

**Jorge Maikon Capovilla Marques**

Diretor Aliança Móveis Planejados

**Marcos Rodrigues**

Diretor Aliança Móveis Planejados

Revista

**Stilo**

**& SAÚDE**



Leia e compartilhe,  
acessando o QR-Code.



JESSYKA  
MARQUES  
ARQUITETA

 @prataarq

 64. 99675-7380

Goiatuba - GO



PRATA  
ARQUITETURA

GESTÃO DE OBRAS E INTERIORES



# Como aumentar a imunidade?



Quando se trata de saúde, um assunto que sempre ganha muito destaque é o fortalecimento das defesas do organismo. Na pandemia de covid-19, todo mundo quer saber: o que fazer para aumentar a imunidade? Geralmente as pessoas buscam dois caminhos principais: o uso de suplementos e fórmulas com vitaminas ou a alimentação saudável e rica em nutrientes. Esta última opção certamente é melhor, mas entenda que não existe nenhum alimento milagroso — o segredo é a variedade de cores no prato.

## • O que é o sistema imunológico?

O sistema imunológico é um conjunto de células e órgãos que atuam na proteção do nosso organismo contra infecções. Quando um microorganismo, como o novo coronavírus, invade nosso corpo e nos deixa doentes, esse sistema entra em ação para combatê-lo e nos curar o quanto antes. Levando isso em conta, parece ser extremamente importante fortalecer nosso sistema imune, não é mesmo? Realmente seria muito vantajoso, porém as coisas não são tão simples assim. Nossa imunidade é um sistema composto por vários mecanismos que precisam estar em equilíbrio para funcionar de maneira eficiente. Por ser tão complexa, é muito difícil estudar isoladamente cada fator que pode interferir no funcionamento do sistema imune. Entretanto, isso não significa que os cientistas simplesmente não explorem a relação de uma boa imunidade com estilo de vida.

## • Então, o que fazer para aumentar a imunidade?

Segue alguns exemplos de alimentos indicados para aumentar o sistema imune, já que favorecem a produção das células de defesa do organismo de forma mais eficiente.

- **Ômega-3:** sardinha, salmão, arenque, atum, sementes de chia, nozes e linhaça;
- **Selênio:** castanha do Pará, trigo, arroz, gema de ovo, sementes de girassol, frango, pão de forma, queijo, repolho e farinha de trigo;
- **Zinco:** ostras, camarão, carne de vaca, frango, peru e peixe, fígado, gérmen de trigo, grãos integrais e frutos secos (castanha, amendoim e castanha do Pará);
- **Vitamina C:** laranja, tangerina, abacaxi, limão, mo-

rango, melão, mamão, manga, kiwi, brócolis, tomate, melancia e batata com casca;

- **Vitamina E:** sementes de girassol, avelã, amendoim, amêndoas, pistache, manga, azeite de oliva, molho de tomate, azeite de girassol, nozes e mamão;

- **Vitamina A:** cenoura, babata doce, manga, espinafre, melão, acelga, pimentão vermelho, brócolis, alface e ovo;

- **Probióticos:** iogurte natural, leite fermentado tipo kefir ou Yakult para manter a saúde intestinal.

A pessoa que precisa fortalecer seu sistema imune deve consumir uma maior quantidade destes alimentos, de forma diária e regular, não somente quando já está doente, mas para evitar que fique doente novamente.

Devemos ainda evitar coisas que causam danos ao corpo. Estes bons hábitos saudáveis de vida fazem toda a diferença: não fumar; manter um peso corporal adequado; evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

Além disso, manter uma rotina adequada também é essencial, incluindo atividades como: praticar exercícios físicos regularmente; dormir bem; ter momentos de relaxamento e desconexão das notícias e das redes sociais.



**DR. GILBERTO OLIVEIRA JUNIOR**  
CLÍNICO GERAL  
CRM/GO: 17340  
PÓS-GRADUADO EM GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA

# Mamoplastias de aumento

Atualmente, o número de pacientes que procuram o cirurgião plástico objetivando o aumento das mamas com finalidade estética tem crescido progressivamente. As referidas “próteses de mama”, tecnicamente designadas como implantes mamários, são alvos do desejo de muitas mulheres em todo o mundo, e aqui no Brasil não é diferente.

4, Neste contexto, muito tem se proposto no que se refere tanto às técnicas para a via de acesso e posicionamento dos implantes quanto à fabricação destes. As vias de acesso utilizadas atualmente podem ser desde o sulco submamário, ou em torno da aréola (periareolar), até locais mais distantes como axila e abdome. Obviamente, to-

das estas vias de acesso guardam suas vantagens e desvantagens, indicações e contraindicações. Há também variações quanto ao local no qual este implante será posicionado (abaixo da glândula, da fáscia muscular ou abaixo do músculo peitoral). A respeito da fabricação destes implantes, muito tem se desenvolvido para a melhora da qualidade do gel interno e da cobertura externa.

Ao se observar estas variações, a única definição que se tem é a de que cabe tanto ao paciente quanto ao cirurgião decidir qual alternativa é mais adequada para cada caso, conciliando as aspirações do paciente com as possibilidades técnicas definidas pelo cirurgião. É muito importante também lembrar que, apesar do fato de a cirurgia



de “prótese de mama” ser relativamente segura comparando-se a outras cirurgias, nenhum, absolutamente nenhum procedimento cirúrgico é isento de riscos e complicações e estes devem ser muito bem elucidados pelo cirurgião. Outro ponto muito importante que não pode ser esquecido é que sempre se procure profissionais habilitados para a realização destas cirurgias. Procure se informar se o profissional realmente possui Título de Especialista em Cirurgia Plástica, regulamentado pelo Conselho Federal de Medicina (CFM),

Associação Médica Brasileira (AMB) e Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP).

Sendo assim, não deixe de conversar muito com o seu cirurgião. Perguntas são sempre pertinentes, importantes. E as cirurgias das mamas, como as de aumento com implantes, lidam com uma região que talvez seja a mais representativa da feminilidade, da sensualidade e até de afirmação da mulher. O cirurgião plástico é, antes de tudo, ser humano e médico e deve estar atento a estas questões.



## **Dr. Tobias Borges R. Guimarães**

Cirurgião Plástico

CRM: 14333/GO | RQE/GO: 7.175





**Dra. Ana Maria Cintra**  
Dermatologista  
CRM/GO: 4.280 | RQE: 12.399

**Clínica Dermoestética Climed**  
Rua Padre Florentino, 75.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3431-2653



**Dr. Átila Tavares Abdala**  
Médico  
CRM/GO: 18.888

**Nutron - Medicina de Emagrecimento e Performance**  
Edifício Executivo.  
4º andar, sala 401.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 99992-2021



**Dra. Claudia Soares Alves**  
Neurologista  
CRM/GO: 12.452 | CRM/MG: 4.100

**Pró Saúde**  
Pç. São Sebastião, 210.  
Bairro: Centro. | Itumbiara - GO.  
(64) 3431-1114 | (64) 3404-1114



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

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



**Dr. 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. 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



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

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

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



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

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



**Dr. Gilberto Oliveira Junior**  
Médico  
CRM/GO: 17340

**Casa de Saúde São José**  
Rua Piracanjuba, 330.  
Goiatuba - GO.  
(64) 3495-1888



**Dra. Graziela Ferreira Custódio**  
Médica.  
CRM/GO: 21.809

**Clínica Redutase**  
Avenida Beira Rio, 304.  
Bairro: Centro.  
Itumbiara - GO.  
(64) 3433-7460 | (64) 98101-9946



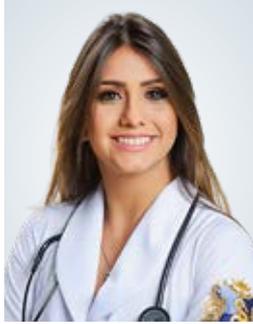
**Dr. Gustavo Barra Carvalho**  
 Angiologia | Cirurgia Vascular |  
 Ecografia Vascular  
 CRM/GO: 14.367 | RQE: 12.466

**Clínica Gustavo Carvalho**  
 Rua Franklin Xavier, 125.  
 Bairro: Centro.  
 Itumbiara-GO.  
 (64) 3433-9897 | (64) 99667-1970



**Dr. José Antônio Ferreira**  
 Ginecologia e obstetrícia  
 CRM/GO: 6.491 | RQE: 3296

**Clínica Pro Vida**  
 Rua Padre Félix, 380.  
 Bairro: Centro.  
 Itumbiara - GO.  
 (64) 3431-7606 | (64) 9.9665-7605



**Dra. Julieta Isabel Triana Cansino**  
 Médica  
 CRM/GO: 22.719  
 CRM/MG: 75.761

Rua Dâmaso Marques, 15.  
 Bairro: Centro.  
 Itumbiara - GO.  
 (64) 3404 6543 | (64) 9284 7434  
 (64) 9668 5929



**Dr. Marcelo Luques Polido de Oliveira**  
 Médico Perito Judicial  
 CRM/MG: 33.943  
 CRM/GO: 20.620

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



**Dra Michelle Daiana**  
 Ginecologista e Obstetra  
 CRM/GO: 18.777 | CRM/MG: 63.979  
 RQE: 12.120

**Clínica New Life**  
 Avenida JK, 454.  
 Bairro: Alto da Boa Vista.  
 Itumbiara - GO.  
 (64) 3433-3839 | (64) 99668-5725



**Dr. Odélio Vilarinho Prudencio**  
 Geriatria | Clínica Médica | Clínica  
 do Trabalho  
 CRM/GO: 23003 | RQE: 11709  
 Geriatria | RQE 13608

**Hospital Odélio Prudêncio**  
 Rua Mato Grosso, 1811.  
 Bairro: Centro.  
 Goiatuba-GO.  
 (64) 3495-5700



**Dr. Rafael Jacob**  
 Cirurgião Geral  
 CRM/GO: 16.232

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



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

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



**Dr. Tobias Borges R. Guimarães**  
 Cirurgião Plástico  
 CRM/GO: 14.333 | RQE/GO: 7.175

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



**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. Wilian Vinhadelli**  
 Oftalmologista  
 CRM/GO: 10.250

**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. 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

No mês de abril celebramos o dia Mundial da Saúde, dessa forma esta edição traz temas especiais e assuntos cuidadosamente selecionados, pois a Saúde é nosso bem mais valioso.

Disponibilizamos entrevistas exclusivas com profissionais que são destaques em suas áreas de atuação e um conteúdo diversificado amplamente rico de informação.

Além de tudo isso, os principais profissionais da área da saúde da região Sul de Goiás trouxeram especialmente para essa edição temas que irão melhorar sua qualidade de vida e te inspirar a conquistar uma rotina com foco em saúde e bem-estar.

Vamos lá!!! Comece agora sua leitura e aproveite nossas páginas, pois o conhecimento é um ótimo remédio para o seu bem-estar!

Os diretores!

Realização

# OR7

Editora e Marketing

revista  
**SAÚDE**

Revista  
**Stilo**  
& SAÚDE

8,

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

## Expediente

Diretor Administrativo: Renato Martins  
Diretor Comercial: Onofre Neto  
Fotos: Pedro Honn, Bruno Cardoso  
Foto da Capa: Bruno Cardoso  
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  
Instagram Facebook rmaissaude

Revista Stilo:  
revistastilogoiatuba@gmail.com  
www.revistastilo.com.br  
Instagram Facebook stilo\_revista



# Sumário

|    |                               |     |                            |
|----|-------------------------------|-----|----------------------------|
| 04 | MAMOPLASTIAS DE AUMENTO       | 66  | REFLEXO DA REFORMA         |
| 10 | ENTREVISTA                    |     | TRABALHISTA NAS PERÍCIAS   |
| 18 | ENTREVISTA                    |     | JUDICIAIS                  |
| 25 | VOCÊ JÁ ATIVOU SEU MODO ON    | 70  | O QUE É ISOSTRETCHING?     |
|    | ALGUMA VEZ NA VIDA?           | 73  | DIARREIA AGUDA             |
| 26 | CATARATA                      | 76  | AMPUTAÇÃO DE MEMBROS       |
| 31 | EXERCÍCIOS NA GRAVIDEZ        | 79  | CONTABILIDADE X PANDEMIA   |
| 33 | EXERCÍCIO FÍSICO PÓS-COVID 19 | 84  | TESTES COVID-19            |
| 37 | DISTÚRBIOS DO SISTEMA         | 86  | GRÂNULOS DE FORDYCE: O QUE |
|    | MASTIGATÓRIO                  |     | SÃO E COMO TRATAR          |
| 41 | BICHECTOMIA                   | 92  | DESCOLAMENTO DA RETINA     |
| 43 | O QUE É SEGURO PATRIMONIAL?   | 95  | CUIDADOS COM MEUS FILHOTES |
| 47 | VOCÊ SABIA QUE PODE           | 101 | DEFESA DE MESTRADO         |
|    | REALIZAR SEU DIVÓRCIO         | 104 | NORMAS PARA CURSOS         |
|    | EM CARTÓRIO?                  |     | ESPECIAIS AVERBADOS NA CNH |
| 49 | ENVELHECIMENTO PÓS-COVID:     | 106 | 6 PASSOS PARA VOCÊ SE      |
|    | COMO FICAM OS IDOSOS QUE      |     | REINVENTAR EM MEIO A       |
|    | TIVERAM A INFECÇÃO?           |     | QUARENTENA                 |
| 51 | DOENÇAS DO CORAÇÃO E          | 119 | MEDICINA INTEGRATIVA,      |
|    | COVID-19                      |     | CONHEÇA UM POUCO MAIS.     |
| 52 | COMO SABER SE TENHO DAEM?     | 123 | LUXAÇÃO DE OMBRO           |
| 58 | SANGRAMENTOS DURANTE          | 130 | EMPREENDEDOR PREMIUM       |
|    | A GRAVIDEZ                    |     |                            |

# ENTREVISTA



## ANGÉLICA NERY ARANTES FREITAS

Crefito 11 n° 82233F

Fisioterapeuta.

Clínica Neriah - Estética e Medicina Integrada



Nesta edição trouxemos uma entrevista com a fisioterapeuta Angélica Nery Arantes Freitas. Casada há 16 anos com Thiago de Freitas Faria, eles são pais de Luiz Gustavo Freitas Arantes e Alice Freitas Arantes.

Com um currículo de mais de 14 anos, Angélica inovou e há 2 anos fundou a Neriah Estética e Medicina Integrada. Ela nos concedeu uma entrevista exclusiva onde conta um pouco de sua trajetória.

Revista Mais Saúde - O que a levou a escolher a sua área de atuação?

Angélica Nery - *Quando me formei minha área de atuação era cardiovascular, o que inclui drenagem linfática em Pacientes com patologias vasculares. Como em todo começo de carreira, o movimento de pacientes vasculares não era expressivo, então comecei a atender drenagens com finalidade estética*



Equipe Neriah: Thayná, Thainá, Ana Carolina, Angélica, Maria Fernanda, Marília



Dra. Suzana Franco

*também. Minhas mãos caíram no agrado das alunas da Academia Skema (onde eu trabalhava na época) e foi quando investi pesado na fisioterapia dermatofuncional (área de atuação da fisio que trabalha com estética), e invisto até hoje.*

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

Angélica Nery - *Quando decidi seguir carreira na dermatofuncional a estética não estava tão em alta, escutava muitas pessoas falarem: “formou para ser massagista?” Isto me deixava muito triste, já que ser ou não massagista não deprecia ninguém, pelo contrário, é um dom acolher as pessoas. E muita gente achava também que trabalhar com estética é exclusivamente fazer massagem. Mas decidi que isto não abalaria minha vontade de crescer. Continuei estudando e peguei o mercado de estética em um momento em que haviam poucos profissionais atuando. O momento certo e eu estar preparada foram essenciais para o crescimento profissional.*

Revista Mais Saúde - Como você lida com as expectativas e medos dos seus pacientes? Qual é a sensação de conseguir chegar a um resultado esperado por eles?

Angélica Nery - *Todos temos anseios e as vezes até medo de nos entregar a um tratamento e não sa-*



*ber ao certo como será o resultado.*

*Sempre deixo muito claro para os pacientes qual o objetivo de tratamento e até onde podemos conseguir chegar. Então quando os Resultados surgem surpreendem positivamente. E ver a felicidade estampada no rosto dos pacientes não tem Preço. É o que nos move.*

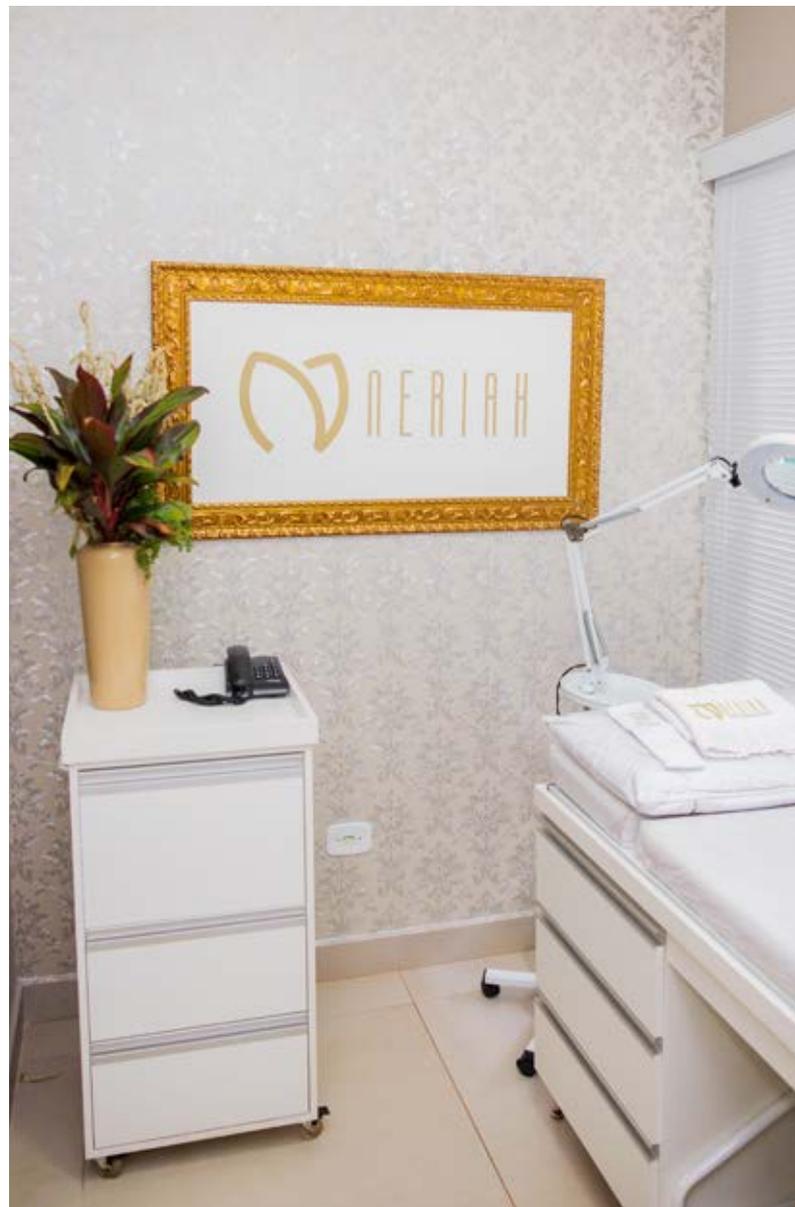
Revista Mais Saúde - Como os tratamentos com laser mudaram seus atendimentos?

Angélica Nery - *Minha preocupação em entregar resultados me levou a estudar cada vez mais e descobrir um cenário muito pouco explorado na estética que é realmente entender da fisiologia e dos equipamentos de laser.*

*Este conhecimento que ainda é construído a cada dia e a experiência com os equipamentos me trouxe até aqui. O dia em que realmente decidi entender de laser (e não somente aplicá-los) a minha vida mudou para sempre.*

Revista Mais Saúde - Quais os serviços que a Neriah oferece ao público?

Angélica Nery - *É uma clinica realmente completa com os melhores Tratamentos estéticos atuais, amplo centro de laser e tratamentos injetáveis realizados por nossa médica, Dra. Suzana Franco. Temos psicólogas, fisioterapeutas e odontologia Estética na clínica. Mas o que muita gente não sabe é que a Ne-*



*ria também faz locação de equipamentos estéticos, com isto servimos várias clínicas na região (Goiatuba, Buriti Alegre, Morrinhos, Gouvelândia, Quirinópolis, Araporã, Canápolis, Ituiutaba, Capinópolis, entre outras cidades)*

Revista Mais Saúde - Qual mensagem você deixaria para pessoas interessadas em seguir o seu rumo na carreira?

Angélica Nery - *Estudem muito patologias, tra-*

*tamentos, equipamentos, mercado, etc. Mas, o mais importante de tudo é amar de verdade o seu trabalho e o seu paciente. É a chave do sucesso!*

*Agradecimento!*

*“Gostaria de deixar um agradecimento especial a toda minha família e amigos que sempre me ajudaram muito, mas principalmente ao meu esposo Thiago, por me apoiar e cuidar tão bem da nossa família”.*





**COLOQUE MAIS  
ALEGRIA NOS SEUS DIAS**

**Nutellão**



 64. 3495 5687 | 64. 98441 4258

Goiatuba: Av. Presidente Vargas, 847  @igelitedoacai

Para projetar o seu sonho  
a gente pensa em você.

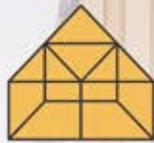


**Recepção, Clínica Odontológica  
Dra. Mariana Vasconcelos**

Projeto: Geovana Oliveira Arquitetura  
Execução da obra: ROD Construtora

Para a grande maioria dos estabelecimentos voltados para a área da saúde é exigido um projeto técnico que atende todas as normas da Vigilância Sanitária.

Para a clínica odontológica da Dra. Mariana Vasconcelos foi feito por nós o projeto de reforma e adequação do edifício existente conforme as normas exigidas pela Vigilância Sanitária e executado fielmente pela ROD construtora.



Geovana Oliveira  
Arquitetura



Geovana Oliveira  
Arquiteta



@geovanaoliveira\_arquitetura

CAU A114314-0

64. 98429 9323 

geovana@geovanaoliveira.com.br

Rua Paranaíba, 604 - sala 2  
Centro | Goiatuba-GO





## ENTREVISTA

*Jorge Maikon Capovilla Marques*  
*Diretor Aliança Móveis Planejados*

*Marcos Rodrigues*  
*Diretor Aliança Móveis Planejados*

# Aliança Móveis Planejados

*Nessa edição trouxemos os sócios proprietários da Aliança Móveis Planejados da cidade de Goiatuba, Marcos Rodrigues Marques e Jorge Maikon Capovilla Marques, pai e filho que estão à frente dessa empresa que vem se destacando na região sul de Goiás, no mercado de móveis planejados. Marcos é casado com Alexandra Costa*

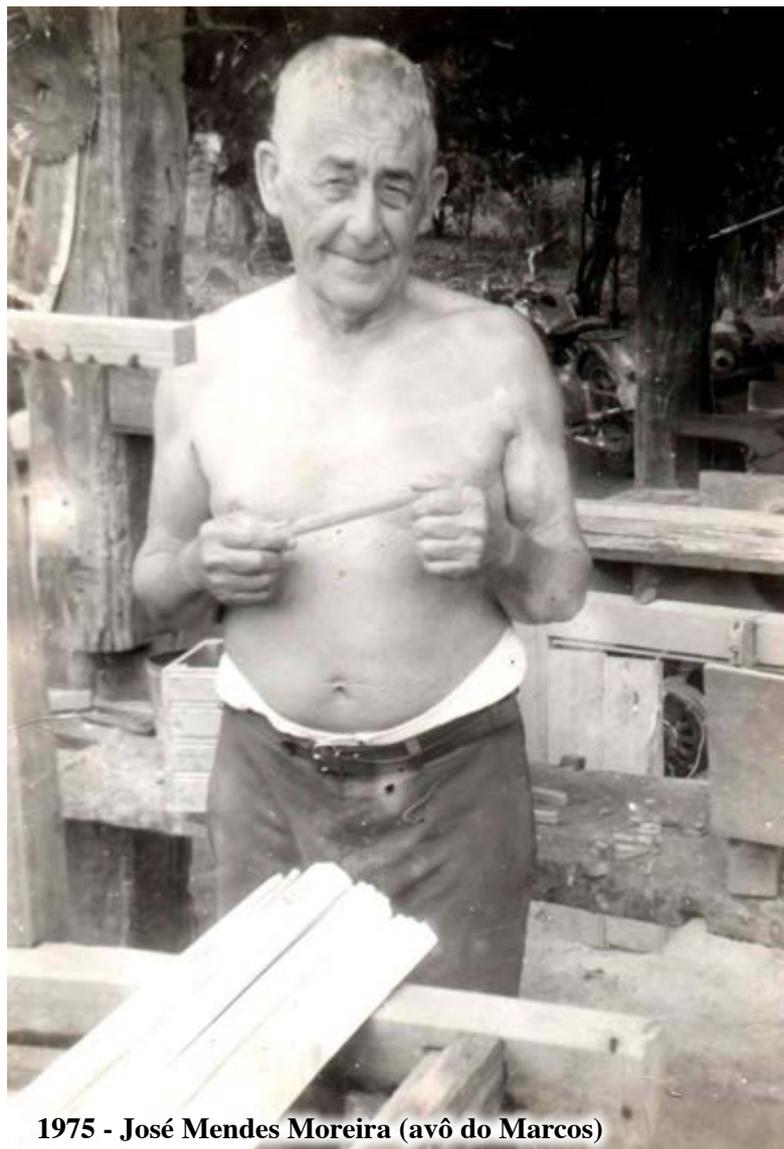
*Capovilla e pai de 3 filhos, Jorge, João e Sara.*

*Jorge é pai do pequeno Bernardo e esposo de Thyessa Cristina Oliveira Dias.*

*Eles relatam para nós em uma entrevista um pouco dessa trajetória que é um trabalho de 4 gerações dessa família.*



**1992 - Eurides Moreira Marques (pai do Marcos)**



**1975 - José Mendes Moreira (avô do Marcos)**



2000 - Eurides Moreira Marques (pai do Marcos)

Revista Stilo & Saúde - Conte um pouco da história da Aliança Móveis Planejados e como surgiu a ideia do nome da empresa.

