / 64 9.9279-2754



RAPHAEL
DIRETOR KOHLER ITUMBIARA

LEANDRO
DIRETOR KOHLER ITUMBIARA

Quiropraxia Instrumental - Método Lucciana Pereira

Formada há 13 anos comecei estudar especificamente coluna vertebral e há 8 anos comecei a atender essa especialidade na cidade de Itumbiara, Goiás.

Pioneira na técnica de quiropraxia instrumental no estado de Goiás, sempre trazendo inovações e tecnologia para área.

Com o passar dos anos, associado a vivência prática em consultório e cursos especializados, hoje desenvolvo o meu próprio método: Método Lucciana Pereira.

O Método Lucciana Pereira é feito uma avaliação inicial e traçado um plano de tratamento em poucas sessões, utilizado como base do método a quiropraxia sutil, sem necessidade de estalos e sem dor, a fisioterapia avançada com toda tecnologia na área, além do suporte em terapias alternativas para equilíbrio emocional, tendo o objetivo da melhora e alívio da dor imediata e

consequentemente a melhora na qualidade de vida.

Em breve será inaugurado um espaço especializado em coluna vertebral na cidade Itumbiara, Goiás.

RECUPERE | Clínica da Coluna.



36,

Dra. Lucciana Pereira

CREFITO 137629-F

Fisioterapeuta especializada em coluna.

64 99242-9608



A melhor pizza de Itumbiara na sua casa



RECEBA O MELHOR

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

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

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

**Rocha
Fatias**
PIZZA DELIVERY



(64) 9.9625-5455



rochafatiasitb



Av. Brasília, 161,
Itumbiara-GO



SUA EMPRESA FECHOU AS PORTAS?

DESDE 1984

CONTÁBIL

EMPRESARIAL

Contabilidade & Consultoria



(64) 3431-6397

“

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

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

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

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



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



atendimento@contabilempresarial.com.br

DESDE 1984

CONTÁBIL

EMPRESARIAL

Contabilidade & Consultoria

Depressão: Uma dor que precisa ser tratada



Depressão é uma palavra frequentemente usada para descrever nossos sentimentos de tristeza. É normal se sentir "para baixo" de vez em quando. Já a depressão, enquanto evento psiquiátrico, é uma doença como qualquer outra doença crônica que exige tratamento imediato.

Muitas pessoas pensam estar ajudando um amigo deprimido ao incentivarem ou cobrarem tentativas de reagir, distrair e se divertir para superar os sentimentos negativos. Mas, o amigo que realmente quer ajudar, procura ouvir quem se sente deprimido e o aconselha a procurar um profissional quando percebe que não é apenas tristeza. Ninguém sabe o que um deprimido sente. Só ele mesmo e talvez quem já tenha passado por isso. Nem mesmo o próprio psiquiatra sabe. Mas, ele reconhece o conjunto de sinais e sintomas e consegue elaborar um plano de tratamento que definitivamente irá mudar positivamente a vida deste paciente.

Os sintomas da depressão são muito variados, indo desde as sensações de tristeza, passando pelos pensamentos negativos, até as alterações da sensação corporal, como dores e enjoos. Contudo, para se fazer o diagnóstico, é necessária uma avaliação global e minuciosa de toda a vida do paciente, que precisa ser realizada por um psiquiatra da confiança de vocês.

Um fato muito importante que deve ser ressaltado é com relação ao tratamento estabelecido para tratar a depressão. Este deve ser feito de forma precoce e não deve ser interrompido de forma alguma, sem orientação do seu médico. Outra preocupação normal dos pacientes é com os efeitos colaterais das medicações. A psiquiatria, como parte da medicina, evoluiu muito nos últimos 20 anos e, hoje, existem diversos tipos de tratamentos para as doenças mentais. A medicação correta deve deixar o paciente ativo, com energia, produtivo. O paciente deve tomar o remédio e aos poucos conseguir retomar a sua vida e suas atividades cotidianas normalmente como trabalhar, produzir, viajar, namorar. Se os efeitos colaterais de uma determinada medicação não permitirem que o paciente tenha uma vida normal, é necessária uma reava-

liação e optar por outros tratamentos disponíveis. Devemos observar o paciente como singular, único. O médico atento deve ouvir o paciente e fazer com que ele participe do tratamento. Nada deve ser imposto.

Outras abordagens terapêuticas precisam e devem ser implementadas na depressão. Tratar a doença é muito mais do que tomar remédio. Uma regra geral que ajuda muito é determinar que tudo que melhore a qualidade de vida do paciente ajuda e muito no tratamento. Ter tempo livre, respeitar os fins de semana, não deixar de tirar férias, preservar o sono, não exagerar com bebidas alcoólicas, não fumar ou usar drogas ilícitas, tentar estabelecer um ambiente familiar harmonioso, e fundamentalmente praticar atividade física. Costumo dizer a meus pacientes que para muitos a atividade física pode corresponder a mais da metade do tratamento. Mesmo assim, este deve ser orientado no tempo certo. No início do tratamento, enquanto o paciente encontra-se ainda muito sem energia, a atividade física pode ser muito difícil de ser estabelecida.

Espero que tenham gostado do tema deste mês. E por fim, quero aproveitar para desejar a todos os amigos, familiares e aos meus pacientes queridos um próspero e feliz ano novo!! Que seja repleto de saúde e realizações!!

Nos vemos em 2023!!

Até breve!!

Com carinho,

Dra. Ieda de Melo Pereira Borges

CRM/GO: 23.196

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





GERIATRIA



Atendimento médico domiciliar

O atendimento médico domiciliar, também conhecido como home CARE, é uma modalidade de assistência médica realizada na casa do paciente.

De maneira simplificada, o atendimento médico domiciliar é realizado por um profissional que opta por atender o paciente no conforto da sua casa, sem o expor a filas de espera e a ambiente hospitalar.

O serviço pode ser prestado por uma equipe multidisciplinar, que pode variar de acordo com as necessidades da pessoa. Sendo assim, além do atendimento médico temos a possibilidade de realizar exames, fisioterapia, aplicação de medicamentos injetáveis e monitorização de sinais vitais, por exemplo. Sempre lembrando que alguns casos necessitam realmente de suporte hospitalar, porém grande parte dos tratamentos podem ser realizados em domicílio.

Mesmo que os pacientes precisem dos dois tipos de serviço, um erro muito comum é confundir essa modalidade de atendimento médico domiciliar com o trabalho realizado pelos cuidadores. O atendimento de home CARE também oferece esse tipo de cuidado, porém não se restringe a ele. Os cuidadores são responsáveis por oferecer auxílio básico e apoio para realizar tarefas do dia a dia às pessoas que estão com a saúde debilitada ou que sofrem com doenças que limitem sua autonomia e locomoção.

O atendimento médico domiciliar permite que o médico e sua equipe possam manejar o tratamento de acordo a realidade da família, possa ver onde estão os erros, como por exemplo, a forma de tomar as medicações, o jeito que a casa é adaptada, a forma que a família está se organizando com o doente e além disso melhora a relação médico-família.

É um atendimento individualizado que tenta da melhor forma adequar a indicação clínica a realidade da família e do paciente.



40,



Dra Lynea Honorato

CRM/GO:19929
Médica.

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

PAX SANTA RITA

TEMOS PLANOS PARA QUEM
ACREDITA QUE PLANEJAMENTO
É A BASE PARA UMA VIDA
TRANQUILA!

Conheça os melhores
planos **Pax Santa Rita**,
é **garantia de tranquilidade**
nas horas certas!

Fale conosco!



Pax Santa Rita
ASSISTÊNCIA FAMILIAR



t3

NEUROLOGIA



Covid-19



O Covid19 é uma doença que começou a ser descrita em Novembro/2019 na China, com sintomas respiratórios graves e alto índice de mortes. Nos meses seguintes essa infecção viral se espalhou pelo mundo, chegando a gerar cerca de 700 mil mortes no nosso país. Sintomas neurológicos também vieram juntos com essa doença, e os principais são: déficit de memória, dormências nas extremidades (mãos e pés), perda de olfato e paladar, além de derrame cerebral e até Síndrome de guillain barré. Os sintomas podem variar de intensidade, mas acomete um grande número

de pessoas pós-Covid. Há a necessidade de avaliação mais incisiva caso haja sintomas que atrapalhem a vida diária. A realização de exames de imagem, incluindo tomografia ou ressonância magnética, além de outros exames complementares são importantes para esclarecimento e um diagnóstico diferencial. Uma avaliação neurológica é essencial para elucidar o quadro e iniciar o tratamento.

É possível que os sintomas sejam passageiros em alguns pacientes, com duração variada dos sintomas. Todavia, em outros pacientes acometidos, os sintomas são mais duradouros e necessita de acompanhamento a longo prazo.

As complicações neurológicas pós-Covid ainda são muito recentes e aleatórias; e por isso não sabemos ainda dizer como será a medio-longo prazo. Assim, a avaliação e o seguimento das pessoas acometidas devem ser realizados por profissionais capacitados, para diagnóstico e tratamento adequados.



JACOB & PARESOTO
CLÍNICA

Dr. Cláudio R. Carneiro

CRM/DF: 11.999

Neurologia – RQE: 7229

Neurofisiologia clínica – RQE: 9369

Clínica Médica – RQE: 7228

Médico Neurologista / Neurofisiologista;

Graduação pela Universidade de Brasília – UnB;

Residência em Clínica Médica pelo Hospital

Universitário de Brasília – HUB/UnB;

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

Membro Titular da Academia Brasileira de Neurologia.



RAPHAEL EUQUERES

ARQUITETURA E DESIGN



 [RAPHAEL EUQUERES.ARQUITETURA](https://www.instagram.com/raphaeleuqueres.arquitetura)

 WWW.RAPHAEL EUQUERES.COM.BR

 64 99222-8178



VOCÊ JÁ TEVE UM "COACH" EM SUA VIDA?

Quantas pessoas já passaram em sua vida e lhe despertaram a vontade de realizar um sonho? Alguém já te fez pensar em algo novo ou fez uma grande diferença em sua vida ou seu futuro? Estes com certeza, são exemplos de *Coaches*.

Me permita, lhe fazer uma pergunta: Você tem objetivos de vida, certo? Pense em um deles. Nesse que você está pensando, existe uma jornada, um caminho. E se você pudesse tirar algo da frente que, se retirado, você conseguiria alcançar mais rápido o seu objetivo, o que seria?

Com uma metodologia e processos reconhecidos mundialmente, o processo de Coaching oferecido pelo IBC (Instituto Brasileiro de Coaching) ajuda você a **RETIRAR** isso do seu caminho para que você alcance seu objetivo mais rápido. **ISSO É COACHING.**

Muitas vezes você quer algo para seu futuro mas não sabe exatamente o que é ou as vezes sabe e ainda não sabe o caminho; ou sabe o caminho e não conhece os passos ou até sabe os passos mas não consegue transformá-los em ações.

Eis o grande objetivo e compromisso do Coaching: é executar esse passo a passo acima, identificar com clareza onde você está hoje e onde quer estar daqui um determinado tempo. O TEMPO vai passar de qualquer maneira, bem ou mal aproveitado; quando você olha no relógio ou no calendário, ele será implacável.

Convido você a fazer uma "radiografia" de sua existência atual, identifique seu grau de satisfação nas diversas áreas de sua vida, saia da visão "macro" para visão "micro", ou seja, como você se sente com relação a sua saúde física, profissional, desenvolvimento pessoal, seu networking, seus parentes, amigos, saúde financeira, emocional, espiritual, enfim o seu grau de satisfação com cada uma dessas áreas, te direcionam em teu objetivo ou teu sonho e te possibilitam resolver alguns pontos que podem estar te impedindo de evoluir.

Conheça, através da *Arielle Vidal*, como eu posso te ajudar nesse sentido e descubra o seu potencial adormecido e poder que você tem que precisa ser reconhecido e desenvolvido.

"Meu nome é Arielle e comecei o processo de Coach pois



me encontrava estranhamente perdida em relação ao meu futuro profissional. Como o primeiro passo para mudança é o reconhecimento e procurar ajuda, foi isso que fiz. Iniciei o meu processo de Coach e na primeira sessão já traçamos quais eram as opções que poderiam gerar resultado. Durante o processo de Coach as ferramentas utilizadas me fizeram ter conhecimento sobre mim me ajudaram a compreender melhor. Assim ficou mais fácil chegar ao objetivo que determinei. A Coach me passou atividades que me ajudaram a atingir a meta que foi escolhida. Foi assim que cheguei no meu objetivo, inaugurar uma escola infantil e empreender em algo grande, sabendo quem eu sou e quais são os meus pontos fortes e os pontos fracos. Com esse discernimento me senti mais confiante. Sempre digo, todos nós precisamos passar pelo processo de Coach para nos conhecer. Tomar essa decisão e investir em nós mesmos é a melhor escolha.

Gratidão Izabel Tonetto

CRER MONTESSORI (Um sonho realizado no antigo colégio Impacto) – matrículas abertas (64)9.9224-1946



IZABEL TONETTO COACH

Professional & Self Coach com formação pelo IBC Instituto Brasileiro de Coaching;

Leader Coach;

44, Analista comportamental;

Life Coach;

Hipnose conversacional com Tomas Corrêa;

Atuando no Business Coaching e Life Coaching (transformando a vida das pessoas através do Coaching).

 izabeltonetto.lifecoach

 (64)98115.5211



É FÁCIL COM A VAZOLI

Venha nos visitar e encontrar a melhor solução para suas finanças.

Praça da República, 348 - Centro

64 3301-6264



Empresa mais premiada no segmento.





POR QUE É URGENTE E NECESSÁRIO QUE NOS INTERESSEMOS MAIS PELA PSIQUIATRIA?

A Psiquiatria é uma das diversas especialidades da Medicina, e basicamente é responsável pelo diagnóstico e tratamento dos chamados Transtornos Mentais e de Comportamento, atuando com a prevenção, o diagnóstico, o tratamento e a reabilitação dos diferentes modos de manifestações das doenças mentais em geral.

Os médicos especializados em psiquiatria são designados psiquiatras. Nem todo médico, que atende nesta área é considerado psiquiatra, e a escolha de um profissional devidamente capacitado, tanto do ponto de vista técnico, quando prático, é crucial para que o paciente tenha a melhor assistência em sua saúde mental.

A formação do psiquiatra é obrigatoriamente médica, ou seja, é necessário concluir o curso de graduação em medicina, em geral de 6 anos de duração no Brasil. Após isso, o médico passa pela formação específica de psiquiatria, o que geralmente envolve cerca de 3 anos; a via de formação mais completa e tradicional consiste na "residência médica", assim como nas demais áreas da medicina.

A Associação Brasileira de Psiquiatria reconhece

as seguintes subespecialidades em psiquiatria: Psiquiatria da infância e adolescência; Psiquiatria forense; Psicogeriatria; Psicoterapia; Interconsulta em Hospital Geral ou Psiquiatria de Ligação.

