



Giselly Graciano

Arquiteta

Revista

Stilo

& SAÚDE



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



JESSYKA
MARQUES
ARQUITETA



@jessykamarques_arquiteta



64. 996149090

Goiatuba - GO

HPV na gravidez



O HPV é uma doença sexualmente transmissível, cujos sintomas podem ser manifestados durante a gravidez devido às alterações hormonais, baixa da imunidade e aumento da vascularização na região, que são típicos desse período. Assim, caso a mulher tenha tido contato com o vírus, é possível que apareça algumas verrugas genitais, sendo elas grandes ou pequenas, além de também poder variar em quantidade de acordo com o estado geral de saúde da mulher.

Entretanto, o HPV geralmente não causa problemas na gravidez, e nem afeta a saúde do seu bebê.

O que acontece é que as alterações hormonais e a baixa da imunidade, características dessa fase, podem fazer as verrugas decorrentes do vírus crescerem mais rápido do que o normal. Estas, por sua vez, não precisam ser tratadas, a menos que sejam especialmente grandes ou incômodas. Se for este o caso, o seu médico poderá removê-las com segurança.

Caso o HPV afete suas células do colo uterino e as altere, seu médico pode esperar para tratá-la depois do parto. Assim que seu bebê nascer, você fará novos exames e, se ainda estiver com células anormais, deverá tratá-las ou removê-las.

Um dos tratamentos para lesões no colo uterino causadas pelo vírus é a Cirurgia de Alta Frequência (CAF), procedimento cirúrgico que pode ser utilizado para remover células anormais no colo do útero. Ele vem sendo empregado em todo o mundo pelas vantagens de baixo custo, possibilidade de realização em consultório/ambulatório, com alta taxa de sucessos. Embora a maioria das mulheres não tenha problemas, com a CAF há um mínimo caso no risco de partos prematuros e de ter um bebê com baixo peso ao nascer, ocorrendo em apenas em 5% dos casos.

• Parto com HPV

Em termos gerais, nenhuma ligação foi encontrada entre o HPV e aborto, parto prematuro ou outras complicações na gravidez. Às vezes, grandes verrugas podem causar sangramento durante o parto, mas raramente acontece de crescer durante a gravidez o suficiente para bloquear o canal vaginal ou dificultar o parto em si. Se isso acontecer, seu médico provavelmente recomendará uma cesariana.

“ Há chances de transmitir o HPV para o seu bebê? ”

Sim, isso pode acontecer durante a gravidez ou parto, mas é muito improvável. Mesmo que os bebês contraíam o vírus, seus corpos geralmente eliminarão por conta própria.

Em casos raros, as verrugas genitais podem ser transmi-

tidas ao bebê. As verrugas podem se desenvolver na laringe ou nas cordas vocais do recém-nascido, quadro chamado de papilomatose respiratória, que requer tratamento.

“ Como tratar o HPV na gravidez? ”

O tratamento para o HPV na gravidez deve ser feito até a 34ª semana de gravidez, de acordo com a orientação do obstetra, isso porque é importante promover a cicatrização das verrugas antes do parto para evitar a transmissão do vírus para o bebê. Assim, pode ser recomendado pelo médico a realização de:

- Aplicação de ácido tricloroacético: serve para dissolver as verrugas e deve ser feito 1 vez por semana, durante 4 semanas;

- Eletrocauterização: utiliza uma corrente elétrica para remover verrugas isoladas na pele e, por isso, é feito com anestesia local;

- Crioterapia: aplicação de frio para congelar as verrugas com nitrogênio líquido, fazendo com que a lesão caia em alguns dias.

Estes tratamentos podem provocar um certo incômodo, que geralmente é tolerado, e devem ser feitos no consultório do ginecologista, podendo a gestante regressar para casa com alguns cuidados especiais.



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



GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA



A primeira consulta ao ginecologista

4, Ir ao ginecologista é fundamental para a saúde da mulher. Uma consulta no início da puberdade ou antes até da primeira menstruação pode fazer muita diferença na vida de uma mulher. Geralmente nessa primeira consulta a adolescente é orientada e acolhida: é em uma conversa na qual médico e paciente vão se conhecer. Nada é feito à revelia. Os sinais puberais normais – surgimento de botão mamário, pilificação pubiana – começam a ser percebidos por volta dos 9 anos de idade. Se a criança vem sendo acompanhada por um pediatra e estiver transcorrendo tudo normalmente, ela pode protelar a consulta ao ginecologista até que venha a primeira menstruação (menarca).

Esse primeiro contato pode acontecer em torno dos 12 anos. Essa ida ao ginecologista tem vários pon-

tos positivos: a jovem vai conhecer e se familiarizar com o médico, receber orientações sobre seu corpo, higiene genital e aspectos da menstruação. Os temas ali tratados serão pautados na saúde da paciente. O ginecologista vai conhecer a idade, a escolaridade, a altura, o peso, seu desenvolvimento puberal, se ela já está menstruando ou não e, se sim, como ela vê a menstruação, se tem ideia do que está acontecendo, fazendo sempre um reforço positivo, mostrando que o fato de ela estar menstruando significa que é saudável, que tem ovários e útero normais, e que tudo isso, futuramente, será muito bom pra ela. Às vezes a mãe não consegue trazer para a filha essa positividade, porque ela mesma pode ter sofrido com a menstruação, com cólicas – e a menina passa então a ter uma visão ne-

gativa de algo extremamente saudável. Geralmente a consulta ginecológica prestada a uma adolescente não pode ser igual a uma mulher adulta.

O contato inicial entre médico e paciente, considerando que não haja nenhuma queixa específica, visa criar um vínculo de confiança. As perguntas do ginecologista serão sobre escolaridade, vacinas, medicamentos de uso diário, se ela já menstruou – e no caso de já ter menstruado, com que idade –, como estão os ciclos, se ela tem cólicas e o que faz para melhorar, quando menstruou pela última vez. Caso ela não tenha menstruado ainda, verificamos se já há desenvolvimento de mamas e pilificação genital. E dependendo da idade e da conversa, é possível entrar no assunto namoro, relações sexuais e métodos contraceptivos. Os exames feitos nessa primeira consulta são sempre autorizados pela paciente. Em meninas virgens é realizada medição de estatura, peso e pressão arterial, além de exame clínico geral, e ainda, a parte ginecológica consiste em avaliar mamas, distribuição dos

pelos, exame externo dos e abertura himenal. Não é necessário o uso do espécuro vaginal, caso seja preciso coletar amostra vaginal numa menina virgem que apresente corrimento genital, utiliza-se um swab (cotonete) sem causar nenhum traumatismo. Um dado importante é a adolescente saber que o ginecologista manterá sigilo da conversa e que isso só será quebrado em circunstâncias específicas, das quais a paciente terá conhecimento prévio.

DICAS: A primeira consulta ao ginecologista serve para estabelecer um vínculo entre médico e paciente, quando será avaliado seu desenvolvimento puberal e, caso ela permita, é verificado externamente o aspecto dos genitais. Além disso, o médico vai explicar sobre a menstruação, entre outras dúvidas. O médico irá deixar claro que ela terá privacidade e que poderá entrar desacompanhada, se assim preferir, mas caso queira estar acompanhada na consulta, durante a entrevista, será respeitado o desejo da adolescente.



Dra. Erci Maria

CRM/GO: 18.841

Médica pela Universidade de Uberaba;
Residência Médica em Ginecologia e Obstetrícia pela Universidade Federal de Uberlândia;
Membro Titular da Sociedade de Ginecologia e Mastologia do Estado do Rio de Janeiro;
Pós-Graduada em Ginecologia Endocrinológica pela Sociedade de Ginecologia e Obstetrícia do Estado do Rio de Janeiro.