**Marcos Rodrigues e Jorge Maikon -** *A nossa empresa veio de uma promessa de Deus ao meu pai, que na época trabalhava como carpinteiro. Em um acidente de trabalho perdeu a visão de um olho, e a partir deste acontecimento, através das ferramentas de carapina que eram de meu avô, começou a desenvolver serviços de marcenaria no quintal de casa. Lembro-me que o seu primeiro trabalho foi uma cama para uma vizinha.*

20, *Após isto foram surgindo mais clientes, e aos poucos, adquirindo máquinas elétricas, tendo como avalistas o Sr. Ilídio Eulário da Silveira, através de seu filho Vicente Eulário da Silveira Neto (Madeira São José) e o Sr. Francisco Ribeiro de Mendonça (Construtora Mendonça).*

*Com o passar do tempo iniciou a fabricação de móveis a partir do compensado e da fórmica, conquistando o mercado moveleiro. Nessa época, chamava Marcenaria e Carpintaria Moreira. Após 25 anos, o meu pai transferiu a marcenaria para o meu irmão, Alexandre Alves Marques e para mim. E, então, deu-se o nome de Marcenaria Dois Irmãos. Posteriormente, o nosso pastor, Marcos Roberto teve um sonho, e nele tínhamos um patrimônio com o nome de Aliança Móveis Planejados. Entendemos que foi uma direção de Deus para a nossa vida, e uma aliança entre nós e o nosso Senhor.*

*Os anos foram se passando, e o Alexandre dispôs em trabalhar apenas com madeira maciça, e então construiu a sua própria empresa. Hoje, eu sigo trabalhando apenas com o planejado em MDF, juntamente com o meu filho Jorge Maikon.*



2012- Marcos e seu irmão Alexandre Alves

Revista Stilo & Saúde - Qual o diferencial dos móveis produzidos por vocês que fez sua empresa se tornar uma das referências do mercado na região sul de Goiás?

**Marcos Rodrigues e Jorge Maikon - Sempre utilizar material de primeira qualidade, ser pontual no prazo de entrega e capacitar os nossos profissionais para um melhor acabamento de nossos móveis.**

Revista Stilo & Saúde - Como é a relação pai e filho na gestão da empresa?

**Marcos Rodrigues e Jorge Maikon - Enquanto eu presto o atendimento ao cliente, reúno e finalizo os detalhes, o Jorge assume a direção da execução das obras juntamente com a nossa equipe.**

Revista Stilo & Saúde - Vocês estão fazendo

investimentos em equipamentos e infraestrutura física da empresa, conte-nos um pouco dessas novidades.

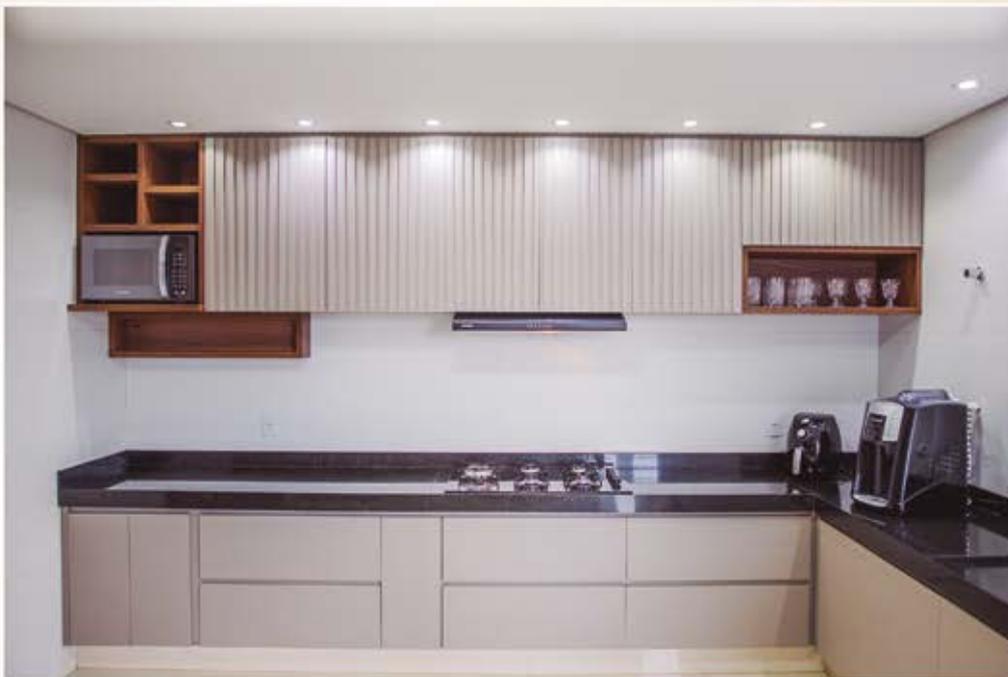
**Marcos Rodrigues e Jorge Maikon - Nos últimos anos trocamos todas as máquinas antigas por maquinários de ponta. Ampliamos o local de fabricação para oferecer melhores condições de trabalho para os profissionais da empresa e consequentemente, obter um resultado final de altíssima qualidade para os nossos clientes.**

Revista Stilo & Saúde - Quais as principais tendências hoje do mercado de móveis planejados?

**Marcos Rodrigues e Jorge Maikon - O mercado contemporâneo nos permite não se apegar em um só estilo e um só material. As tendências vêm e vão, mas as pessoas precisam mesmo são de móveis bonitos, funcionais e duradouros.**

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





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

  /alianca\_movéis  
64 3495 2087  
 64 98402 1516  
**Rua Tietê, 934** | Centro  
Goiatuba | Goiás

- SEM GLÚTEN
- SEM LACTOSE
- ZERO AÇÚCAR
- CHÁS

- DIET
- VEGANO
- CASTANHAS
- CONDIMENTOS



*Duas Lojas Pertinho de Você*

LOJA 01

📍 @GRAOSGRANEL  
☎ 64 9 9276-7312  
📍 RUA PADRE FLORENTINO,  
Nº 65, SALA 2 - CENTRO  
ITUMBIARA-GO

LOJA 02

📍 @GRAOSGRANEL.GOIATUBA  
☎ 64 9 9314-0615  
📍 AV. PRESIDENTE VARGAS,  
Nº 1606 - Q. 264 L. 03  
GOIATUBA-GO

## Você já ativou seu MODO ON alguma vez na vida?

Bom, quero contar a história de uma paciente de Bom Jesus, diabética, 38 anos (obesa desde os 15 anos), desempregada, 1 filha e desquitada, conheci ela no SUS durante um plantão por lá.

Ela chegou no plantão chorando, com falta de ar, dores no corpo e bem depressiva, pois seus 130 kg estavam limitando tudo em sua vida. Ela não sabia que eu atuava na área, havia ido para aliviar as dores. Era impossível amarrar o sapato da sua filhinha de 3 anos por não conseguir se abaixar.

Não conseguia caminhar e nem subir escadas sem falta de ar, dormia mal, a cada dia acordava mais cansada, indisposta, com dores no joelho (desenvolveu artrite e desgaste), ansiosa e depressiva.

Falei que precisávamos mudar algumas coisas se quisesse melhorar, mas que iria ajudar se ela estivesse mesmo disposta a isso. Como assim? Propus a ela perder 1kg em 1 semana e retornar na próxima.

Semana seguinte, havia perdido 3,5kg, então a partir daí solicitei alguns exames que o SUS cobria e pedi para o pessoal da secretaria antecipar o quanto pudesse.

Orientei algumas alterações alimentares e pedi para que ela fizesse caminhada de 20 minutos por dia e retornasse na próxima semana com pelo menos 1kg a menos.

Semana seguinte havia perdido mais 3kg, mas as dores no joelho haviam piorado pela caminhada. Ainda acordava mal, indisposta e as limitações eram as mesmas, mas estava focada no processo.

Outros ajustes alimentares, ela disse que não poderia comprar salada e nem frutas por conta do lado financeiro, mas eu pedi que tentasse organizar a alimentação ainda mais e persistisse nas caminhadas.

Mais uma semana e ela chega feliz dizendo que começou a plantar num pedaço de terra em sua casa frutas e folhas. As dores persistiam e já eram menos 2kg na balança.

Fizemos uma vaquinha no hospital e a presentamos com um tênis, estava caminhando de chinelo até então. O tênis era sem cadarço para facilitar um pouco sua vida. E apesar das dores estava ainda mais focada.

Semana seguinte os exames haviam ficado prontos, ela chegou feliz no hospital, pois tinha recuperado algumas roupas que não serviam mais e a balança mostrava menos 3,5kg.

Ja havia passado 1 mês desde nosso primeiro encontro e já tinha totalizado 12kg perdidos (agora com 118 kg). Seus exames mostraram diabetes desregulado, gordura no fígado e muita inflamação (isso a desanimou um pouco...). Ela estava se sentindo bem melhor, ainda com dores, mas a disposição era outra, o foco cada vez maior. Fizemos alguns ajustes em suas medicações, na sua alimentação e pedi que melhorasse a atividade física.

Nos próximos 10 dias ela estava caminhando por 1 hora e ainda tentava alguns agachamentos em casa. Sua alimentação já estava bem melhor, não consumia mais refrigerante e nem comia alguns excessos de antes.

Nesses 40 dias ela conseguiu perder 17 kg, mas ainda continuava diabética, porém controlada, ainda com muitas limitações de movimentos, mas muito mais disposta, as dores no joelho aliviaram mais e pelo maior esforço se tornaram dores musculares nas coxas (mas ela sentiu até um orgulho disso), o foco cada vez maior e nada superava a alegria no rosto daquela mulher.

Em 1 ano e meio de acompanhamento ela perdeu um total de 52kg, passou dos 130kg para 78kg e mudou totalmente sua vida, sua rotina, seus cuidados, suas motivações. Ela deixou de ser diabética e até então eu nunca tinha visto um paciente curar o diabetes, havia sido minha primeira experiência. Além disso, conseguia fazer alongamentos tocando as pontas dos pés e agachar não era mais um problema.

O Resultado nunca foi o objetivo, mas sim as mudanças, os processos, cada barreira vencida e cada pequena evolução diária. Saber ter vencido os dias ruins, as dificuldades e retomar o foco foi o principal.

Aqueles 40 dias iniciais talvez tenham sido os mais importantes, mas o primeiro dia, aquele primeiro dia que ela chegou chorando, nunca mais irei esquecer, foi o grande marco de tudo!

Tenho muito orgulho de ter feito parte disso e sou ainda mais grato por aquele primeiro dia em que a conheci e por ter aprendido tanto com ela.

Não espere milagres, mas se quer alguma mudança, faça acontecer. Talvez você ainda não esteja pronto pra ativar seu MODO ON.

...e lembre-se, é só o começo!

**NUTRON**  
MEDICINA DE EMAGRECIMENTO | PERFORMANCE

✉ [nutronclinica@gmail.com](mailto:nutronclinica@gmail.com)

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

**Dr. Átila Tavares Abdala**

CRM/GO: 18.888

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



## CIRURGIA DE CATARATA

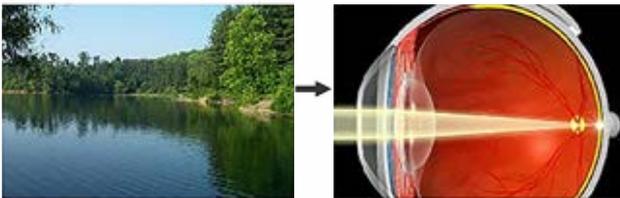
Volte a ver a vida com  
aquele brilho nos olhos!

OFTALMOLOGIA

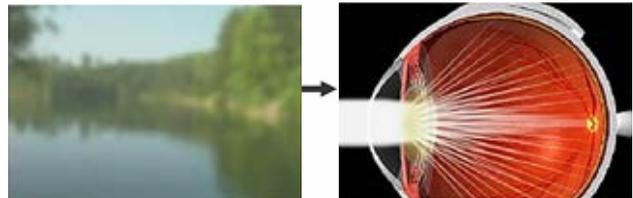
# CATARATA

A catarata é o processo de opacificação do cristalino (lente natural do olho), normalmente incolor e transparente, que tem como objetivo focalizar os objetos que enxergamos. Esse problema acomete milhões de pessoas e é a maior causa de cegueira tratável no mundo.

Visão sem Catarata



Visão com Catarata



### Quais as causas?

A principal causa é a senilidade, ou seja, o envelhecimento natural do ser humano levando a opacificação gradual do cristalino que começa a gerar piora progressiva da visão.

Outras causas menos frequentes são: congênita (a criança já nasce com catarata); traumatismos na região dos olhos; distúrbios metabólicos como Diabetes e outros; algumas doenças oculares; secundária a uso de alguns medicamentos; e outros.

### Quais os sintomas?

Os primeiros sintomas são as flutuações da visão, que se torna mais embaçada em determinados momentos. Objetos podem aparecer amarelados, embaçados ou distorcidos. A sensação é como se as lentes dos óculos estivessem sujas.

Outros sintomas comuns são: halos ao redor das luzes à noite, aumento da miopia, visão dupla ou sombras na visão. Em casos avançados, a catarata pode ser vista no centro da pupila como uma mancha branca ou amarelada.

### Terei necessidade de usar óculos depois da operação?

A melhora em qualidade de vida dos pacientes

operados de cataratas na atualidade é excelente. A maioria dos pacientes pode realizar as atividades normais de visão distante sem necessidade de óculos. E terá de utilizar óculos de perto.

Uma opção para não ser necessária a utilização de óculos de perto após a cirurgia é o implante de lente intra-ocular multifocal, que tende a diminuir a dependência dos óculos.

### Como descobrir se tenho catarata?

Deve-se procurar um médico oftalmologista que irá fazer um exame cuidadoso e completo dos olhos, excluindo outras doenças oculares como glaucoma, doença da córnea e retina, e outros.

A cirurgia de catarata é um procedimento altamente seguro, porém exige precisão e habilidade. De forma genérica, o procedimento consiste na retirada de uma lente natural (o cristalino) para a colocação de uma espécie de óculos dentro dos olhos.

### Como é o tratamento de Catarata?

O único tratamento eficaz para a catarata é a cirurgia, no qual se realiza a substituição do cristalino fosco por uma lente intra-ocular (artificial). Não existe nenhum outro meio cientificamente comprovado de tratamento.



### LENTE MONOFOCAIS SIMPLES

São lentes implantadas por uma abertura de 2,75 mm. Proporcionam boa qualidade visual para longe, porém os pacientes geralmente necessitam usar óculos para as atividades de perto que exijam maior precisão visual, como leitura ou bordados. Ocasionalmente também são necessários óculos para longe após a cirurgia.



### LENTE MONOFOCAIS AS-FÉRICAS

As lentes esféricas são implantadas no olhos por uma microincisão de 2,0 a 2,4 mm, sendo menos provável a necessidade de pontos. A necessidade de óculos após a cirurgia é semelhante à das lentes monofocais simples, porém as lentes esféricas possuem um desenho diferenciado que proporciona uma qualidade visual superior, principalmente para visão noturna.



### LENTE TÓRICAS

São lentes dobráveis, indicadas para pacientes que apresentam astigmatismo, pois têm a capacidade de corrigi-lo. Para pacientes com astigmatismo que desejam independência dos óculos existem as lentes multifocais tóricas.



### LENTE MULTIFOCAIS

São as lentes mais modernas disponíveis atualmente e permitem boa visão para longe e para perto sem o uso dos óculos. Os pacientes com lentes multifocais podem dirigir, assistir TV, ler, praticar esportes e trabalhar sem óculos. Entretanto, é importante salientar que, principalmente durante o período de adaptação, pode haver dificuldades na visão para distâncias intermediárias, e é comum perceber brilhos e halos ao redor das luzes à noite. Aproximadamente 90% dos pacientes deixam de usar óculos após a cirurgia.



**CENTRO DA VISÃO**  
Itumbiara

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

### Dr. Gleisson Pantaleão

CRM/GO: 13.493

### Dr. Valdemiro Fukuhara

CRM/GO: 2.975

### Dr. Wilian Vinhadelli

CRM/GO: 10.250

### Dr. Augusto Treme

CRM/GO: 15.698



Laboratório

**IDESG**

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

**Instituto de Diagnóstico  
Especializado de Goiatuba**

Patologia Clínica e Citopatologia

**Plantão 24 horas**

**64. 3495 3600**

Rua Tapajós, 627 | Centro | Goiatuba | Goiás

64. 98454 8581 | 98407 1010



**PNCQ**  
Programa Nacional de  
Controle de Qualidade



# PATOTINHA

Boutique Infantil

Moda Bebê, Infantil e Infanto-Juvenil.



(64) 3404-2035

Av. Modesto de Carvalho, 1.758 - Itumbiara-GO  
(Matriz)



(64) 3432-4792

Rua Marechal Deodoro, 279 - Itumbiara-GO  
(ao lado da Mega Jóias)

marisol

MALWEE  
KIOSK

Carinhoso



Acostamento  
L&B

colcci

LACOSTE

TOMMY HILFINGER  
K&L

# Exercícios na gravidez



A prática de atividades físicas pode trazer uma série de benefícios à saúde, inclusive para as mulheres que estão grávidas ou que tiveram um parto recentemente. Alguns questionamentos que costumam surgir nesse período são: “Será que é seguro eu me exercitar estando grávida? Quais exercícios posso fazer?”

Para gestações de risco habitual (ou seja, que não são de alto risco), os exercícios físicos não só estão liberados, como são altamente recomendados. Diversos estudos demonstram que a prática regular de atividade física traz inúmeros benefícios, como melhoria da capacidade cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade, coordenação motora e equilíbrio. Além disso, a prática de exercícios está associada a uma melhoria dos desfechos da gestação, na medida em que evita o risco de ganho de peso excessivo; reduz a incidência de complicações como diabetes gestacional e pré-eclâmpsia; diminui os desconfortos relacionados a queixas como dor na lombar e dor pélvica e previne ou diminui os riscos de incontinência urinária. Já no pós-parto, algumas das vantagens de fazer atividades físicas são: melhorar a disposição, dormir melhor, aliviar o estresse, ter mais energia, fortalecer os músculos abdominais, melhorar a postura e perder peso (caso a mulher tenha ganhado quilos além do recomendado durante a gestação).

A prática de exercícios na gravidez só deve ser feita sob orientação médica, porque em alguns casos eles são desaconselhados, como acontece em caso de descolamento da placenta e na gravidez de risco.

Ótimos exemplos de exercícios para praticar na gravidez são:

▪ **Caminhada:** Ideal para mulheres que eram sedentárias antes de engravidar. Deve-se utilizar roupas leves e elásticas

e um tênis com bom amortecimento para prevenir lesões e beber bastante água para não ficar desidratada. Pode-se caminhar de 3 a 5 vezes por semana em horários em que o sol não esteja muito forte.

▪ **Pilates:** Melhora a respiração, a frequência cardíaca, alonga e fortalece os músculos e é ótimo para a postura. Pode ser praticado 2 ou 3 vezes por semana.

▪ **Hidroginástica:** É indicada até mesmo para mulheres que eram sedentárias antes de engravidar e pode ser realizada durante os 9 meses de gestação. Ela reduz as dores nos pés e no fundo das costas, assim como o inchaço das pernas. Pode ser realizada de 2 a 4 vezes por semana.

▪ **Alongamentos:** Estes podem ser realizados diariamente até o nascimento, tanto por sedentárias como para experientes. Pode-se começar com alongamentos mais leves, e à medida que a mulher for desenvolvendo elasticidade, ir aumentando a dificuldade dos alongamentos.

▪ **Musculação leve:** As grávidas que já faziam musculação antes de engravidar e que tinham um bom condicionamento físico podem fazer exercícios de musculação, no entanto, deve-se diminuir a intensidade dos exercícios, reduzindo os pesos pelo menos, pela metade, para evitar a sobrecarga da coluna, joelhos, tornozelos e assoalho pélvico.

## Exercícios desaconselhados na gravidez

Os exercícios de grande impacto não devem ser realizados na gravidez porque podem causar dores ou até mesmo prejudicar o bebê. Alguns exemplos de exercícios contraindicados na gravidez são:

- Exercícios abdominais;
- Em grandes altitudes;
- Que envolvam lutas como jiu-jitsu ou saltos, como aulas de jump;
- Jogos com bola, como futebol, vôlei ou basquete;
- Corrida extenuante;
- Bicicleta, nos últimos meses de gestação;
- Musculação pesada.

A prática de exercícios também é desaconselhada quando a mulher tem que ficar de repouso, sob orientação médica e quando tem descolamento da placenta.



*Clínica Pró Vida*

**Dr. José Antônio Ferreira**

Ginecologia e obstetria  
CRM/GO: 6.491 | RQE: 3296

Farma & Farma  
**POPULAR**

Farma & Farma  
**POPULAR**

Farma & Farma

DESCONTOS DE  
ATE **90%**

**MEDICAMENTOS**  
DE USO CONTÍNUO  
MELHOR PREÇO DA CIDADE.

**GRATIDÃO,**

aos médicos, farmacêuticos,  
enfermeiros, técnicos e  
profissionais da saúde.

RECONHECEMOS A DEDICAÇÃO,  
QUE SE PÕEM NA LINHA DE  
FRENTE NA LUTA PELA VIDA.

**Farma & Farma**

## Exercício físico pós-covid 19



A ciência vem destacando a importância da atividade física na saúde geral, em especial no sistema imunológico[1]. Diante do quadro epidêmico da COVID-19, estudos mostraram que pessoas ativas tem menor chance de ter complicações em comparação aos sedentários[2,3]. O exercício regular promove saúde nos vários sistemas corporais e bem-estar geral, sendo necessário incluir também na rotina daqueles que foram acometidos pelo SARS-COV-2 em algum momento de sua recuperação.