Parte de um ideal coletivo tem dificuldade de enxergar a psiquiatria como especialidade médica. Isso remonta da própria origem dessa especialidade, que tinha a loucura como ápice do adoecimento psíquico; e a mente e seu funcionamento psíquico, como algo completamente desconhecido. À época, a sociedade considerava os pacientes como "alienados" a sua doença, por não haver tratamentos específicos, e conseqüentemente, o médico responsável por seu tratamento, como "Alienista".

Com o tempo, a evolução rápida do século XX trouxe novos conhecimentos, principalmente no campo das Neurociências e da Psicofarmacologia, o que se revelou uma verdadeira revolução, tendo a psiquiatria como uma das mais importantes especialidades médicas da atualidade.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou em junho de 2022 sua maior revisão mundial sobre saúde mental desde a virada do século. O trabalho

detalhado fornece um plano para governos, acadêmicos, profissionais de saúde, sociedade civil e outros com a ambição de apoiar o mundo na transformação da saúde mental.

- Em 2019, quase um bilhão de pessoas – incluindo 14% dos adolescentes do mundo – viviam com um transtorno mental.

- Os transtornos mentais são a principal causa de incapacidade, causando um em cada seis anos vividos com incapacidade.

- Pessoas com condições graves de saúde mental morrem em média 10 a 20 anos mais cedo do que a população em geral, principalmente devido a doenças físicas evitáveis.

- Desigualdades sociais e econômicas, emergências de saúde pública, guerra e crise climática estão entre as ameaças estruturais globais à saúde mental.

- A depressão e a ansiedade aumentaram mais de 25% apenas no primeiro ano da pandemia.



VICTOR FERNANDES

PSIQUIATRIA

Dr. Victor Fernandes de Freitas

CRM/GO: 22.597

Membro Associado ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria) 15.837

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

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

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

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

Professor da Universidade Estadual de Goiás, UNU Itumbiara Medicina.



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

Estigma, discriminação e violações de direitos humanos contra pessoas com problemas de saúde mental são comuns em comunidades e sistemas de atenção em todos os lugares do planeta. Entretanto, um número cada vez mais crescente de pacientes tem entendido a importância de sua saúde mental, para compor sua saúde como um todo.

Aos psiquiatras, será exigido grande preparo para lidar com uma sociedade cada vez mais adoecida psicologicamente, massificada pela tecnologia, sem uma estrutura de atendimento público adequado, que contemple os princípios e diretrizes que regem o nosso sistema único de saúde, buscando ambulatorios especializados, clínicas e hospital psiquiátricos diversos, na busca de alívio de seu sofrimento.

Por que a psiquiatria? Costumo dizer que a psiquiatria me escolheu, e não o contrário (risos). Espero confiantemente poder fazer parte desse grandioso processo, que é cuidar da saúde mental dos meus pacientes, incluindo seu bem-estar físico, psíquico, social e espiritual, num caminho que leve a uma melhor qualidade de vida.

Abraços.





5 ANOS

 **RAVENNA**
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

FARMÁCIA ESPECIALIZADA EM MEDICINA ESPORTIVA

RUA PADRE FÉLIX, 200 - CENTRO- ITUMBIARA-GO

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

**SONHAR PEQUENO OU
GRANDE DÁ O MESMO
TRABALHO, POR ISSO,
SE FOR PRA TER SONHOS,
SONHE GRANDE.**

A RAVENNA
É NOSSO SONHO GRANDE.



INTERCÂMBIO CULTURA INGLESA

JULHO
2023



LONDRES E PARIS -
PARA ADOLESCENTES



LONDRES E PARIS -
PARA ADULTOS



NOVA YORK E ORLANDO - PARA ADOLESCENTES



TURMA INTERCÂMBIO 2022

VOE ALTO COM A
A CULTURA!

Entre em contato e
saiba mais:

(64) 3432-0035



Piticas

Volta as aulas é aqui na Piticas Itumbiara

Aqui você encontra diversos
modelos de mochilas e garrafinhas.



Faça seu pedido que
entregamos para você.
Contato: (64) 9.9668-2003



Rua Padre Felix, 412 -
St. Central, Itumbiara

**SEU CARRO FOI FEITO PARA
BRILHAR!**



LAVA JATO **CENTRAL**

RESIDENCIAL & COMERCIAL

LAVADA A SECO

TAPETES

CARPETES

IMPERMEABILIZAÇÃO

REVITALIZAÇÃO DE COURO

AUTOMOTIVO

LAVADA PRIME

LAVADA SUPER PRIME

LAVADA EXCLUSIVE

HIDRATAÇÃO DE COURO

POLIMENTO CRISTALIZADO



THIAGO GUERIN

(64) 9 9225-5966



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

ESTADO PRÉ-NUTRICIONAL E NUTRICIONAL DA GESTANTE



É no estado pré-nutricional e nutricional da gestante que é feito todo o preparatório, é um ponto fundamental não só para essa gestante, mas especialmente para esse bebê, porque é nesse momento que existe toda uma adaptação, um imprinting metabólico, todo um processo necessário para o sucesso na gestação e também, para o futuro dessa criança, determinante para se tornar um adulto saudável.

É importante ter todo um ajuste. É o momento principal em que é possível modular os genes e também modificar padrões de microbiota intestinal. Desde o início da gestação até os 3 anos de idade é um ponto crucial e fundamental!

Independente da fase em que sua gestação se encontra começa agora a ter todos os cuidados e garantir ao seu filho a maior riqueza que ele pode ter que é a saúde inabalável, uma base forte.

Agende sua consulta, online ou presencial.



Kátia Sousa Teixeira

NUTRICIONISTA

DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS
NUTRIÇÃO ESPORTIVA E ESTÉTICA

CRN/1 - 21307

Uma boa **SAÚDE**
começa por

uma boa **Alimentação**

**AGENDE SUA
CONSULTA**



SIGA-NOS



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

 **64 99666-0081**

Clínica São BLAISE | Rua Damaso Marques, 187 - Centro - Itumbiara-GO

A young couple is sitting on a grey couch in a kitchen. The woman, with curly brown hair, is wearing a light pink t-shirt and blue jeans. The man, with short brown hair and a beard, is wearing a green button-down shirt and blue jeans. He is holding a green smartphone and looking at it with a smile. The woman is also smiling and looking at the phone. The background shows a kitchen with shelves, a potted plant, and various kitchen items.

Comprei no Sicredi.

Móveis, eletrônicos e eletrodomésticos





Ser **nosso associado**
é ter segurança e
conveniência até na
hora de comprar online.

Produtos para você, sua
casa e seu lazer. Para
facilitar sua vida ou curtir
com os amigos. Agora,
você tem um novo lugar
de confiança para fazer
suas compras.



Conheça nosso
Shopping.



Volta às aulas DINIZ





Para ver o mundo como você sempre quis.





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

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

Promoção válida de 1º até 31 de janeiro de 2023, ou enquanto durarem os estoques. Armações para óculos de grau e óculos solares com até 50% de desconto. Os descontos variam entre 10% e 50% e estarão identificados nas peças ou nos balcões (Descontos válidos apenas para alunos e professores, diante de documentação que comprove). Formas de pagamento: em dinheiro ou nos cartões de débito/crédito. Para compras nos cartões de crédito, consulte as bandeiras disponíveis antecipadamente e as possibilidades de parcelamento. Algumas lojas Óticas Diniz, por razões burocráticas, podem não oferecer todas as bandeiras de cartão de crédito. Consulte as lojas participantes. Promoção exclusiva para compras realizadas nas lojas físicas das Óticas Diniz, para atendimento DiniZap e para peças selecionadas e destacadas em nosso site por meio do e-commerce das Óticas Diniz. Eventuais erros têm preservado o direito de retificação. Imagens meramente ilustrativas. Promoção não cumulativa com outras promoções da rede Óticas Diniz.

Agradecemos a todos que compartilharam conosco a construção do presente e do futuro da educação.

2023



Desejamos um 2023 de
esperança e transformação.



FAÇA SUA
**RE
MATRÍ
CULA**

2023

Unidade
Itumbiara-GO
Contato: (64) 99246-7909





carmensteffensitumbiara



Carmen Steffens

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

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



Tecnologia em prol da Saúde

Dentro da atualidade a tecnologia está inserida em quase todas as atividades do dia a dia, seja por entretenimento, trabalho, informação ou saúde.

Não podemos negar que os aparelhos tecnológicos nos trazem diversos benefícios desde sua criação, de tal forma que nos permite incluir este mecanismo muito mais a nosso favor, do que imaginamos.

Embora muitas vezes sejam responsabilizados pelo sedentarismo, os aparelhos eletrônicos podem ser um aliado na prática de exercícios; basta trabalhar com esta ferramenta de modo que favoreça suas atividades.

Por fim a tecnologia influencia na aptidão física das pessoas, com uma infinidade de aplicações destinadas a motivá-las a praticarem atividades físicas e, assim, evitar estilos de vida sedentários.

Dos aplicativos móveis à realidade virtual, confira como algumas ferramentas tecnológicas são utilizadas em atividades físicas:

* Tecnologias vestíveis: pulseiras, relógios, tênis e roupas capazes de indicar informações de desempenho;

* Smartphone: uma série de aplicativos móveis ajudam no incentivo, monitoramento e organização dos treinos;

* Frequencímetro: utilizado em atividades aeróbicas para medir batimentos cardíacos e suas variações;

* Videogames ativos: alternativa para dar uma rotina mais dinâmica para crianças e idosos;

* Realidade virtual: o usuário pode realizar exercícios imerso em diversos ambientes virtuais sem sair da academia.

Atualmente existem diversos equipamentos que ampliam a experiência do aluno na academia, como esteiras com monitores, andar de bike, correr, caminhar desde superfícies íngremes à inclinadas ou subir escadas, aqui mesmo na academia, sem sair do lugar.

Além disso, aparelhos novos e conservados e até mesmo aplicativos com opção de preparo de treino para os alunos fazem com que a experiência aqui dentro da academia seja diferenciada, proporcionando bem-estar a todos os clientes. Até mesmo tecnologias mais “simples”, como televisão e uma boa trilha sonora já podem fazer a diferença para o aluno.

Na academia Ritmo, local onde atuo hoje, conseguimos oferecer algumas dessas experiências! Vem você também começar o 2023 diferente!



Leandro Rosa Nonato Filho

Universidade Estadual de Goiás

Período: 6º

Professor Academia Ritmo

Instagram: Le_nonato55



RUA PADRE FÉLIX, 431 - CENTRO - ITUMBIARA-GO

(64) 3431-1199

ACADEMIARITMO

RITMOACADEMIAOFICIAL







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



Linear
Planejados

 (64) 9.8167-5180

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





HOMENS

de *Sucesso*

DIÊGO VILELA



Qual é a sua opinião sobre o mercado de trabalho atual na área do Direito?

Diêgo Vilela - *O mercado de trabalho na área do Direito é vasto e promissor. Os bacharéis em Direito têm um leque amplo de profissões à sua escolha, e podem optar por atuar como advogados, no setor público e em carreira acadêmica, com boas condições de trabalho e ganhos consideráveis.*

Particularmente, prefiro falar - e tenho mais propriedade para isso - sobre o mercado da advocacia, que, apesar de disputadíssimo, é o mais vantajoso, ao meu visto. Hoje, inclusive, fala-se muito em saturação desse mercado (e essa afirmação parece não estar totalmente equivocada, já que no Brasil se tem 1 advogado para cada 164 habitantes) mas prefiro enxergar essa realidade de modo diferente, pois a advocacia tem avançado constantemente e se consolidado como um importante pilar na economia brasileira.

Percebo, então, que apesar da quantidade de profissionais, o que diferencia o advogado de sucesso da grande massa é o arrojo, a postura dinâmica e a atuação destemida e inovadora em áreas e demandas complexas - aquelas em que poucos se atrevem atuar.

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

Diêgo Vilela - *Os primeiros meses e anos da advocacia costumam ser difíceis para aqueles que começam do “zero”, como eu. Venho de família simples - minha mãe era professora e meu pai foi um pequeno comerciante - logo eu não tinha nenhuma base ou ponto de partida para atuação na área do Direito. Mesmo assim, fiz minha escolha pelo curso, estudei muito, passei dificuldades e privações, cheguei a fazer estágio não remunerado no Judiciário (e somente muito tempo depois consegui, finalmente, um estágio remunerado no âmbito corporativo) e, então, graduei e fui aprovado no exame da Ordem. Ainda assim, as dificuldades continuaram, até que, depois de muitos desafios (muitos mesmos),*

os momentos críticos e as “barreiras” que pareciam intransponíveis foram superados.

Mas o fato é que, na advocacia, sempre haverá “barreiras”; sempre mesmo. A advocacia não é uma profissão para covardes, como já dizia Sobral Pinto, e o que vai separar o “joio do trigo” é a forma como o profissional encara os desafios - desistindo ou os enfrentando de frente.

Para ser um dos contratados da Diêgo Vilela Sociedade de Advogados o que o CEO do escritório busca em seus profissionais?

Diêgo Vilela - *Costumo dizer que procuramos por candidatos que cumpram 03 (três) requisitos, que formam um tripé: o amor pelo Direito, a vocação/dedicação para a advocacia e, o principal deles, o caráter.*

A máxima do alemão e presidente da Porsche entre 1981 e 1986, Peter Schutz, que diz “contrate caráter, treine habilidades”, é bastante praticada por todos nós da gestão da Diêgo Vilela, pois acreditamos que é preferível contratar um profissional ainda em formação a um profissional muito técnico que não possua caráter.

Quando falamos em aperfeiçoamento, estamos nos referindo a um foco ou a um conjunto de habilidades e ferramentas que precisam ser dominadas. Para o senhor, quais são essas ferramentas? O que o mercado quer que os profissionais ainda não estão entregando?

Diêgo Vilela - *Existem várias ferramentas que o mercado da advocacia exige atualmente, muito diferentemente do que se via no passado. Hoje, a inteligência pessoal, o relacionamento interpessoal, a gestão, a abertura para estruturas multifuncionais (a utilização de apoio de profissionais de outras áreas de atuação), o domínio do marketing jurídico, o uso*

de estratégias de vendas e a comunicação de alta performance são requisitos mínimos de domínio do advogado na condução de um bom escritório. E o mercado, por consequência, não só quer, mas acaba exigindo esse agrupamento de habilidades e ferramentas.

Por sua vez, o que me parece é que muitos profissionais não têm buscado entregar serviços jurídicos que agrupam tudo isso, ou seja, não têm entregado serviços de excelência.

Como você diferencia o Diêgo Vilela de hoje com o Diêgo Vilela de quando começou a exercer a profissão de Advogado?