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

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



Dra. 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



Dra. Erci Maria Silva Alves
Ginecologista e Obstetra
CRM/GO: 18.841

Self Clínicas
Av. Brasília, 207.
Bairro: Alto da Boa Vista.
Itumbiara - GO.
(64) 3433-3008 | (64) 99319-4016



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

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



Dr. Gilberto Oliveira Junior
Médico
CRM/GO: 17340

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



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



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

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



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

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

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



Dr. Gleisson Pantaleão
Oftalmologista
CRM/GO: 13.493

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

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



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. José Antônio Ferreira

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

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



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



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. 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

MAIO - MÊS DAS MÃES!!!

Maio é um mês muito especial, pois celebramos o dom da vida, a maternidade... celebramos as mães, detentoras do amor mais puro que Deus colocou na terra.

E para abrilhantar nossa edição, trouxemos nesse mês uma revista especial para todas as mães, com entrevistas, artigos e homenagens para esse ser, que gera vida, gera amor e cuidados aos filhos sem buscar nada em troca.

Além disso, também não pode faltar em nossas páginas muita informação com artigos escritos e selecionados pelos principais profissionais da região Sul de Goiás, com temas relevantes e atuais voltados para você, sua família e empresa.

Por isso não perca mais tempo!!! Seu tempo vale ouro!!!

Comece agora sua leitura de nossas páginas e aproveite bastante nosso conteúdo!!!

Os diretores!!!

Realização

OR7

Editora e Marketing

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	A PRIMEIRA CONSULTA AO GINECOLOGISTA	77	DESENVOLVIMENTO INFANTIL? PERFIL COMPORTAMENTAL É TÃO IMPORTANTE QUANTO HABILIDADE TÉCNICA
10	ENTREVISTA	82	ESPIRRO REVERSO: CONHEÇA AS CAUSAS E SINTOMAS DO PROBLE-
16	CRIPTORQUIDIA: O QUE É, CAUSAS E TRATAMENTOS	MA	
18	ENTREVISTA	87	A PANDEMIA E A FALTA DE INSUMOS PARA A INTUBAÇÃO
25	BURSITE NO OMBRO: O QUE É, SINTOMAS E TRATAMENTO	90	REMOÇÃO DE TATUAGEM
26	O PILATES COMO GRANDE ALIADO EM PROCESSOS DE REABILITAÇÃO FÍSICA	96	ENTRE OS NOVOS EMPREENDEDORES, MULHERES SAEM À FRENTE NO BRASIL
29	VITAMINA D	101	O QUE É EPILEPSIA E COMO EVITAR OS ATAQUES
31	INFECÇÃO URINÁRIA NA GRAVIDEZ	107	3 PRINCIPAIS VANTAGENS DE TER UMA PESSOA JURÍDICA
36	VOCÊ TEM IDO PERIODICAMENTE AO SEU DENTISTA?	112	O QUANTO DE ATIVIDADE FÍSICA É NECESSÁRIO PARA OBTER BENEFÍCIOS À SAÚDE?
39	QUEDA DE CABELO PÓS-COVID 19	114	PASSOS PARA ESCOVAR OS DENTES CORRETAMENTE COM ESCOVA MANUAL
41	VOCÊ SABE QUANDO O DIVÓRCIO PODE SER REALIZADO DE FORMA EXTRAJUDICIAL?	120	PLANEJAMENTO FINANCEIRO FAMILIAR: COMO SAIR DAS DÍVIDAS
43	SEGURO DE RESPONSABILIDADE CIVIL PARA OS MÉDICOS	125	TALVEZ O EXCESSO DE PESO NÃO SEJA SÓ CULPA SUA...
49	REMOBILIZE: PESQUISADORES BRASILEIROS ANALISAM IMPACTOS DA COVID NA MOBILIDADE DE IDOSOS.	134	COVID-19: QUANDO TOMAR A SEGUNDA DOSE DA VACINA E O QUE FAZER SE PERDER O PRAZO
57	DONZELA DO GELO E A CANNABIS SATIVA	139	HPV NA GRAVIDEZ
60	CIRURGIA REFRACTIVA		
67	VIREI LÍDER, E AGORA?		
70	PILATES: SAÚDE E BEM-ESTAR		
72	VOCÊ SABE O QUE ATRAPALHA O		

ENTREVISTA



DRA. MICHELLE DAIANA

CRM/GO 18.777 | CRM/MG 63979 | RQE: 12120

Médica Ginecologista e Obstetra;

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

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

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

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

Plantonista de Ginecologia e Obstetrícia em Pronto atendimento.



Dra. Michelle Daiana Oliveira Silva, médica, ginecologista e obstetra, está grávida de seu primeiro filho, com o engenheiro Danilo Braz, é nossa homenageada nessa edição especial do mês das mães.

Dra. Michelle, é filha da Esteticista Marlene Moraes Oliveira da Silva com o mecânico José Alves da Silva, e em uma entrevista exclusiva, conta um pouco de sua



trajetória de mais de 7 anos de carreira e do momento mágico que está vivendo a espera do primeiro bebê.

Entre tantas especializações na medicina, qual o motivo da sua escolha pela Ginecologia e Obstetria.

Dra. Michelle Daiana - *Me apaixonei pela obstetria desde que fui monitora de embriologia nos primei-*





ros períodos da faculdade de medicina, matéria em que se estuda o processo de formação do embrião da célula até formar todos os órgãos do feto. É muito lindo todo esse passo até ele estar pronto para nascer, e tive mais certeza em cada parto que participei como estudante, a emoção que sentia nesses nascimentos e sinto até hoje.

E com a ginecologia geralmente somos os clínicos gerais dessas mulheres, muitas vezes as pacientes precisam expor situações difíceis aos seus médicos e precisam que estejamos ali para apoiá-las e compreendê-las, ou demonstrar que estamos lá para cuidar delas, no fim do dia sinto que eu fiz a diferença para essas pacientes e isso é muito gratificante.

O que mudou na atuação ginecológica e obstétrica após a Covid-19? Que cuidados, por exemplo, passaram a fazer parte da rotina na realização de partos?

Dra. Michelle Daiana - *Tivemos que se adaptar para manter um atendimento adequado as pacientes, diminuindo o risco de infecção. Os consultórios devem ficar mais arejados e adotar medidas para evitar aglomeração de pacientes, reduzindo ao máximo o tempo de espera da consulta. Também foram implementadas medidas extras de higiene do local e do material utilizado (sonar, fita métrica, termômetros, entre outros) a cada atendimento com álcool 70%, e também o treinamento de funcionária para realizar triagem na chegada da paciente aferindo temperatura e interrogando queixas respiratórias.*

As consultas de pré-natal são mantidas e não se caracterizam como eletivas. A periodicidade das consultas deve ser suficiente para garantir o cuidado adequado de cada gestante, evitando excesso de visitas a ambientes fechados e/ou com aglomeração de pessoas, situações que aumentam o risco de exposição ao COVID-19.

Orientamos as pacientes que desejam engravidar e que possam esperar para postergarem a gestação, pois a situação requer cautela, porém em relação aquelas que já estão grávidas, orientamos quanto a dúvidas, cuidados, riscos, vacinas, entre vários questionamentos que surgiram nesse contexto tão incerto. Além de alertar que as gestantes que apresentaram a infecção COVID-19 e evoluíram para a cura devem ter um monitoramento

mais rigoroso quanto o crescimento fetal.

A paciente mantém seu direito a acompanhante durante o parto, porém, no sentido de garantir a segurança durante o período de pandemia do Coronavírus, esse acompanhante tem que ser pessoa assintomática e que não teve contato domiciliar com pessoas com síndrome gripal ou infecção respiratória comprovada por SARS-CoV-2. Já quanto à assistência ao parto de gestantes sintomáticas, recomenda-se que haja restrição do número de profissionais na sala de parto, mantendo-se a equipe mínima. Durante a internação, para manter distanciamento e não ter aglomeração está restrita às visitas, mantendo apenas um acompanhante.