Levantamento com 3762 pessoas diagnosticadas com COVID-19 em 56 países indicou que de 205 sintomas possíveis, 66 podem permanecer por pelo menos 7 meses após o contágio, e que na média, 9 destes foram sentidos por cada indivíduo, sendo os mais relatados a fadiga e distúrbios cognitivos, mesmo para pessoas que tiveram quadros leves ou moderados[4]. Para os de casos graves, o retorno de suas funcionalidades é prejudicado por fatores neurais, cardiorrespiratórios e perda de função muscular. Sequelas pulmonares e cardiovasculares tais como miocardite, arritmia, isquemia, trombose, entre outras, merecem ser investigadas para um retorno seguro às atividades físicas[4].

A Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e Esporte recomenda uma avaliação pré-participação ao exercício, baseada em anamnese, exame físico e bateria de testes clínicos (ECG, imagens, marcadores de lesão cardíaca, etc) [5]. Sugerem um intervalo de pelo menos 14 dias após a resolução do quadro clínico da COVID-19 para retorno à atividade física. A prescrição dos exercícios fica a cargo do profissional de educação física conforme avaliações específicas que além de anamnese, incluem testes de capacidades físicas e composição corporal. Deve obedecer a princípios como

da individualidade (dependente do histórico na doença) e da lógica de progressão gradativa de carga de esforço (volume / intensidade).

Considerando que muitos sobreviventes da COVID-19 apresentam sequelas de debilidades musculares, o exercício do tipo resistido, utilizando cargas externas que podem ser aplicadas desde equipamentos de musculação, elásticos e até do próprio peso do corpo / membros, constitui-se uma alternativa interessante caso prescrito e monitorado adequadamente[6]. Associados a estes, é preciso gradativamente propor esforços cíclicos contínuos (ditos aeróbios), além de incentivar movimentos básicos da vida diária como andar e realizar tarefas domésticas / laborais e de entretenimento.

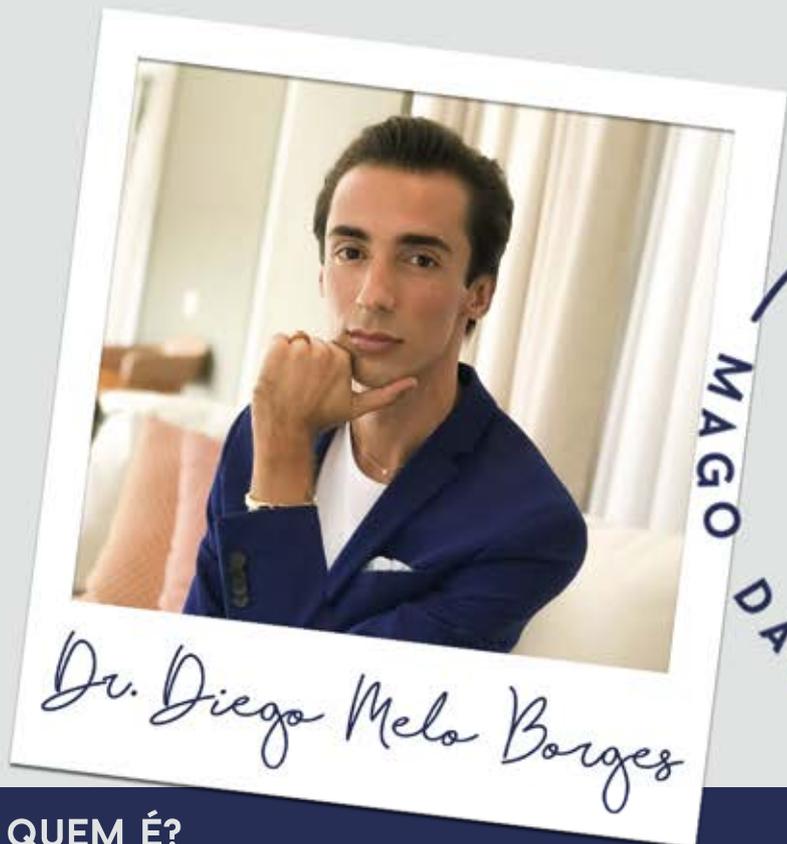
#### REFERÊNCIAS:

- [1] Wang J, Liu S, Li G, Xiao J. Exercise Regulates the Immune System. *Adv Exp Med Biol*;1228:395–408, 2020.
- [2] Fernández-Lázaro D, et al. Physical exercise as a multimodal tool for COVID-19: Could it be used as a preventive strategy? *Int J Environ Res Public Health*;17:1–13, 2020.
- [3] de Souza FR, et al. Physical Activity Decreases the Prevalence of COVID-19-associated Hospitalization: Brazil EXTRA Study. *MedRxiv* 2020.
- [4] Davis HE, et al. Characterizing long COVID in an international cohort: 7 months of symptoms and their impact. *MedRxiv* 2020.
- [5] Colombo C Simone, et al. Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Posicionamento sobre avaliação pré-participação cardiológica após Covid-19 – Orientações para retorno à prática de exercícios físicos. *SBME*, 2021.
- [6] Gentil P, Andre C, Lira B De, Coswig V, Kunz W, Barroso S, et al. Practical Recommendations Relevant to the Use of Resistance Training for COVID-19 Survivors. *Frontiers in Physiology*;12:1–11, 2021.

## Professor Cezimar Correia Borges

Graduado em Educação Física (UFU-MG);  
 Pós-graduado lato sensu em formação para ensino superior (UFU-MG);  
 Mestre em Educação Física / Fisiologia do exercício (UNB-DF);  
 Doutor em Ciências da Saúde (UFG-GO);  
 Docente no curso de Educação Física da UEG – Itumbiara;  
 Docente nos cursos de Educação Física, Fisioterapia e Medicina da UNICERRADO-Goiatuba.





## QUEM É?

Diego Melo Borges, mais conhecido como o Mago das Fórmulas, nasceu em Franca interior de São Paulo e reside em Uberlândia-MG há mais de 20 anos.

Se formou em Farmácia pelo Centro Universitário do Triângulo UNITRI em 2009 e Especializou-se em Saúde Estética Avançada, sendo Pós Graduado em Atenção Farmacêutica e Farmácia Clínica. Além disso possui diversas capacitações Nacionais e Internacionais, atuando no mercado há mais 10 anos. O Mago das Fórmulas oferece além do Atendimento e Procedimentos Personalizados, Produtos e Protocolos que são EXCLUSIVOS de acordo com a necessidade de cada paciente. Atualmente Diego atende nas cidade De Uberlândia, Uberaba, Sacramento, São Paulo e Itumbiara.

## A MARCA:

A criação da identidade visual se tornou essencial para a marca de Diego quando se obteve o resultado de propor uma experiência que deu sentido à conotação do título que utiliza um nome lúdico (mago) aliado a um efeito que é real e positivo: o resultado de suas fórmulas misteriosas! Uma gota como ícone parte da vontade de rejuvenescer a marca, vontade essa que é o principal desejo de seus clientes.

Através de uma brincadeira gráfica que une beleza e estética através de elementos joviais, com desenho limpo e cores singulares, nasce a identidade de Mago das Fórmulas!

*Dr. Diego Melo Borges*

**CRF 26.694**

FARMACÊUTICO ESPECIALISTA  
EM SAÚDE ESTÉTICA AVANÇADA

*📍 cidades de atendimento:*

UBERLÂNDIA · UBERABA · SACRAMENTO  
· SÃO PAULO · ITUMBIARA

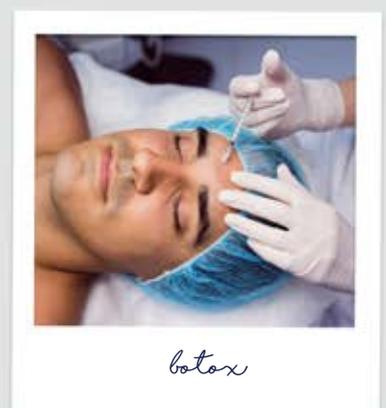
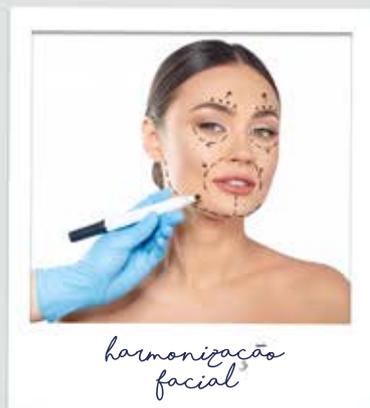
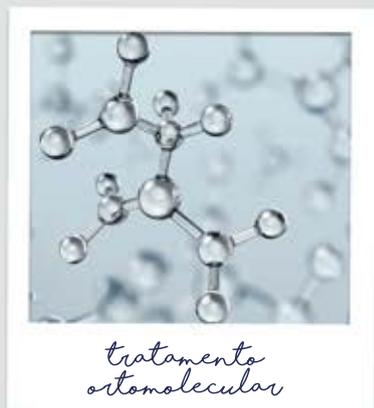
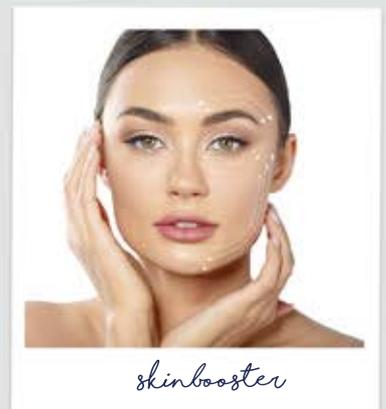
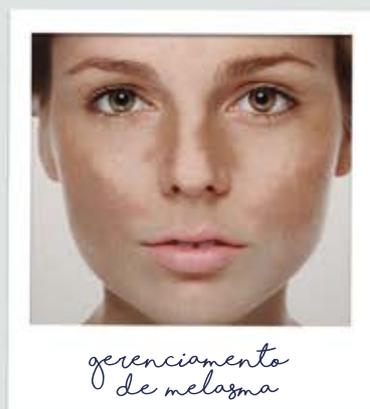
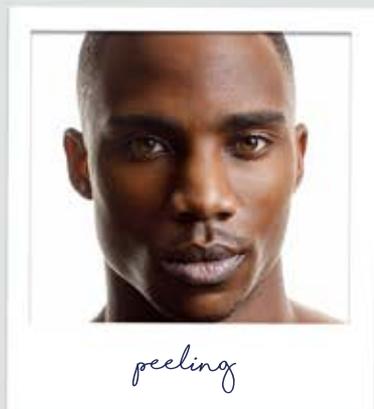
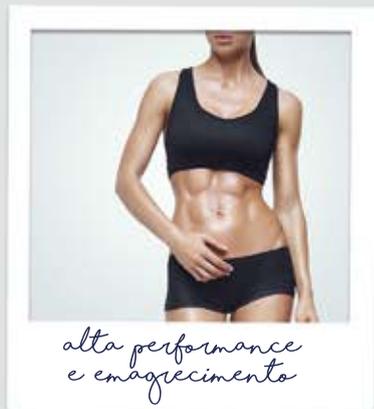
*📅 agendamento de consultas:*

 (34) 9 9160-1078

*siga:*

  magodasformulas

VEJA OS PRINCIPAIS PROCEDIMENTOS E PROTOCOLOS:



INCENTIVAMOS E  
APOIAMOS ESSAS  
MODALIDADES  
ESPORTIVAS.

# PA RA DES POR TO

## OSMARY SANTOS

ATELETA RAVENNA

TRICAMPEÃO MUNDIAL UAEJF  
(DUBAI - 04/2019);  
TRICAMPEÃO BRASILEIRO CBPJ);  
BICAMPEÃO GOIANO;  
VICE CAMPEÃO GRAND SLAM -RJ;  
CAMPEÃO GRAND SLAM -SP;  
VICE CAMPEÃO INTERNACIONAL  
PRO - GOIÁS.

 **RAVENNA**  
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

RUA PADRE FÉLIX, 200 - CENTRO- ITUMBIARA-GO

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



ODONTOLOGIA



## Distúrbios do sistema mastigatório

Enxaqueca, dor de cabeça ao acordar, dor no pescoço, dor nos ombros, muita gente padece com esses problemas ao longo dos anos e não acha uma solução! **Você sabia que essa solução pode ser encontrada dentro de um consultório odontológico?** Dores como essas podem possuir sua causa no “stress” muscular e emocional, ou até mesmo por funcionamento inadequado do sistema mastigatório (uma parafunção).

O problema possui crescimento do tipo “bola de neve”, ou seja, vai aumentando com o tempo podendo criar raízes emocionais que levem a uma depressão! A alteração, muitas vezes, pode ser resolvida de forma simples, dependendo unicamente do correto diagnóstico.

O bruxismo (ranger de dentes) ou o imbricamento dentário (apertamento) levam a um “stress” da musculatura envolvida (são horas seguidas de fun-

cionamento muscular anormal!), o qual pode resultar numa fadiga muscular ou mesmo num processo inflamatório. A fadiga provoca acúmulo de ácido lático e causa a conhecida dor de cansaço muscular. Um dos principais músculos envolvidos é o masseter e a dor costuma se localizar na região das têmporas (entre o final das sobrancelhas e os ouvidos). No caso de processo inflamatório as dores são piores e o inchaço, inerente à inflamação, pode pressionar um conhecido nervo que fica na região, o trigêmeo e causar a tão temida neuralgia do trigêmeo.

Placas de relaxamento muscular são capazes de solucionar os principais distúrbios causados pelas parafunções do sistema mastigatório. Estes dispositivos intraorais são pequenos aparelhos usados na hora de dormir que resolvem a maioria dos casos (cerca de 90%). Eles podem trazer de volta um prazer a muito tempo perdido, a diminuição da sensação dolorosa!

A abordagem odontológica para esses problemas é razoavelmente recente e talvez por isso não seja tão conhecida. Em contato com profissionais familiarizados com esses problemas, é possível reconquistar prazeres fundamentais ao bem-estar, muitas vezes a tempo perdidos!



*Prof. Msc. Cassio Vinhadelli Ribeiro*

CRO-GO: 14614

Graduação em odontologia pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU);  
Mestrado em clínica odontológica integrada com ênfase em estomatologia e patologia oral pela Faculdade de Odontologia da Universidade Federal de Uberlândia;  
Atualização em periodontia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MG)  
Implantodontia UNIEVANGELICA (Anápolis);  
Cirurgia e traumatologia bucomaxilofacial pelo Hospital Universitário Alzira Velano (UNIFENAS);  
Membro da Sociedade Brasileira de Estomatologia e Patologia Bucal (SOBEP);  
Coordenador curso de graduação e pós-graduação em odontologia UNIFASC;  
Professor curso de graduação em odontologia da UNICERRADO;  
Membro do corpo clínico do Hospital Unimed regional sul de Goiás.

☎ (64) 3431-3622    ✉ [cassiovinhadelli@gmail.com](mailto:cassiovinhadelli@gmail.com)  
🏠 Rua Adoniro Martins, 56, Centro, Itumbiara-GO





# SUA FAMÍLIA NOSSA PROTEÇÃO!

Descontos em hospitais,  
clínicas, consultórios e muito  
mais vantagens em **saúde**  
para você e sua família!

#sóvem

#suafamilia  
#nossaproteção



Com o nosso cartão de desconto, você e sua família tem acesso à saúde de qualidade mas com economia de verdade!!! São muitas vantagens, descontos e benefícios para sua família por muito pouco, e tudo isso em um só cadastro!!!! Não perca tempo, entre em contato e saiba mais!!!



**BrasilMedSaude**

SUA FAMÍLIA. NOSSA PROTEÇÃO.

Fone 64 3432-1112

WhatsApp 64 99677-1116

<http://www.brasilmedsaude.com.br>

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



**CENTRO CIRURGICO COMPLETO!**

*A Late & Mia tem  
profissionais especializados para atender  
com carinho e qualidade o seu Pet.*

64 3495-6654 | 98404-8879 



@latemiagtba



petshoplateemia

Rua São Paulo, 622 | Centro | Goiatuba

# O Seu Verdurão

*O melhor para sua família!*

**NESSE MOMENTO TÃO DIFÍCIL,  
ESTAMOS COM VOCÊS**

**Faça seu pedido pelo whats e receba em casa.**



**64.3404 2413**

**Produtos selecionados,  
com carinho e segurança.**

Conferir com o atendente sobre valores para cada região.

## Bichectomia

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

### • O que é bichectomia?

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

### • Como é realizada a cirurgia?

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

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

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

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

### • A bichectomia envelhece?

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



CRO/GO: 13.116

Especialista em Odontologia Estética;

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

☎ (64) 3431- 3589

☎ (64) 98141- 8776

✉ drasamararesende@yahoo.com

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

Convênio:  UNIODONTO

# SEGURO PATRIMONIAL

PROTEGER SEUS BENS É GARANTIA  
DE SEGURANÇA E TRANQUILIDADE  
PARA VOCÊ, SUA FAMÍLIA E  
SEUS NEGÓCIOS.



**ROSA TAVARES**  
CORRETORA DE SEGUROS  
O SEGURO MAIS SEGURO

Rua Paranaíba, nº 66, Galeria Afife Prata Centro, Itumbiara – GO

☎ 64 3431 5900

# O que é seguro patrimonial?

Existem vários tipos de seguros patrimoniais (seguros empresariais, riscos nomeados, riscos operacionais, riscos diversos, lucros cessantes, responsabilidade civil, responsabilidade de executivos, garantias de obrigações contratuais...), alguns simplificados, alguns muito específicos e outros bastante compreensivos, porém de fácil contratação, para riscos Comerciais, Industriais e serviços, de Pequenas, Médias e Grandes Empresas.

São oferecidos os mais completos seguros para quase todos os ramos de atividade, com as coberturas necessárias para garantir a continuidade do seu negócio e a segurança do seu patrimônio. É a tranquilidade que você precisa para se dedicar melhor a sua empresa que é o seu negócio.

**Exemplos de Coberturas possíveis para os seguros empresariais:** Cobertura Básica – obrigatória na maioria das seguradoras: Incêndio; Queda de Raio dentro da área do terreno onde estiverem localizados os bens segurados; Explosão de qualquer aparelho ou substância, inclusive de gás normalmente empregado em aparelhos de uso doméstico, bem como qualquer explosão de origem externa.

**Principais Coberturas Adicionais Facultativas possíveis:** Danos Elétricos; Despesas Fixas decorrentes de Incêndio; Queda de Raio e Explosão; Paralisação das atividades; Lucros Cessantes Decorrentes de Incêndio; Queda de Raio e Explosão; Perda ou Despesas de Aluguel (Prédio); Quebra de Vidros; Espelhos; Mármore e Granitos; Responsabilidade Civil Guarda de Veículos de Terceiros; Responsabilidade Civil Uso e conservação do imóvel; Responsabilidade Civil Operações; Responsabilidade Civil Produtos; Responsabilidade Civil Garagista; Responsabilidade Civil Geral; Roubo ou Furto de Valores em Trânsito; Roubo ou Furto de Valores no Interior do Estabelecimento; Roubo ou Furto Qualificado de Bens; Tumultos; Greves e Lock-out; Vendaval; Furacão; Ciclone; Tornado; Granizo; Impacto de Veículos Terrestres; Queda de Aeronave ou de Qualquer Outro Engenho Aéreo ou Espacial e Fumaça; Terremoto ou Tremor de

Terra; Acidentes Pessoais dos Empregados do Segurado; Riscos pessoais dos empregados; Fidelidade de empregados; Vida em Grupo dos Empregados do Segurado; Deterioração de Mercadorias em Ambiente Frigoríficos; Despesas com Recomposição de Registros e Documentos; Derrame Acidental de Chuveiros Automáticos de Combate a Incêndio (Sprinkler); Equipamentos Eletrônicos (baixa voltagem); Equipamentos Estacionários; Equipamentos Móveis; Letreiros e/ou Anúncios Luminosos; ALL RISKS; Despesas com Recomposição de Registros e Documentos; Despesas com Instalação em Novo Local decorrentes de Sinistro Coberto; Alagamento / Inundação; Desmoronamento; Roubo e Danos Elétricos à Equipamentos de Informática e Telecomunicações; Pátios; e Outras...

**Vantagens dos seguros patrimoniais / empresariais:** Desconto de Experiência – concedido a cada renovação anual consecutiva sem ocorrência de sinistro, que pode chegar a 25%; Desconto progressivo – quanto mais coberturas contratadas, maior o desconto sobre o valor do seguro; Desconto por agrupamento de vários locais; Desconto por Meios de Proteção contra Incêndio – quanto maior a proteção maior o desconto, que pode chegar a 50%; Facilidade de pagamento – carnê e débito em conta.

Fonte: <http://www.vtnseguros.com.br/seguros/seguro-patrimonial/>



**ROSA TAVARES**  
CORRETORA DE SEGUROS

O SEGURO MAIS SEGURO

**VALGMAR JUNIOR**

(64) 98139.5600



# Conhecer as mais recentes tendências do ensino é fundamental para que a educação seja eficiente e eficaz

Assim é o **Colégio Zênite**: uma experiência completa que garante aos alunos as competências e habilidades necessárias para o século XXI.

A ponte entre conteúdo e prática, entre a escola e a vida.

## CONTEÚDO SÓLIDO

- SAS - Sistema Ari de Sá e Pitágoras: Sistemas de ponta, com a melhor abordagem para cada ciclo escolar.
- Professores especialistas.
- Experiência em educação.

## FORMAÇÃO SOCIOEMOCIONAL

- Programa SEMENTE - reconhecido como um dos mais completos projetos do país e integrado às atividades do cotidiano escolar.
- Integração entre escola e famílias.

## INOVAÇÕES

- International School - o inglês como requisito para a jornada pessoal e profissional.
- Tecnologias para aulas híbridas, robótica e games.



**Unidade I** (64) 3431-8286  
**Unidade II** (64) 3404-5324

az.

nos as

Para que as experiências sejam integradas ao universo do aluno, o **Colégio Zênite** oferece diversos instrumentos de desenvolvimento que trabalham o estímulo constante de diversas competências do aluno, seu gosto por aprender e sua formação pessoal: sempre em conjunto, todos os dias – **da Educação Infantil ao Ensino Médio!**



# Cuide de você, zele pelo próximo.

Use máscara, use álcool gel e mantenha distanciamento social.



O laboratório Modelo possui uma equipe altamente qualificada para cuidar de você e de sua família, com resultados altamente seguros e confiáveis.



**MODELO**  
LABORATÓRIO

*A qualidade está no resultado*

Rua Padre Félix, 280 - Centro - Itumbiara/GO - CEP 75503-130 - Tel.: 3431-9080

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

[laboratoriomodelo@hotmail.com](mailto:laboratoriomodelo@hotmail.com)



## Você sabia que pode realizar seu divórcio em cartório?

Quando os cônjuges decidem se divorciar de modo amigável, consensual, a lei permite que seja feito de forma extrajudicial, mas impõe alguns requisitos. Vou esclarecer melhor adiante.

Dentre os requisitos, é necessário que seja consensual, que o casal não tenha tido filhos e também não haja nascituro (o bebê que ainda não nasceu), conforme a determinação do Conselho Nacional de Justiça.

Como toda regra comporta uma exceção, com relação a existência de filhos do casal, caso fique comprovado que todas as questões pertinentes, como guarda, visitas e alimentos já foram resolvidas de forma prévia e judicial, o divórcio poderá ser feito de forma extrajudicial.

E, precisa de advogado? Sim! O tabelião, conforme disposição legal, somente poderá lavrar a escritura se as partes estiverem assistidas por advogado, que além de prestar todo o devido acompanhamento e atuar em todos os momentos da demanda, obrigatoriamente deve assinar o ato notarial.

E a documentação necessária? Serão exigidos os documentos das partes, bem como a certidão de ca-

samento, documentos dos filhos, dos bens (imóveis, móveis, veículos) e sendo o caso, outros.

Assim, questões referentes a divisão dos bens, retorno ao uso do nome de solteiro, pagamento de alimentos entre os cônjuges e outras particulares constarão na escritura pública.

Uma ressalva importante e que poucas pessoas sabem é que caso a parte não possa comparecer poderá estar representada por mandatário, através de procuração.

Caso você precise realizar o seu divórcio, um advogado de sua confiança poderá fazer uma análise minuciosa do seu caso e esclarecer os seus questionamentos.