Diêgo Vilela - O Diêgo Vilela do início tinha um perfil mais conservador; chegou a pensar (por pouco tempo) que o modelo de escritório “padrão” (formado por advogado e secretária, apenas) era o ideal, e pensava como a grande maioria dos advogados pensavam à época: “o cliente deveria procurar pelo advogado, e não o contrário”. Aos poucos, com as mudanças drásticas no mercado (a maioria absoluta delas, inclusive, provocadas pela pandemia de COVID-19), foi se implementando uma espécie de “Darwinismo” na advocacia, e a mudança

de pensamento e de postura se tornou obrigatória (era isso, ou a “extinção”). O Diêgo Vilela, então, passou a enxergar o escritório como empresa e como negócio, entendeu que poderia prestar assessoria às organizações empresariais e empresários de forma ampla (modelo full service), sem o menor prejuízo para a qualidade dos serviços, o que seria possível com a instituição de bancas altamente qualificadas, a criação de um time bem treinado e a utilização de uma controladoria jurídica exímia. Além disso, ao longo da caminhada, o “Diêgo Vilela de hoje” abandonou um velho paradigma, que estava relacionado à aversão às redes sociais. A partir desse marco, ele investiu em marketing jurídico, apostou na entrega de conteúdo e de informações de qualidade, entregou-se às lives e passou a preparar vídeos e outros materiais com temas informativos ao público. Em outras palavras, o Diêgo Vilela saltou de um modelo conservador para o inovador, e hoje entende que acertou em cheio nessa aposta.

Por fim, o Diêgo Vilela de hoje é aquele que sempre sonhou – e atualmente realiza e vivencia isso – em frequentar a missa aos domingos com a família e poder acompanhar a grande evolução do seu filho mais velho, o Enzo. O Diêgo Vilela atual é empresário, aposta alto no empreendedorismo para além da advocacia, aprecia bons vinhos (preferencialmente os de origem argentina), adora viajar (próxima parada Portugal ou Egito), é apaixonado por carros e tem a esposa, a Lorraine Vilela, como conselheira pessoal.

Qual ou quais perspectivas o senhor vislumbra para os futuros profissionais da área? Quais os requisitos básicos para quem deseja entrar neste setor? Que conselhos daria a essas pessoas?

Diêgo Vilela - As minhas perspectivas sempre são as melhores. Sou muito otimista quando o assunto é o mercado da advocacia, pois, como disse anteriormente, atualmente ele é uma importante espora na economia do país. Para que não haja dúvidas sobre isso, basta considerarmos que todos os dias acompanhamos os noticiários e recebemos várias matérias sobre a atuação do Judiciário; e não há atuação do Judiciário sem o advogado, já que, pela Constituição Federal, somos essenciais à administração de Justiça. Portanto, a profissão do advogado – a única profissão privada tratada pela Constituição Federal – continuará em ascensão, porém o sucesso dependerá do empenho e da dedicação de cada profissional; quanto mais empenho, maior o sucesso, é claro.

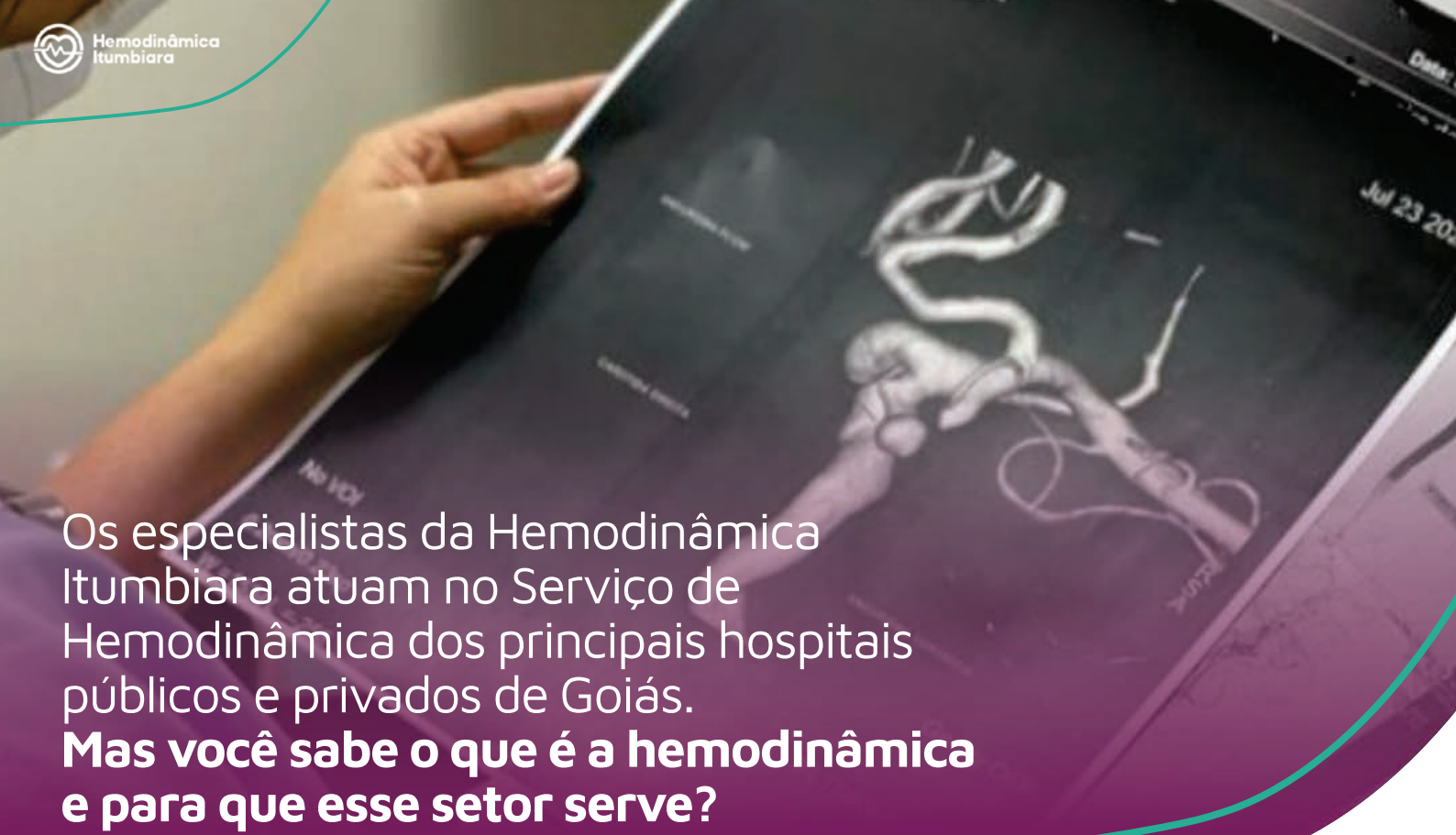
Quanto aos requisitos, isso é bastante simples: o advogado deve - além de estudar muito, especializar-se e amar o que faz - ser persistente! Esse, aliás, é o meu conselho.

Diêgo Vilela

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

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





Os especialistas da Hemodinâmica Itumbiara atuam no Serviço de Hemodinâmica dos principais hospitais públicos e privados de Goiás.
Mas você sabe o que é a hemodinâmica e para que esse setor serve?

Em nossa unidade da [@hemodinamicaitumbiara](#) temos disponível a última **TECNOLOGIA** em equipamento de hemodinâmica.

A Hemodinâmica é responsável pelo estudo dos movimentos e pressões da circulação sanguínea. O estudo consiste na introdução de um cateter (pequeno tubo) pela artéria, em geral próximo à virilha do paciente (artéria femoral) ou pelo punho (artéria radial), por onde é injetado o contraste que possibilita a visualização das partes internas através de um aparelho específico de raios-X (aparelho de hemodinâmica). O termo também é comumente usado para designar a sala ou setor onde ficam os equipamentos.

Na hemodinâmica é realizado, por exemplo, os procedimentos mostrados aqui em nosso perfil para identificar obstruções nas artérias coronárias. Antes era usada apenas como método de diagnóstico, mas passou também a ser utilizada para realização dos procedimentos terapêuticos nos mais diversos problemas cardiovasculares congênitos ou adquiridos.

Além dos procedimentos pelos quais é mais conhecido, cateterismo e implante de Stents em angioplastias, os médicos especialistas da Hemodinâmica atuam em hospitais focados na correção estrutural do coração, tratando cardiopatias congênitas, arritmias e problemas nas válvulas cardíacas.

Tudo com baixo risco cirúrgico, utilizando-se dos procedimentos minimamente invasivos, todos conduzidos por cateter, com incisão de poucos milímetros.



Com ele podemos realizar imagens como esta em 3D das artérias do cérebro, auxiliando em um diagnóstico rápido e preciso.



Radiologia Intervencionista - Menos tempo, menos dor, menos tempo de internação e recuperação

A Radiologia Intervencionista é uma subespecialidade que realiza procedimentos minimamente invasivos através de punções de órgãos ou estruturas vasculares, sob a orientação de imagem como Raio X, Ultrassom, Tomografia ou Ressonância Magnética.



Ela é capaz de diagnosticar e tratar uma variedade de doenças em todo o corpo, acessando posições que seriam de grande dificuldade e risco em cirurgias tradicionais. Além disso, resulta em menos dor ao paciente antes, durante e depois do procedimento, diminuindo o tempo de recuperação e alta para 24 a 48 horas.



www.hemodinamicaitumbiara.com.br

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

✉️ contato@hemodinamicaitumbiara.com.br

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

Fale conosco:

(64) 3430-3090

+55 64 99665 3090 >>



ENERGIA SOLAR TEM QUE SER NA ELETROENG

SEMPRE INOVANDO FORNECENDO OS MELHORES PRODUTOS DO
MERCADO FOTOVOLTAICO PARA NOSSOS CLIENTES

VENHA SER SUSTENTÁVEL
INVISTA EM ENERGIA SOLAR!



Energia Solar de Confiança!



☎ (64) 3433-7003

✉ eletroengempresa@gmail.com

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

☎ (64) 99663-7585

📷📌 eletroengsolar

SCANEIE NOSSO QR CODE OU ACESSE:

www.eletroengsolar.com.br

Doenças do Quadril da criança:

Displasia do desenvolvimento do quadril, Sinovite, Leg-Calve-Perthes e Epifisiólise.

Sabe-se que muitas patologias do quadril começam a se desenvolver na infância, sendo de extrema importância o diagnóstico precoce destas alterações. Em algumas situações um diagnóstico precoce poderá - talvez - evitar uma seqüela futura. É muito importante que você procure por um ortopedista para uma avaliação de rotina de seus filhos ou sempre que suspeitar de alguma alteração.

As principais doenças do quadril da criança são:

DISPLASIA DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRIL

A teoria mais aceita para esta patologia está na má posição intra-uterina do feto, que dificultaria o desenvolvimento adequado do acetábulo (“encaixe da bacia”), tornando a cobertura da cabeça do fêmur insuficiente. Possui vários graus de gravidade, desde alterações muito discretas até quadris completamente luxados (desencaixados) ao nascimento.

O tratamento deve ser precoce para estimular o crescimento do formato adequado do acetábulo, é importante muita atenção pois a Displasia pode ser inicialmente assintomática!

Todas as crianças recém-nascidas devem ser submetidas a exames clínicos para detecção precoce. Na idade adulta pode causar artrose precoce e limitações para marcha.

SINOVITE TRANSITÓRIA

A Sinovite Transitória do Quadril é um problema inflamatório, autolimitado e não específico, que envolve a articulação do quadril - localizada entre a bacia e a coxa. Como o próprio nome diz, é transitório e se cura espontaneamente.

Sinais:

- A criança está mancando ou não consegue apoiar o membro inferior no solo.
- Sente dor localizada na face anterior (na parte da frente) do quadril e da coxa, podendo atingir o joelho.
- Frequentemente a doença ocorre durante ou após um quadro viral. Porém, algumas vezes, a dor no quadril aparece antes.
- Algumas doenças alérgicas também podem desencadear um processo inflamatório nas articulações, semelhantes à Sinovite Transitória.
- Geralmente a movimentação do quadril é acompanhada de dor.

Recomendações:

Mantenha a criança em repouso, na posição mais confortável, evitando ao máximo que ela sustente o peso do próprio corpo com os pés no solo. É possível que o médico solicite exames complementares para identificar a doença e descartar outros diagnósticos.



A radiografia simples não identifica a Sinovite, porém pode afastar outras causas de dor no quadril da criança. Medicamentos podem ser prescritos - como analgésicos e anti-inflamatórios -, que devem ser utilizados conforme orientação médica. Para melhor acompanhamento, deve-se agendar retorno com seu ortopedista, levar os exames solicitados e realizar o acompanhamento.

DOENÇA DE LEGG-PERTHES

Pode ocorrer dos 2 aos 16 anos aproximadamente.

Ocorre a perda da circulação de parte da cabeça femoral, chamada de epífise, levando à necrose óssea e a deformidade gradual. Inicialmente pode se manifestar com dor insidiosa ou crises de dor após exercícios.

Em alguns casos a dor pode ser irradiada ou referida no joelho. Causa limitação de mobilidade na evolução. Possui graus variados de gravidade.

Na vida adulta pode evoluir para artrose e dificuldade para marcha devido às alterações do formato do quadril.

EPIFISIÓLISE

É o escorregamento da cartilagem de crescimento da parte superior da cabeça femoral, chamada de epífise. Ocorre exatamente ao nível da cartilagem de crescimento.

Geralmente acomete adolescentes obesos e altos. Pode ser assintomática ou apresentar-se como dor insidiosa, crônica. Eventualmente pode haver crise de dor aguda, quando o escorregamento é brusco.

Normalmente necessita de tratamento cirúrgico para fixação. Acredita-se que a Epifisiólise é a causa mais comum do que chamamos de Impacto Fêmoro-Acetabular, neste caso, a dor pode aparecer apenas na idade adulta, e também pode evoluir para Artrose.



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

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





Que esse ano que está se iniciando seja repleto de muita saúde, alegria e amor!
Desejamos a todos os nossos clientes, amigos, familiares e colaboradores um feliz

2023

O Seu Verdurão

O melhor para sua família!

 **64.3404 2413**

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

Por que devo clarear meus dentes?

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

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

As manchas superficiais e descoloração interna podem ser causadas por:

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

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

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

Há muitas razões para clarear seus dentes, incluindo:

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

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



CRO/GO: 13.116

Especialista em Odontologia Estética;

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

☎ (64) 99344-1066

✉ drasamararesende@yahoo.com

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

Convênio:  UNIODONTO



ESTÉTICA



A real importância dos cabeleireiros

Ele tem a arte de cortar, arrumar, modelar, transformar e cuidar dos cabelos.