A tecnologia vem avançando e evoluindo na medicina. Quais exemplos dessa evolução temos na área de Ginecologia e Obstetrícia de diagnóstico, tratamentos, protocolos ou tecnologias que surgiram nos últimos anos e que não eram usados antigamente?

Dra. Michelle Daiana - *O rejuvenescimento íntimo está sendo um grande marco na saúde da mulher, que possibilita a melhora funcional e estética da área íntima com várias técnicas diferentes.*

Vai muito além da estética como muitos imaginam, pois trata também queixas funcionais da mulher, como incontinência urinária e dificuldades ligadas à relação sexual.

As principais indicações são: falta de lubrificação na vagina; pele da vagina fina e frágil; dor na relação sexual (profundidade e no vaginismo); ardência ou coceira na vagina; aumento da libido e da satisfação sexual; mudança no PH da vagina favorecendo o corrimento; incontinência urinária leve; aumento da frequência urinária; urgência miccional; infecção urinária de repetição; assimetria de pequenos lábios; Hipertrofia de pequenos lábios; clareamento da região vulvar perianal e virilha, e até mesmo no pós parto.

As técnicas que podem ser utilizadas no rejuvenescimento íntimo são: laser vaginal e vulvar; radiofrequência vaginal e vulvar; terapia de reposição hormonal; cirurgias como a ninfoplastia; peeling para clareamento íntimo; preenchimento de grandes lábios; fisioterapia





pélvica e exercícios de pompoarismo. Muitas vezes utiliza-se mais de uma técnica conjuntamente para otimizar os resultados. Este tipo de trabalho faz parte da proposta da Ginecologia Integrativa, que tem por objetivo a união de profissionais de diferentes áreas, para cuidar da saúde integral da mulher.

Esses tratamentos podem aumentar a autoestima e satisfação da mulher com o próprio corpo, melhorando sua qualidade de vida.

Você está em uma fase pessoal muito especial, pois está esperando seu primeiro filho, conte-nos um pouco desse momento para você.

Dra. Michelle Daiana - *Sempre sonhei em ser mãe, mas os estudos e a profissão foram deixando esse sonho mais distante, fui percebendo a idade passando e o medo de que esse sonho não se realizasse aumentava a cada dia, mas como sempre, Deus foi muito grandioso comigo. Cheguei a pensar que teria dificuldade em engravidar e logo veio a surpresa, uma mistura de felicidade, alívio por ter conseguido e medo.*

Na gestação percebemos o quanto já mudamos nossa vida para que nossos filhos nasçam saudáveis. Diminui minha rotina que era muito intensa, adquiri hábitos mais saudáveis, entre várias outras coisas, sem falar nos sintomas que surgem, como náuseas, vômitos, cólicas, dores lombares, além das alterações de humores, etc. Qualquer um desses sintomas são motivos de preocupação com o bem-estar dela, mas tudo isso é tão gratificante em cada momento que escutamos o coraçãozinho,

sentindo os movimentos no abdômen, acompanhando o crescimento, tentando decifrar com quem o rostinho dela parece, a cada roupinha escolhida, sempre pensando nos mínimos detalhes à espera dela.

Nesse primeiro dia das mães só tenho que agradecer por essa graça recebida e por tamanha felicidade.

Você tem uma relação de muita união com sua mãe, e com esse sentimento materno que está aflorando em você, deixe uma mensagem para a sua e todas as mães que estão lendo sua entrevista.

Dra. Michelle Daiana - *A minha mãe é uma guerreira e exemplo de mulher, mãe, esposa, amiga, filha, muito dedicada principalmente com as suas filhas e seu trabalho, não desistiu de mim em nenhum momento e não me deixou desistir, lutou contra qualquer dificuldade mesmo que lhe custasse abdicar de seus sonhos, e o que sou hoje devo a ela, não só como profissional, mas também como pessoa, o caráter e os valores. Todos os conselhos, carinho e amor que foram dados a mim nunca serão esquecidos. Você é minha fonte de inspiração e todo dia agradeço a Deus por ter você. Desejo que eu seja um pouco para a Lis do que você foi para mim.*

Mamães são um presente de Deus na vida dos seus filhos, dão o melhor de si e não esperam nada em troca, um amor muito sublime. Desejo que Deus abençoe e derrame graças sobre todas as mamães e em seus filhos. Hoje percebo que nosso maior presente é ver nossos filhos felizes e saudáveis.



EM BREVE A GRÃOS GRANEL ESTARÁ DE CASA NOVA EM ITUMBIARA!
UMA LOJA SUPER COMPLETA COM MUITAS NOVIDADES.



- **MAIS PRODUTOS NATURAIS**
- **MELHOR ATENDIMENTO**
- **AMBIENTE CONFORTÁVEL**

logo viveremos experiências incríveis



AV. ADONIRO MARTINS ANDRADE, Nº 48 - CENTRO - ITUMBIARA-GO

 **@GRAOSGRANEL**

 **64 9 9276-7312**

Criptorquidia: o que é, causas e tratamentos

Pacientes com apenas um testículo não descido, apesar de terem uma taxa de fertilidade menor, apresentam taxas semelhantes de paternidade (...) quando comparados com pacientes com os dois testículos na posição adequada.”

Criptorquidia, ou testículos não descidos, ou a ausência de um ou dos dois testículos na bolsa testicular (saco escrotal) é uma alteração genital muito comum. Ela pode ocorrer em até 4% das crianças nascidas a termo e em até 45% nos meninos nascidos prematuramente. É caracterizada quando um (unilateral) ou os dois testículos (bilateral), que são formados dentro do abdômen durante a vida intrauterina (fase fetal), não conseguem completar seu caminho até a bolsa testicular.

O que causa especificamente essa alteração ainda não é bem esclarecido, mas há relatos científicos dizendo que ela pode resultar de diversos fatores ambientais durante a gestação e fatores genéticos. Entre as causas mais consistentemente associadas à criptorquidia podemos citar: prematuridade ao nascimento e baixo peso ao nascimento para idade gestacional.

O criptorquidismo pode ser dividido em:

a) congênito: quando, ao nascimento, não se diagnostica um ou os dois testículos na bolsa testicular.

b) adquirido: quando, após o nascimento, com testículos adequadamente posicionados previamente, um ou os dois testículos são diagnosticados como criptorquídicos, não sendo mais observados no escroto.

O diagnóstico inicial desse problema é essencialmente clínico, ou seja, pode ser detectado através de uma história bem coletada e um exame físico simples, porém minucioso. Preferencialmente o exame físico é realizado com a criança em pé e deitada, avaliando a posição, mobilidade, volume testicular e outros possíveis achados associados, tais como hérnias (defeitos na parede abdominal), hidrocele (acúmulo de líquido envolvendo os testículos), tamanho do pênis e posição do meato uretral (orifício por onde sai a urina).

Os testículos criptorquídicos podem ser palpáveis em até 80% das vezes e geralmente se encontram ao longo do prová-



vel caminho entre o abdômen e a bolsa testicular. Nos casos nos quais os testículos não são palpáveis, 50-60% das vezes eles se encontram dentro da cavidade abdominal e procedimentos mais complexos para o diagnóstico e tratamento são necessários.

▪ Infertilidade e câncer

Há também outras preocupações relacionadas ao fato do mal posicionamento dos testículos. A fertilidade, ou seja, a capacidade de produzir espermatozoides em quantidade e qualidade suficientes durante a ejaculação, nos meninos com diagnóstico de testículos não descidos pode estar comprometida. Isso devido a múltiplos fatores relacionados às células responsáveis pela produção de espermatozoides e testosterona, dentro dos testículos.