# CMP

ADVOGADOS

CARDOSO  
MELO &  
PRADO

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

✉️ [ledyane.adv@outlook.com](mailto:ledyane.adv@outlook.com)

📷 @cmpadvogados

## Ledyane Munique Rosa de Melo

OAB/GO 38.062

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





# Ultrassom Veterinário



Contamos com equipamento moderno de ultrassom abdominal veterinário, o exame é amplamente difundido como meio de diagnóstico complementar que permite o estudo da morfologia das estruturas internas.

Nosso diferencial é elaborar diagnósticos e condutas com maior eficácia e precisão.



## DRA. ELISA C. O. GUERIN

CRMV/GO: 6736  
Graduada em Medicina Veterinária em 2014 pela Unlube;  
Graduada em Agronomia Iles - ULBRA;  
Pós-Graduada em Clínica Médica de Pequenos Animais;

Curso de Ultrassonografia pela Diagnovet e Solvet;  
Pós-graduanda em diagnóstico de imagem com ênfase  
em ultrassonografia e radiologia.

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

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

(64) 3431- 3555

(64) 9.8112-2461

[f](#) villapetitumbiara

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

## Envelhecimento pós-Covid: como ficam os idosos que tiveram a infecção?

Temos celebrado a vitória de cada idoso que deixa a UTI após a alta. Sem dúvida, é um sopro de esperança. Mas o que acontece quando eles cruzam a porta de saída do hospital? Há consequências? Para muitos desses idosos, a vida jamais será a mesma após cruzarem seus caminhos com o vírus Sars-CoV-2.

Estudos vêm demonstrando que, quanto mais avançada a idade e debilitado o organismo, maior a propensão a sequelas da infecção pelo coronavírus e maior o risco de desenvolver o que se chama de sín-

drome pós-Covid.

O quadro abrange impactos sobretudo na função respiratória e motora. Muito tempo internado, com o corpo lutando com o vírus, a inflamação e outras complicações pode abrir caminho à fibrose muscular, situação que costuma vir acompanhada de dificuldade para respirar e se locomover e, às vezes, é seguida por uma insuficiência cardíaca.

Como podemos reduzir esses índices e ajudar a reverter a situação? Acredito que a palavra de ordem é reabilitação. É preciso ter em mente que, para o idoso e sobretudo para aquele que já apresentava comorbidades, a infecção tem potencial limitante. Idosos que sobrevivem à Covid-19 estão mais sujeitos a várias situações de fragilidade — da dificuldade respiratória ao maior risco de quedas e fratura.

Tampouco dá para concordar com aqueles que pensam que “é a lei da vida, quando velhos, morreremos de uma maneira ou outra”. Quem somos nós para dizer que um idoso de 80 anos, sem ter deparado com a Covid-19, não poderia chegar aos 100?

A era da Covid tem nos transformado diariamente. Acredito que todos nós jamais seremos os mesmos ou encararemos o envelhecimento da mesma maneira que antes da pandemia. Essa experiência dura tem aberto os olhos do mundo para o fato de que, como qualquer outra pessoa, a vida do idoso importa.

E, com a vacinação e as medidas de reabilitação, podemos manter a esperança de que, no jogo da Covid-19, seremos capazes de vencer.



### **Dra. Graziela Ferreira Custódio**

CRM/GO: 21.809  
Médica.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



# HOSPITAL ODÉLIO PRUDÊNCIO



Cuidar da  
sua saúde é o  
seu maior  
investimento.



**64. 3495 5700**

**Rua Mato Grosso, 1811**

Centro | Goiatuba | Goiás

## Doenças do coração e COVID-19



A Organização Mundial da Saúde reconheceu a COVID-19 como pandemia em 11 de março de 2020 e, desde então, essa emergência de saúde pública converteu-se na principal causa de óbitos no mundo, o que tornou seu enfrentamento uma prioridade inquestionável. Tudo indica que esta pandemia foi a causadora do maior impacto socioeconômico em todos os tempos, principalmente pela sua abrangência, elevado número de contaminados e óbitos em todos os continentes, independente de clima, raça ou condição social. Assim como as doenças cardiovasculares que têm prevalência elevada, consolidadas também como uma das principais causas de mortalidade no planeta, ambas comprometem a saúde em todos os aspectos, individuais e coletivos, sociais e econômicos.

Portadores de doenças neoplásicas, cardiovasculares, cerebrovasculares, diabéticos, obesos, asmáticos, doença pulmonar obstrutiva crônica, transplantados, acamados e idosos, foram incluídos no grupo prioritário para vacinação, pela gravidade que a COVID-19 se manifesta nesses pacientes, muito provavelmente devido à inflamação sistêmica crônica. A infecção por Sars-CoV-2 é conhecida por causar problemas respiratórios, mas pesquisas mostram como os efeitos desta infecção podem ser graves no coração.

As complicações cardiovasculares precisam ser vistas com atenção. O novo Coronavírus pode afetar qualquer estrutura do coração, causando inflamação e trombose nos vasos e tecidos. A miocardite, por exemplo, é uma inflamação do músculo cardíaco que não é considerada grave, mas que em alguns casos pode levar à insuficiência cardíaca. Portanto, enfermos com doenças cardiovasculares são o subgrupo de maior risco e já sabemos que houve aumento do número de óbitos por doenças do coração durante a

pandemia, sobretudo óbitos domiciliares, provavelmente por abandono de tratamento. Ou seja, o impacto da COVID-19 nos cardiopatas e na população acima de 60 anos é muito significativo.

A pandemia é o maior problema de saúde pública do mundo, que em pouco mais de um ano vitimou milhões de pessoas em todos os países. O Brasil foi um dos países mais afetados. Sabemos do esforço que foi feito pela ciência para que em um curto espaço de tempo tivéssemos vacinas capazes de bloquear o vírus, reduzindo o número de casos graves, que levam ao forte impacto no sistema de saúde. Inúmeros tratamentos surgiram e os profissionais de saúde foram para a linha de frente, travando uma batalha desumana sem precedentes, onde milhares pereceram.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), além de várias outras organizações médicas e científicas apóiam a campanha de vacinação no Brasil. As entidades defendem que as medidas preconizadas pelas autoridades sanitárias devem continuar sendo seguidas e recomendam a manutenção das terapias de todas as patologias crônicas, principalmente as doenças cardiovasculares.



### Dr. Odélio Vilarinho Prudencio

CRM-GO: 23003 | RQE N°: 13608 | RQE N° 11709  
Geriatria;  
Medicina do Trabalho.

## Como saber se tenho DAEM?

**“Existem riscos na administração de testosterona para homens com níveis normais e sem nenhuma indicação médica”**

A Deficiência Androgênica do Envelhecimento Masculino (DAEM) ou hipogonadismo tardio do adulto baseia-se na coexistência de níveis baixos de testosterona total no sangue mais sinais e sintomas compatíveis. Não devemos, portanto, chamá-lo de “andropausa” porque difere de seu equivalente menopausa em vários aspectos: não ocorre em todos os homens que envelhecem, os sinais e sintomas não são exclusivos dessa entidade e não se manifesta em uma estreita faixa etária.

Diversos sinais e sintomas da DAEM podem estar relacionados apenas ao envelhecimento masculino ou à presença de outras doenças. Portanto, não é uma tarefa fácil estabelecer quais são os aspectos clínicos importantes e relevantes do DAEM.

Os sintomas mais comuns são: diminuição da libido, disfunção erétil, aumento da gordura visceral, perda de massa muscular, perda de massa óssea, diminuição dos pelos, depressão, desânimo, dificuldade de concentração, perda da memória, irritabilidade, declínio do sono e anemia. Não se deve fazer rastreamento de DAEM em homens assintomáticos e sem queixas, exceto em diabéticos e obesos.

• **Reposição hormonal para quem?**

O objetivo da terapia de reposição com testosterona é restaurar os níveis séricos do hormônio masculino. Está

indicada apenas para homens com persistentes níveis séricos de testosterona abaixo da normalidade associados aos sintomas de deficiência androgênica.

Existem riscos na administração de testosterona para homens com níveis normais e sem nenhuma indicação médica: eritrocitose ou policitemia (a hiperviscosidade sanguínea pode predispor a trombose arterial e venosa, infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral), homens com insuficiência cardíaca congestiva grave podem ter piora do seu quadro clínico, infertilidade irreversível e atrofia dos testículos.

• **As contraindicações absolutas são câncer de mama masculino e câncer de próstata avançado.**

Quando o paciente realmente tem indicação (níveis baixos de testosterona e quadro clínico compatível com DAEM), a resposta clínica ao tratamento de reposição hormonal realmente é muito boa, com comprovação científica e importante melhora da qualidade de vida.

Fonte: <https://portaldaurologia.org.br/publico/doencas/como-saber-se-tenho-daem/>



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





**O SEGREDO ESTÁ NA SIMPLICIDADE.**

**ANTECIPE SEUS BOLETOS E CHEQUE PRÉ-DATADOS DE FORMA**

**RÁPIDA, FÁCIL E SEGURA!**



**CM FOMENTO MERCANTIL**

**ATENDEMOS GOIATUBA E REGIÃO!**

**clovisfomento@hotmail.com**

**64 3495-3666**

**Rua São Francisco, 511, Centro - Goiatuba-GO**



*Nossa equipe está pronta para te atender!*

Presidente Vargas 1506 | Centro | Goiatuba | Goiás  
64. 3495 4761

64 9 8413 8236



64 9 8111 5407



**Financiamento - Compra e Venda de Veículos -  
Emprestimos Consignados**



*Vamos te ajudar a  
realizar seu sonho!*

*Justo for you*



## Ótica Santa Luzia

Visão ao seu alcance

ATENDENDO GOIATUBA E REGIÃO

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

 64. 98413 0337

 @oticasantaluziagtba

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



# Maísa Chaves

## Advocacia e Consultoria

Cível, Criminal, Trabalhista e Previdenciário  
OAB - GO/47217

**PÓS-GRADUADA EM  
CIÊNCIAS PENAIS PELA  
UNIVERSIDADE  
CANDIDO MENDES DO  
RIO DE JANEIRO**

Rua Minas Gerais, 1072, sala 7  
Centro - Goiatuba/GO  
64 | 99991-6841



## Sangramentos durante a gravidez



Os sangramentos durante a gravidez são motivos para deixar as futuras mães de cabelo em pé. Apesar de não ser um sinal de problema em todos os casos, é fundamental conversar com um médico e se submeter a exames para diagnosticarem e descobrirem as causas da perda de sangue. Estudos revelam que 20% a 30% das gestantes apresentam algum grau de sangramento no início da gravidez, sendo que cerca de metade das mulheres grávidas que sangram não tem aborto.

Quando a incidência de sangue acontece nas primeiras semanas de gestação, na maioria das vezes não é um sintoma preocupante. A maioria das mulheres experimenta um leve sangramento vaginal nas primeiras semanas de gestação, já que o útero está muito irrigado durante essa etapa, sangrando com facilidade. Entretanto, o médico alerta que passados os primeiros meses, deve-se ficar atenta se o sangramento vem acompanhado de outros sintomas, pois pode indicar um problema maior.

O sangramento na gestação pode ser causado por uma série de razões que precisam ser avaliadas pelo obstetra que está acompanhando o pré-natal. O manual do Ministério da Saúde divide as ocorrências

em dois grupos: síndromes hemorrágicas da primeira metade e síndromes hemorrágicas da segunda metade da gravidez. Os casos que ocorrem na primeira metade podem ser motivados por gravidez ectópica, gravidez molar, aborto espontâneo e sangramento de implantação.

Aqueles casos que acontecem na segunda metade da gestação tendem a ser mais graves e podem sinalizar um problema com o feto ou com a mãe. As possíveis causas são o deslocamento prematuro da placenta, placenta prévia, ruptura uterina, vasa prévia e trabalho de parto prematuro.

Existem casos que podem acabar causando sangramentos devido a outros problemas, como alterações hormonais, relações sexuais, pólipos no útero e infecções (candidíase, tricomoníase, herpes etc), normalmente, menos preocupantes. Independentemente de quando ocorrerem os episódios de sangramento, é imprescindível contar com a avaliação de um médico para prescrever alguns exames para diagnosticar as causas, acompanhar o caso e indicar um tratamento, caso seja necessário.

Fonte: <https://www.sogimig.org.br/sangramentos-durante-gravidez/>



*Dr. Michelle Daiana*

ginecologia e obstetria



58,

CRM/GO18.777 CRM/MG 63979 RQE: 12120

Médica Ginecologista e Obstetra

Graduada em Medicina com honra ao mérito pela Universidade Presidente Antônio Carlos;

Ginecologia e Obstetria pelo programa de residência médica da Secretaria Municipal de Saúde de Uberlândia;

Pós-Graduada de Ultrassonografia em Ginecologia e Obstetria pela Escola de Ultrassonografia de Ribeirão Preto;

Atendimento em Ginecologia geral, Climatério, Pré – natal e Parto Humanizado em consultório particular;

Plantonista de Ginecologia e Obstetria em Pronto atendimento.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

O melhor **Combustível**  
que seu carro pode **usar!**

**ESTÁ AQUI**

**TRABALHAMOS COM:**  
**ETANOL, GASOLINA E DIESEL S10.**

**ACEITAMOS OS CARTÕES:**

**VISA**



**AMERICAN  
EXPRESS**



**Good  
Card**

**VALE  
CARD**

**Hipercard**



**POSTO  
PARANAÍBA**

(64) 9.9247-6331

postoparanaibaitumbiara

Rua Paranaíba, 560 - Centro - Itumbiara-GO

# Páscoa

**GABARITO**

**2021**  
**Drive Thru**



QUE A VIDA SE RENOVE A CADA DIA

QUE A FÉ E A ESPERANÇA NOS  
GUIEM PARA O CAMINHO DO BEM!

DESEJAMOS UMA PÁSCOA REPLETA DE SAÚDE PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA.



# MUDE AGORA PARA A ESTÁCIO.

## CONHEÇA NOSSOS CURSOS

Administração  
Análise e Desenvolvimento de Sistema  
Biomedicina  
Ciências contábeis  
Engenharia Civil  
Engenharia Elétrica  
Engenharia Mecânica  
Estética e Cosmética  
Farmácia  
Gestão de Recursos Humanos  
Gestão Financeira  
Gestão Pública  
Investigação Forense e Perícia Criminal  
Logística  
Pedagogia  
Radiologia  
Serviço Social  
E muito mais!

**Prof. Ivaldo**

Gestor do Polo

 @estacio\_goiatuba

**POLO EAD GOIATUBA**

Rua Mamoré, n. 466 - Centro - Goiatuba, Goiás, Brasil | 64 98431-5794



**Estácio**  
INCREVA-SE

Veja a lista completa no site: [www.estacio.br](http://www.estacio.br)

estacio.br

**50**  
anos

# Dia das Mães

É NA **KIPASSO**

Depois de você,  
o melhor presente  
para sua mãe  
está aqui!



**KIPASSO**

**CORRA E ACESSE JÁ!**

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

Av. Modesto de Carvalho, 1421 - Itumbiara-GO

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

# 1 ANO

Construir uma trajetória de sucesso só é possível quando há muito trabalho e dedicação. Nesse mês de abril, faz um ano que começamos a construir a nossa!



**Toyo Car**  
Peças e Serviços

**OFICINA MULTIMARCA ESPECIALIZADA EM TOYOTA**

 (64) 99664-4001 / (64) 3431-4001

Av. Modesto de Carvalho, 3506 - Jardim Bandeirantes,  
Itumbiara - GO, 75532-605



Ou acesse:  
[toyocarmultimarcas](http://toyocarmultimarcas.com)





*Bruna Beatriz*  
STÚDIO BEAUTY

*Se valorize, invista  
em você!*

Bruna Beatriz  
Designer e Micropigmentadora

**Especialista em  
despigmentação e  
remoção de tatuagem**

**PMU/Permanent Makeup**

- Sobrancelhas
- Olhos
- Boca

**Lash Lifting  
Brows Lamination  
Tatuagem Minimalista**

64. 98425 4146



@brunabbserafimpmu



Rua 03, 30 | Juca da Luiza  
Goiatuba | Goiás

## Reflexo da reforma trabalhista nas perícias judiciais

Muito se aventa acerca das mudanças ocorridas nas relações trabalhistas com o advento da lei 13.467/17 que reformulou as ultrapassadas regras trabalhistas que vigiam sem grandes mudanças estruturais desde antes do meado do século passado (desde o ano de 1943), procurando-se adaptar as normas laborativas às novas realidades de mercado, sucedendo em maior celeridade e modernidade às relações laborais. Entretanto pouco se fala dos vieses pragmáticos decorrentes da referida reforma.

Neste contexto, uma das mudanças mais marcantes da chamada “reforma trabalhista” foi o dismantelamento da indústria das indenizações decorrentes das aventuras jurídicas relativas às supostas doenças profissionais ou ocupacionais reivindicadas sem qualquer respaldo técnico ou científico, e, acima de tudo, sem qualquer consequência para a parte litigante, que via no processo uma forma de utilizar-se do expediente judiciário, muitas vezes, com o intuito de locupletar-se ilicitamente, já que havia possibilidades de ganhos, sem a contrapartida de não se pagar as despesas em caso de insucesso nos pleitos, trazendo prejuízos irreparáveis a parte inocente; chegando-se a absurdos como, por exemplo, sobrecarregar-se a justiça especializada do trabalho, com pedidos totalmente equivocados, como a solicitação de indenização por Diabetes Melítus em Padeiros, pelo simples fato de manusear massas e doces no processo produtivo, como se a glicose fosse absorvida por osmose, sendo este um verdadeiro despautério técnico, situações estas que ocorriam de forma generalizada na especializada do trabalho por mais esdrúxulo que pareça.

Por outro lado, sob o aspecto pericial as reformas laborais não previram a forma de custeio adequado das perícias judiciais, eis que a justiça especializada do trabalho não tem corpo próprio de

peritos, e os valores praticados para a remuneração dos Jusperito pelos tribunais estão defasados, pois não são corrigidos com o passar dos anos pela infração oficial, trazendo um certo grau de insegurança jurídica, gerando alguns transtornos para a execução dos trabalhos, já que muitos peritos judiciais não aceitam o encargo em função dos valores de honorários praticados, em virtude da complexidade dos múnus públicos estatuidos. Noutra giro, alguns profissionais não tão éticos acabam realizando as atividades com fito na sucumbência, ou seja, nos ganhos secundários sobre o ônus de custear o processo para quem perde a ação, situação esta que além de trazer dúvidas acerca da isenção dos referidos profissionais, e, portanto, da própria prestação jurisdicional, obrigam indiretamente os empregadores a gastos maiores com Assistentes Técnicos periciais para trazer maior segurança jurídica, já que os juízes não estão adstritos ao laudo pericial, podendo valer-se de qualquer outra prova dentro do processo, como é o caso do Laudo Assistencial, que lhe pareça tecnicamente mais bem fundamentado, consoante norteia o princípio da Persuasão racional.

De fato a reforma trabalhista foi um marco necessário para rever e modernizar as relações laborais, mas existem vieses que devem ser observados e corrigidos em prol de uma prestação jurisdicional mais equânime, aprimorando-se o sentido maior do processo, a justiça.

**FΣRRANCO**  
SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

### Dr. Marcelo Luques Polido de Oliveira

CRM/MG 33943- CRM/GO 20620

Médico Perito Judicial;

Especialista em Medicina do trabalho com registro de especialidade no CRM/MG;

Pós-Graduado em Perícias Médicas pela FAMERP;

Pós-Graduado em psiquiatria pelo CENBRAP/FUNORTE;

Pós-Graduado em Auditoria em sistemas de Saúde pelo instituto São Camilo;

Pós-Graduado em Administração Médico Hospitalar pelo Instituto São Camilo;

Membro da Associação de Medicina Legal e Perícia Médicas-ABMLPM.



### Dr. Elton Ferreira Franco

CRM/GO: 19.608

RQE: 13.027

Graduação em Medicina pela Universidade de Uberaba em 2014;

Especialista em Medicina do Trabalho pela PUC-GO;

Título de Especialista em Medicina do Trabalho pela AMB/ANAMT.



MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

# NOSSO NEGÓCIO É FACILITAR O SEU!

Ainda não é Cliente?  
fale com um dos nossos  
Consultores e tire  
todas suas dúvidas;  
Cuidamos de todo  
processos de  
transferência de  
Contabilidade.



**CONTABILIDADE,  
ABERTURA DE EMPRESAS,  
PLANEJAMENTO TRIBUTÁRIO,  
TRABALHISTA E CERTIFICADORA DIGITAL**



**LEI CONTÁBIL**

A escolha certa para o  
seu negócio.



CNPJ: 30.622.991/0001-05  
RUA GOIÂNIA Nº 88  
SETOR ANHANGUERA  
ITUMBIARA-GO

(64) 3433-5424 

(64) 99664-7619 

[contato@leicontabil.com](mailto:contato@leicontabil.com)

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

# BURDZ

FOR MEN

---



# ELLUS

NEW  
BRAND



KING&JOE



FORUM



THC

# BURDZ

FOR MEN

Rua Minas Gerais, 411  
Centro | Goiátuba | Goiás

 64. 99903 2124

 @burdzoficial

KING&JOE

FORUM

VILA ROMANA®

THC

ELLUS



FISIOTERAPEUTA



## O que é Isostretching?

É um método que consiste na execução de posturas de alongamento durante uma expiração prolongada, que se realiza simultaneamente com contrações da musculatura profunda da coluna vertebral. Esta é uma técnica completa que atua no tratamento das alterações das patologias osteomusculares, fibromialgia, problemas de coluna em geral e alterações posturais, contribuindo para o equilíbrio e harmonia do corpo como um todo. A técnica baseia-se em exercícios que melhora a flexibilidade, aumenta a capacidade cardiorrespiratória, diminui tensões musculares, fortalece os diferentes grupos musculares do corpo devolvendo ao indivíduo a consciência de posições

corretas que foram perdidas geralmente pelo sedentarismo ou dor. O isostretching é indicado para todas as idades e tipo físico e adapta-se bem a capacidade de cada indivíduo, diminuindo dores e melhorando a qualidade de vida.

Venha Conferir!

*Bem-Estar*  
centro da saúde

**Dra. Thainá Vitorino**

Crefito: 11/ 290751

**Dr. Igor Augusto Oliveira**

Crefito: 11/ 244464-F

**Dra. Maria Camila Dutra**

Crefito: 11/ 224169-F



70,

(64) 9.9663-9803

(64) 3404-8464

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

10 ANOS

# SUPER ESPORTES

INICIAÇÃO ESPORTIVA



**ESPORTE E DIVERSÃO!**  
Tudo é bem melhor em família!

 64. 98423 9836

 @superesportesgtba





**Versatto**  
*Modas*

MODA  
COM ESTILO



LOJA 1 - AV. OSWALDO CRUZ, 100 - ST. RODOVIÁRIO | (64) 3430-4320

9 LOJA 2 - AV. MODESTO DE CARVALHO, 13 - VILA VITÓRIA | (64) 3404-1535

LOJA 3 - PRAÇA DA REPUBLICA, 365 (B) | (64) 3404-5158

64 9.9677-4920

@VERSATTOMODASIUB

VERSATTO MODAS II

VERSATTO IUB

# Diarreia Aguda

Alguns cuidadores associam diarreia apenas a evacuações líquidas, porém, nem sempre é assim.

Diarreia são 3 ou mais episódios de fezes de consistência diminuída ou aquosa, em um período de 24 horas. É uma alteração das dejeções e/ou consistência das mesmas em relação ao HÁBITO NORMAL da criança. Pode ter uma duração até de 14 dias.

É um problema de saúde pública, mundialmente. Na Europa é a principal causa de hospitalização em menores de 3 anos. Aqui no Brasil nas últimas quatro décadas tivemos uma diminuição da mortalidade de causa diarreica devido:

- Soluções de Reidratação Oral;
- Melhor nutrição;
- Melhor estado sanitário e de higiene;
- Aumento da cobertura vacinal;
- Maior frequência e/ou duração do aleitamento materno.

Os agentes causais mais comuns são os vírus, porém podemos ter outros como Bactérias e Parasitas.

O tratamento é de acordo com os sinais e sintomas de cada criança sendo que a hidratação é o



principal pilar para o sucesso da terapêutica.

Além disso, nada de ofertar industrializados, refrigerantes, sucos de caixinhas ou saquinho, pois estes pioram muito as perdas por serem consideradas soluções hiperosmolares.