O mesmo especialista consegue trazer modernidade, sutileza ou até aura retrô para cada cabelo que estiver em suas mãos. No mundo agitado de hoje, sempre queremos o estilo perfeito para cada ocasião e é por isso que a maioria das pessoas preocupadas com a moda e beleza, tem seu próprio cabeleireiro pessoal.

Ademais, isso significa que arrumar os fios é uma arte e encontrar o artista certo é essencial para se sentir incrível e bem cuidada!



STANGE
CENTRO DE ESTÉTICA

72,

**Michele Souza
Marques**

Cabeleireira

☎ 64 99221-8415 | 64 3404-1737
📍 Rua Padre Felix, 412 - St. Central, Itumbiara - GO,



ALICERCE IMÓVEIS



FELIZ 2023!

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



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





Surgiu uma emergência?

Não se preocupe, nós estamos sempre à sua disposição!



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

Como introduzir um gato novo



Se fosse fácil, talvez eu não recebesse tantas perguntas de pessoas desesperadas com seu novo bichano.

O grande X da questão é que gatos são sim animais solitários. Você pode questionar essa afirmação dizendo que tem vários gatos em casa e que todos convivem na mais perfeita harmonia, é que os gatos podem conviver em grupo, pois afinal de contas já estão domesticados.

Outro fator importante a ser considerado é o fato dos gatos não gostarem de mudanças em suas rotinas. A maioria quer que tudo continue exatamente onde estava, inclusive o número de pessoas e animais na casa.

Tendo agora essas informações é bom pensar duas vezes antes de adotar mais um gato, especialmente se seu gato é filho único a vida toda e, agora no auge da sua melhor idade, quer mais é ficar sozinho.

Mas já que adotou outro gato saiba que os eles podem ficar amigos, se odiar, ou simplesmente se tolerar pelo resto da vida, sem amores um pelo outro.

Antes da chegada do gato novo:

Coloque um **feromônio** sintético difusor na tomada um cômodo da casa. Esse cômodo o gato antigo não terá acesso.

1º dia em casa:

- Coloque o gato novo dentro do cômodo escolhido fechado com água, comida, caixa de areia, brinquedos;
- Faça visitas constantes ao cômodo, não o deixe completamente sozinho e, quando estiver lá, estimule o gato a brincar com você;
- Não deixe o gato antigo entrar no cômodo;

3º ao 7º dia:

- Coloque o gato novo dentro de uma caixa de transporte e apresente ao gato antigo fora do cômodo escolhido;

- Deixe que eles se cheirem através da grade da caixinha;
- Observe atentamente a reação dos dois. Não brigue com ninguém, mesmo se “bufarem”;
- Se não demonstrarem agressividade recíproca então experimente abrir a porta da caixinha para que o gato novo saia de lá;
- Se demonstrarem agressividade recolha o gato para o cômodo e deixe-o lá por mais alguns dias;
- Faça tentativas diárias de aproximação com a caixa de transporte, até que eles se acostumem e parem de se estranhar;
- Quando os gatos estiverem juntos promova situações de prazer para ambos, como oferecer uma comida palatável ou brincar. Isso faz com que a presença do outro gato seja associada a coisas boas.

Alguns animais podem demorar semanas para se adaptarem;

Após os gatos estarem soltos juntos você deve observar, e separá-los em qualquer sinal de agressividade;

Não grite com os gatos caso isso aconteça, pois eles podem entender o grito como sinal de mais agressividade piorando o comportamento;

Se você já tenha introduzido um gato novo e não tenha dado certo a recomendação é que comece, como se fosse o primeiro dia do gato em sua casa;

Por mais que pareça estressante deixar o gato preso dentro de um cômodo, saiba que é muito pior entrar em uma casa nova, e que já tenha um gato lá que deixou todos os tipos de odores territoriais;

O lar de um felino precisa ser **enriquecido** com prateleiras, esconderijos e brinquedos para diminuir seu estresse. Cuidado com janelas e portas, pois a primeira coisa que o gato novo vai fazer é tentar fugir da sua casa;

Existem profissionais que auxiliam na introdução de um gato novo à casa. Não hesite em chamá-los.

Na Faro Animal Pet Center temos profissionais qualificados para esse serviço.

Dra. Daphine Azevedo Magalhães

CRMV/GO: 9.321

Graduação em Medicina Veterinária em 2018 pela UNIUBE/MG;

Pós-Graduação em Cardiologia Veterinária UFAPE - Cursando

Dr. Celso Borges de Almeida Junior

CRMV/GO: 5.355

Graduação em Medicina Veterinária em 2010 pela UNIP/GO;

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

Especialização em Dermatologia de Cães e Gatos;

Especialização em Clínica Médica e Cirúrgica de Felinos;

Pós-Graduação em Cirurgia Veterinária UFAPE - Cursando;

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

Dra. Cristhellem Mayara de Souza Pinto

CRMV/GO: 10.024

Graduação em medicina veterinária em 2014;

Pós-Graduação em Radiologia Veterinária UNYLEYA - Cursando;

Saúde pública e clínica médica de cães e gatos.



☎ 64 3404-1586

📞 Plantão: 64 99290-4500

📞 64 98148-7015

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



**ABRA SEU CORAÇÃO PARA O NOVO ANO,
RENOVE SUA FÉ E ESPERANÇA NA VIDA E NOS SONHOS.
PLANTE NOVAS SEMENTES PARA UM FUTURO
MELHOR CHEIO DE AMOR E PROSPERIDADE.**

FELIZ

Ano Novo!

Itumbiara Gramas
Viveiro e Floricultura

  ITUMBIARAGRAMAS

 (64) 99667-9002

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

Alopecia (calvície, queda de cabelos)



A alopecia é uma condição em que ocorre perda de cabelo ou de pelo em qualquer parte do corpo. Porém, o tipo mais comum é a que se manifesta no couro cabeludo, a calvície. O distúrbio, que pode ser transitório ou definitivo, afeta homens e mulheres e existem diferentes causas possíveis, tipos e graus. Saiba mais sobre o que é alopecia e as formas de preveni-la.

O QUE É ALOPECIA? A alopecia é um distúrbio causado por uma interrupção no ciclo de crescimento do cabelo. O ciclo do cabelo é marcado por três fases:

Fase anágena: é quando ocorre o crescimento dos fios. Cerca de 90% dos cabelos estão nesta etapa, que pode durar de dois a oito anos;

Fase catágena: fase de transição, na qual os folículos capilares encolhem e dura de duas a três semanas;

Fase telógena: o cabelo repousa durante dois a quatro meses. No final dessa etapa, o cabelo cai para que o ciclo de crescimento recomece.

É normal que uma pessoa perca de 50 a 100 fios de cabelo todos os dias, por causa desse processo de renovação contínua. Entretanto, se esse ciclo for interrompido ou se um folículo capilar estiver danificado, o cabelo pode começar a cair mais rapidamente do que se regenerar, causando sintomas como fios ralos ou áreas totalmente vazias.

É importante que, ao notar queda capilar, a pessoa busque por ajuda de profissionais adequados para investigar melhor as causas. Usar medicamentos por conta própria ou recorrer a tratamentos ou produtos sem recomendação de profissionais capacitados pode até agravar o problema. A perda dos cabelos pode, ainda, ter como causas: infecções provocadas por fungos ou bactérias; traumas na região capilar; hábitos compulsivos de arrancar os próprios fios de uma determinada área, como cabeça, sobrancelhas ou barba; excesso de oleosidade que provoca a dermatite seborreica; aplicação exagerada de produtos químicos; distúrbios da tireoide; má alimentação e carência de vitaminas; medicamentos; estresse. Após cirurgias e partos e durante o tratamento de quimioterapia, a perda de cabelo pode ser mais intensa, porém, passageira. Nesses casos, cessada a causa, o cabelo volta a crescer.

Eflúvio Telógeno: É uma condição que se caracteriza pelo aumento da queda diária de fios de cabelo. Seu aumento é visto principalmente naquele bolo que cai no chuveiro ou fica na escova quando penteamos. O eflúvio se divide em dois tipos: agudo e crônico. São subtítulos que compartilham a queixa de queda aguda, mas são clinicamente distintos. Os eventos mais associados ao eflúvio telógeno

são: pós-COVID, pós-parto, febre, infecção aguda, sinusite, pneumonia, gripe, dietas muito restritivas, doenças metabólicas ou infecciosas, cirurgias, especialmente a bariátrica, por conta da perda de sangue e do estresse metabólico, além do estresse.

Tipos mais comuns de alopecia:

– **Androgenética:** é uma forma de queda de cabelos geneticamente determinada. Homens e mulheres podem ser acometidos pelo problema, que apesar de se iniciar na adolescência, só é aparente após algum tempo, por volta dos 40 ou 50 anos. Apesar do termo “andro” se referir ao hormônio masculino, na maioria das vezes os níveis hormonais se mostram normais nos exames de sangue. A doença se desenvolve desde a adolescência, quando o estímulo hormonal aparece e faz com que, em cada ciclo do cabelo, os fios venham progressivamente mais finos. O sintoma mais frequente na alopecia androgenética é o afinamento dos fios. Os cabelos ficam ralos e, progressivamente, o couro cabeludo mais aberto. Nas mulheres, a região central é mais acometida, pode haver associação com irregularidade menstrual, acne, obesidade e aumento de pelos no corpo. Porém, em geral, são sintomas discretos. Nos homens, as áreas mais abertas são a coroa e a região frontal (entradas).

– **Alopecia areata:** conhecida popularmente como “pelada”, é uma condição caracterizada por perda de cabelo ou de pelos em áreas arredondadas ou ovais do couro cabeludo ou em outras partes do corpo (cílios, sobrancelhas e barba, por exemplo). Acomete de 1% a 2% da população, afeta ambos os sexos, todas as etnias e pode surgir em qualquer idade, embora em 60% dos casos seus portadores tenham menos de 20 anos. Entre as possíveis causas do distúrbio, estão fatores genéticos (quando há outras pessoas na família com o problema), imunológicos (fatores genéticos interagem com fatores ambientais, como o estresse ou a presença de micro-organismos, para disparar uma resposta imunológica que lesa o folículo piloso). Em alguns casos, a alopecia pode estar associada a enfermidades de natureza imunológica, como tireoidites, diabetes, lúpus, vitiligo, rinites e a outras condições alérgicas.

Tratamento: Antes de mais nada, o paciente precisa ser avaliado para determinar os possíveis tratamentos. A avaliação é mais completa com o Tricoscópio, que é um exame de imagem do couro cabeludo, onde descobriremos a ou as possíveis causas da queda e quebra capilar (pode ser um misto delas). Os exames com taxas hormonais, de vitaminas e minerais também são necessários na grande maioria dos pacientes.

Na grande maioria dos casos, precisaremos além dos tratamentos home care (em casa), os tratamentos em consultório, e um bom acompanhamento, principalmente em casos mais avançados e de Alopecia Androgenética.

DRA. RAISA CONTRADO VIEIRA

FARMACÊUTICA ESTETA

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



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

(64) 3404-4433

(62) 98148-2789

dra.raisacontrado



happy day

festas

**UM FELIZ 2023 REPLETO DE VITÓRIAS,
QUE OS DESAFIOS DESTE ANO SE TRANSFORMEM EM
OPORTUNIDADES DE CRESCIMENTO E REALIZAÇÕES!**

Feliz Ano Novo!





happy day
festas

**DECORAÇÃO, BALÕES, LEMBRANCINHAS,
DESCARTÁVEIS E PERSONALIZADOS**

79

 **(64) 3495-7911**

 **(64) 98132-1006**

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



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

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

INFORMAÇÃO DE MODA: TENDÊNCIA "DENIM + DETALHES"



Dica da Lorena Genes

Coach e consultora de imagem formada pela Ecole Supérieure de Relooking

Vestir-se bem não é ter um look diferente para cada dia, e sim saber escolher peças certas e com elas criar diversas possibilidades.

Lembrando que o mais necessário para criar um look interessante é o tempo.

Ter o hábito de tirar um tempinho para analisar peças do guarda-roupa ajuda muito na compra e nas montagens de looks.

IDEIAS PARA INOVAR O JEANS QUE ESTÁ NO GUARDA-ROUPA:

- * Usar várias correntes como cinto, profusão de correntes na cintura;
- * Cintos duplos ou triplos;
- * Aplicações "pérolas, cristais, pedras, bordados";
- * Broches, alfinetes.

(64) 3431-3130

(64) 9 8150-2444

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

Dor Ciática (ciatalgia): causas, sinais e tratamento



O que é ciatalgia? A dor no nervo ciático, também chamada de dor ciática, ciatalgia ou, simplesmente, ciática, é uma dor de origem neuropática, que ocorre quando o nervo ciático se encontra inflamado. O quadro clínico clássico da ciatalgia é de dor lombar com irradiação para uma das pernas, podendo também haver perda da sensibilidade e fraqueza muscular no membro acometido.

O que é o nervo ciático? O nervo ciático, também chamado de nervo isquiático, surge da junção das raízes nervosas que nascem entre a 4ª vértebra lombar e a 3ª vértebra do osso sacro, dando origem a um espesso nervo que desce em direção ao membro inferior. O nervo ciático é o nervo mais longo do nosso corpo, indo desde a coluna lombar até os pés, passando pelos glúteos, coxas e pernas. Ao longo do seu trajeto, vários ramos são lançados de forma a innervar a estrutura dos membros inferiores, como músculos, articulações e pele. A compressão da raiz de um nervo da coluna vertebral recebe o nome de radiculopatia. A dor ciática ocorre, habitualmente, devido à compressão de uma de suas raízes na coluna lombar ou sacra, sendo considerada, portanto, uma radiculopatia lombar. Quando um nervo é comprimido, ele fica inchado e inflamado, provocando dor ao longo do seu trajeto e, em alguns casos, perda da força muscular e dormência na área afetada.

Fatores de risco: Os principais fatores de risco para o desenvolvimento de uma ciatalgia são:

Idade avançada; Obesidade; Trabalho pesado; Sedentarismo; Diabetes mellitus e Gravidez.

Sintomas: Quando um nervo é comprimido, ele fica inchado e inflamado, provocando dor ao longo do seu trajeto e, em alguns casos, perda da força muscular e da sensibilidade tátil. No caso específico da compressão do nervo ciático, o sintoma mais comum é uma dor lombar que irradia unilateralmente para o glúteo, descendo pela parte posterior da coxa e lateral da perna e do pé (veja a figura abaixo). É importante ressaltar que apesar de existirem dois ramos do nervo ciático, um em cada membro inferior, a ciatalgia costuma acometer apenas um deles, fazendo com que a dor surja somente em uma das pernas. A intensidade da dor varia muito de caso a caso. Ela pode ser leve, causando apenas desconforto ou queimação ocasional. Em casos mais graves, porém, a dor pode ser excruciante, impedindo o paciente de ficar em pé. Uma sensação

de choque elétrico pelo trajeto do nervo também é comum. A ciatalgia pode piorar após esforço, tosse ou espirro. Ficar sentado por longas horas também costuma agravar os sintomas da dor ciática.