Pacientes com apenas um testículo não descido, apesar de terem uma taxa de fertilidade menor, apresentam taxas semelhantes de paternidade (capacidade de ser pai) quando comparados com pacientes com os dois testículos na posição adequada.

Em contrapartida, os meninos que apresentam criptorquidia bilateral têm tanto a taxa de fertilidade quanto a de paternidade comprometidas. Naqueles pacientes com testículos não descidos bilateralmente e não tratados, a alteração nos parâmetros seminais pode chegar a 100%.



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

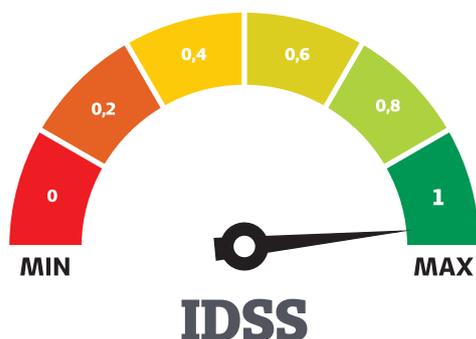




A UNIMED
REGIONAL SUL GOIÁS
CONQUISTA **NOTA
MÁXIMA
NO IDSS**

ANO - BASE 2019

Pelo segundo ano consecutivo a Unimed Regional Sul Goiás atinge a nota 1,0 no IDSS (Índice de Desempenho da Saúde Suplementar), que é o programa promovido pela ANS (Agência Nacional de Saúde Suplementar) para avaliação das operadoras de planos de saúde, permitindo avaliar o desempenho por meio de um conjunto de indicadores, com o objetivo de ampliar a transparência e reduzir a assimetria de informação, eliminando falhas de mercado.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.





ENTREVISTA

Giselly Graciano
Arquiteta

Giselly Graciano

Arquiteta

Nessa edição trouxemos uma entrevista exclusiva, contando um pouco da trajetória da arquiteta Giselly Graciano Moreira, que há 20 anos vem encantando Goiátuba e a região Sul de Goiás com belíssimos e inova-

dores trabalhos arquitetônicos. A arquiteta e empresária é esposa do engenheiro civil Luciano Borges Chaves, e mãe de João de 12 anos e da pequena Lis de 3 anos.



Como nasceu sua paixão pela arquitetura?

Giselly Graciano - *A minha paixão pela arquitetura se renova a cada momento, sempre que aprovo um novo projeto, que conheço novas possibilidades! O novo me fascina como uma paixão que se fortalece em cada novo começo!*

Quais os desafios você encontra no mercado hoje?

Giselly Graciano - *São muitos, como falta de mão de obra qualificada e prazo de entrega prolongado, que atrasam o andamento da obra causando stress por parte do cliente e profissionais envolvidos!*

O quanto facilita para você e seu cliente a criação dos projetos utilizando o 3D?

Giselly Graciano - *Hoje a apresentação dos projetos em 3D possibilita dar mais segurança na aprovação do projeto, tanto para mim quanto ao cliente. Ter a possibilidade de visualizar imagens ou vídeos com uma realidade bem próxima do que o projeto será ao ser finalizado é muito importante!*

Muitas pessoas reclamam que sem muito dinheiro não é possível ter acesso à boa arquitetura. O que você pensa sobre isso?

Giselly Graciano - *A boa arquitetura relacionada ao custo na execução dos serviços está diretamente ligada aos fornecedores.*

Podemos trabalhar com uma boa arquitetura resgatando objetos de família como se fossem “objetos de design” e materiais fornecidos como “tecnologia local”!

Oscar Niemeyer disse que: “De um traço nasce a arquitetura. E quando ele é bonito e cria surpresa, ela pode atingir, sendo bem conduzida, o nível superior de uma obra de arte.”

Há alguns anos iniciei um projeto a partir de um quadro Gobelin que seria “descartado” e eu disse que deveríamos aproveitar! Neste momento, criei um laço de amizade com esta cliente que me trouxe novos projetos e uma fidelidade imensa a partir de um respeito a sua história familiar!

A boa arquitetura, “sendo bem conduzida”, pode ser encontrada em um conjunto habitacional ou em um condomínio de alto padrão!

Conte como é o processo criativo de seus projetos!

Giselly Graciano - *O processo criativo inicialmente vem de um detalhe captado no briefing com o cliente, que se identifica em uma longa conversa onde os anseios e desejos em relação ao projeto são retratados. Nesta fase normalmente cria-se uma sinergia e trabalhamos juntos para um resultado especial!*

Costumo dizer que cada projeto é como







Por isso não tenho como clichê e sim como realidade: “Se você fizer o que ama, terá maior chance de ser bem-sucedido”.

Claro que as cobranças serão sempre maiores que os resultados, não acredito na maternidade perfeita, mas com humildade gostaria de ter erros menores!

Procuo dar exemplos e oportunidades semelhantes como nestas fotografias, que mostram o João em 2014 me acompanhando em um dia de trabalho em Goiânia e a Lis no mesmo local em 2019.

“Se você olhar bem de perto, a maioria dos sucessos que acontecem da noite para o dia levaram muito tempo.” (Steve Jobs).

se fosse um filho, tenho muito orgulho em vê-lo “crescer” como o planejado!

Nessa edição especial do Dia das Mães você nos presenteou com fotos com seus filhos. Como lidar com o sucesso na profissão e ainda ter tempo para os filhos?

Giselly Graciano - Tenho muita gratidão a Deus por me presentear com dois filhos que me fazem conhecer intensamente os sentimentos mais fortes e verdadeiros e também a alguns clientes que participaram muito próximos da maternidade no período da gravidez e licença maternidade de três dias!



SUA NOITE FICA MUITO MELHOR COM



HASHI

CULINÁRIA ORIENTAL

 **PEÇA POR DELIVERY**
64. 99346-5168



ATENDIMENTO PRESENCIAL
DAS 18:30H AS 21:00H

 (64) 99346-5168  hashisushiitumbiara  Hashi culinária oriental
Av. Brasília, 85 - Centro - Itumbiara-GO



Bursite no Ombro: o que é, sintomas e tratamento

A bursite é uma inflamação da bursa sinovial, um tecido que atua como uma pequena almofada localizada no interior de uma articulação, evitando o atrito entre o tendão e o osso. No caso da bursite no ombro, há dor localizada na parte superior e anterior do ombro e dificuldade no movimento.

Seu tratamento consiste, basicamente, no uso de anti-inflamatórios, repouso dos braços, evitando esforços e a fisioterapia pode ser de grande ajuda.

• Principais sintomas

Os sintomas da bursite no ombro são:

- Dor em todo o ombro, especialmente na parte superior;
- Dificuldade em levantar o braço acima da cabeça, devido à dor;
- Fraqueza muscular em todo o braço afetado;
- Pode haver sensação de formigamento local que irradia por todo o braço.

Para confirmar que realmente é uma bursite o ortopedista poderá palpar o ombro dolorido e pedir para a pessoa realizar alguns movimentos específicos para avaliar a dor. Exames nem sempre são necessários, mas o ortopedista pode solicitar um raio-x ou ressonância para verificar se existem outras causas para dor no ombro.

• Causas da bursite no ombro

A bursite no ombro pode ser causada pelo uso em excesso da articulação, especialmente em movimentos que elevam o braço acima da linha da cabeça, como ocorre na natação, por exemplo.

Atletas, pintores e faxineiras são indivíduos muito propensos a desenvolver a bursite no ombro, devido à prática repetitiva deste tipo de movimento.

Mas a bursite no ombro pode surgir após movimentos bruscos, como levantar uma mala pesada, pancada direta ou cair no chão e apoiar-se com as mãos, havendo comprometimento articular, por exemplo.