Outro cuidado é em recém-nascidos e lactentes em aleitamento materno ou em uso de fórmulas, pois possuem o Reflexo Gastrocólico exacerbado, isso quer dizer que podem evacuar várias vezes ao dia. Geralmente são de coloração amarelada, várias vezes ao dia em pequena quantidade.

Espero que tenham aproveitado esta leitura. Até a próxima!

Com Afeto ♥



**Dra. Julieta Isabel Triana Cansino**

CRM/GO: 22.719 / CRM/MG: 75.761  
Médica.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Única loja de Itumbiara e região especializada em roupa para gestante e lactantes, com praticidade na amamentação e ficam lindas no corpo após a gestação.



MODA GESTANTE COM

*Estilo*



*Dona Cegonha*  
by Reila Amara

Tudo em moda gestante

 (64)99662-9944

 @donacegonhaiub

 /donacegonhaiub

 Shopping center Plaza sala 27

  
Dr. José Zenini  
Alvaro Machado  
Francielle Machado

O que é perfeição? Não é apenas uma questão de aparência, é ser quem somos de verdade, lapidar cada qualidade para extrair apenas o melhor de nós. É ter orgulho de quem somos pois, em nossas essências, somos todos perfeitos.

Transformamos a vida dos nossos pacientes valorizando as características que os tornam únicos. Por isso, a clínica Redutase dispõe de profissionais altamente especializados e tratamentos eficazes que garantem sempre os melhores resultados. Conheça nossos serviços:

### REJUVENESCIMENTO E HARMONIZAÇÃO FACIAL

- Escultura Labial
- Bioplastia Nasal
- Reestruturação Facial
- Eyes Rejuvenation
- Face Rejuvenation
- Toxina Botulínica

### CIRURGIAS DE FACE

- Bichectomia
- Rinomodelação Estrutural
- Liplift
- Cervicoplastia
- Pré e Pós Operatório de cirurgias faciais

### HARMONIZAÇÃO CORPORAL

- Fatburn
- Bioplastia de Glúteos
- Rejuvenescimento das mãos, colo e pescoço
- Lipodistrofia Ginóide (Celulite)
- Flacidez de Pele
- Estrias, cicatrizes com aderências, fibrose e hipertróficas
- Clareamento de manchas
- Pilates
- Fisioterapia
- Massagem relaxante
- Massagem modeladora
- Pré e Pós Operatório de cirurgias corporais

# Amputação de membros



Amputação é o termo utilizado para definir a retirada total ou parcial de um membro, sendo este um método de tratamento para diversas doenças. A cirurgia de amputação tem por objetivo retirar o membro acometido e criar novas perspectivas para a melhora da função da região amputada. O cirurgião deve ter em mente que, ao amputar um segmento corporal do paciente, estará criando um novo órgão de contato com o meio exterior, o coto de amputação, e deverá planejar a estratégia cirúrgica antevendo um determinado processo de reabilitação.

Estima-se que as amputações do membro inferior correspondam a 85% de todas as amputações de membros. As indicações mais frequentes para amputação do membro inferior são decorrentes das complicações das doenças crônico-degenerativas e ocorrem mais frequentemente em idosos. Na literatura, encontramos que aproximadamente 80% das amputações de membros inferiores são realizadas em pacientes com doença vascular periférica e/ou diabetes. As amputações por causas traumáticas prevalecem em acidentes de trânsito e ferimentos por arma de fogo, sendo essa a segunda maior causa. Entre as amputações não eletivas, o trauma é responsável por cerca de 20% das amputações de membros inferiores, sendo 75% dessas no sexo masculino.

O nível de amputação é determinado pelo médico antes de acontecer a operação e se baseia no motivo da amputação. Podem ser do tipo:

## Amputação de membro superior

- **Desarticulação do ombro** – se trata da remoção de todo o braço na altura do ombro, e, especificamente, é uma amputação do próprio ombro.

- **Amputação transumeral (acima do cotovelo)** – são amputações da parte superior do braço entre o ombro e o cotovelo, na qual a pessoa mantém o uso do ombro.

- **Desarticulação do cotovelo** – uma amputação pela própria articulação do cotovelo.

- **Amputação transradial (abaixo do cotovelo)** – este tipo de amputação ocorre através do antebraço, isto é, entre o cotovelo e a mão, onde o uso do cotovelo é preservado.

- **Desarticulação do punho** – são amputações feitas pela própria articulação do punho.

- **Amputação do metacarpo** – é uma amputação da mão, onde o pulso é deixado intacto. Esta categoria de amputação assume também a forma de amputação parcial da mão, em que apenas parte da mão é removida, mantendo o punho em uso.

## Amputação de membro inferior

- **Amputação de pé** – Atualmente conhece-se em torno de doze níveis de amputação na área do pé. Podem variar de uma amputação do dedo, amputação de meio-pé, até uma amputação na área do tarso.

- **Amputação Transtibial (amputação da panturrilha)** – No caso de amputação transtibial, na qual ocorre na região da panturrilha, a tíbia e a fíbula são cortadas.

- **Desarticulação do joelho** – este tipo ocorre quando a articulação do joelho é cortada retirando-se a panturrilha. A coxa permanece intacta.

- **Amputação transfemoral (amputação da coxa)** – é uma amputação na área da coxa, onde o osso da coxa (fêmur) é cortado.

- **Desarticulação do quadril** – é realizada na região do quadril.

- **Hemipelvectomy** – No caso de hemipelvectomy são amputadas a perna inteira e partes da bacia até o sacro

É importante salientar que a amputação deve ser sempre encarada dentro de um contexto geral de tratamento e não como a sua única parte, cujo intuito é promover uma melhora da qualidade de vida do paciente.

## Dr. Gustavo Barra Carvalho

CRM-GO: 14.367 RQE: 12466

Graduação em Medicina pela Universidade Federal de Goiás (UFG);  
Residência Médica em Cirurgia Geral – HBDF (Hospital de Base do Distrito Federal);

Residência Médica em Cirurgia Vascular- HGG (Hospital Geral de Goiânia);  
Residência Médica em Doppler Vascular – HAN (Hospital Ana Nery-Salvador BA);

Membro da SBACV-GO (Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular).



CLÍNICA VASCULAR  
**GUSTAVO  
CARVALHO**





PAÍSSAGISMO, MUDAS FRUTIFERAS E ORNAMENTAIS. CESTAS, COROAS FÚNEBRES E BUQUÊS



**Rua São Paulo, 1152**  
**Centro | Goiatuba | Goiás**

**64. 3495 6035**

 **64. 98423 3222 | Fernando**

 **64. 98453 6263 | Juliana**

**10 anos** de história:  
transformando vidas,  
trazendo resultados  
**e escrevendo um  
futuro melhor.**

Nossos sinceros  
agradecimentos aos  
clientes e amigos  
dessa família!

**RH CONTAR**  
DESENVOLVIMENTO DO  
POTENCIAL HUMANO

**ANDRESSA MARES**  
6499660-0076  
643431-3153



**PARABÉNS!**

## CONTABILIDADE X PANDEMIA



Em tempos de isolamento social, trabalhadores em home office e o comércio fechado, muitos empreendedores têm dificuldade de manter seu negócio vivo. As incertezas levam a demissões em massa, corte de salários, concessão de férias antecipadas e outras medidas que prejudicam os dois lados da moeda.

De fato, a crise do novo Coronavírus expõe a nossa economia a traumas de longo prazo. No entanto, o profissional de contabilidade tem formação e capacidade de minimizar os impactos negativos que muitas empresas sofrerão. A contabilidade é a ciência que estuda os fatos contábeis de uma empresa. Logo, ela gera informações valiosas para a gestão e administração de um negócio. Afinal, as questões financeiras, tributárias e fiscais ditam a saúde da organização. Dessa forma, durante uma crise, o contador pode agir como consultor e, assim, zelar pelo equilíbrio econômico de pequenas, médias e grandes empresas.

#### ▪ Como agir durante a pandemia do Coronavírus?

Com a economia mundial praticamente parada, muitos donos de empresas podem ficar ansiosos e acabar agindo por impulso. De fato, a crise é histórica e ainda não se sabe até quando vai durar. É justamente nesse momento que o contador precisa agir.

Apresentar alguns cenários futuros pode aliviar a ansiedade do empreendedor e ajudá-lo a se planejar e entender melhor o que pode acontecer. Além disso, o governo vem apresentando medidas específicas para ajudar pequenas empresas, fora as propostas em relação a salários e demissões, o que também é papel do profissional da área de contabilidade.

Por isso, agora, mais do que nunca, os contadores devem se informar e estudar sobre todos os cenários e medidas impostas pelo governo. Somente com as informações necessárias nas mãos será possível exercer seu trabalho de forma correta.

Vivemos uma situação sem nenhum precedente. Tudo o que está acontecendo é novo para todos e exige muito cuidado e estratégia. O papel do contador, então, é ser o braço direito de clientes que não conseguem ver a “luz no fim do túnel”.

## Edvanio Junio

Contador perito, especialista em Gestão Tributária e Benefícios Fiscais;  
Consultor Empresarial;  
Palestrante e Diretor das empresas do grupo Contar com escritórios em Itumbiara, Goiânia e São Paulo.

**CONTAR**  
CONTABILIDADE  
Consultoria Empresarial

📍 Rua Valdivino Vaz, 353 - Itumbiara-GO

☎ (64) 3431-3153

www.contarcontabilidade.com





## O QUE O ISOLAMENTO SOCIAL ESTÁ FAZENDO COM A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DAS PESSOAS

A covid-19 nos fez ficar em casa, essa foi a solução para tentar conter a disseminação desse vírus que vem aterrorizando a humanidade desde o ano passado.

Porém, por outro lado, esse isolamento social impacta diretamente na saúde física e mental das pessoas. Vários estudos foram feitos, e em todos, a mesma conclusão, o isolamento trás sim vários malefícios se não tiver uma rotina que te mantenha saudável.

Além de nos deixar na maioria das vezes longe daqueles que gostamos, o que de fato já é um grande problema, o isolamento nos deixa longe do trabalho, do lazer e do esporte. Com isso, ficamos mais deprimidos, mais ansiosos, mais estressados e caso esteja sedentário, ainda está sujeito a várias doenças que são acometidas pelo sedentarismo e má alimentação, como obesidade, hipertensão, diabetes e problemas cardiovasculares. Essas mesmas doenças estão diretamente relacionadas com os principais grupos de risco de quem é contaminado pelo vírus.

Disso muita gente já sabe, mas como tentar reverter essa situação estando em casa?

Seguem algumas dicas para te deixar longe desses males durante o isolamento social:

### 1) CRIE UMA ROTINA AGRADÁVEL:

Perdemos um pouco a noção do tempo em home office ou quando estamos ociosos, por conta disso, é importante sempre estabelecer horário de início e término das atividades que devem ser cumpridas, tenha horários fixos para se alimentar e hidratar e coloque intervalos entre as atividades para descansar a mente. É muito importante ter constância nos horários de dormir e acordar também, para não perder a regularidade do seu cronotipo.

### 2) SE ALIMENTE BEM:

O alimento é nosso combustível, e a qualidade do combustível está ligado ao bom funcionamento da nossa máquina que é nosso corpo. Comer coisas processadas, industrializadas e com muita química resultará em uma péssima performance nos seus afazeres diários. A dica é, desembale menos e descasque mais, fuja dos industrializados e familiarize o máximo com comidas naturais.



### 3) FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO REGULARMENTE:

Além de te deixar longe das doenças que agravam os quadros de covid-19 e também das doenças crônicas que são responsáveis por grande parte das mortes no mundo, treinar vai te deixar menos ansioso e estressado, vai melhorar sua performance diária e ocupar seu tempo ocioso. Os hormônios liberados durante e após o exercício físico vão te dar uma sensação de prazer, felicidade e ainda vai te resultar em um corpo com menos gordura e mais músculo, o que te deixa mais saudável!

Tome cuidado com a escolha dos exercícios, não copie treinos que ve por aí na internet sem saber qual o objetivo e fundamento do mesmo, procure por pessoas que sejam profissionais de educação física e também evite os charlatões que dizem ser, mas não são habilitados a prescrever qualquer tipo de exercício físico.

Procure alguém capacitado e habilitado pra isso, o exercício físico pode e provavelmente vai salvar a sua vida!

**SE TIVER INTERESSE EM  
MELHORAR SUA QUALIDADE DE VIDA  
NESSE TEMPO DE PANDEMIA.  
ACESSE O QR-CODE QUE EU POSSO TE AJUDAR**



**COACH  
ROMÃO SOARES**  
Cref: 009463GO



@soulfenixcf @romaocf



64. 99308 9402 | 64. 3495 4258

Rua São Paulo, 758 – Centro – Goiatuba – GO



**ROSBERG CLARO**  
CORRETOR DE IMÓVEIS  
CRECI/GO 13.578

INICIAL

VENDA

INFORMAÇÕES

CONTATO

Busca por Código



ENCONTRE  
SEU  
IMÓVEL

TIPO

Todos

CIDADE

- todas as cidades -

VALOR MÍNIMO

- sem valor -

DORMITÓRIOS

Todos

FINALIDADE

Venda

BAIRRO

Todos

VALOR MÁXIMO

- sem valor -

BUSCAR

**ENCONTRE OS MELHORES  
IMÓVEIS NO MEU SITE**

**[www.rosbergclaroimoveis.com.br](http://www.rosbergclaroimoveis.com.br)**



**ROSBERG CLARO**  
CORRETOR DE IMÓVEIS  
CRECI/GO 13.578



(64) 99236-1134



rosbergclaro.corretor@gmail.com



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



rosbergclarocorretor



rosbergclaro



**COMPRE PELO  
QR-CODE ABAIXO**

**E GANHE UM  
CUPOM DE DESCONTO**

**>>> Especial <<<<**



Cupom de desconto e link para

**CÓDIGO DE DESCONTO: HASHI2.0**



**HASHI**

CULINÁRIA ORIENTAL

 (64) 99346-5168

 hashisushiitumbiara

 Hashi culinária oriental

Av. Brasília, 85 - Centro - Itumbiara-GO



ECO F200 | Realiza dosagens quantitativas para:  
COVID-19 Antígeno Ag, COVID-19 IgG e IgM,  
Beta HCG, Dímero D e outros.

**Realizamos toda linha de exames  
laboratoriais incluindo:**

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

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

Darly Inocência de Oliveira  
Diretor Administrativo

Rua Tietê, 465 | Goiatuba | Goiás

64. 3495 2904 |  99284 1736

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

# TESTES COVID-19

Desde que a pandemia do coronavírus iniciou-se, surgiram diferentes possibilidades de testes para diagnóstico da COVID-19. Por conta disso, há muitas dúvidas a respeito de qual teste seria mais adequado.

Confira a explicação sobre cada tipo de teste disponível aqui no Laboratório São Francisco.

## → Teste de Coronavírus IgG/IgM quantitativo

### • O que o teste avalia?

Este teste verifica se a pessoa já produziu os anticorpos contra a Covid-19, mas não detecta a presença do vírus. Ou seja, ao ter contato com o vírus o corpo produz anticorpos para combatê-lo.

### • Como o teste é realizado?

O exame é realizado com uma gota de sangue do paciente.

### • Quem pode fazer o exame?

O teste é indicado para pessoas que têm ou tiveram sintomas compatíveis com Coronavírus, por pelo menos 8 dias ou para quem teve contato com uma pessoa infectada há 14 dias.

### • Em quanto tempo sai o resultado?

No mesmo dia, em 1 hora.

• Metodologia: Imunoensaio de fluorescência (FIA)

## → Teste do Antígeno - Ag quantitativo

### • O que o teste avalia?

Método inovador para o rápido diagnóstico da covid-19. Ferramenta que detecta proteínas da cápsula viral.

### • Como o teste é realizado?

O exame é realizado através de swab (um tipo de cotonete mais comprido), que coleta as secreções da nasofaringe do paciente.

### • Quem pode fazer o exame?

O teste é indicado para pessoas que idealmente têm 2 a 7 dias de sintomas compatíveis com Coronavírus. É utilizado também em pessoas que tiveram contato (de 5 a 10 dias) e desejam saber se foram contaminadas.

### • Em quanto tempo sai o resultado?

No mesmo dia, em 1 hora.

• Metodologia: Imunoensaio de fluorescência (FIA)

**DRA. PAULLYANA  
PEREIRA E OLIVEIRA SANTOS**

*CRBM 1.054  
Pós-graduada em Análises Clínicas e Toxicológicas  
Pós-graduando em Hematologia*

## Grânulos de Fordyce: o que são e como tratar

Os grânulos de Fordyce são pequenos pontos amarelados ou esbranquiçados que surgem de forma natural e podem aparecer nos lábios, no interior das bochechas ou nos genitais. Esses grânulos são glândulas sebáceas aumentadas e, por isso, podem surgir em qualquer idade, sendo mais frequentes na puberdade devido às alterações hormonais e não estando relacionados ao HIV, herpes, doenças sexualmente transmissíveis, verrugas genitais ou câncer.

### → O que causa os surgimento dos grânulos

O aparecimento dos grânulos de Fordyce está normalmente relacionado com as alterações hormonais, o que pode levar à obstrução das glândulas sudoríparas e resultar no aparecimento dos grânulos. É comum que os grânulos de Fordyce fiquem maiores e mais visíveis durante a adolescência devido à variação dos níveis de hormônios, no entanto podem estar presentes desde o nascimento. Apesar de poderem aparecer em qualquer pessoa, os grânulos de Fordyce são mais frequentes em homens e em pessoas com pele muito oleosa.

### → Grânulos de Fordyce são contagiosos?

Como os grânulos de Fordyce estão relacionados com alterações hormonais, não são contagiosos, uma vez que não estão relacionados com agente infecciosos como bactérias ou vírus, surgindo de forma natural na região da boca ou dos genitais.

### → Principais sintomas

Os sintomas dos grânulos de Fordyce são o aparecimento de pequeninos pontos amarelos ou esbranquiçados, de forma isolada ou agrupados, na região da boca ou dos genitais. Os grânulos de Fordyce na boca aparecem geralmente no lábio superior, parte interna da bochecha ou gengivas.

Na região genital, principalmente nos homens, é comum o aparecimento de grânulos de Fordyce no corpo do pênis, glândula, prepúcio ou testículos. No entanto, o aparecimento de bolinhas no pênis pode ser também sinal de doença infecciosa e, por isso, é importante consultar o urologista.

Os grânulos de Fordyce não provocam dor nem irritação, alterando somente a estética da região onde surgem. Na presença de algum destes sinais ou sintomas, o médico dermatologista deve ser consultado para que seja feito o diagnóstico e iniciado o tratamento mais adequado, caso haja necessidade.

### → Como é feito o tratamento

Uso de pomadas e cremes, com Tretinoína ou Ácido dicloracético: eliminam alterações da pele, mas só devem ser usados com indicação de um dermatologista;

Técnica de micropunção: é aplicado uma ligeira anestesia e depois o médico usa um aparelho para retirar os grânulos da pele;

Laser de CO2: o médico usa um forte raio de luz que elimina os grânulos da pele, no entanto esta técnica pode deixar cicatrizes e, por isso, só deve ser feita por um dermatologista.

Estas técnicas de tratamento podem ser usadas para eliminar ou disfarçar os grânulos de Fordyce de todas as partes do corpo, mesmo na região genital. Remédios naturais como o óleo de jojoba, vitamina E ou o extrato de Argan podem também ser utilizados no tratamento dos grânulos de Fordyce em associação com os tratamentos medicamentosos.

Agende uma consulta com seu dermatologista e tire todas as suas dúvidas!



DERMOESTÉTICA  
CLIMED

## 86, Dra. Ana Maria Cintra

CRM - GO: 4.280

RQE: 12.399

Graduada pela Universidade Estadual de Medicina do Pará;  
Pós-Graduada em Medicina estética pela Fundação Souza Marques;  
Pós-Graduada em Dermatologia pela Universidade Valência;  
Pós-Graduada em Dermatologia pela Incisa com apoio do  
Colégio Brasileiro de Medicina e Cirurgia Estética.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07





## Solução Completa de GESTÃO COMERCIAL

AQUI NA MASTERSYS VOCÊ  
TEM GESTÃO COM  
QUALIDADE E EFICIÊNCIA.

TENHA TOTAL CONTROLE DA  
SAÚDE FINANCEIRA DA SUA  
EMPRESA, RELATÓRIOS  
GERENCIAIS COM APENAS  
UM CLIQUE.

**MASTERSYS**®

GESTÃO E AUTOMAÇÃO EMPRESARIAL



☎ 64. 3431-0627 | 62. 4053-8488

📱 @mastersysbr

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



Aponte a câmera do seu celular ou acesse nosso site  
[www.panuti.com.br](http://www.panuti.com.br)

📍 **Itumbiara** - Praça da Bandeira, 104

☎ 64 9 9666-3010

📍 **Goiatuba** - Av. Amazonas, 496

☎ 64 9 9662-1100

# ESTAMOS SEMPRE POR AQUI!

Meu Deus, quantas coisas acontecendo ao mesmo tempo... Ficamos perdidos em meio ao medo, a insegurança e a tristeza das notícias.

Mas queremos te falar algo muito sério... Cada um fazendo sua parte, isso logo vai passar!

Então, busque inspiração para seguir, fé para continuar e acredite que dias melhores estão por vir.

Crie um ambiente aconchegante dentro de casa e aproveite a companhia de quem está aí.

Deixe tudo limpinho, cheiroso, daquele jeito que acalma a alma.

cuide-se e ame-se mais...

Brinque, sorria, chore suas dores, limpe as lágrimas.

Mas recomece!

Conte conosco.