Além da dor, a compressão do nervo ciático também pode provocar dormência, formigamento ou redução da força muscular no membro acometido. Em casos graves, o paciente pode apresentar incontinência urinária ou fecal.

Tratamento: O tratamento inicial da ciatalgia é com medicamentos para controle da dor, tais como anti-inflamatórios ou analgésicos comuns. Em muitos casos, a dor dura poucos dias e desaparece sem nenhuma conduta mais agressiva.

Em casos de dor intensa, opioides (derivados da morfina) podem ser necessários. O uso de relaxante muscular ou benzodiazepinas, como o diazepam, também ajudam no controle dos sintomas. Como a dor da ciatalgia é uma dor de origem neurológica, medicamentos com antidepressivos ou anticonvulsivantes podem ser usados para controlar dores mais crônicas.

Não é necessário repouso físico. Na verdade, atividades leves, que não sobrecarregam a coluna, parecem melhorar mais a ciatalgia do que ficar deitado na cama. Natação e fisioterapia costumam ter boa resposta. Em alguns casos, a acupuntura também apresenta bons resultados.

Dependendo da causa ou da gravidade da ciatalgia, a cirurgia para correção da lesão na coluna lombar é a única opção para controle definitivo da dor.

Fonte: <https://www.mdsaude.com/neurologia/ciatalgia/>



Dr. Pedro Maurício Sant'Anna

CRM/GO:23.896

Médico Pós-Graduado em Cardiologia.



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

+ MAIS QUE
PALAVRAS,
AÇÃO!

se
rança

*Em nossa escola,
segurança é mais
que palavra: se vê
no conforto que
cada aluno tem
para aprender e
para se desenvolver.*

Mais que palavras, ação. Em nossa escola, os alunos se sentem seguros, porque cuidamos de cada detalhe para que isso aconteça. Porque segurança não é algo puramente abstrato, mas é uma sensação construída a partir de elementos concretos. Um sorriso, um ouvido atento, a palavra certa, a presença plena: tudo isso traz segurança – um sentimento que se arraiga em cada um de nossos alunos e que lhes permite o conforto para perguntar, propor, aprender! E isso tudo é fundamental para o futuro de seu filho. E isso tudo faz parte da vida de nossa escola. Por isso, nossa escola é sua melhor escolha!

+ MAIS QUE
PALAVRAS,
AÇÃO!

cuidado

*Em nossa escola, **cuidado** é mais que palavra: se vê na sensibilidade de toda a nossa equipe para perceber as necessidades de alunos e famílias.*

Mais que palavras, ação. Em nossa escola, nossos alunos recebem cuidado, porque toda a nossa equipe educacional está, de fato, atenta a cada um deles. Nossa escola é uma casa em que todos se conhecem e se respeitam. Aqui, dedicamos atenção a cada uma de nossas famílias e a cada um de nossos alunos e afinamos constantemente nossa sensibilidade para percebermos em que podemos ajudar e quem precisa de uma atenção especial. Isso traz uma forte sensação de amparo que possibilita que nossos alunos se desenvolvam com tranquilidade. E isso tudo é fundamental para o futuro de seus filhos. E isso tudo faz parte da vida de nossa escola. Por isso, nossa escola é sua melhor escolha!



**+ MAIS QUE
PALAVRAS,
AÇÃO!**



Em nossa escola, **acolhimento** é mais que palavra: se vê na forma como toda nossa equipe está pronta para escutar e para atender.

Mais que palavras, ação. Em nossa escola, o acolhimento é mais do que uma palavra, porque toda a nossa equipe está sempre disposta a escutar. Essa é uma escuta feita com a verdade de quem está, de fato, presente, de quem está disposto a encontrar caminhos, a ajudar. Porque escuta de quem caminha junto é lugar de encontros que fazem da caminhada um trajeto de crescimento. Procuramos entender e propor, porque sabemos ouvir e comunicar. E ter uma equipe educacional tão humana e preparada é fundamental para o futuro de seus filhos. E isso tudo faz parte da vida de nossa escola. Por isso, nossa escola é sua melhor escolha!

**+ MAIS QUE
PALAVRAS,
AÇÃO!**

fu
tu
ro

Em nossa escola, **futuro** é mais que palavra: se vê na inovação que trazemos aos conteúdos e na forma de ensinar, preparando os alunos para o amanhã.

Mais que palavras, ação. Em nossa escola, o futuro já se faz presente, porque pensamos e agimos também em nome do amanhã que nossos alunos terão pela frente. Na realidade, temos um compromisso verdadeiro com relação a seu futuro, por isso buscamos inovações, buscamos quebrar paradigmas, prever transformações. Isso, porém, é feito a partir de muito estudo, de muita pesquisa e de muito entendimento sobre a natureza dos processos educacionais. E isso tudo é fundamental para o futuro de seus filhos. E isso tudo faz parte da vida de nossa escola. Por isso, nossa escola é sua melhor escolha!

AGENDE UMA VISITA!

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

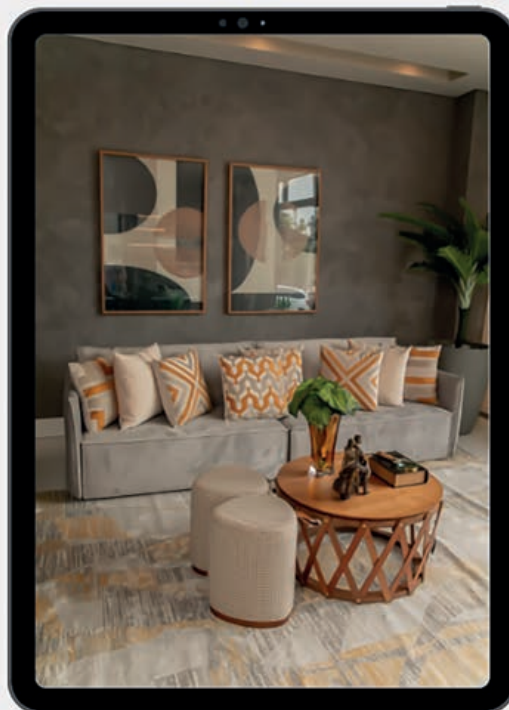
Unidade 2 • (64) 3404-5324
Av. Rogelina Maria de Jesus, 259
Itumbiara-GO, Cep: 75524-345



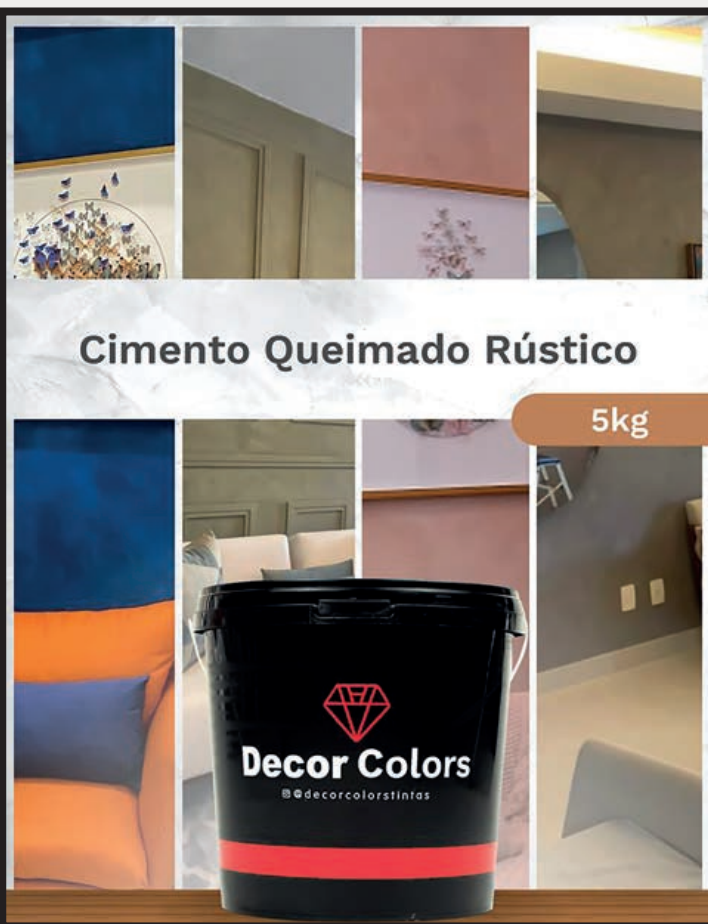
Colégio
Zênite
Seriidade em Educação.

CHEGOU EM ITUMBIARA

DECOR COLORS SOFISTICAÇÃO DE FORMA SIMPLES



IDEIAS DE DECORAÇÃO PARA SUA CASA



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

A Decor Colors decorou


Big Brother
Brasil

moramaís
por m e n c s

POLISHOP



decorcolors

 (64) 9 9661-0811

 decorcolors.Itumbiara

 Avenida Afonso Pena, 247 C
Centro - Itumbiara/GO

NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS E A LEGISLAÇÃO:

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

DISTRATO IMOBILIÁRIO E SUAS IMPLICAÇÕES

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

Principais motivos que dão ensejo ao distrato Imobiliário:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



SAMARA CARVALHO

Advocacia & Assessoria Jurídica

SAMARA CARVALHO SILVA FRANCESCHI

OAB/GO 27479

Pós-Graduada em Direito Público;

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

✉ advocacia@samaracarvalho.adv.br

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





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





RAPHAEL
DIRETOR REQUINTE ACABAMENTOS

LEANDRO
DIRETOR REQUINTE ACABAMENTOS

SUA CASA MERECE
O MELHOR!

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



REQUINTE
ACABAMENTOS

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

PARABÉNS,
GOIATUBA
92
Anos

TEMOS MOTIVOS DE SOBRA PARA AMAR ESSA CIDADE!

CRISTAL PISCINAS


Um novo conceito em piscinas



Distribuidor
Exclusivo



Sua piscina com mão
de obra especializada.

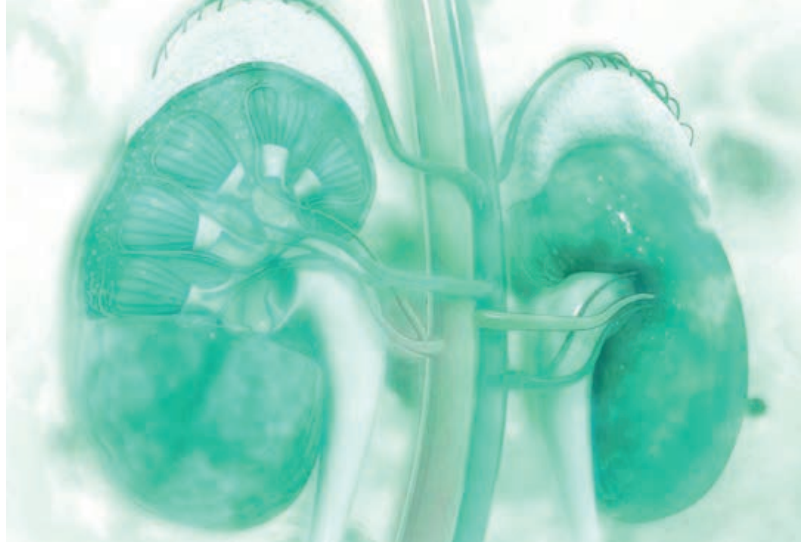
-  Av. Presidente Vargas, 1441 - Goiatuba/GO
-  64 | 3495 - 3626
-  [totallimpecristal piscina](#)
-  Av. Afonso Pena, 1127 - Itumbiara/GO
-  64 | 3404 - 1404



DOENÇA RENAL CRÔNICA

A doença renal crônica é considerada problema de saúde pública em todo o mundo. No Brasil, a incidência e a prevalência de falência de função renal estão aumentando; e a Sociedade Brasileira de Nefrologia vem realizando inúmeras manifestações de educação continuada para que as pessoas tenham o conhecimento real da necessidade de avaliação Renal.

A doença renal possui 5 estágios, baseados na quantidade de filtração renal. O estágio I compreende uma filtração superior a 90 % e o estágio V, já considerado um Rim terminal - possui uma filtração menor que 15%. Neste caso, o paciente já não consegue manter uma filtração suficiente para manutenção da vida e então será necessário lançar mão de uma das Terapias de Substituição Renal: Hemodiálise, Diálise Peritoneal e Transplante Renal.



A doença renal muitas vezes é assintomática em seus estágios iniciais e só começa a manifestar sintomas em seus estágios mais avançados. Por isso, muitas vezes os pacientes são pegos de surpresa, com diagnóstico de Falência Renal, sendo que não tinham sequer o conhecimento de uma Lesão Renal inicial. Assim sendo, é muito importante a avaliação criteriosa da Função renal ao longo da vida, principalmente para aquelas pessoas que já possuem algum fator de risco como: Hipertensão arterial, Diabetes, Pedras os rins, Nefrites, entre outras.

A realização de exames simples como Urina rotina e Creatinina no sangue já são capazes de sinalizar alguma alteração renal importante. É claro que um check up mais completo se fará necessário em certo momento, porém é importante termos em mente a necessidade de avaliação e cuidado com nossa saúde Renal.

Para isso, consulte um Nefrologista para avaliação. É importante sabermos como anda nossa Saúde Renal e consigamos identificar de maneira precoce alguma eventual alteração deste órgão tão importante para a nossa vida.



JACOB & PARESOTO
CLÍNICA

Dra. Joyce Paresoto

CRM/DF: 19.413

RQE N°: 16308

Formações acadêmicas: Formada pela Universidade de Uberaba 2012;

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

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

Membro da Sociedade Brasileira de Nefrologia.

89

AREZZO

DESEJANDO UM ANO NOVO DE PAZ, SUCESSO E PROSPERIDADE.



**TEMOS UMA EQUIPE ESPECIALIZADA,
PRONTA PARA TE ATENDER!**



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

64 99346-0013



arezzo.itumbiara



Av. Afonso Pena, 50 - Itumbiara-GO



Encontros no pomar

Conheça a linha e encante-se!
 Composta por Difusor de aromas + refil de aromas + sabonete vegetal.
 Fragrâncias com intuito de trazer memórias afetivas, como a infância! Sendo os aromas:
 Bergamota e Cedro - com um aroma parecido com a mexerica;
 Limão e Manjerição - Com um aroma delicioso de limão siciliano;
 Flor de Laranjeira - misturando o moderno com o clássico, um frescor com flores de laranjeira;
 Verbena e Patchouli - as folhas de verbena dando um caráter a fragrância.

Benefícios Provanza:

Limpam sem retirar a hidratação natural da pele;
 Não poluem o meio ambiente;
 Auxiliam no tratamento de doenças dermatológicas
 Psoríase, alergias, queimaduras, entre outros;
 Aliviam o estresse.