• Como é feito o tratamento

O tratamento para a bursite no ombro pode ser feito com o uso de anti-inflamatórios, por 7 a 14 dias. Mas, além disso, é importante dar repouso à articulação, mantendo-se longe do trabalho, se possível.

Colocar uma bolsa com gelo ou água gelada no ombro pode trazer alívio da dor e vai ajudar a combater a inflamação, auxiliando no tratamento. Deve-se utilizá-la diariamente, durante 20 minutos, de 2 a 3 vezes por dia.

A fisioterapia é muito importante e contribui para o sucesso do tratamento da bursite. Recursos analgésicos e anti-inflamatórios devem ser utilizados diariamente até que haja uma boa diminuição dos sintomas. Quando isto ocorrer, deve-se iniciar o fortalecimento dos músculos do braço. Alongamentos e mobilizações articulares podem ser utilizados desde a primeira sessão.

Agende uma consulta e tire todas as suas dúvidas!



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



O Pilates como grande aliado em processos de reabilitação física



Hoje, vamos explicar como o Pilates também é importante para pacientes em processo de reabilitação física.

Esses pacientes sofrem com patologias de diversos níveis de gravidade. Além disso, eles também podem estar passando pela etapa do pós-operatório. Essas pessoas podem complementar as prescrições terapêuticas em um estúdio de Pilates. Os exercícios atendem a uma variedade de patologias, como:

- Lombalgias;
- Fibromialgia;
- Desvios de coluna;
- Patologias no joelho;
- Patologias no quadril;
- Hérnia de disco.
- Etc.

→ Envelhecimento e sedentarismo

O Pilates é uma ótima atividade para pacientes sedentários e idosos. O sedentarismo e o avanço da idade causam sérios problemas para as articulações. O desgaste facilita o aparecimento das artrites, sendo a osteoartrose a mais comum.

Também podemos citar os desgastes nas cartilagens que ficam entre as vértebras da coluna. Esse problema causa desvios e dores que podem comprometer a mobilidade.

→ Pós-operatório

O Pilates pode ser uma ótima alternativa para o pré e o pós-operatório. Os exercícios procuram aumentar a amplitude do movimento e força da articulação, melhorando a flexibilidade. Essa rotina pode ser mantida no pós-operatório tanto para auxiliar na recuperação, quanto para prevenir futuras lesões.

É importante ressaltar que, se prescrita pelo (a) médico (a), a fisioterapia deve ser realizada de acordo com a orientação. O importante desse encaminhamento é que a

ação seja localizada na articulação em questão.

Enquanto a fisioterapia trata o problema de forma pontual, as técnicas do Pilates trabalham o equilíbrio de todo o corpo. Seus exercícios se baseiam na região do core e fortalecem a parte abdominal e mantêm a coluna alinhada. Este conjunto de músculos é a base para os movimentos de todo o corpo.

→ Para lesões

As técnicas do método Pilates são aplicadas de acordo com o quadro clínico e a limitação de cada paciente. À medida que os músculos se fortalecem, os movimentos se tornam mais amplos. A exigência de força aumenta gradativamente dentro do limite seguro para a execução dos exercícios.

Desta forma, o Pilates contribui com a fisioterapia para reabilitar as articulações. O foco fica nas articulações responsáveis por sustentar parte do peso corporal e dar mobilidade, como joelho e quadril.

Normalmente, um problema de articulação pode acompanhar o paciente por toda sua vida. Com o Pilates, a área afetada se torna mais resistente aos impactos e evita o surgimento de novas lesões.

→ Pilates para todos

O Pilates, porém, não é uma atividade restrita apenas a pacientes que estejam em processo de reabilitação física.

A prática pode fazer parte do dia a dia para fortalecer as articulações, aumentar o equilíbrio e a flexibilidade. Esses benefícios contribuem de forma decisiva na prevenção de lesões provocadas por vários fatores, como:

- Avanço da idade;
- Desvios de coluna;
- Hérnia de disco;
- Quedas;
- Outros acidentes que possam incapacitar algum membro, mesmo que seja temporariamente.

Seja para reabilitação física ou manter a saúde em dia, contar com um profissional qualificado e respeitar os limites do corpo são fatores fundamentais para o sucesso da terapia.



Juliana Vieira

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

☎ (64) 3432 0122 / (64) 98106 4314

📷 @funcionalipilates

🌐 funcionalipilates

🏠 Rua Guimarães Natal Centro, 556, Itumbiara-GO



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



HOSPITAL ODÉLIO PRUDÊNCIO

**UMA GRANDE ESTRUTURA
PARA ATENDER VOCÊ CADA
VEZ MELHOR**

64. 3495 5700

Rua Mato Grosso, 1811

Centro | Goiatuba | Goiás

VITAMINA D



A Vitamina D ou D3, chamada Vitamina D dos animais, extraída também do óleo de fígado de peixes de águas frias (bacalhau), não é vitamina e sim hormônio pelas múltiplas funções que desempenha, estrutura molecular e potência hormonal esteróide, absorvida pelo tecido celular subcutâneo, cujas absorções ocorrem em maiores quantidades pelos obesos. Foi descoberta por volta de 1918.

É obtida de forma natural com forte exposição solar diária, utilizando pouca roupa, sem filtro solar, em posição horizontal, durante 5 a 10 minutos, horário das 10 às 16 horas, que existe maior irradiação de raios ultravioletas tipo B. Desta forma pode ser sintetizada até 20.000 UI de Vitamina D e atinge níveis normais em 2 a 3 meses. Quanto mais escura a pele, necessita de maior tempo de exposição solar.

Para obtermos a dose diária de Vitamina D, com ingestão alimentar, necessitaria 240 gemas de ovo ou 120 copos de leite ou 13 postas de salmão, o que é impossível. Diante disso temos que suplementar diariamente.

Doses diárias de Vitamina D para fortalecimento do sistema imunológico são de 10.000 UI para quem pesa até 50 Kg, 15.000 UI para até 75 Kg e 20.000 UI para acima de 100 Kg. Não tem efeito cumulativo. Níveis baixos de Vitamina D, menos de 20 ng/mL, necessitam de dose de ataque com 600.000 UI normalizados em dose única, elevando os níveis em 80 ng/mL. Após 30 dias voltar às doses diárias. Doses altas, acima 50.000 UI diariamente, possuem toxicidade. É preferível dose diária a semanal. Em crianças a suplementação é de 200 UI por Kg de peso, dose de ataque para 20 Kg de peso é 150.000 UI. Para as gestantes a dose é igual aos adultos e faz papel importante no desenvolvimento psicomotor do bebê, além de melhorar a memória.

Estamos passando por duas pandemias, a do terceiro Coronavírus e a da hipovitaminose D. No planeta nove em cada dez pessoas apresenta deficiência de Vitamina D. Segundo o Protocolo Coimbra, os níveis e parâmetros consi-

derados ideais de Vitamina D, demonstrados pelas técnicas de biologia molecular para nosso organismo são de 40 a 100 ng/mL e para toxicidade 240 ng/mL.

Entre as mais de oitenta funções diferentes da Vitamina D, podemos destacar:

1) Interege com o sistema nervoso central, 2) Contribui principalmente para o fortalecimento do sistema imunológico, por ser seu principal regulador através de receptores de Vitamina D, 3) Evita o raquitismo, 4) Autismo, 5) Regula a produção de insulina beneficiando portadores de diabetes mellitus, 6) Ajuda no controle da hipertensão arterial sistêmica, 7) Previne: gripe suína, H1N1, suicídio, depressão, distúrbios cognitivos, câncer, febre amarela, sarampo, dengue, zika, chikungunya e outras viroses.