*Equipe Panuti!*

31 de março de 2021

Apresente uma foto do seu  
**bichinho preferido**  
~~~~ e ganhe ~~~~

**R\$ 200**  
**de desconto**  
na compra dos seus óculos novos.



No bairro, na cidade, em todo o país.

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

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

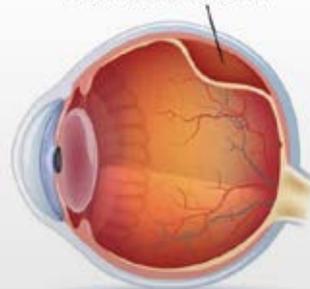
Promoção válida de 01 de março até 30 de abril de 2021 ou enquanto durarem os estoques. Nas compras de óculos novos completos (armação + lentes), com valor acima de R\$ 899,00 (oitocentos e noventa e nove reais), apresente a foto de seu bichinho preferido e ganhe R\$ 200,00 (duzentos reais) de desconto. Formas de pagamento: dinheiro ou nos cartões de débito/crédito. Para compras nos cartões de crédito, consulte as bandeiras disponíveis antecipadamente e as possibilidades de parcelamento. Algumas lojas Óticas Diniz, por razões burocráticas, podem não oferecer todas as bandeiras de cartão de crédito. Consulte as lojas participantes. Promoção exclusiva para compras realizadas nas lojas físicas das Óticas Diniz e para atendimento DiniZap, não sendo aplicada para as compras feitas pelo site. Eventuais erros têm preservado o direito de retificação. Imagens meramente ilustrativas. Promoção não cumulativa com outras promoções da rede Óticas Diniz.



Pliz, passa na Diniz 🙏

# Descolamento da retina

Descolamento de retina



A retina é uma membrana que recobre o interior dos olhos com células fotossensíveis. Elas transformam o estímulo luminoso em sinais elétricos através do nervo óptico. Por esses motivos, a saúde da retina é fundamental para uma boa visão ao longo de toda a vida. Entenda mais sobre o assunto!

## → O que é e como saber que a retina descolou?

O descolamento de retina tem uma explicação literal. O descolamento da retina é a separação das camadas da retina. Esse rompimento tem uma reação imediata no corpo. Em casos de suspeitas de descolamento de retina é fundamental procurar ajuda médica com urgência. Isso porque sem a proteção e nutrição, as células da retina começam a sofrer um processo de degeneração. Sem tratamentos de emergência, essa degeneração pode ser permanente e evoluir para a perda da visão.

Raramente a retina descolada é causa de dor, geralmente os sintomas do descolamento de retina são de visão turva ou embaçada, flashes de luz, sensação de que há insetos voando diante dos olhos e até mesmo a perda súbita da visão. Procure descrever os sintomas corretamente, principalmente se a dificuldade em enxergar acontecer em regiões específicas, como na periferia da visão. Isso ajuda a identificar o local do desprendimento da retina. O médico oftalmologista fará um exame clínico completo, para indicar o tratamento correto.

## → Quais são as causas e como tratar o descolamento de retina?

As causas do descolamento de retina são variadas. O descolamento se inicia normalmente por uma rasgadura na retina, separando a retina da estrutura que a sustenta;

aumento da fluidez do vítreo em função da idade; traumas e tração na região da retina; além de tumores e condições inflamatórias. Além dessas causas existem alguns fatores que podem aumentar o risco do descolamento de retina. O envelhecimento se torna um dos principais, pois é um problema mais comum entre pessoas de 40 anos de idade ou mais.

## Outros fatores de risco:

- Descolamento de retina anterior em um dos olhos;
- Histórico familiar de retina descolada;
- Miopia extrema;
- Efeito colateral de cirurgia ocular;
- Lesões graves ou traumas nos olhos;

Após diagnosticar, o médico oftalmologista poderá recomendar o tratamento adequado de acordo com a gravidade e extensão do descolamento de retina. Quando não acontecer infiltração do vítreo, existem recursos terapêuticos que podem tratar o descolamento. São a fotocoagulação com laser e a criopexia, que favorecem o acondicionamento da retina na sua posição original. Para casos mais graves são indicadas as cirurgias, que buscam vedar o espaço existente do vítreo. São elas a retinopexia pneumática, a retinopexia por introflexão escleral e a vitreotomia. Em todos os casos, o objetivo final é recuperar a visão do paciente e devolver a sua qualidade de vida.

Agora que você já entende melhor o que é o descolamento de retina, lembre-se que visitar um médico oftalmologista com frequência é fundamental. Afinal, o acompanhamento regular permite o diagnóstico precoce de diversas doenças que acometem os olhos.



ATENDIMENTO:



CRM-GO: 11.635 RQE: 5.828  
Oftalmologista;  
Médico pela Universidade Federal de Uberlândia;  
Residência Médica em Oftalmologia e Fellowship em Retina Clínica pela Universidade Federal de Uberlândia;  
Título de Especialista em Oftalmologia pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia – Associação Médica Brasileira.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

**GOIATUBA JÁ  
CONHECE, E CONFIA!**

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

**Advan Miranda Rezende**

Clínico e Cardiologista | CRM 17306 GO

**Antônio Mendes Prudente**

Clínico Geral | CRM 932 GO

**Waldir Paulo Chaves**

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

**Suzy Rodrigues Lemes**

Radiologista | CRM 24319 GO

**Luciano Lucas de Freitas**

Angiologista | CRM 11012 GO

**Tati Ane Junqueira**

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

**Thaynná Oliveira**

Fisioterapia, Quiropraxia e Yoga | CREFITO 286894 GO

**Lorena Rosa de Sousa Prado**

Fonoaudiólogo | CRFa 7982 GO

**Beatris Donisete Nagel Silva**

Nutricionista | CRN 6277 GO

**Renato Cesar Borges**

Radiologista | CRM 24320 GO



@cmapgtba

64. 3495 7587  
64. 3495 4655

Rua Minas Gerais, 1430  
Goiatuba | Goiás

# ANUNCIE AQUI.



Revista **Stilo**  
Golubos-GO

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

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

revista **SAÚDE**

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

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

Anúncios e Matérias:

☎ 64 99275 5299

☎ 64 99202 4160

## Cuidados com meus filhotes



Sabe-se que ter um animal de estimação em casa nos traz vários benefícios, desde o fato que nos ajuda no alívio do estresse, até no fortalecimento do sistema imune. E a cada dia que passa, ter um animal de estimação em casa vem se tornando prioridade na vida das pessoas, até porque é uma companhia garantida.

A partir do momento que uma pessoa se torna responsável por seu pet, principalmente a partir dos primeiros meses de vida, é preciso assumir responsabilidades e ter alguns cuidados diferenciados.

Para evitar dúvidas sobre o que fazer com seu pet filhote, a melhor opção é levá-lo ao Médico Veterinário para que ele possa te orientar sobre os devidos cuidados.

Os cuidados são pequenos, porém essenciais para a proteção do pet.

- Ao sair de casa, não deixe seu animal ter contato com o meio externo até que seja imunizado adequadamente;
- Um filhote de cão ou gato deve ser vermifugado a partir dos 30 dias de vida;
- Em relação as vacinas, é sempre a melhor opção a escolher a imunização feita com vacinas importadas, sempre feitas por Médico Veterinário;
- As vacinas essenciais para os cães são aquelas que protegem contra o vírus da cinomose canina, o adenovírus canino e as variantes do parvovírus canino tipo 2, conheci-

das como V8 ou v10. As vacinas essenciais para os gatos são aquelas que protegem contra o parvovírus felino, o calicivírus felino e o herpesvírus felino 1, conhecida como V3, V4 OU V5 (TRIPLICE, QUADRUPLA OU QUIN-TUPLA). Nas áreas do mundo onde a infecção pelo vírus da raiva é endêmica, a vacinação contra este agente deve ser considerada essencial para ambas as espécies;

- Nos cães o protocolo vacinal é feito com total de 4 doses de vacina polivalente, cada uma feita com intervalos a cada 21 dias, completando assim, a última dose com a vacina antirrábica;
- Nos gatos, as vacinas são aplicadas com intervalos a cada 21 dias também, totalizando de 2 a 3 doses, completando também com a vacina antirrábica.

Os objetivos da vacinação são proteger o indivíduo contra determinada infecção, bloquear a transmissão ou prevenir os sintomas de uma doença.

Existem também no mercado as vacinas complementares, que são as vacinas contra giardíase, as vacinas contra infecções respiratórias e também contra leishmaniose, e essas assim são acrescentadas no protocolo vacinal de cada animal pelo Médico Veterinário, de acordo com a necessidade de cada indivíduo.

Pode ser feito banho em casa com devidos cuidados, e se caso não tiver opção e precisar levá-lo até um petshop, solicitar horários diferenciados para aquele pet em específico (primeiro horário do dia, para que não tenha contato com outros animais).

Na Faro temos toda linha de vacinas importadas que seu pet precisa. Marque já seu horário!



☎ 64 3404-1586

📍 Plantão: 64 99290-4500

📞 64 98148-7015

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

### Dr. Celso Borges de Almeida Junior

Graduação em Medicina Veterinária em 2010 pela UNIP/GO;  
Pós-graduando em Clínica Médica e Cirúrgica de Pequenos Animais;  
Especialização em Dermatologia de Cães e Gatos;  
Especialização em Clínica Médica e Cirúrgica de Felinos;  
Membro da Anclivepa Goiás (Associação de Clínicos Veterinários de Pequenos Animais).

### Dra. Daphine Azevedo Magalhães

Graduação em Medicina Veterinária em 2018 pela UNIUBE/MG



# O Sicoob da sua cidade é **UNICIDADES**

O **SICOOB UNICIDADES**  
oferece produtos e serviços  
ideais para **VOCÊ**

-  **Crédito Rural**
-  **Assessoria Financeira**
-  **Maquininhas de cartões**
-  **Investimentos**
-  **Consórcios**
-  **Seguros**
-  **Cartões**
-  **Poupança**
-  **Previdência**

**Vem saber mais!**

**Agência Goiatuba**

**Endereço:** Av. Amazonas, nº 527,  
Quadra 61, Lote 4 - Centro.

**Telefone:** (64) 3495-6278

 @sicoobunicidades

 [sicoob.com.br/web/sicoobunicidades](http://sicoob.com.br/web/sicoobunicidades)

 **SICOOB**  
Unidades

# SEGURO RURAL

Proteção e tranquilidade  
para você produtor rural,  
com produtos especializados:

 **SEGUROS DE MÁQUINAS  
E BENFEITORIAS;**

 **SEGURO PECUÁRIO;**

 **SEGURO COLHEITA  
GARANTIDA;**

 **SEGURO FATURAMENTO  
AGRÍCOLA;**

 **SEGURO CANAVIAL;**

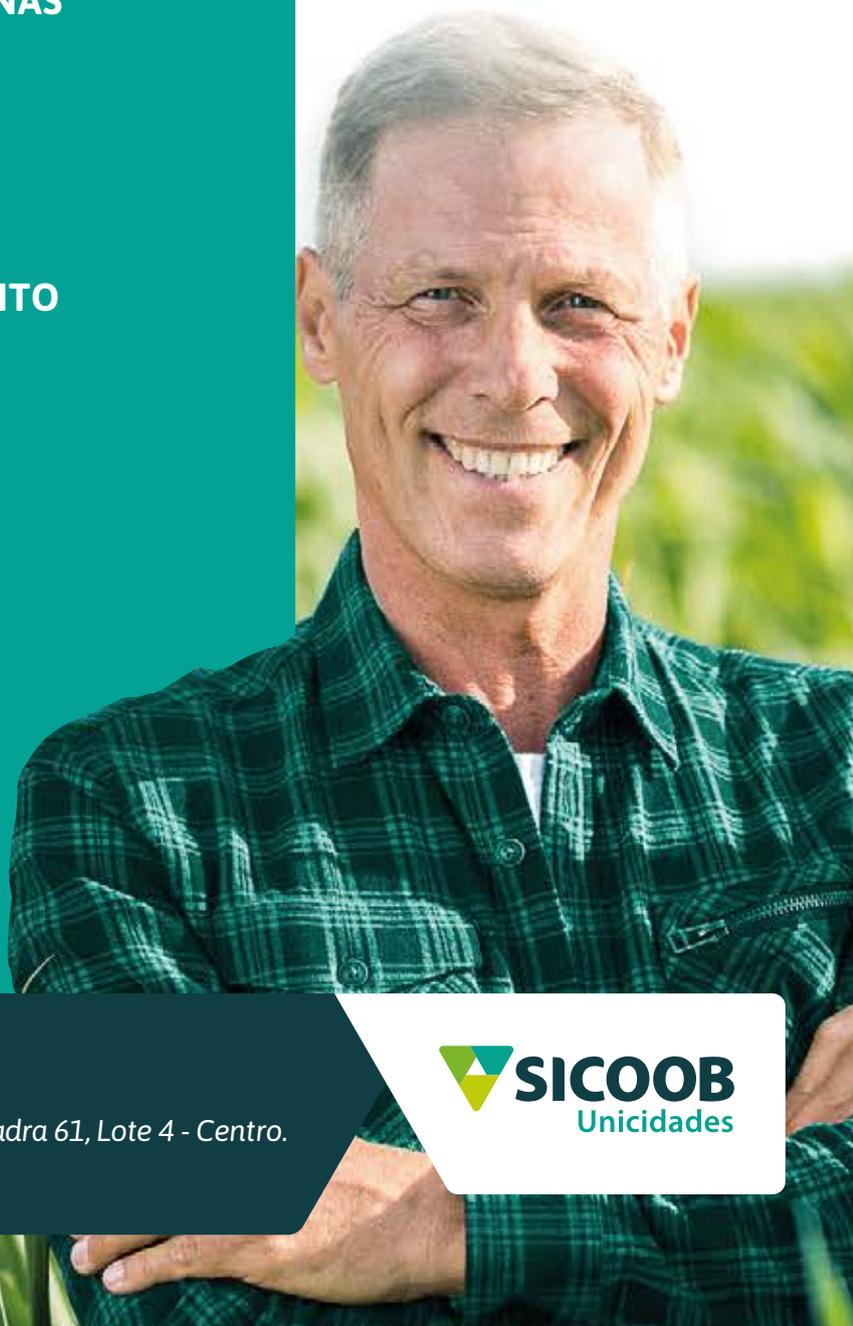
 **SEGURO FLORESTAS;**

 **SEGURO CAFEZAL;**

 **SEGURO VIDA  
PRODUTOR RURAL;**

 **SEGURO VIDA  
TRABALHADORES;**

 **SEGURO VIDA  
TOMADOR CRÉDITO.**



**Vem saber mais!**

**Agência Goiatuba**

**Endereço:** Av. Amazonas, nº 527, Quadra 61, Lote 4 - Centro.

**Telefone:** (64) 3495-6278

 **SICOOB**  
Unidades



Vem aí a 5ª Edição da  
**REVISTA CASA PREMIUM**

Em Abril

**NOVA**

edição

Revista

# CASA

*Premium*

**OR7**  
Editora e Marketing

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

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

Disponível em:  
1 Kg, 250g e 40g.

**AlcaFoods**  
Cereais Matinais

**Natflakes**  
cereal

Mix de cereais com  
frutas cristalizadas

**Granola**  
Max Frutas



Uma porção de 40g fornece:

|                  |             |                   |                 |        |
|------------------|-------------|-------------------|-----------------|--------|
| VALOR ENERGÉTICO | CARBOIDRATO | SÓCULO DE LACTOSE | FIBRA ALIMENTAR | ÍNDICE |
| 161 kcal         | 34 g        | 1,8 g             | 2,2 g           | 50 mg  |
| 8%               | 11%         | 3%                | 9%              | 2%     |

% VALORES DIÁRIOS DE REFERÊNCIA COM BASE EM UMA DIETA DE 2.000 kcal OU 8.400 kJ.

**1 kg** Peso Líquido  
Indústria Brasileira

GRANOLA  
**FRU  
TAS**

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

**AlcaFoods**  
Cereais Matinais



# DEFESA DE MESTRADO

A prof<sup>a</sup> Claudia Soares Alves, docente do curso de Medicina da UEG UnU Itumbiara, defendeu sua dissertação de mestrado no último dia 05, pelo Programa de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Goiás.

A dissertação intitulada “ENMO: espectro de neuromielite óptica em Goiás, região central do Brasil 2021-2021”, em coautoria com a farmacêutica Flávia Borges Carapina dos Santos, sob orientação da prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Denise Sisterolli Diniz, teve como principal objetivo determinar as características epidemiológicas e o fenótipo da apresentação desta doença que é considerada rara em Goiás. A doença, tradicionalmente no mundo, acontece em descendentes de africanos e de asiáticos, o que justifica que as pesquisas voltadas a este tema estão mais concentradas entre os afro-americanos e no Japão.

No Brasil, pesquisas sobre o tema tinham sido

realizadas em apenas em quatro estados, sendo eles: Rio de Janeiro, São Paulo, Rio Grande do Sul, Minas e Gerais, além do Distrito Federal.

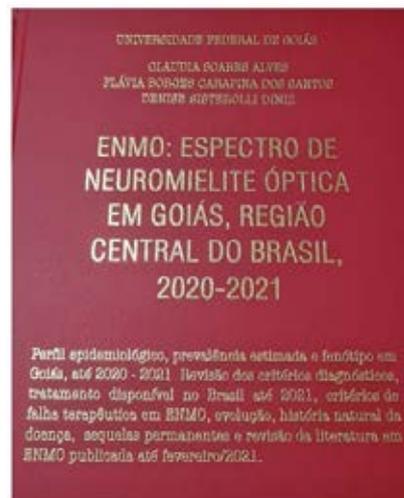
O presente estudo é inédito em Goiás e se destaca por determinar a taxa de prevalência tomando por base o centro de referência do estado.

A banca foi composta pela orientadora da dissertação, além dos membros titulares e suplentes, sendo eles a prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Helena Rezende Silva Mendonça, por gentileza, completar o nome dela (docente da UFG), prof. Dr. Rogerio de Rizo Morales (chefe do departamento de doença desmielinizante (UFU), pela prof<sup>a</sup> Sônia Félix Ribeiro (chefe do departamento de doença desmielinizante (UFTM/Uberaba) e pelo Dr. Delson José da Silva (presidente do departamento de neurologia de Goiânia).

Parabenizamos a prof<sup>a</sup> Ma. Claudia Soares Alves por esta conquista! Sucesso!



PROGRAMA DE  
PÓS-GRADUAÇÃO EM  
CIÊNCIAS DA SAÚDE  
FACULDADE DE MEDICINA - FM



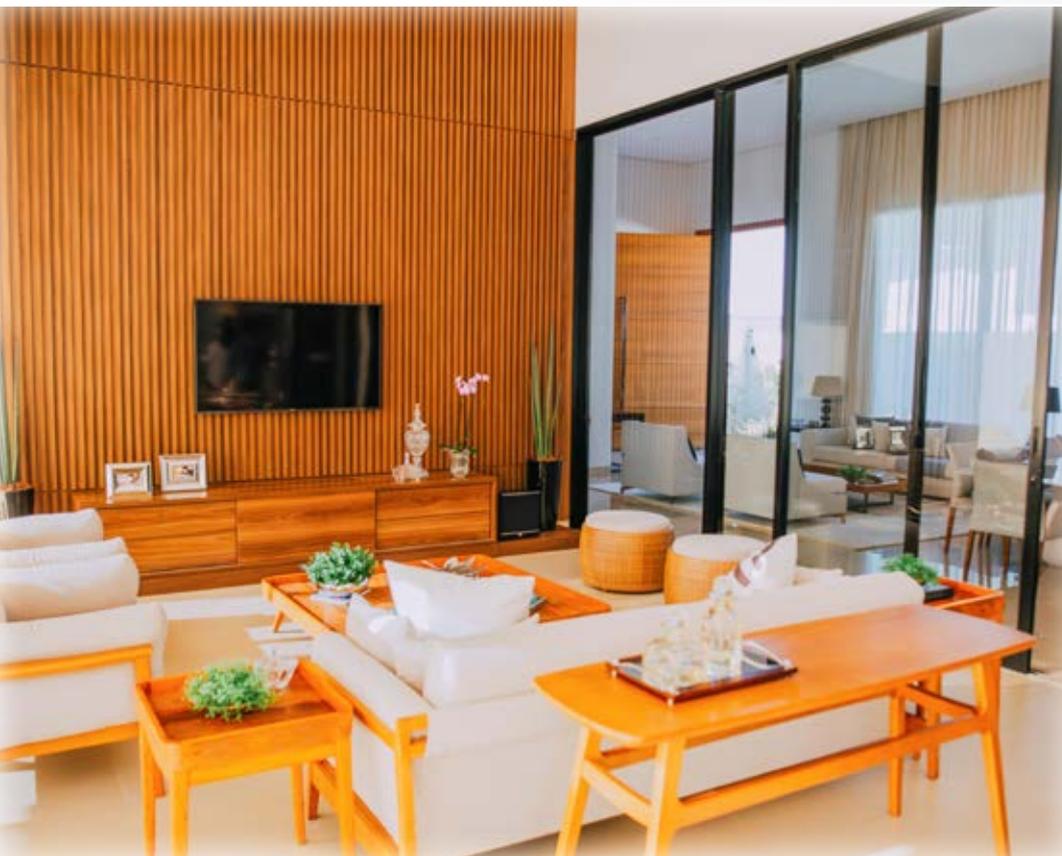
## Dra. Claudia Soares Alves

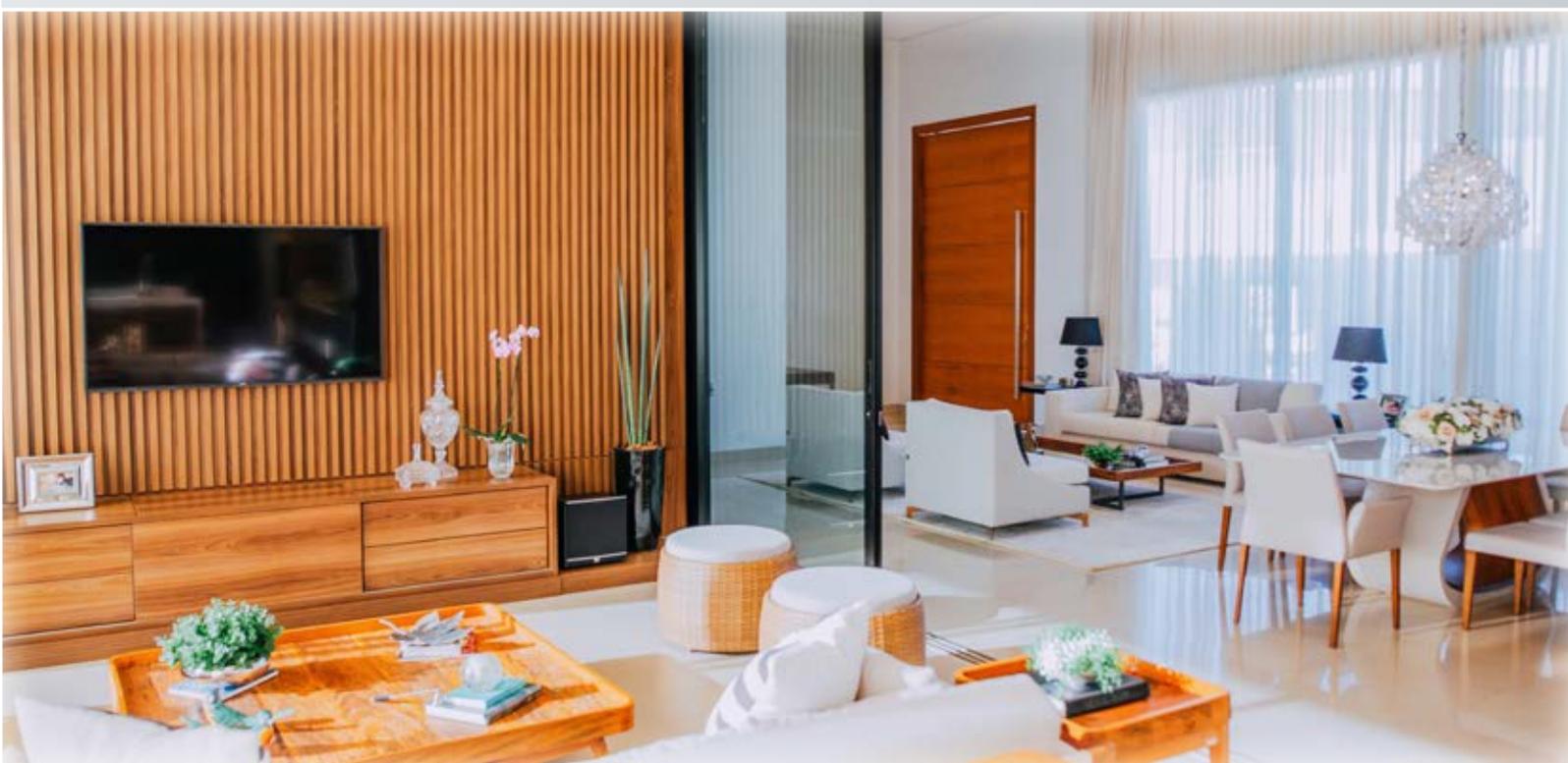
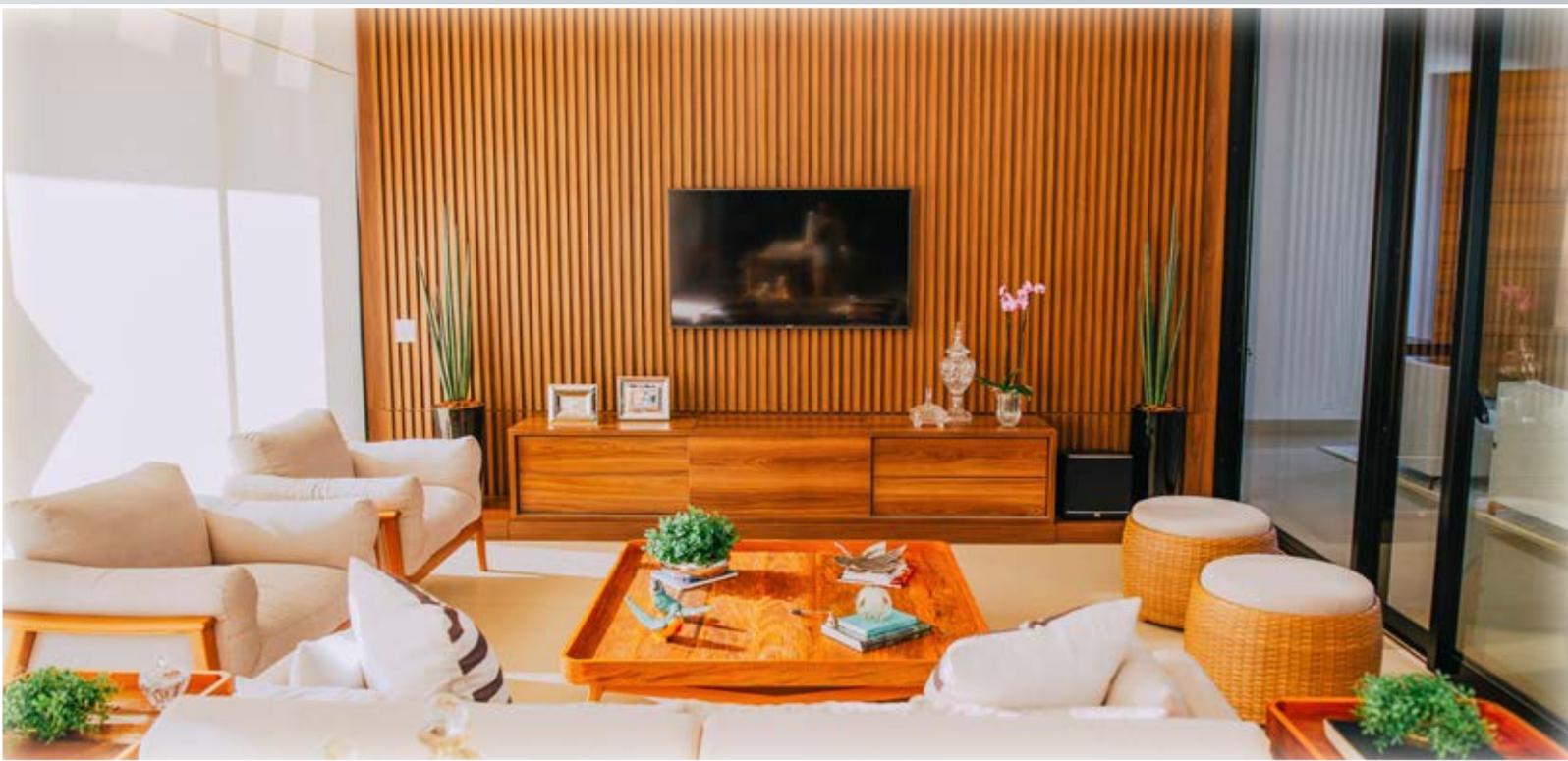
MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

CRM/GO: 12.452 | CRM/MG: 4.100 | RQE: 7879  
Médica Neurologista – Titular Academia Brasileira de Neurologia;  
\*Neurologia; \*Perícias; \*Clínica de dor;  
\*Eletroencefalografia; \*Neuropsiquiatria;  
\*Mapeamento cerebral.



SEMPRE BUSCANDO O MELHOR PARA CADA CLIENTE





**GISELly**  
**Graciano**  
Arquiteta



🏠 Rua Paranaíba, 184 - Centro  
Goiatuba

📞 64 | 9 9219 - 1833

📞 64 | 3495-5076

📷 /gisellygraciano



**CONSULTORIA DE TRÂNSITO E TREINAMENTOS**

## **NORMAS PARA CURSOS ESPECIAIS AVERBADOS NA CNH**

A Resolução 168 do CONTRAN, em 14 de Dezembro de 2004, estabelece Normas e Procedimentos para a formação de condutores em várias situações e também estabeleceu normas para os cursos especiais que são averbados na CNH. Conforme a portaria 449 do CONTRAN, em Junho de 2019 os cursos tiveram alguns reajustes. Segue abaixo alguns tópicos importantes para que você se mantenha informado.

### • Quantos cursos posso averbar na CNH?

De acordo com a Resolução 168, os cursos que podem ser averbados na CNH são:

Transporte Coletivo de Passageiros, Transporte Escolar, Veículo para Transporte de Emergência, Transporte de Produtos Perigosos (MOPP) e Transporte de Cargas Indivisíveis, Moto Táxi e Moto Frete.

### • Os cursos serão feitos em uma turma só?

Não. Foi estabelecido que fosse formada uma turma para cada curso e as turmas poderão ser classificadas em 50hrs/aulas, 20hrs/aulas ou 16hrs/aulas.

### • Quem terá que fazer as 50hrs?

Todo o condutor que não tiver seu curso averbado, então ele fará um curso com carga horária de 50hrs e os demais com carga horária de 20hrs cada.

### • Quem poderá atualizar os cursos?

Com a nova determinação que foi estabelecida na Portaria 449/2019, somente poderá atualizar quem

tiver os cursos averbados na CNH, não é mais aceito apresentação de Certificados vencidos para atualização, então aqueles que deixaram os certificados no fundo da gaveta e não averbaram os cursos terão que fazer tudo novamente.

### • Qual a carga horária para quem está atualizando?

Antes era de 15hrs para cada curso, agora são de 20hrs para cada curso.

### • Quanto à averbação, o que mudou?

Para você ser matriculado, a averbação tem que ser paga antecipadamente, antes era uma taxa de averbação para todos os cursos, hoje é uma taxa para cada curso, e o condutor não pode estar pontuado, dessa forma, assim que finaliza a carga horária, a instituição tem 72hrs para incluir seus cursos no RENACH, não precisando aguardar os certificados para solicitar averbação na CNH. O certificado hoje somente é necessário para demonstrar na empresa.

OBS Importante: Os cursos hoje são 100% online, sem data para entrar o presencial, mas com as mudanças na portaria 449/2019, também acrescentou a telemetria (que é cobrado do condutor em cada curso que ele fizer), onde o condutor terá que tirar foto para entrar na sala e para sair e durante a aula também será solicitada a confirmação da validação facial para comprovar que o aluno está assistindo aula.



**64. 99221 4378**

**Goiatuba | GO**

**CURSOS ONLINE**

**PASSAGEIRO  
ESCOLAR**

**MOPP (CARGAS PERIGOSAS)**

**EMERGÊNCIA**

**CARGA INDIVISÍVEL**

**VAGAS LIMITADAS**

**GOIATUBA | GO**



DANYELLA LEMES

LASH DESIGN

# Especialista em cílios

com Formação Internacional.

Curso profissionalizante.

**VALORIZE SEU  
OLHAR, INVISTA EM  
SEUS CÍLIOS!**

lemesdpc@gmail.com

lashdany 

64. 99610 3153 

Rua Tefé, 199

Goiatuba - Goiás





Graduada em Administração de Empresas pela UNICERRADO - Centro Universitário de Goiátuba;

Analista Comportamental e Leader and Professional Coach pela ACT COACHING Escola Superior de Coaching;

Empreendedora e fundadora das empresas EVOLUÇÃO - Consultoria de coaching e recursos humanos e RESTART - recrutamento & seleção e desenvolvimento de pessoas.



## 6 PASSOS PARA VOCÊ SE REINVENTAR EM MEIO A QUARENTENA

Quando nos deparamos com situações de crises como esta que estamos vivendo, bate, no mínimo, aquele desespero que faz surgir muitos questionamentos, como: e agora? O que fazer? Meu Deus, como superar esta fase? Ou, como vou conseguir pelo menos suprir as minhas necessidades básicas e as da minha família estando de portas fechadas e não podendo trabalhar?