SOB NOVA DIREÇÃO ANA CLARA MELO E MOURA



PROVANZA



☎ 64 9 8103 1111

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

📍provanzaitumbiara 📘provanza.itumbiara

**APROVEITE, AINDA
DÁ TEMPO!**


AGENDE UMA VISITA
PARA CONHECER O
EMPREENHIMENTO COM UM
ESPECIALISTA AQUILA.

**A MAIOR
INOVAÇÃO DO
MERCADO
IMOBILIÁRIO**



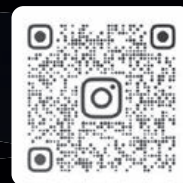
CONFIRA AS UNIDADES DISPONÍVEIS!



 (64) 99236-1134

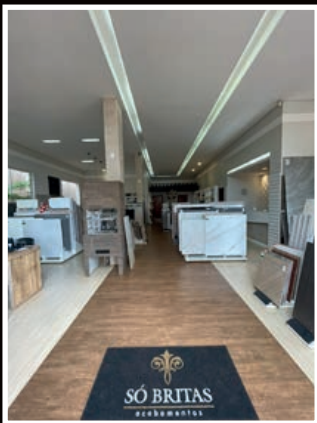
 rosbergclaro.corretor@gmail.com

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



 [rosbergclaro](#)




 [rosbergclarocorretor](#)



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



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

 64 | 99243-4729
  /sobritasacabamentos



64| 99999-3016

contato@closetdmaria.com.br

@closet_dmaria

Closetdmariahyrienia

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

**AS PRINCIPAIS TENDÊNCIAS
EM VESTIDOS SOB MEDIDA
VOCÊ ENCONTRA AQUI!**

ALUGUEL - VENDA - SOB MEDIDA
CONFEÇÃO PRÓPRIA BY RIÊNIA ALMEIDA



Os exames do coração: você conhece quais são?



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

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

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

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

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

3. Holter 24h: É como um filme, que registra os traçados (faz um eletrocardiograma) do coração durante 24h. Assim podemos avaliar causas de palpitações,

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

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

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



Dra. Nathália Abdo Zuliani

CRM/GO: 21.176 | RQE: 15.023

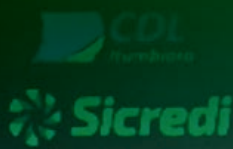
Cardiologista;

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





BELAFÓRMULA eleita a melhor farmácia
de manipulação do Prêmio Mérito Lojista



belafórmula
farmácia de manipulação



(64) 9 8144-0033



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

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

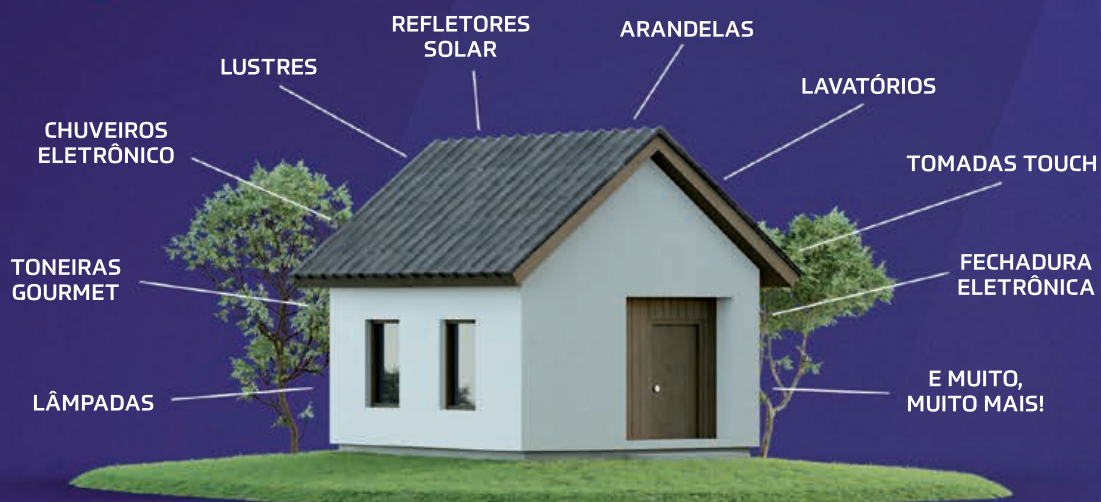
Feliz Ano Novo!

belafarmula
farmácia de manipulação

(64) 9 8144-0033



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



ANO NOVO, MERECE UMA CASA RENOVADA COM A S.E. ELÉTRICOS E HIDRÁULICOS


Comece 2023 com o pé direito através de uma casa mais bonita, elegante e moderna com os produtos fornecidos pela S.E. Elétricos e Hidráulicos. Faça-nos uma visita e confira como podemos fazer a diferença em sua vida.



Faz a diferença na sua vida.



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

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

  @seeletricosohidraulicos

Existe bronzeado saudável?

O bronzeado perfeito é admirável em muitos países, inclusive aqui no Brasil onde a incidência de sol é abundante praticamente o ano todo. Mas, será que existe bronzeamento saudável? Para descobrir, precisamos entender em primeiro lugar o que é o bronze.

O escurecimento da pele nada mais é do que uma defesa natural da pele contra a radiação ultravioleta emitida pelo sol ou por fontes artificiais, como as câmaras de bronze. Então o bronzeamento é uma resposta da pele frente à agressão dos raios do sol ou da câmara. Estes raios ultravioletas danificam o DNA e nosso organismo, para se defender, produz mais melanina (pigmento que dá cor à pele). A melanina absorve a radiação ultravioleta, e impede que os raios penetrem ainda mais profundamente na pele, protegendo-a.

Exagerar na exposição à radiação ultravioleta pode trazer diversos riscos à saúde como manchas e envelhecimento precoce. Também aumenta o risco de câncer de pele, incluindo o melanoma, o tumor de pele mais agressivo e letal.

Então posso fazer câmaras de bronzeamento artificial? Apesar de algumas pessoas falarem que o método é mais seguro que a exposição ao sol, pois não causa queimaduras ou avermelhamento, o uso estético dos equipamentos foi proibido no Brasil pela Anvisa em 2009 e continuam até hoje.

Estas câmaras de bronzeamento também são fonte de radiação ultravioleta e predisõem ao câncer de pele e envelhecimento precoce. Os raios UVA penetram profundamente na pele, alterando as fibras elásticas e de colágeno, levando a rugas, perda da elasticidade e manchas. Após o

uso das câmaras de bronzeamento a pele pode não ficar vermelha ou não haver queimaduras aparentes. Isto pode trazer a falsa sensação de segurança dela em relação ao sol. Mas os danos da radiação ultravioleta são cumulativos e podem levar anos para se manifestar.

Em 2009, a Organização Mundial de Saúde classificou as câmaras de bronzeamento como agentes altamente carcinogênicos, no mesmo patamar que o cigarro. Neste mesmo ano, a Anvisa proibiu o uso estético dos equipamentos, uma decisão pioneira e celebrada por organizações de saúde nacionais e internacionais.

O que precisa ficar claro é que a exposição solar deve ser com o objetivo de saúde e não de pigmentar a pele. A partir do momento em que há pigmentação já significa que houve dano celular e tentativa de proteção da própria pele em resposta ao estímulo da radiação, e, portanto, houve aumento do risco de desenvolver um câncer de pele.

Então não podemos pensar em bronzeado seguro quando isso envolve a exposição à radiação UV, seja através de fontes naturais, como o sol, ou artificiais, como as câmaras de bronzeamento. A exposição ao sol deve ser feita sem exagero, fora do horário de pico e sempre com o uso de filtro solar com FPS 30, no mínimo para áreas corporais e 50 para o rosto, além de outras barreiras físicas de proteção. E para quem faz questão de estar com a pele mais corada os autobronzeadores são aplicados diretamente na pele e não requerem exposição ao sol. Eles contêm ativos que promovem uma reação química na pele que a escurece, pigmentando sua camada mais externa e gerando uma cor similar ao bronzeado. Eles são seguros pois não danificam o DNA e não estimulam a formação de melanina, mas sim “tingem” a pele. Podem ser reaplicados em média a cada 2 a 7 dias para que a cor seja mantida.

Conclusão: o sol traz inúmeros benefícios a nossa saúde, mas devemos nos expor de forma moderada, no geral de 15 a 30 minutos por dia e não com exposições prolongadas. Pense nisto! Sua pele agradece!



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

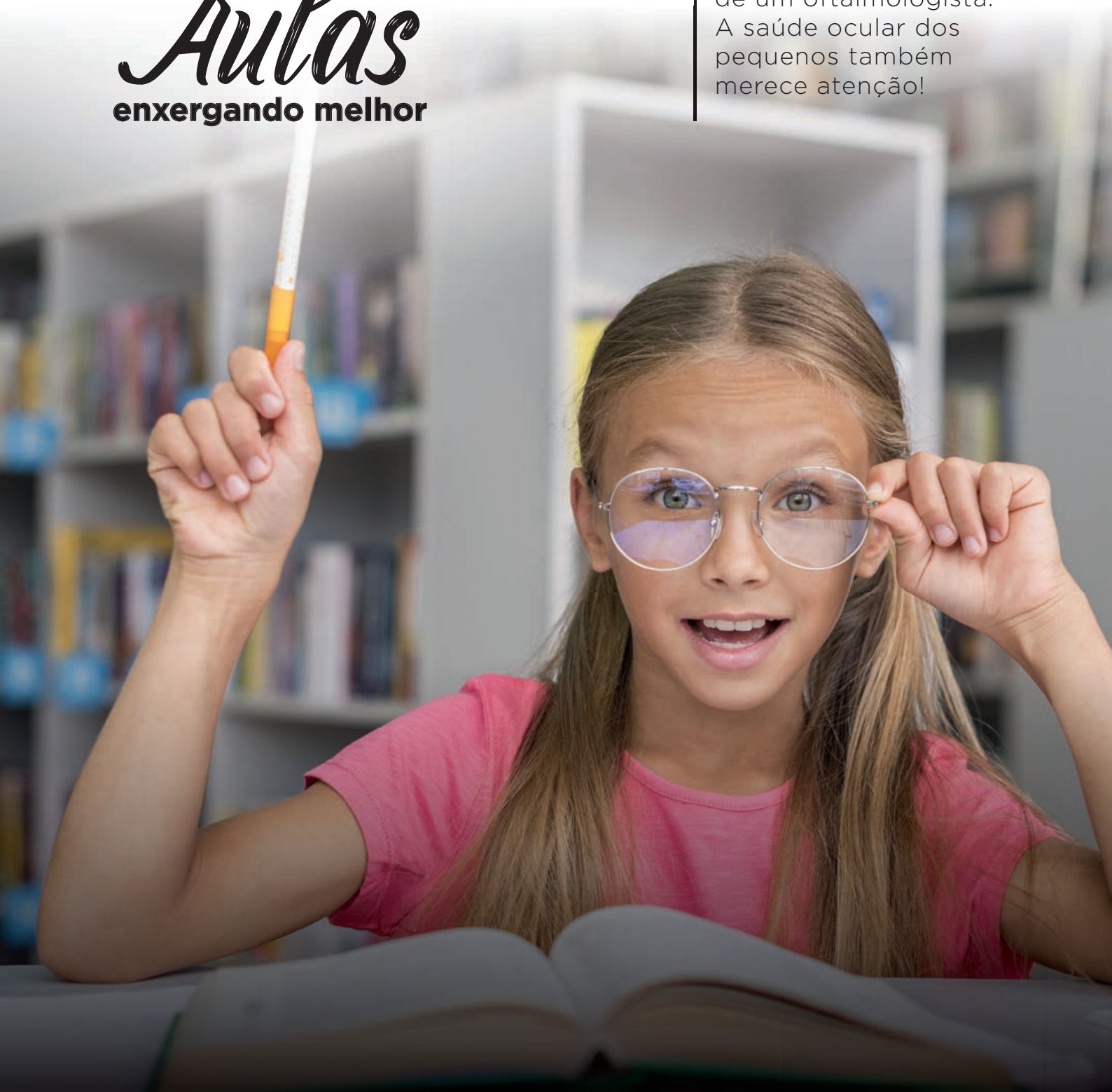
📞 (64) 9.9999-3078

📷 📱 neriahclinica

Volte as Aulas

enxergando melhor

Antes das aulas
começarem, levem as
crianças para consulta
de um oftalmologista.
A saúde ocular dos
pequenos também
merece atenção!



Volta as Aulas

com seu
tênis preferido




KIPASSO

**MAIS CONFORTO PARA VOCÊ
ARRASAR NOS ESTUDOS!!!**

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



EMPREENDEDORISMO



ENTREVISTA Paulo Rodrigues de Faria



Esse mês trouxemos uma entrevista exclusiva com o novo Presidente da Câmara de Dirigentes Lojistas de Itumbiara, o empresário Paulo Rodrigues de Faria. Ele que é diretor da CDL desde 1994 nos conta um pouco dos planos e de como a CDL irá trabalhar no seu mandato.

Como podemos definir a CDL hoje?

Paulo Rodrigues - *A CDL de Itumbiara foi fundada em 09/06/1981 e faz parte de*

um sistema confederativo que conta com a Confederação Nacional dos Dirigentes Lojistas – CNDL e da Federação das Câmaras de Dirigentes Lojistas de Goiás – FCDL/GO. É uma Entidade Classista que busca aproximar os mais variados segmentos de mercado, proporcionando cooperação, troca de ideias e informações e que ao longo dos anos se solidificou e tornou-se uma entidade respeitada e é uma referência em nosso Estado.

Qual é o relacionamento da CDL com as outras entidades da cidade?

Paulo Rodrigues - *A CDL sempre buscou e tem como uma de suas premissas estreitar relacionamento com os mais variados segmentos organizados de nossa cidade, buscando através deste convívio harmonioso e colaborativo, o bem comum para toda a sociedade Itumbiareense.*

Mediante tudo que vimos e vivemos neste ano de 2022, do ponto de vista da economia e do comércio varejista, o que o senhor acredita que será possível vislumbrar para 2023?

Paulo Rodrigues - *Após os três últimos anos de muitas dificuldades, 2023 se apresenta desafiador para toda a classe empresarial. É o momento de encararmos a realidade com otimismo e com investimentos que transformem em números as expectativas que vêm sendo traçadas e que possamos voltar a crescer.*

Existe algum planejamento para desenvolvimento de campanhas e ações que auxiliem em um aumento do movimento comercial para o novo ano?

Paulo Rodrigues - *Nesse sentido, estamos preparando uma gestão buscando novas ações, fortalecimento de campanhas, produtos e serviços alinhados com o mercado e eficazes*

às empresas. Vamos investir na capacitação e nas parcerias. Tudo em prol de um comércio e uma economia mais forte.