O Protocolo Coimbra para altas doses de Vitamina D e tratamento de doenças autoimunes está disponível em 13 idiomas diferentes, foi desenvolvido pelo médico e cientista brasileiro Dr. Cícero Galli Coimbra, uma das maiores autoridades do mundo em Vitamina D. Ele afirma que o confinamento provoca níveis ainda mais baixos de Vitamina D, por isso tem que ser suplementada.

Ref. Bibliog.: 1-@protocolocoimbra_brasil.
2 - <https://youtu.be/sXEVVsdl-XRQ>.



**HOSPITAL
ODÉLIO PRUDÊNCIO**

Dr. Odélio Vilarinho Prudencio

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

Farma & Farma

CUIDANDO

DE QUEM

CUIDA



**AMOR E DEDICAÇÃO POR
QUEM SEMPRE CUIDOU DE VOCÊ!**

FELIZ DIA DAS MÃES!

Rua Paranaíba, 401- Centro - Itumbiara-GO

Acesse nossas Redes Sociais:   @farmaefarmapopulariub

TELE-ENTREGA GRÁTIS

(64) 3430-4010 /  99667-4010

(64) 3430-1040 /  99665-4010

Infecção urinária na gravidez



É normal ter pelo menos um episódio de infecção urinária durante a gravidez, pois as alterações que ocorrem no organismo da mulher, durante esse período, favorecem o desenvolvimento de bactérias no trato urinário.

Embora possa parecer assustadora, a infecção urinária não prejudica o bebê e pode ser facilmente tratada com antibióticos, como a Cefalexina. Porém, se a mulher não iniciar o tratamento, a infecção pode continuar agravando e causar alguns riscos para o bebê, como parto prematuro ou aborto, por exemplo.

Assim, sempre que surgirem sinais de desconforto urinário, é muito importante que a grávida consulte o obstetra ou o ginecologista para fazer um exame de urina e iniciar o tratamento caso seja necessário.

Os sintomas variam desde nenhum, no caso da bacteriúria assintomática (5 a 10% das grávidas), até febres e mal-estares generalizados com pielonefrite

aguda, ou seja, na pelve renal (1 a 2%), passando por sintomas que se confundem com os próprios da gravidez na cistite.

É detectada por meio de exames de urina, que buscam os germes causadores, e também por meio de exame de sangue, no caso de infecções graves.

➤ Tratamentos e complicações

O tratamento é feito com antibióticos, muitos dos quais não podem ser ingeridos durante a gravidez. Por isso, não sugerimos que se automedique e que, sim, consulte seu médico. Em algumas infecções mais severas, é necessário internar a grávida para um melhor controle dela e do feto.

As complicações que podem surgir nas infecções graves são a sepse (infecção generalizada com falhas em múltiplos órgãos), a ameaça de parto prematuro, o parto prematuro, a alteração das funções dos rins, etc. A infecção severa, pielonefrite, tem 25% de voltar uma vez tratada.

➤ Para prevenir as infecções severas, são feitos estudos de urina nas grávidas para detectar infecções sem sintomas e tratá-las com antibióticos antes que se tornem infecções graves. Também é útil manter uma dieta saudável, evitar a constipação (que favorece a infecção urinária), tomar bastante líquido e seguir os controles de gravidez, segundo te indicará a equipe médica.

Clínica Pró Vida

Dr. José Antônio Ferreira

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

ANACAPRI

OG
OGOCHI

LACOSTE

Luiza Barcelos

AREZZO SCHUTZ

ARAMIS

DEMOCRATA

Castilho

505
501



Castilho Calçados

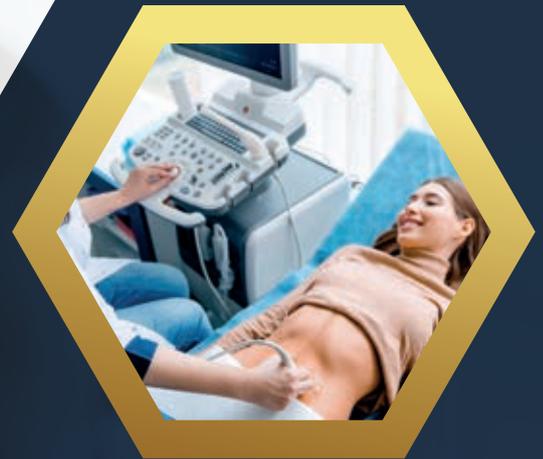
64. 98442 9649 | 64. 3495 1205 | @castilho_calçados

Av. Presidente Vargas, 501 | Centro | Goiatuba | Goiás



ALPHA

IMAGEM



UMA CLÍNICA
ESPECIALIZADA
EM REALIZAR
EXAMES DE
ULTRASSONOGRAFIA
DIAGNÓSTICA E
DE ROTINA COM
ALTA QUALIDADE E
CONFIABILIDADE.

-  (64) 9.9335-3143
-  (64) 3495-7587
-  contato@alphaimagem.com.br
-  alphaimagem.com.br
-  Rua Minas Gerais, 1430
Goiatuba | Goiás



PROTEÇÃO

Para a **saúde** da sua **família!**



#suafamília #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!!!



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.



25/11/2020



14/04/2021

Terapia capilar avançada

A Terapia Capilar Avançada do Mago das Fórmulas, não devolve ao homem apenas os seus cabelos, mas também a sua Autoestima e a sua Liberdade!

É um sorriso novamente estampado no rosto que não tem preço, mas inestimável valor.

Essa é a minha missão: devolver para você a sua verdadeira beleza e juventude pra que você esteja bem consigo mesmo e possa ser a sua melhor versão.

TRATAMENTOS UTILIZADOS:

- ✓ Fotobiomodulação com sessões de LED associadas a tricologia avançada, com aplicação de enzimas no couro cabeludo;
- ✓ Aplicação de Ozonioterapia;
- ✓ Sessões de microagulhamento capilar;
- ✓ Uso Home Care do Kit Mais Fios (shampoo, condicionador, cápsulas e tônico).



Dr. Diego Melo Borges

CRF 26.694

FARMACÊUTICO ESPECIALISTA
EM SAÚDE ESTÉTICA AVANÇADA

locações de atendimento:

UBERLÂNDIA • UBERABA • SACRAMENTO
• SÃO PAULO • ITUMBIARA

agendamento de consultas:

 (34) 9 9160-1078



siga:
  **magodasformulas**

Você tem ido periodicamente ao seu dentista?

Examinar a língua, os lábios e a gengiva periodicamente é tão importante quanto prestar atenção em qualquer outra parte do corpo. Algumas doenças graves podem se manifestar na região bucal. Ao primeiro indicativo de algo errado, é preciso procurar um dentista que fará uma avaliação e, se necessário, encaminhará para um estomatologista, especialista que cuida de doenças bucais.

Abaixo listo uma relação de doenças que podem começar pela boca:

• Doenças autoimunes

O lúpus eritematoso sistêmico e o eritema multiforme podem se manifestar pela boca. No caso do lúpus, podem aparecer lesões ulcerativas na boca, feridas abertas que doem e incomodam. Geralmente, a doença se manifesta na mucosa bucal de forma semelhante aos sinais corporais.

• Sífilis

A sífilis pode causar lesões granulomatosas na cavidade oral. Geralmente observa-se a formação de um pequeno tumor e, no centro desse tumor, ocorrerá a abertura de uma ferida, que muitas vezes demora para cicatrizar.

• Anemia

Quando há um despapilamento da língua, ela fica “careca”, com aspecto liso, brilhante, e muitas vezes com secura. Isso pode significar que a pessoa está anêmica.