Perguntas como essas nos deixam ainda mais preocupados, pois focamos no problema ao invés de focar em como resolvê-lo, simples assim!

A pergunta chave é, como me sobressair em meio a esta crise? Isso me leva a pensar no que eu pude fazer para encontrar o melhor caminho quando tudo isso começou no início de 2020. Levou-me a pensar como consegui me reinventar em meio ao caos, aprendi que para poder ter sucesso é necessário acompanhar esta infinita mudança do mundo, por que se tudo muda constantemente, por que eu não poderia acompanhar este movimento?

Foi onde eu abri os olhos e me forcei realmente a sair da zona de conforto, para poder me reinventar e atingir um novo patamar de negócio como estou fazendo agora, depois de um ano, e ainda em cenário pandêmico.

Sair da zona de conforto dói. Ver o medo te consumindo e te dizendo o contrário é tenso. Ver pessoas desesperadas ao seu redor te deixa aflito, porém, é em meio a isso tudo que surge a melhor força para mudar o seu próprio cenário.

Descobri que para se reinventar é necessário passar em cima de mim mesma, superar cada pensamento limitante que surge, e, além de dizer o contrário, também agir.

Para que eu conseguisse me reinventar sempre, aprendi a levar comigo esses 6 passos que temos aplicado e utilizamos como ferramentas para ajudar outras pessoas a colocarem também em prática, como se fosse um manual para reinventar em plena crise, seja ela qual for.

### 1: DESENVOLVER NOVAS HABILIDADES

Aprender coisas novas e colocá-las em prática sejam elas relacionadas ou não a sua área profissional.

Assumindo sempre a responsabilidade, se der certo ou errado, sem colocar culpa alguma nas pessoas ou outras coisas, ou acontecimentos, externas.

Também não se permita desistir se não vir resultado a curto prazo, como diz a forte frase de Prates “o inimigo do Sucesso a longo prazo é o sucesso a curto prazo”. Por isso é necessário se desenvolver constantemente, na maior parte das vezes não acertaremos de primeira, mas aprendendo com os erros chegaremos, eventualmente, à perfeição, potencializando novas competências através até do autoconhecimento.

### 2: PLANEJAR BEM E NÃO FICAR OBCECADO PELO RESULTADO

Outra das coisas que aprendi foi escrever muito, anotar tudo, até ideias que surgem em sonho, me fazem levantar de madrugada e colocar no papel para não esquecer. Escrever objetivos familiares, pessoais, emocionais, profissionais, isso faz com que os torne em algo tangível, e que você vai conseguir vislumbrar mais facilmente a cada vez que se imaginar naquele lugar, por que eles não estarão somente na sua

mente, fica mais fácil trabalhar colocando em prática o que você aprendeu para alcançar cada um deles, seguindo dia após dia, rompendo passo por passo até chegar no macro sucesso.

O que acontece muito com as pessoas, e já aconteceu comigo, é: Trabalhar em cima destes objetivos e não ver resultado imediato o que nos leva a desistir sem ver o grande acontecimento lá na frente. Não permita que isso aconteça com você!

### 3: PARE DE PROCASTINAR

Faça imediatamente, não deixe nada pra depois. Inicie seus planos logo, ponha as ideias em prática, mesmo que elas pareçam bobas. Grande parte dos negócios de sucesso do nosso país começaram como um “sonho bobo” de alguém que acreditou o suficiente para fazê-lo se tornar realidade.

O grande erro das pessoas é não fazer na hora e deixar que isso caia em esquecimento. Quando você procrastina, simplesmente treina o seu cérebro, a nossa mente, a esquecer e passar a ver aquilo como “não importante”.

### 4: SE DESAFIE

Arriscar-se sempre, faça algo que nunca fez! Isso nos leva a aprender coisas novas, a desenvolver novas habilidades (passo 1), nos leva a sair da zona de conforto e buscar mais.

Talvez você seja formado em algo, mas nunca trabalhou na área e, por isso, perde muitas oportunidades. Simplesmente por nunca ter praticado, e então ecoa a seguinte frase: eu sei de um profissional muito bom, mas eu não sei fazer.

E então ficará nessa onda até quando? Arrisque-se!

### 5: DISCIPLINA

Disciplina é prática.

É um hábito que você cria e consegue desenvolver com o tempo, não algo que você simplesmente aprende de uma hora para a outra.

É fazer o que deve ser feito mesmo que você não queira fazer aquilo. É lutar contra si mesmo e aquela vontade de fazer outra coisa, se não o dever.

A satisfação é consequência. Quando se é organizado e disciplinado, a satisfação do seu cliente sempre vem à tona através de um conjunto de ações bem feitas. Se você atende o cliente uma vez e fica com medo dele nunca mais voltar, tenho uma má notícia pra você.

Lembre-se, o cliente SEMPRE voltará se nós o atendermos bem, resolvendo todos os seus problemas e mostrando interesse e satisfação nisso.

### 6: DIVIRTA-SE

Pare de imaginar que trabalhar, arriscar e resolver problemas são coisas doloridas de se fazer, isso não deve ser assim, devemos nos divertir na jornada com cada superação, cada erro e cada resultado. Divertir-se, alegrar-se, nos leva a ser feliz, a ter saúde, e a amar aquilo que fazemos, gerando um prazer indescritível ao ver a satisfação de algum cliente graças ao seu trabalho bem feito.

Enfim, cada passo desse é um processo que quanto mais você faz, mais você fica profissional em evoluir. O mais importante é nunca desistir de nada, mesmo que haja fracasso, deve-se usar este erro para superar e aprender com ele.

Enquanto estiver tentando, chegará a algum lugar!

É IMPOSSÍVEL VENCER QUEM NÃO DESISTE.



Daniel Braga é Psicólogo Organizacional (UniRV)  
Business e Executive Coach (Plataforma Internacional)  
Analista do Comportamento (SLAC)  
Especialista em Inteligência Emocional  
Criador do Discovery Training  
(Treinamento de Inteligência Emocional)  
Fundador da Braga Business  
Com mais de mil horas de treinamento e  
desenvolvimento de Líderes, Gestores e executivos.

*Atua em diversas áreas profissionais ativando a identidade das pessoas que a ele se conecta. Sempre em busca de conhecimento e sabedoria com a intenção de impactar vidas com verdades desconhecidas e interpretações libertadoras. Ensina como desenvolver um Mindset de crescimento em cada pessoa de acordo com sua individualidade, assim o despertar do propósito torna-se uma experiência de descoberta incrível.*



Fotografia: Annelise Fotografia

**NOSSOS ESPECIALISTAS VÃO TE AJUDAR A  
ESCOLHER O ÓCULOS COM DESIGN MAIS APROPRIADO**

*Para o formato do seu rosto*

QUANDO ALGUÉM ESCOLHE O FORMATO IDEAL PARA O  
SEU TIPO DE ROSTO, O ÓCULOS PROPORCIONA UM AR MUITO  
MAIS CONFIANTE E CHARMOSO PARA QUALQUER UM!

NAS LOJAS UNIÓTICA VOCÊ TEM ESPECIALISTAS PARA TE  
AUXILIAR NA MELHOR ESCOLHA.

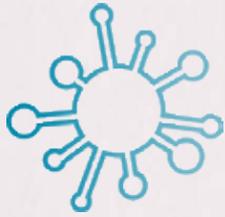
 **UNIÓTICA**  
Uma nova visão do mundo!

**64 3404.8100**  
Praça da República, 365  
Centro - Itumbiara/GO

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

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

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



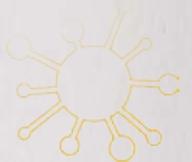
Clínica de Vacinas  
**Santa Clara**  
Cuida Bem de Você

# Todo mundo protegido contra a gripe!



**CONDIÇÕES  
ESPECIAIS  
PARA GRUPOS**

Faça reserva  
das suas doses!



**UNIDADE ITUMBIARA**  
Rua Paranaíba, 937  
(64) 3431-7800 | (64) 99662-9711



POSTO DE VACINAÇÃO  
DIRETAMENTE COM O SENHOR  
DIRETOR DA UNIDADE



Todas as vacinas,  
da criança  
ao idoso



Pacote de vacinas  
(garante a vacina mesmo  
que esteja em falta)



Vacinação  
empresarial



Dispositivos para  
redução da dor  
da aplicação



Atendimento  
domiciliar  
todos os dias  
da semana



Medicina  
do viajante

*Seu carro merece*  
**os melhores profissionais**

**PERFIL**  
AUTOMOTIVA E CAMINHÕES

Av. Presidente Vargas, 251  
Setor Imperial | Goiatuba | Goiás  
64 3495 1370 | 64 98401 4608

**Mecânica**  
**Funelaria e Pintura**  
**Higienização**  
**Martelinho de ouro**  
**Reparos Rápidos**  
**Estética de Pintura**

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

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



**PERFIL**  
AUTOMOTIVA e CAMINHÕES



**NOVO EXAME**

**ANTICORPOS  
NEUTRALIZANTES**

Saiba se você está imune  
ao Coronavírus!

Indicado para você que já foi infectado ou já tomou a  
2ª dose da vacina



**Ligue e agende seu exame:**

 (64) 3404-1833

 (64) 9.8436-0079

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

**Posto de Coleta:** Rua Major Militão,  
nº 462, Jardim América

# MELHORA DO SISTEMA IMUNE

Nunca se falou tanto em imunidade. Com a pandemia do coronavírus, a preocupação das pessoas em melhorar a performance do seu sistema imune aumentou significativamente. E quais suplementos ajudam no fortalecimento da imunidade?

## ➤ GLUTAMINA



Nosso sistema imunológico serve como importante fonte de energia para o crescimento e multiplicação das células de defesa. Em condições que promovem a redução nos níveis de glutamina do organismo, uma das maiores consequências observadas são a depressão da resposta imune e uma maior vulnerabilidade a infecções.



## ➤ VITAMINA D3

A carência de vitamina D nos deixa mais suscetíveis a doenças infec-

ciosas. Sabe-se também que a vitamina D tem uma ação antimicrobiana por estimular a produção de um composto chamado catelicidina, que é uma proteína que atua na destruição de agentes patológicos.



## ➤ VITAMINA C + ZINCO

O zinco completa a ação da vitamina C no sistema imunológico, pois também participa da produção de anticorpos e da formação e funcionamento das células responsáveis pela defesa no nosso organismo.

## ➤ WHEY PROTEIN



As suas duas principais proteínas (alfa-lactoalbumina e beta-lactoalbumina) aumentam a atuação das células de defesa.

# SOS

DR. SUPLEMENTOS

 (64) 99663-2525

  sosdrsuplicentosiub

 Av. Afonso Pena, número 51 - Centro, Itumbiara - GO

# O físico dos sonhos



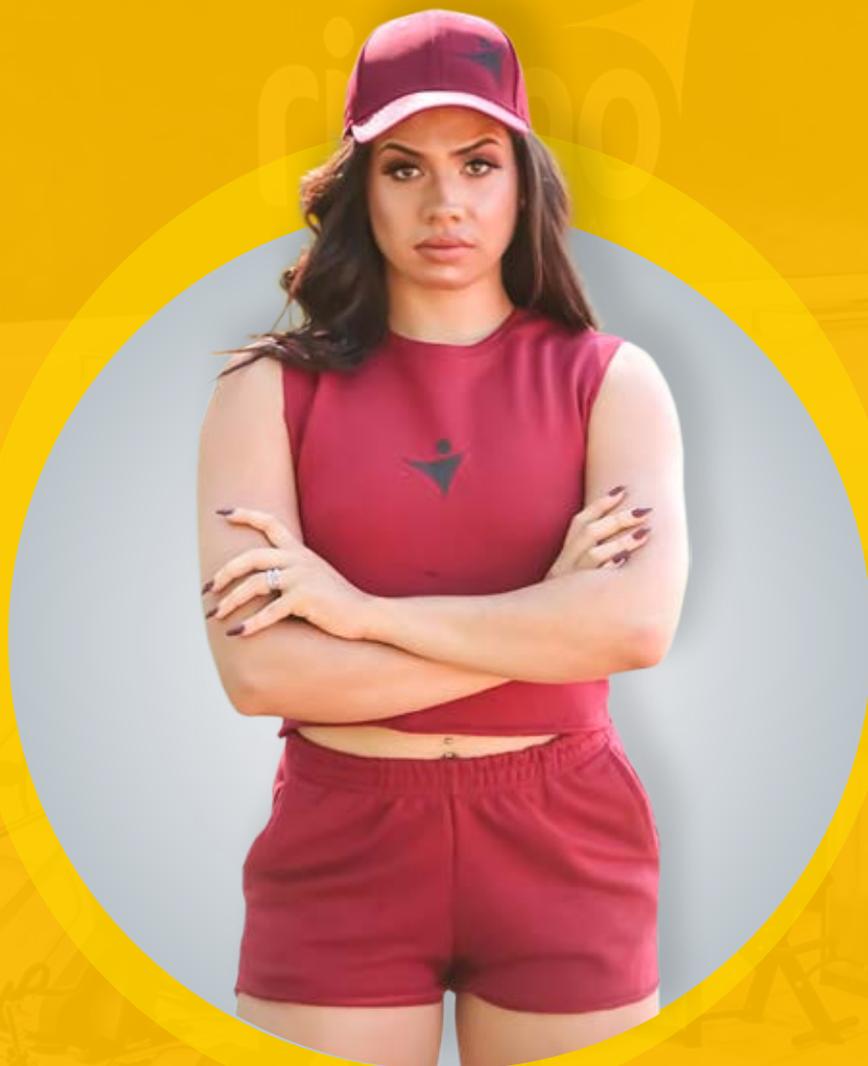
O que seria o físico? Palavra de adjetivo com grande poder significativo quanto ao corpo humano: exercícios, prazeres físicos, prazeres dos sentidos, fisionomia exterior de uma pessoa ter um belo físico. O ponto de partida! O que seria o físico dos sonhos para você? Seria padrões estéticos sobrepostos ou uma busca por uma qualidade de vida melhor?

Atualmente as pessoas vivem sobre padrões rotulados pela sociedade procedendo umas às outras como marcas fabricadas, gerando assim uma comparação equívoca, esquecendo que cada ser possui sua individualidade biológica.

Você tem um corpo normal e até algum momento você está indiferente com isso e começa a se comparar com outro ser que tem um genótipo totalmente diferente do seu. Você se compara, você sofre imposição por querer ser igual à todos! A grande maioria busca por estética física idealizada e comparativa, onde ocorre uma frustração internamente que o faz ficar agarado a ideia de “físico perfeito”.

O que faria quando atingisse o físico dos seus sonhos? Já se fez essa auto pergunta? Mas qual é o seu real objetivo? O treinador Douglas Leão deixa sua visão com experiência prática: “As pessoas criam falsas expectativas sobre ter um físico, não sabem como é se manter em um físico atlético - percentual baixo e muscularidade considerável - nem sequer o caminho pra chegar até lá”.

A veracidade de todo o processo é bem mais complexa do que podemos imaginar, talvez você nunca consiga conquistar o físico dos sonhos, pois quando conquistar o que almeja verá que para se manter onde chegou precisa continuar trabalhando todos os dias, construindo à sua melhor versão. O segredo não está no resultado final, o segredo está no caminho percorrido até lá. Curta o processo, pois nunca haverá fim. Mude hábitos de vida, faça isso todos os dias, coloque sua saúde em primeiro lugar e tudo fará sentido pelo real motivo que trabalha todos os dias por você!



## **Layane Aparecida Araújo Silva**

Estudante de Educação Física - UEG

Professora: Academia Ritmo

Instagram: @layane\_araujos

Treinador Douglas Leão: @bersek.team

**ritmo**  
ACADEMIA

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

☎ (64) 3431-1199

📷 ACADEMIARITMO

📘 RITMOACADEMIAOFICIAL

# TERRANOVA

Agronegócios e Consultoria



## Eronésio Cardoso Junior

Sócio Diretor

[eronesiojr@uol.com.br](mailto:eronesiojr@uol.com.br)  
[terranovaagronegocios@outlook.com](mailto:terranovaagronegocios@outlook.com)

64. **99933 2324**

64. **98411 7007**

64. **99939 2122**

Av. Amazonas, 635

Goiatuba | Goiás

AGRICULTURA  
DE PRECISÃO



MAPEAMENTO DE  
FERTILIZANTE DO SOLO



# Castilho



**ANACAPRI**

**OG**  
OGUCHI

**LACOSTE**

*Luiza Barcelos*

**AREZZO**

**SCHUTZ**

**ARAMIS**

**DEMOCRATA**

64. 3495 1205

 64. 98442 9649

Av. Presidente Vargas, 501

Centro | Goiatuba | Goiás

**Castilho**  
**Calçados**

 @castilho\_calçados

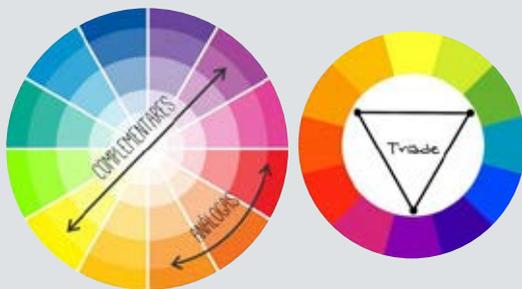


# COMO USAR *cores no look*

Muita gente não sabe, mas o segredo da combinação das cores está no chamado Círculo Cromático ou Círculo de Cores.

A partir do círculo, é possível visualizar quais as cores que melhor se harmonizam e criar combinações monocromáticas, análogas ou em tríade.

Se você ainda não se sente seguro para ousar nas cores, ter uma ou mais peças de tons neutros como branco, preto e cinza na composição é uma forma de começar a criar produções mais coloridas.



Confira as combinações de cores mais comuns e que não tem como dar errado:



**1. Combinação monocromática.**  
A combinação de cores de roupas monocromática é aquela em que se usa diversas tonalidades dentro da mesma cor. Esta é uma combinação fácil de fazer e também pode-se acrescentar uma peça de cor neutra, como roupas brancas, pretas ou cinzas.

**2. Combinação com cores análogas**  
A combinação com cores análogas é quando você combina uma cor primária com suas cores “vizinhas” a ela no círculo cromático. As cores de tons neutros podem ser sempre usados nos acessórios ou como base da combinação.



**3. Cores complementares**  
Nesse tipo de combinação, a associação é feita com a cor que está oposta no círculo de cores. Esta combinação costuma dar muito certo, pois associa um tom mais vibrante com um mais sóbrio.

**4. Combinação em tríade**  
Na combinação de tons em tríade é feita a associação de três cores que possuem a mesma distância entre si no círculo cromático. Ou seja, basta imaginar um triângulo no círculo de cores. Esta combinação é ideal para os dias que você deseja um look mais colorido e divertido, mas ao mesmo tempo elegante.



Agora que você já sabe as melhores formas para fazer a combinação de cores de roupas, certamente você vai começar a encontrar inúmeras possibilidades de looks em seu guarda-roupa.

MEDICINA INTEGRATIVA

## Medicina Integrativa, conheça um pouco mais.

### MANIFESTAÇÃO

### CAUSA RAÍZ



Medicina Integrativa (ou Saúde Integrativa) é um novo conceito utilizado por profissionais da saúde, que visa uma abordagem mais integral do paciente, com o olhar para o indivíduo como um todo: mente, corpo e espírito. Procura trabalhar de forma interdisciplinar, sendo um modelo de tratamento que foca na saúde e no paciente, e não somente na doença e no tratamento de sintomas.

A consulta médica com a abordagem da Medicina Integrativa e funcional, foca em pilares considerados primordiais para a saúde como:

- Alimentação saudável;
- Importância do sono reparador;
- Ritmo circadiano e relógio biológico;
- Exercício físico regular;
- Autoconhecimento, controle do estresse e saúde mental;
- Saúde gastrointestinal;
- Avaliação e tratamento de deficiências hormonais e nutricionais;
- Importância da detoxificação orgânica;
- Avaliação das principais disfunções relacionadas ao envelhecimento e surgimento de doenças, como: inflamação, oxidação, metilação e glicação.

É uma abordagem mais holística, que utiliza de técnicas da medicina convencional (alopática ocidental) a terapias milenares, não convencionais, como por exemplo: medicina chinesa e ayurvédica, aliado a conhecimentos modernos e atuais de bioquímica, fisiologia, metabologia, microbioma, genética e epigenética.

No Brasil ela ainda não é reconhecida como especialidade médica pelo CFM, mas já conta com um grande

número de médicos e profissionais da saúde adeptos, que estão organizados, sendo inclusive realizado no Brasil um congresso internacional da área.

Nos Estados Unidos todos os centros de referência em Oncologia utilizam a Medicina Integrativa como parte do tratamento oncológico. Por aqui estamos apenas começando.

É cada vez mais comum o paciente procurar por essa forma de abordagem, pois entendem que a saúde plena vai muito além de tratar sintomas e usar medicações, é preciso detectar e tratar as causas, cortar o mal pela raiz.

Agende uma consulta e conheça essa fantástica forma de abordagem e experimente os benefícios que ela trará para sua saúde e qualidade de vida.



DR. RAFAEL JACOB

MEDICINA INTEGRATIVA | PERFORMANCE | LONGEVIDADE

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

-10% -30% -60% -60% -40%

# Super Ofertas

-60% -50% -20% -10%



LÂMPADA LED BULBO 9 W

De R\$ 12

Por **R\$ 7,50**



DUCHA ADVANCED  
MULTITEMPERATURA

De R\$ 165

Por **R\$ 120,00**



DUCHA ADVANCED  
ELETRÔNICA

De R\$ 210

Por **R\$ 155,00**

Ofertas válidas enquanto durarem os estoques.

TUDO QUE PRECISAR EM ELÉTRICOS  
E HIDRÁULICOS VOCÊ ENCONTRA AQUI:

- Automação
- Baixa e alta tensão
- Cabos e fios
- Iluminação
- Tomadas
- Disjuntores
- Chuveiros
- Tubos e conexões
- Caixas d'água
- Torneiras
- Registros
- E muito, muito mais!

**ELÉTRICOS  
E HIDRÁULICOS**



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

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

@seeletricosehidraulicos