Deixe uma mensagem para os empresários e para a população geral que estão ansiosos por 2023.

Paulo Rodrigues - *Estamos iniciando nosso mandato, com o compromisso de alinhar o planejamento da CDL a fim de atender a realidade do associado, fortalecer nosso movimento associativo, oferecer soluções e ações que resultem em crescimento e as melhores ferramentas para a gestão das empresas associadas, com isso beneficiando a população Itumbiareense como um todo.*

Me sinto orgulhoso de dedicar e compartilhar um pouco do meu trabalho, colaborando com a nossa classe desde 1994. Na atual posição de presidente da CDL, juntamente com a nossa diretoria eleita para a gestão 2023-2025, acredito que unindo forças, teremos resultados positivos.

Para isso, contamos com você associado da CDL, participando, interagindo, contribuindo conosco, para juntos mostrarmos que somos fortes, que saímos na frente e pujantes mantemos a roda da economia em constante movimento.

INSPIRE COISAS BOAS, DESEJE O BEM,
PENSE NA FELICIDADE, MENTALIZE SEUS SONHOS
E APROVEITE O ANO NOVO COM UM
BELO SORRISO NO ROSTO.

Feliz Ano Novo!



REY DO VIDRO

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

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



**CARROS NOVOS E SEMINOVOS
COM CONDIÇÕES IMBATÍVEIS!**



**SELVO
VEÍCULOS**

PENSOU EM CARRO, PENSOU EM SELVO VEÍCULOS!

☎ 64 3495-6952   selvoveiculos

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



RECEPÇÃO



CONSULTÓRIO PLENITUDE



Quem cuida da
mente e das emoções,
cuida da vida.



COPA E BANHEIROS



ACESSO AS SALAS



PLENITUDE

consultório de psicologia

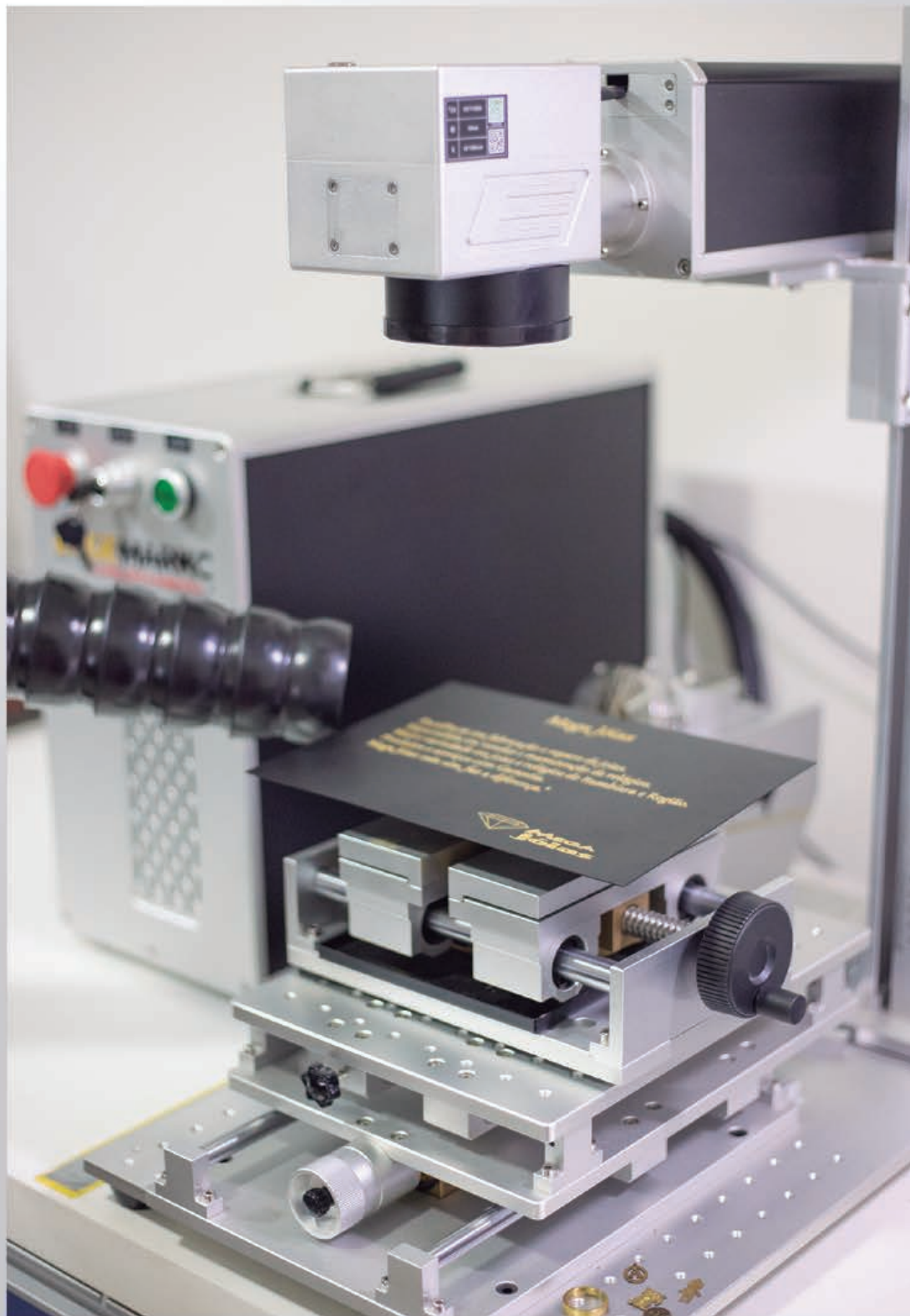
KARYNA SANTOS ALMEIDA BRITO

Psicóloga CRP 09/012471
Ensino Superior Instituição: ILES/ULBRA – ITUMBIARA
Psicologia;
Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental
Instituição: Capacitar Centro Educacional–Uberlândia;
Pós-graduação: Estresse e estratégia de
enfrentamento;
Pós-graduação: Psicologia Positiva Status:
em andamento;
Pós-graduação: Neuropsicologia Instituição:
Capacitar Centro Educacional – Uberlândia-MG
Status: em andamento.

64 992164060
Rua Alfeu Neves Pires 468 - Centro - Itumbiara-GO



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



MEGA JOIAS ESSA SIM FAZ A DIFERENÇA!!!



LEI HENRY BOREL e a possibilidade de medidas protetivas a crianças e adolescentes vítimas de violência doméstica e familiar



Dentre as inovações legislativas que tivemos no ano de 2022, com impactos no Direito de Família, merece destaque a Lei 14.344/22, batizada no Congresso Nacional como “LEI HENRY BOREL”, em homenagem ao menino de 4 anos, morto em 2021 por hemorragia interna, após ser espancado no apartamento em que morava com a mãe e o padrasto.

A mencionada Lei estabelece medidas protetivas específicas para crianças e adolescentes, vítimas de violência doméstica e familiar, e considera crime hediondo o assassinato de menores de 14 anos.

Assim, a nova Lei altera o Código Penal, para considerar o homicídio contra menor de 14 anos um tipo qualificado, com pena de reclusão de 12 a 30 anos, aumentada de 1/3 à metade se a vítima é pessoa com deficiência ou tem doença que implique o aumento de sua vulnerabilidade.

O aumento será de até 2/3 se o autor for ascendente, padrasto ou madrasta, tio, irmão, cônjuge, companheiro, tutor, curador, preceptor ou empregador da vítima ou por qualquer outro título tiver autoridade sobre ela.

E, a exemplo do que ocorre no âmbito da violência contra a mulher, aos crimes praticados contra crianças e adolescentes, independentemente da pena prevista, não poderão ser aplica-

das as regras válidas em juizados especiais, proibindo-se, assim, a conversão da pena em cesta básica ou em multa de forma isolada.

Ainda, se houver risco iminente à vida ou à integridade da vítima, o agressor deverá ser afastado imediatamente do lar ou local de convivência, sendo que, em qualquer fase do inquérito policial ou da instrução criminal, caberá a prisão preventiva do agressor.

Recentemente, foi decretada pela 19ª Vara Criminal de Barra Funda-SP, a prisão preventiva de um padrasto que descumpriu medida protetiva, acusado de torturar o enteado de 7 anos.

Após um episódio de agressão no condomínio onde a família morava, a medida protetiva foi decretada e a Justiça determinou que o homem deveria se manter afastado do lar.

Ocorre que, a mãe da criança teria alugado uma casa no interior de São Paulo, promovendo o reencontro e a convivência entre o homem e o menino, longe da vista de pessoas que soubessem do episódio.

Naquela ocasião, porém, três testemunhas confirmaram que o padrasto "ignorou e desrespeitou a distância de segurança estabelecida, aproximando-se e convivendo com o infante".

O Magistrado responsável pela decretação da prisão, analisou que o descumprimento da medi-

da protetiva, além de configurar o crime previsto no artigo 25 da Lei 14.344/2022, revela "menosprezo com as decisões judiciais e, mais que isso, deixa exposto o menor a novas agressões, a reiteração delitiva, circunstância que cumpre coibir a todo custo".

Vale destacar que, a Lei Henry Borel, atribui o dever de denunciar a violência, à **QUALQUER PESSOA** que tenha conhecimento dela ou a presença, seja por meio do Disque 100 da Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos, ao Conselho Tutelar mais próximo, ou à Autoridade Policial, sendo garantidas medidas e ações para proteger e compensar a pessoa que denunciar esse tipo de crime.

E, aquele que tiver conhecimento de violência praticada contra criança ou adolescente e não denunciar, poderá ser condenado a pena de detenção de seis meses a três anos, aumentada da metade, se dessa omissão resultar lesão corporal de natureza grave, e triplicada, se resultar morte.

PORTANTO, NÃO SE OMITA!!!

Ao menor sinal de violência, seja ela física, sexual e/ou psicológica, **DENUNCIE!**

Você pode salvar uma vida!



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


📞 64 99999-7227

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

✉ thais@advthaismartins.com

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





**CELEBREMOS COM ALEGRIA E GRATIDÃO
MAIS UM ANO VIVIDO.
AGORA É TEMPO DE ENCHER O CORAÇÃO DE
OTIMISMO E SONHOS, É TEMPO DE RECOMEÇAR
E RENOVAR AS ESPERANÇAS.**

Feliz Ano Novo!

Bem-Estar
centro da saúde

☎ (64) 9.9663-9803

☎ (64) 3404-8464

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

CHOCOLATES
BRASIL CACAU

DELÍCIAS GELADINHAS? TEMOS

Casquinhas

Cascão

Imagens meramente ilustrativas.

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

☎️ (64) 3404-1100 📷 [brasilcacau_itumbiara](#)



Em 2023,
deixe a **Uniodonto**
cuidar do seu sorriso.

uniodonto® 
Sul Goiano

Itumbiara

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

Caldas Novas

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

Joviânia

Rua Ademar Luiz de Miranda,
Qd.17, Lt.1 - Nº 212 - Casa-1
(64) 99320-0973

Vicentinópolis

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

Morrinhos

Rua Pará, nº 763
(64) 3413-3977

Catalão

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

Goiatuba

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

Bom Jesus

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

O que a auriculoterapia pode fazer por você em 2023?



A auriculoterapia é uma prática integrativa do roll da MTC – Medicina Tradicional Chinesa. Utilizada de forma combinada a outras práticas ela proporciona um equilíbrio vital que é crucial para que você atinja seus objetivos e mantenha seu foco direcionado para eles.

Quer um ano diferente? Melhor?

Então transforme promessas em hábitos, sonhos em metas!

Utilize a auriculoterapia para:

1 – Ter um despertar mais dinâmico, e levantar-se 15 minutos mais cedo; assim você já começa seu dia sem correria.

2 – Potencializar seu foco nas atividades físicas!

Assim você terá mais disposição física persistindo em seus resultados e auxiliando você a alcançar suas metas de massa magra, hipertrofia ou emagrecimento.

3 – Controlar a ansiedade, para não descontar nos alimentos as sobrecargas do dia a dia.

4 - Apaziguar sua mente no momento de dormir, ter um sono reparador vai ajudar a atingir seus objetivos.

5 – Manter a constância.

A auriculoterapia desperta o senso de compromisso, assim você alcança objetivos em curto, médio e longo prazo mantendo seus resultados.

Para ter resultados incríveis você precisa estar disposto não apenas a mudar, mas a manter-se em constante mudança, investir em você e se comprometer consigo.

Nós da Lottus, psicologia e práticas integrativas, desejamos a todos um 2023 de muitas realizações!



PSICOLOGIA E PRÁTICAS INTEGRATIVAS

Jussara Martins Rodrigues

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

Rubia Ribeiro Ramalho

CRP-09/2214
Psicóloga

☎ (64) 3431-1267

🏠 Rua Flauzino Domingos Silva, 197 - Itumbiara-GO



SEMENTES DE ALTA QUALIDADE
GARANTEM O SUCESSO DA LAVOURA!



Agroseeds
QUALIDADE EM ANÁLISES

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



64. 98447 5966

| 64. 3495 6461



@agroseeds

Av. Amazonas, 320 | Centro | Goiatuba | Goiás



Alianças Exclusivas,
Personalizadas do seu Jeito.



Fabricação Própria | Especialista em Alianças



CORDEIRO 24K

Sofisticação em Jóias

IMPÉRIO DAS ALIANÇAS

🏠 Rua Prefeito Antônio Joaquim Silva, 149 - Centro

☎ (64) 3404-1888

📷 @cordeiro24k

📘 @cordeirofolheados24k

• Bem-Vindo •

2023



@alca_foods
64 2103 4222

AlcaFoods
Cereais Matinais

SUA MARCA FORTE

QUALQUER UM PODE
TER UMA MARCA, MAS
SÓ VISIONÁRIOS
CONSEGUEM TER UMA
MARCA INESQUECÍVEL

Desenvolver um perfume exclusivo para a sua marca é parte da construção do marketing sensorial dela.

Uma marca forte não depende apenas de uma boa construção imagética, de um logotipo autêntico e de um bom ambiente físico e/ou virtual.

Uma marca forte usa em seu favor todas as possibilidades inovadoras que tem para se gravar na memória de seus clientes.



Criar uma *Identidade Olfativa* para a sua marca é criar uma fragrância exclusiva para representá-la. É agregar gatilhos memoriais e torná-la inesquecível!



No desenvolvimento do perfume exclusivo da sua marca, nós traduzimos em notas olfativas todas as mensagens que ela pretende comunicar a seus clientes.

Um perfume totalmente exclusivo e com confidencialidade de fórmula, entre cliente e profissional, o que irá garantir a exclusividade da fragrância da sua marca, a autenticidade da identidade olfativa.