• Leucemia

Esse tipo de câncer sanguíneo também pode apresentar sinais bucais. A leucemia se manifesta por lesões ulcerativas e por áreas necrosadas. Muitas vezes, há o aumento da gengiva e um sangramento espontâneo, que não existia anteriormente.

• Sapinho (candidíase pseudomembranosa)

O sapinho pode formar pseudo-membranas esbranquiçadas



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
🏠 Rua Adoniro Martins, 56, Centro, Itumbiara-GO

que ficam aderidas à mucosa bucal. Quando se faz a raspagem dessas membranas observa-se a formação de pontos sangrantes, local em que o fungo estava aderido.

• HPV

Muitas vezes, o mesmo subtipo do HPV que causa câncer no colo do útero pode se manifestar na boca. Aparecem pequenas verrugas – ou apenas uma. É importante ressaltar, que embora seja raro, o quadro pode evoluir para um câncer.

• Pericardite

As bactérias bucais podem até mesmo causar uma infecção no coração. Devido a presença de gengivite, doenças gengivais avançadas ou de um canal não realizado, essas bactérias da boca podem cair na corrente sanguínea e se alojar em tecidos cardíacos, causando uma infecção, o que pode até levar à morte, quando não se toma antibiótico de forma adequada ou quando o indivíduo já tem algum problema cardíaco prévio. No entanto, é um mal possível de prevenir: a visita periódica ao dentista consegue identificar problemas gengivais, corrigir a higiene bucal e evitar problemas futuros.

• Câncer

Esse tipo de malignidade pode acontecer na boca. Normalmente observa-se uma ferida que não cicatriza em até 15 dias. Pode se assemelhar com uma afta, mas geralmente é indolor.

• Câncer infantil

Há um tipo de câncer infantil que se manifesta na boca, o linfoma de Burkitt, que é um tumor maligno que apresenta rápida evolução, chegando a dobrar de tamanho a cada semana, impedindo que a criança até mesmo, feche a boca. Normalmente essa lesão se manifesta em região de fundo de saco de vestibulo (gengiva).

Nesse contexto, percebemos que a cavidade bucal é um espelho da saúde corporal, sendo assim as alterações que ocorrem nessa região merecem total atenção. É necessário consultar um cirurgião dentista com experiência em estomatologia, para acompanhar e investigar cada caso específico. Ao frequentar o consultório do especialista, o paciente estará prevenindo o risco de lesões mais graves, e em casos de já apresentar alguma alteração, o tratamento será realizado da forma mais precoce possível, o que implicará de forma bastante positiva para a saúde do indivíduo.



A man with a beard and mustache, wearing a white lab coat, stands with his arms crossed. The lab coat has the Ravenna logo and name on the left chest. The background is a blurred laboratory setting.

**NOSSO NEGÓCIO NÃO É
APENAS MEDICAMENTO
MANIPULADO,
NEM COSMÉTICO OU
SUPLEMENTOS.**

**NOSSO NEGÓCIO
É GENTE.**

Dr. Leandro Mendes de Freitas
Diretor de Ciência, Tecnologia e Inovação.
Ravenna Manipulação.

 **RAVENNA**
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

RUA PADRE FÉLIX, 200 - CENTRO- ITUMBIARA-GO

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



NADA É MAIS
FORTE E
VERDADEIRO
DO QUE O
AMOR DE
UMA MÃE.

*Feliz Mês
das Mães!*

MASTERSYS®

GESTÃO E AUTOMAÇÃO EMPRESARIAL



☎ 64. 3431-0627 | 62. 4053-8488

📱 @mastersysbr

🌐 www.mastersys.com.br



Queda de cabelo pós-Covid 19

Uma das principais queixas de quem teve Covid-19 e se recuperou é a queda capilar. A questão acontece devido a uma resposta inflamatória que interfere no ciclo capilar sinalizando para que os fios entrem em fase de queda, o que é chamado de “eflúvio telógeno” dentre os médicos. A função do cabelo vai bem além da nossa autoimagem: passa por aspectos como tato, sensibilidade e proteção de orifícios e da pele contra a radiação ultravioleta (UV). Todo mundo costuma perder diariamente de 30 a 150 fios. E em condições como o eflúvio telógeno, o volume pode chegar a 300 por dia. Essa queda mais volumosa se dá como uma diminuição geral do volume de cabelo na cabeça como um todo.

De acordo com a análise sistemática - uma análise de inúmeros estudos científicos sobre um mesmo tema —, um grupo de pesquisadores dos EUA, Suécia e México avaliou o efeito de longo prazo da COVID-19 em mais de 47 mil pacientes recuperados e estimou a prevalência de cada sintoma registrado. Esta análise foi publicada em forma de preprint — sem revisão por pares — na plataforma MedRxiv. Nessa análise constatou que a perda de cabelos pode acometer 25% dos pacientes que se recuperaram da COVID-19.

A queda se inicia em média de dois a quatro meses após a infecção. Existem relatos de quadros mais precoces, com início um mês após a doença. O período de que-

da pode se manter por 3 a 6 meses, de intensidade variada. Vale salientar que quadros muito intensos devem chamar a atenção e a consulta com o dermatologista é essencial no processo.

O tratamento costuma ser o mesmo que dos demais quadros de eflúvio telógeno e em grande parte dos casos pode ser autolimitado. Quando o volume de fios perdidos é muito intenso ou se estende por um longo período, podemos lançar mão de tratamentos na clínica com MMP (Microinfusão de Medicamentos na pele), Microagulhamento robótico com Drug Delivery ou Mesoterapia. Em todos eles, aplicamos medicações que vão agir no folículo acelerando a entrada na fase de crescimento do ciclo capilar e revertendo a queda. Já os tratamentos diários podem ser feitos com loções contendo corticoide, fatores de crescimento ou minoxidil e a indicação pode variar de acordo com cada um.



DERMOESTÉTICA
CLIMED

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





Bruna Beatriz
Designer e Micropigmentadora

**Especialista em
despigmentação
e remoção de
tatuagem**

**PMU/Permanent
Makeup**

- Sobrancelhas
- Olhos
- Boca

- Lash Lifting;
- Brows
Lamination;
- Tatuagem
Minimalista.

*Se valorize,
invista
em você!*

Bruna Beatriz
Micropigmentadora



Bruna Beatriz
STÚDIO BEAUTY

 64. 98425 4146

 @brunabbserafimpu

Rua 03, 30 | Juca da Luiza | Goiátuba | Goiás



DIVÓRCIO



Você sabe quando o divórcio pode ser realizado de forma extrajudicial?

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

📷 @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.



SEGURO DE RESPONSABILIDADE CIVIL PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE.

Proteja sua carreira, imagem e patrimônio contra processos e riscos decorrentes do seu trabalho.



ROSA TAVARES
CORRETORA DE SEGUROS
O SEGURO MAIS SEGURO

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

☎ 64 3431 5900

Seguro de Responsabilidade Civil para os Médicos

Para exercer a profissão com tranquilidade médica, recomenda-se a Contratação do Seguro RCP, nas melhores seguradoras do País, com sigilo absoluto na proteção de seu patrimônio pessoal, proteção da imagem e garantia de reparação do terceiro. Esse seguro, além de ser recomendado aos Médicos, é também para os Dentistas, Enfermeiros, Psicólogos, Fisioterapeutas, Nutricionistas, Fonoaudiólogos e profissões similares e ainda a pessoas jurídicas como hospitais e laboratórios.

Como Corretor de Seguros e bacharel em Direito, farei uma abordagem sucinta do cenário da responsabilidade civil do médico na legislação atual, bem como apresento as medidas preventivas a serem adotadas pelos médicos, a fim de reduzir o risco de sofrer uma demanda dessa natureza e como o risco sempre irá existir, recomendamos CONTRATAR O SEGURO DE SUA CARREIRA PROFISSIONAL, que é um de seus maiores patrimônios.