# SÃO NULOS PROCESSOS ADMINISTRATIVOS INSTAURADOS POR CONCESSIONÁRIAS DE ENERGIA ELÉTRICA

Você sabia que os procedimentos administrativos adotados pelas concessionárias de energia elétrica para apurar as irregularidades de consumo, como ligações diretas, desvio de energia, ruptura de selos/lacres, adulteração de medidores e a medição irregular devem ser precedidos de prévia notificação do consumidor.

A concessionária de energia somente poderá promover a constatação da suposta fraude após a prévia comunicação do consumidor para posteriormente realizar a vistoria e, eventualmente, a cobrança da irregularidade.

Desta forma, para que haja a responsabilização do consumidor acerca da irregularidade constatada, faz-se imprescindível que a concessionária de serviço público atue em conformidade as normas previstas na **Resolução 414/2010 da ANEEL**, não bastando apenas a imputação do débito através da fornecedora de energia. Nos casos comuns de suposta ocorrência de fraude no aparelho medidor, será necessário a comprovação da alegação pela concessionária de energia.

A **Resolução 414/2010** prevê em seu artigo 129 um rol de procedimentos e providências que devem ser criteriosamente adotados pela concessionária de

energia para demonstrar o prejuízo pelo consumo não faturado ou faturado a menor, sendo estes:

1- Emitir o Termo de Ocorrência e Inspeção – TOI, em formulário próprio em atenção aos requisitos da norma;

2- Solicitar perícia técnica, a seu critério, ou quando requerida pelo consumidor ou seu representante legal;

3- Elaborar relatório de avaliação técnica, quando constatada a violação do medidor ou demais equipamentos de medição, exceto quando for solicitada a perícia técnica;

4- Efetuar a avaliação do histórico de consumo e grandezas elétricas.

Assim, devem ser observados estes e os demais parâmetros legais estabelecidos na **Resolução nº. 414/2010 da ANEEL** no que dizem respeito à apuração de irregularidade na unidade consumidora e diante de qualquer inobservância poderá imperar o reconhecimento da nulidade do processo administrativo.

E aí, gostou? Esse conteúdo faz sentido para você? Caso afirmativo, acompanhe os próximos artigos e nossos posts nas redes sociais (@diegovilelaerodriguesadv).



## Diêgo Vilela

Sócio da Diêgo Vilela & Rodrigues Sociedade de Advogados  
Advogado especialista em Direito do Trabalho,  
Tributário e Público  
Gestor na Alca Foods  
Procurador de Cachoeira Dourada  
Presidência da Comissão de Direito Militar  
Vice-Presidência da Comissão de Direito Público



DIÊGO VILELA & RODRIGUES

SOCIEDADE DE ADVOGADOS

(64) 3431-3254

facebook/dvrsociedadeadv

instagram/diegovilelaerodriguesadv

Rua Getúlio Vargas, 51 - Itumbiara, GO



## Arthur Rodrigues

Sócio da Diêgo Vilela & Rodrigues Sociedade de Advogados.  
Advogado especialista em Direito Empresarial, Público,  
Tributário e Digital.  
Professor universitário.  
Presidência da Comissão de Direito Público.

# EC

## Studio Nails

Especialista em Unhas

Manicure e Pedicure  
Banho de Gel  
Spa dos Pés  
Podologia  
Espaço Climatizado!

**Eloísa Carrilha de Castilho**  
Estética - Unopar

Acompanhe mais  
nosso trabalho



@elocastilhostudio



64. 99963 0203

Rua Guaporé, 631 | Sala 1  
Centro | Goiatuba | Goiás

## LUXAÇÃO DE OMBRO

A luxação do ombro é uma lesão em que a articulação do osso do ombro se desloca da sua posição natural, geralmente devido a acidentes como quedas, por pancadas em esportes como basquete ou vôlei ou por levantar um objeto pesado de maneira incorreta na academia, por exemplo.

Esse deslocamento do ombro pode ocorrer em várias direções, para a frente, para trás ou para baixo, e de forma completa ou parcial, causando dor intensa ou dificuldade de movimentar o braço.

A luxação do ombro deve ser tratada por um ortopedista que indica o tratamento de acordo com a gravidade da luxação, podendo colocar o ombro no lugar e indicar o uso de remédios, sessões de fisioterapia ou realização de cirurgia, nos casos mais graves.

### Principais sintomas

Os sintomas de uma luxação ocorrem no momento da lesão no ombro e incluem:

- Dor forte no ombro, que pode irradiar para o braço e afetar o pescoço;
- Um ombro pode estar mais alto ou mais baixo em relação ao outro;
- Incapacidade de realizar movimentos com o braço afetado;
- Inchaço no ombro;
- Hematoma ou vermelhidão no local da lesão.

Além disso, a luxação do ombro pode causar dormência, fraqueza ou formigamento próximo à lesão, como no pescoço ou no braço.

Caso a pessoa identifique um ou mais sintomas indicativos de luxação, é importante consultar um ortopedista para que sejam feitos exames que ajudem a confirmar a luxação. Durante a consulta, o médico normalmente realiza um exame físico para avaliar a deformidade, além de avaliar outros sinais e sintomas presentes e solicitar um exame de raio-x para verificar se há sinais de algum dano mais grave.

O médico também pode solicitar uma eletromiografia ou ressonância magnética para avaliar tecidos como a



própria cápsula articular, tendões e ligamentos.

### Causas da luxação no ombro

A luxação no ombro é mais comum de acontecer em pessoas que praticam esportes ou que fazem algum tipo de atividade que usam mais essa articulação. Assim, as principais causas de luxação do ombro são:

- Esportes de contato como futebol, vôlei ou basquete;
- Esportes que podem causar quedas como ginástica olímpica ou alpinismo;
- Levantar peso de forma inadequada em academias;
- Trabalhar em profissões que exijam carregar peso ou esforço repetitivo como trabalhadores da construção civil, mecânicos ou enfermeiros, por exemplo;
- Acidentes como pancadas ou acidente de carro ou moto;
- Quedas como de uma escada ou ao tropeçar em um tapete.

Além disso, a luxação de ombro pode acontecer mais facilmente em pessoas que são altamente flexíveis ou com articulações soltas.

É importante seguir todas as recomendações do ortopedista para garantir uma recuperação de forma mais tranquila, evitar novas lesões e prevenir complicações como rompimento de ligamentos e tendões do ombro, lesão nos nervos ou vasos sanguíneos do local e instabilidade do ombro, que pode favorecer novas luxações.



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



# CRISTTAL PISCINAS

*O Point das Piscinas*

REPRESENTANTE ENERGIA FOTOVOLTAICA

# KOMECO



# CRISTAL PISCINAS

Um novo conceito em piscinas

Distribuidor Exclusivo



-  Av. Presidente Vargas, 1717 - Goiatuba/GO
-  64 | 3495 - 4567
-  Av. Afonso Pena, 1127 - Itumbiara/GO
-  64 | 3404 - 1404
-  [www.cristal piscinas goiatuba.com.br](http://www.cristal piscinas goiatuba.com.br)

UM NOVO CONCEITO  
DE WHEY PROTEIN:

# Clean Whey Hydrolysate Classic

**S**ua pureza excepcional é garantida pelo processo pioneiro de extração Cross-Flow Microfiltration – patenteado pela Glanbia Nutritional –, que mantém todo o espectro de proteínas não desnatadas naturalmente encontradas no soro, preservando suas frações proteicas e ingredientes bioativos em teor maior que nas proteínas ionizadas.

Somado à exclusiva hidrólise que quebra a proteína em cadeias menores e diminuiu as moléculas alérgicas, o resultado é um whey protein com menor teor de gordura, carboidrato e sódio e baixíssima concentração de lactose. Por sua facilidade de digestão, é indicado para pessoas que possuem alguma restrição à lactose, de qualquer idade, pacientes em pós-operatório imediato e praticantes de atividade física moderada à alta.



**Clean  
Whey**

**No secret,  
protein only.**



**91%** DE CONCENTRAÇÃO  
**PROTEICA**

- > Rápida absorção e menor risco de alergia
- > Indicado para reposição rápida de nutrientes, principalmente no pós-treino de atletas
- > Exclusiva hidrólise: quebra a proteína em cadeias menores e diminuiu as moléculas alérgicas
- > Baixíssimo em gorduras, carboidratos e lactose (0,3g por 100g de produto)
- > Pode ser usado como ingrediente culinário

✓ **INGREDIENTES CLANBIA NUTRITIONALS INC.** ✓ **100% MONOINGREDIENTE** ✓ **100% PURO** ✓ **100% INSTANTÂNEO**  
✓ **RÁPIDA ABSORÇÃO** ✓ **ELEVADA CONCENTRAÇÃO PROTEICA COMPROVADA** ✓ **ALTA CONCENTRAÇÃO DE BIOATIVOS**



SEM  
SABOR



SEM  
AÇÚCAR



SEM ADOÇANTES  
ARTIFICIAIS



SEM  
ESPESSANTES



CERTIFICADO  
ANTIDOPING



SEM  
GLÚTEN



SEM  
CORANTES



SEM  
CONSERVANTES



SEM  
EDULCORANTES



SEM  
TRANSGÊNICOS

Rua Santa Rita, 63 • Centro • Itumbiara • GO  
Tel: (64) 3430-1144 • Whatsapp: (64) 98144-0033  
Instagram: @belafarmulaitumbiara

**belafarmula**  
farmácia de manipulação



**Agroseeds**  
QUALIDADE EM ANÁLISES



Equipe Agroseeds



A AGROSEEDS é um laboratório de análises e certificação de sementes, que realiza prestação de serviços laboratoriais no intuito de fazer o controle de qualidade, começando no campo com o serviço de PRÉ-COLHEITA feita nas unidades no período de safra e também é feito o acompanhamento da expedição de sementes!

O laboratório conta com uma equipe atualizada disposta a atendê-los!

A AGROSEEDS também presta serviço em consultoria no campo, que vai do plantio até o beneficiamento e entrega dos resultados de análises. Temos consultores com mais de 10 anos de experiência no campo de semente.

No laboratório são realizados os testes de germinação normal ou tratada, condicionamento com a semente de baixa umidade, envelhecimento acelerado 48 horas ou 72 horas, teste de vigor no tetrazólio, teste de canteiro e peso de 1000 sementes.

O laboratório AGROSEEDS realiza também as análises dos lotes certificados, fazendo a coleta das amostras para a emissão de boletins.



@agroseeds



64. 98447 5966

64. 3495 6461

Av. Amazonas, 320 | Centro | Goiatuba | Goiás



EMPREENDEDORISMO



## Entrevista Empreendedor Premium

130,

A coluna empreendedor premium do mês de abril traz em suas páginas o empresário Francisco de Assis Cordeiro Filho, esposo de Camilla Campos. Especialista em gestão de empresas, ele traz um vasto currículo: Graduado em Engenharia Civil e Graduado Engenharia Mecânica, assim sendo, ele utiliza da engenharia mecânica para a fabricação de suas joias, por este motivo existe toda essa perspicácia nas fabricações individualizadas e exclusivas de cada peça criada. Francisco nos concedeu uma entrevista exclusiva e nos contou um pouco de sua história.

Revista Mais Saúde - Em que momento você se descobriu apaixonado por joias?

Francisco - *Desde que me entendo por gente. Meu pai sempre me levou para vê-lo negociar, e sempre que acontecia, ele me explicava o que ele havia feito. E mesmo sem entender, a sementinha fora plantada dentro do meu coração, e de lá pra cá, só veio crescendo.*

Revista Mais Saúde - Quais as maiores influências e inspirações no mundo da joalheria?

Francisco - *Não tenho inspirações fora, minha inspiração são meus pais, pois deles trago a verdadeira essência de quem sou. Com eles aprendi valores como: honestidade, respeito aos nossos clientes e aprendi a não dar valor no que vejo, e sim no que sinto.*



Revista Mais Saúde - Das diferentes pedras, materiais e técnicas que você utiliza, quais são mais interessantes para você?

Francisco - *Gosto muito de pedras brasileiras, tipo a família dos topázios, em especial topázio imperial. Reza a lenda que era a pedra que Dom Pedro mais curti, pois ele acreditava que a pedra era tingida pelas cores do sol e do fogo. O que não é meu caso, o que me encanta no Topázio Imperial é o contraste de cores que ele possui, principalmente os de coloração rosa salmão e com inclusões por dentro da gema.*

*Quando vou fabricar algo para um cliente me coloco no lugar dele, pois quando ele vem encomendar, ele fala direto com quem faz! Isso torna a experiência de comprar uma joia um tanto quanto diferente, pois quem faz de suas próprias mãos consegue sentir, entender e orientar com mais clareza o que o cliente almeja.*

*Das técnicas utilizadas, gosto de todas. Por exemplo, diversas vezes preciso de 2% de uma técnica, e o resto dos 98% de outras. Não existe uma só técnica para se produzir uma joia, até porque não é uma receita de bolo, existem os tais imprevistos, que devem ser contornados de acordo com a situação.*

*Digo que fazer joias é como dançar “ballet”. Quem vê uma bailarina dançar, imagina ser muito fácil, pois é uma arte sutil. Da mesma forma de quem admira a beleza de uma joia não faz ideia do quão complexo é a fabricação da mesma.*

Revista Mais Saúde - Como você vê o cenário atual para jovens criadores de joias?

Francisco - *Propício, porém precisamos inovar!!! Sair do clássico, sair do estilo “calça, camisa e sapato social”. Penso que isso esteja defasado! Precisamos trazer o novo, o diferente, seja na forma de apresentar, na forma de lidar com o cliente, na forma de precificar, na forma de resolver algum impasse, enfim, fazer o que chamo de Joalheria 2.0!*

*Uma das profissões mais antigas do mundo é a joalheria, mas por que não apresentá-la de maneira diferente?*

*É exatamente isso que buscamos em nossa trajetória, que o cliente não compre apenas uma joia, ou por que nosso preço de fato é bem diferente em relação aos outros. Claro que queremos, mas não é isso que entregamos. Quando o cliente entra na CORDEIRO 24K, fazemos com que ele leve mais do que veio buscar.*

*Não se trata de apenas comprar uma joia, se trata de toda uma experiência ao adquirir uma joia.*

*Ver a joia ser produzida é algo encantador, e tem tido excelente aceitação do público.*

*Em Itumbiara jamais alguém apresentou como eram feitas as joias do início ao fim. Meu intuito é trazer exatamente o diferente citado acima, ver sua joia sendo criada e produzida. É algo muito especial para nós, ver a sua escolha se desenvolver.*

*Por aqui, tudo é feito com muito amor e carinho!!!*

Revista Mais Saúde - Acompanhando sua trajetória, os cursos e suas viagens, vimos que você está em uma busca constante de aprendizado, como tem sido esse processo?

Francisco - *Sim, como sempre digo, inovar é preciso!!! Gosto do que é novo, do diferente, desde criança sempre fui de inventar moda, e não é depois de crescido que iria parar né?! Tem dois anos que viajo por diversos lugares do Brasil em busca de novos conhecimentos.*

*Tenho sido agraciado pela vida, que além de me apresentar técnicas incríveis, também me apresentam profissionais que se tornam verdadeiros amigos e chegam para somar na minha vida e na minha carreira.*

*Buscar o diferente também é uma forma de respeito ao cliente, pois trazendo inovação e qualidade é o mínimo que podemos oferecer para os nossos clientes, afinal são vocês que acreditam em nosso trabalho.*

*Nosso máximo respeito e gratidão a todos vocês!*



Talvez você não saiba, mas  
tem sempre uma joia feita  
especialmente para você.



**CORDEIRO 24K**

*Sofisticação em Jóias*

IMPÉRIO DAS ALIANÇAS

🏠 Rua Prefeito Antônio Joaquim Silva, 149 - Centro

☎ (64) 3404-1888

📷 @cordeiro24k

📘 @cordeirofolheados24k



**DARIVA**  
ENGENHARIA

"Esta área de lazer ocupa um espaço de 5x6m, e foi projetada para atender a todas as necessidades e preferências dos moradores."



## QUER UMA ÁREA DE LAZER LINDA E FUNCIONAL COMO ESTA?

A Dariva Engenharia tem tudo o que precisa para tornar o seu sonho de reforma ou construção em realidade! Entre em contato e agende um orçamento.

📍 Rua Jacinto Brandão, 556, Centro

📞 64 | 9 9339-4554

64 | 9 9668-9715

✉️ [contato@darivaengenharia.com.br](mailto:contato@darivaengenharia.com.br)

📷 [@darivaengenharia](#)



## Fique por dentro das novas regras e prazos para **DECLARAÇÃO DO IR 2021**

---

É impressionante o quanto o IR 2021 deixa as pessoas confusas e assustadas, principalmente quando os prazos para a declaração são iniciados.

Sem contar que muita gente negligência - isso não é aconselhável - e, praticamente, deixam para a última hora, sendo que quando não há um auxílio de alguém que entenda do assunto, acabam ficando expostas a possíveis erros e inconsistências.

Bom, o primeiro ponto que precisamos te falar é a respeito da obrigatoriedade, pois esse aspecto depende de você ter tido rendimentos acima do limite estabelecido.

Com isso, fica obrigado a declarar:

- Quem obteve rendimentos tributáveis superiores a R\$28.559,70;

- Quem recebeu rendimentos isentos, não tributáveis ou tributados apenas na fonte, com valores acima de R\$40.000,00;

- Obteve em qualquer mês, ganho de capital na alienação de bens ou direitos sujeito à incidência ao imposto, ou realizou operações em bolsas de valores de mercadorias, de futuro e assemelhadas.

Em relação à atividade rural:

- Quem obteve receita bruta superior a R\$ 142.798,50, ou

- Pretenda compensar, no ano-base 2020 ou posteriores, prejuízos de ano-calendário anterior ou do próprio ano-calendário 2020;

- Teve, em 31 de dezembro, a posse ou a propriedade de bens ou direitos,

inclusive terra nua, de valor total superior a R\$ 300.000,00.

Vale ressaltar que o prazo para a declaração do IR 2021 é do dia 01 de março até 30 de abril de 2021.

Entendemos a complexidade do assunto, ainda mais por saber que você possui inúmeras outras obrigações e atividades no dia a dia, o que te impede de parar tudo para entender todos esses trâmites do IR 2021.

Então, por que não contar com um suporte contábil especializado para te auxiliar com isso e, inclusive, com as demais demandas contábeis da sua empresa?

Essa decisão, certamente, vai impactar positivamente em todo o seu negócio e te proporcionar muito mais tranquilidade.

Conte com a WR!



Contabilidade & Consultoria

Sua empresa, nosso negócio.

---

**Matriz:**  
Av. Trindade, 911  
Centro  
Itumbiara-GO  
64 3431-0510

**Filial:**  
Rua Brasil, 50  
Setor Bueno  
Goiânia-GO  
62 3922-3417

**Filial:**  
Avenida C 255, 370  
Edifício Swiss Office Tower  
Sala 22 - St. Nova Suíça  
Goiânia - GO  
62 3609-7438

**Filial:**  
Avenida Meia Ponte  
nº 10, Setor Central  
Inaciolândia-GO  
64 3435-1393

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

---



Revista

# CASA

*Premium*

Vem aí a 5ª Edição da  
**REVISTA CASA PREMIUM**

V e m a í  
**NOVA**  
e d i ç ã o

**OR7**  
Editora e Marketing

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

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