Na consultoria olfativa, processo necessário para o desenvolvimento da identidade olfativa, todas as informações técnicas do ambiente ou produto a ser perfumado e também todas as informações do briefing do projeto são coletadas e analisadas tecnicamente. Esse passo é essencial para que a qualidade do produto final seja excelente.

Nós, da Ana Paula Marketing Olfativo, prezamos pela excelência em todas as etapas dos do processo. O nosso desejo é fortalecer a sua marca, da melhor forma!



ENTRE EM CONTATO E TE APRESENTAREMOS UM
UNIVERSO DE OPÇÕES QUE GRAVARÃO SUA
MARCA NA MEMÓRIA DOS SEUS CLIENTES.



ANA TEODORO



PRODUTOS AGROPECUÁRIOS



**AQUI VOCÊ ENCONTRA
TUDO PARA**

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



**RAÇÕES, MEDICAMENTOS, EQUIPAMENTOS
E INSUMOS AGRÍCOLAS**

MÉDICO VETERINÁRIO NA LOJA DE SEGUNDA A SÁBADO HORÁRIO COMERCIAL

VENDEMOS PARA TODO BRASIL PRODUTOS AGROPECUÁRIOS E PET SHOP



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

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

A necessidade de ter metas e objetivos claros para iniciar bem o ano de 2023



Segundo uma frase clássica do filme “Alice no País das Maravilhas”, se você não sabe aonde quer chegar, qualquer lugar serve. Para não correr o risco de se chegar a um lugar desagradável, é preciso estabelecer metas e objetivos e, depois, batalhar para alcançá-los. Mas, antes disso, é importante deixar claras as diferenças entre esses conceitos.

Objetivo é o propósito de se realizar alguma coisa, ou seja, é o guia que determina aonde se quer chegar. Meta, por sua vez, é o objetivo quantificado. Ela é temporal e necessariamente ligada a prazos. Observe o exemplo:

Objetivo: crescimento da minha empresa.

Meta: aumentar as vendas de meus produtos em 80% até o final do segundo trimestre do ano.

Neste texto, mostramos por que a definição de metas é tão importante para atingir os objetivos e como isso deve ser feito. Além disso, destacamos um guia passo a passo para você começar hoje ainda. Vamos lá?

Por que as metas são tão importantes para alcançar os objetivos?

Na hora de definir um objetivo, as possibilidades são inúmeras.

Ter uma definição de metas, portanto, não assegura que ela será atingida e isso pode gerar muita frustração. Por outro lado, sem nenhuma meta, é pior ainda. Afinal, você pode ir para qualquer lugar, mas isso certamente não condiz com a necessidade do seu negócio. Acertei, não é verdade?

Para que a sua meta esteja alinhada com o propósito de atingir seus objetivos, utilize o método SMART.

Método SMART

Para ajudar na tarefa de definição de metas, nada melhor do que o método SMART, um acrônimo para as palavras em inglês Specific, Mensurable, Achievable, Realistic e Time-based.

Para definir as metas por meio dessa técnica, vamos ver o significado de cada letra do acrônimo:

S: Specific (seja específico)

Quando definir suas metas, você precisa ser necessariamente específico. Os objetivos precisam estar claros na sua mente. Não diga apenas “quero mais sucesso para a minha empresa”.

Determine algo como “dentro de três anos, quero aumentar o alcance do meu negócio e conquistar o número de mais de “x”% das aquisições de clientes. Para isso, investirei o montante “y” em estratégias de Marketing.

Dessa maneira, seu objetivo se torna muito mais tangível.

M: Measurable (defina objetivos mensuráveis)

Para alcançar uma meta, será necessário que você a acompanhe de perto. Então, será preciso que você meça seus resultados constantemente, para ver se está indo no caminho certo.

Por exemplo, você deve se atentar a algumas questões: em qual estágio sua empresa está hoje e como pretende estar no futuro? Como pretende medir sua evolução?

A: Achievable (defina objetivos atingíveis)

É essencial que você seja realista. Pensar em conquistar as primeiras posições no Google, com poucos dias da sua estratégia ativa, é algo que, convenhamos, está um pouco distante daquilo que pode alcançar. Ser realista é crucial para não ter frustração.

R: Realistic (seja relevante)

Sua meta faz muito sentido para o seu negócio? Está ligada aos valores e ao propósito dele? Essa relevância é primordial para você, principalmente nos dias difíceis, em que terá vontade de “chutar o balde” por ser incapaz de ver os resultados.

T: Time-based (defina um prazo)

Qual prazo você definiu para bater essa meta? Sem um prazo, é muito mais fácil você, ou sua equipe, procrastinar e “empurrar com a barriga”.

Objetivos sem prazo acabam se tornando desgastantes. Mas fique atento: se você não atingiu o que esperava, não fique prorrogando.

O início de 2023 é um ótimo momento avaliar e organizar seus planos, com novas estratégias e objetivos, lembre-se, você consegue!!!

Sheila Maria Pereira Fernandes

CRP - 09/005975

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

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

🏠 IMC - ITUMBIARA MEDICAL CLINIC

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

75523-080 - Itumbiara-GO

☎️ (64) 3431-4236

📞 (64) 9.9677-8592





Cuidar da terra
é nossa
missão



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

WWW.CONAFER.ORG.BR



BioCEL

LABORATÓRIO CLÍNICO

Sua saúde merece esse cuidado!

Um Tour por dentro
do laboratório:



Aparelhos modernos

Treinamento mensal de toda equipe



Seguimos padrões rigorosos de
QUALIDADE



Protocolos rígidos de biossegurança



Sentimos orgulho de dizer
que entregamos todos
esses fatores para nossos
pacientes diariamente!



(64) 3404-1833



(64) 9.8436-0079

Endereço: Av. Rio Verde, nº 97, Centro

(Em frente ao colégio Felix de Almeida)

Então, o que você faz quando chega a véspera de Ano Novo?

Mais um ano novo está chegando!

A semana entre o Natal e o Ano Novo tem sua própria dimensão de tempo e espaço que torna nossos cérebros um tanto pensativos.

Você provavelmente já está fazendo planejamentos, desejos, analisando o que pode melhorar em relação ao ano que passou.

Muitos desses planejamentos estão focados apenas em crescimento pessoal ou financeiro.

Mas e os planos para sua saúde para o próximo ano?

Também incluiu nessa lista?

Estamos deixando mais um ano para trás e entrando em 2023, e claro que é hora de se inspirar e fazer novas resoluções e ser mais otimista no ano novo.

Mas por favor, coloque sua saúde nesta nova fase.

Embora a compreensão sobre a saúde mental esteja melhorando na sociedade, ainda há muito trabalho a ser feito para ajudar o público em geral a entender

que a saúde mental é importante.

É vital que todos cuidemos uns dos outros e cuidemos de nós mesmos e de nossa saúde mental.

Lembre-se de cuidar de você!
2023 deve e será diferente.



QUALICLIN

Dra. Andressa Borges de Faria

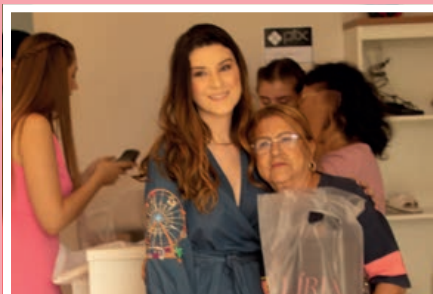
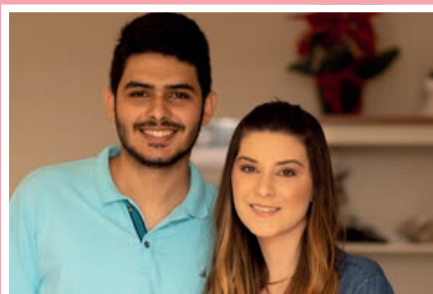
CRM/GO: 22.022

Médica Membro da Sociedade Brasileira de Psiquiatria;
Pós-graduada em Psiquiatria da Infância e da Adolescência.






No último dia 03 de Dezembro, as empresárias Sarah Prata e Mariana Macedo, receberam, com um coquetel de inauguração, amigos, clientes e familiares para juntos celebrarem a abertura da Loja Líria, um novo conceito de estilo e conforto para os pés em Itumbiara. O novo empreendimento conta com bolsas, cintos e os mais variados modelos de sapatos.



LÍRIA
calce a sua liberdade

CALÇADOS, BOLSAS E CINTOS

 calceliria

 Carlos Gomes, 1390,
Alto da Boa Vista, Itumbiara-GO



QUALIDADE, SABOR E SUCULÊNCIA
CARNES IMPORTADAS E NACIONAIS.



LABORATÓRIO SÃO FRANCISCO

DEEM AS BOAS-VINDAS AO ANO QUE CHEGOU E ABRACE CADA NOVO DIA COM RENOVADA ESPERANÇA E ALEGRIA.

AGRADECEMOS O CARINHO DOS NOSSOS CLIENTES E AMIGOS, É POR VOCÊS QUE NOS ESFORÇAMOS PARA FAZER O MELHOR TRABALHO!

Obrigado pela confiança e um Feliz Ano Novo a todos!



Nossas amostras biológicas são identificadas por código de barras, garantindo maior segurança, rapidez e confiança.

EXAMES & TECNOLOGIA

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

Rua Tietê, 465 | Goiatuba | Goiás
64. 3495 2904 

e-mail: labsfran@hotmail.com
www.labsaofrancisco.sytes.net

Dra. Paullyana Pereira e Oliveira Santos
Biomédica | Responsável Técnica CRBM-1054
Especialista em Análises Clínicas e Toxicológicas.

Darly Inocêncio de Oliveira
Diretor Administrativo

A T E N D E M O S T O D O S O S C O N V Ê N I O S

HOSPITAL DA UNIMED AGORA REALIZA NEUROCIRURGIAS AVANÇADAS



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

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

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

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

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

E Deus vai guiando nossas mãos!

Dr. Marcelo Oliveira Lamberti

CRM/GO: 28.236 | RQE: 15222

Neurocirurgião;

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

 @neuro_lamberti_marcelo



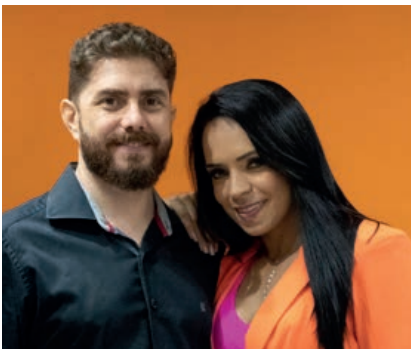
ALFA saúde 

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



No último dia 13 de dezembro foi realizada o lançamento da 65ª edição da Revista Mais Saúde juntamente com a inauguração da ONE Store, onde amigos, clientes e parceiros estiveram presentes no evento.





Bruxismo



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

Por que isso ocorre?

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

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

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

Como saber se tenho bruxismo?

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

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

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

Tratamento

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



FREIRE&BAZAGA
ODONTOLOGIA

Dr. Marcelo Bazaga

CRO/GO: 14561

Formada pela universidade de Uberaba (UNIUBE).

Dra. Jessika Freire Bazaga

CRO/GO:14562


Formada pela universidade de Uberaba (UNIUBE).

☎ 64 98125-1909

📍 Avenida Santos Dumont 1190A,
Praça da Bandeira, 148.

Av. Osvaldo Cruz ,120 (Paranaíba Shopping)
Itumbiara - GO





QUE AS SEMENTES QUE VOCÊ PLANTOU EM 2022
POSSAM FLORESCEM EM 2023! QUE SEJA UM ANO DE
LUZ, DE PAZ E DE SAÚDE AO LADO DE TODOS AQUELES
QUE MAIS AMAMOS NA VIDA.

FELIZ 2023

CAIXA
aqui



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



SAIBA COMO CUIDAR DA

pele no verão



Aposte na esfoliação

A esfoliação traz um combo de benefícios pois ajuda a renovar a derme, limpa e remove as impurezas, prevenindo a formação de pelos encravados e proporcionando um toque macio e lisinho para a pele.



Beba bastante líquido e cuide da alimentação

A ingestão de líquidos ajuda a repor a água que nosso corpo perde com a Transpiração. Por isso, prepare sua garrafinha e mantenha sempre por perto. macio e lisinho para a pele.



Protetor solar

O uso de protetor solar precisa ser feito tanto nos momentos de lazer quanto em atividades diárias. Além de prevenir manchas indesejadas. Envelhecimento precoce, queimaduras e insolação, ele também previne câncer de pele.



Redobre a hidratação

No banho, opte por sabonetes ou óleos corporais com limpeza suave. Além de cuidar e proteger sua pele. Você ainda vai deixá-la perfumada e macia.



Diego Melo Borges

CRF 26.694

FARMACÊUTICO ESPECIALISTA
EM SAÚDE ESTÉTICA AVANÇADA

REFERÊNCIA NACIONAL EM TERAPIA CAPILAR AVANÇADA.

idades de atendimento:

UBERLÂNDIA · UBERABA · SACRAMENTO · SÃO PAULO · ITUMBIARA

agendamento de consultas:



(34) 9 9160-1078



siga:

magodasformulas

GOIATUBA

CIDADE EMPREENDEDORA DE UM POVO GUERREIRO E BATALHADOR.

Parabéns

92
ANOS
DE HISTÓRIA.

OR7
Editora e Marketing

Stilo

revista **SAÚDE**

Revista **CASA**
Premium

☎ 64 99202 4160

☎ 64 99275 5299



CONTABILIDADE CONSULTIVA

PARA EMPRESAS QUE QUEREM ESTAR NO TOPO EM 2023

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

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

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

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

SAIBA MAIS





Ranier Pereira de Lima
CRC-GO: 0016525/O

Walter Simões de Lima
CRC-GO: 005262/O

Rafael Pereira de Lima
CRC-GO: 022931/O



Contabilidade & Consultoria

Sua empresa, nosso negócio.

Matriz:
Av. Trindade, 911
Centro
Itumbiara-GO

Filial:
Rua Brasil, 50
Setor Bueno
Goiânia-GO

Filial:
Avenida Nicomedes Alves
Dos Santos, 3600, Sala 310
Ed. Gávea Bussiness,
Morada da Colina,
Uberlândia-MG

Filial:
Avenida Meia Ponte
nº 10, Setor Central
Inaciolândia-GO

64 3431-0510 | 64 99329-2473

falecom@wrcontab.com.br | www.wrcontab.com.br | @wrcontabilidade

Super

VIRADA

Pagar todas as
despesas do
início do ano

ou

Ficar tranquilo
para realizar
seus sonhos
em 2023

escolha as duas



IPVA, IPTU, seguros
e anuidade do conselho.



Fatura de cartões.



Material escolar e
matrículas.



Viagens e muito mais.

Central de Relacionamento



0800 200 7302



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



Chat no app Unicred Mobile

Converse com o seu gerente.

*Sujeito à análise de crédito

escolha cooperar.
escolha

UNICRED