Para adentrar na necessidade de contratação do Seguro de RPC (Responsabilidade Civil Profissional), é preciso dar uma visão panorâmica da responsabilidade civil do médico na legislação atual. Aqui, importante ressaltar, que não se trata de abordar estudos jurídicos, para advogados e estagiários do Direito, e sim abordar o conhecimento essencial aos leitores, para a contratação desse seguro.

Então, para entender a responsabilidade civil do médico, primeiro é preciso firmar algumas premissas básicas (são conceitos eminentemente jurídicos, mas essenciais para a compreensão do tema) inerentes à relação jurídica entre médico e paciente:

a) A relação jurídica entre médico e paciente é, em regra, uma relação de natureza contratual – é regida por um contrato, que confere a cada uma das partes direitos e deveres;

b) A violação desses deveres contratuais pode gerar danos de 3 (três) naturezas:

b.1) Danos materiais;

b.2) Danos morais;

b.3) Danos estéticos.

c) A obrigação do profissional de saúde, como regra, é de meio e não de fim.

d) Regra geral, a responsabilidade civil do médico é de natureza subjetiva, fazendo com que a culpa desse profissional precise ser provada por aquele que alega ter sofrido o dano.

A responsabilidade civil, em regra, é regida por dois sistemas distintos, mas que dialogam constantemente, quais sejam:

a) O sistema do Código de Defesa do Consumidor – Lei 8.078/90

b) O sistema do Código Civil – Lei 10406/02.

Esse é o quadro geral, que tem fundamento na legislação em vigor. Nesse sentido, o Código Civil, no art. 951, e o Código de Defesa do Consumidor, no art. 14, § 4º, dispõem que a responsabilidade civil do profissional liberal é de natureza subjetiva, já que exige a prova do elemento subjetivo "culpa".

Essas são as balizas mestras da responsabilidade civil no tocante à atividade médica, e para compreender as novas tendências, é preciso um aprofundamento maior acerca do tema, que interessaria aos advogados e estudiosos do Direito, sendo desnecessário para o nosso intento do momento.

Por seu turno, a doutrina e a jurisprudência pacificaram o entendimento no sentido de que essa relação jurídica possui, em regra, natureza consumerista.

Logo, fica claro que o médico, ao prestar o serviço aos pacientes, o faz na figura de fornecedor de serviços. Como consequência dessa premissa interpretativa, a lei impõe aos médicos um dever de conduta.

É com base nesse valor que a doutrina e a jurisprudência vêm ressaltando que um dos principais deveres do médico é o de transmitir a informação de forma precisa e clara ao paciente acerca da patologia, caso existente, bem como dos tratamentos existentes, e qual tratamento o especialista acredita ser o mais recomendado para aquele caso, além de quais riscos isso acarretará (dever de informação).

A partir dessa informação, caberá ao paciente a escolha pelo tratamento, dando o seu consentimento para qualquer intervenção, porventura, necessária. Essa é a regra geral, pois é certo que em situações de urgência, quando há risco de morte, o profissional de saúde não pode aguardar o consentimento por parte do paciente, tendo o dever profissional de atuar.

A prova de que todas as informações foram devidamente prestadas ao paciente e que este consentiu com o tratamento proposto recai sobre o médico. Por isso, muitos médicos têm optado, ou ao menos deveriam fazê-lo, em entregar aos seus pacientes um documento escrito contendo essas informações, bem como formalizar seu consentimento para os procedimentos a serem adotados.

A isso se dá o nome de "termo de consentimento informado". A maioria já deve ter conhecimento desses termos. Mas o mais impressionante é a resistência do médico em utilizá-lo no dia a dia do consultório.

Porém, é perceptível que aquelas balizas acima dispostas vêm sendo, aos poucos, desfiguradas, com o claro objetivo de colocar o paciente como parte vulnerável da relação jurídica, criando uma série de presunções não prescritas na legislação.

Por conseguinte, o que transparece é a tendência, ao menos da jurisprudência, em mitigar certas formalidades exigidas pela lei, tal como a necessidade de prova da culpa pelo paciente, a fim da responsabilização civil do médico, sob o fundamento de proteção da parte mais fraca da relação. Como o risco continua a existir, o melhor caminho recomendado é fazer uso do seguro de Responsabilidade Civil Profissional.

A RCP da Área Médica é o seguro para ações judiciais de pacientes (ou seus herdeiros ou representantes) pleiteando indenização por danos materiais, estéticos, corporais e morais, decorrentes de alegados "erros médicos" praticados pelo segurado ou profissionais sob sua responsabilidade.

O segurado é o contratante do seguro, com habilitação reconhecida pelos respectivos conselhos competentes. Tem cobertura para todos os riscos do segurado no período de vigência para os custos de defesa Civil, Criminal e Conselho e cobertura para os acordos judiciais se a Seguradora anuir previamente.

Nós da Rosa Tavares Corretora de Seguros de Itumbiara, estamos prontos para lhe dar as informações e orientações sobre os serviços oferecidos por cada seguradora e seus valores, auxiliando a você, na decisão de escolha para a cobertura de sua necessidade.

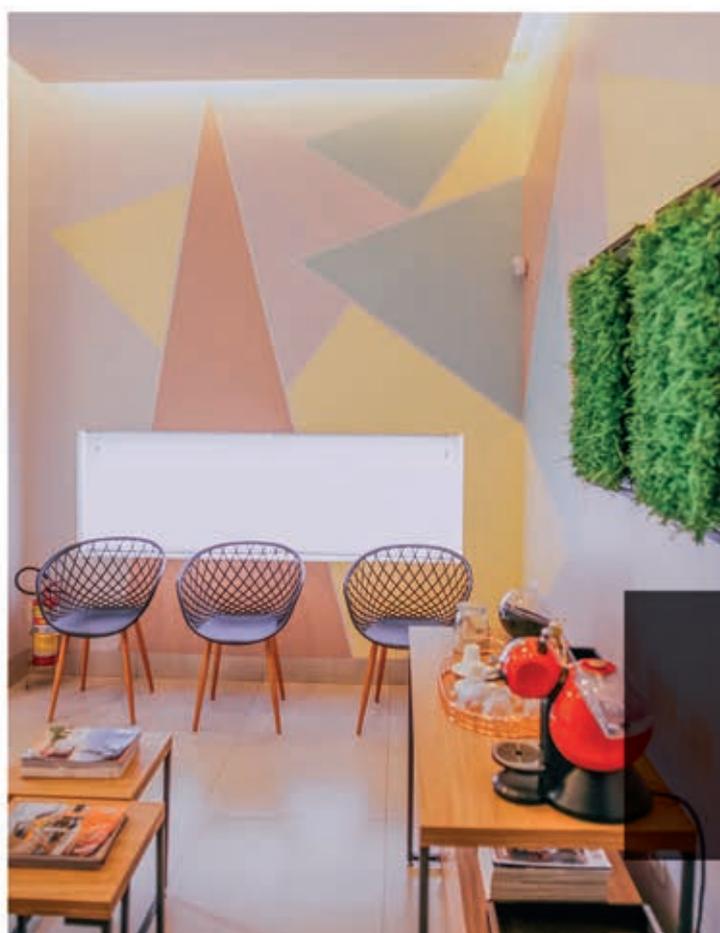


VALGMAR JUNIOR
(64) 98139.5600





Materializando Ideias.
Construindo Sonhos.



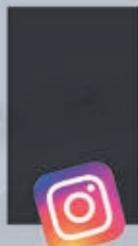
Geovana Oliveira
Arquiteta

CAU A114314-0

64. 98429 9323 

geovana@geovanaoliveira.com.br

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



@geovanaoliveira_arquitetura



Geovana Oliveira
Arquitetura

A importância da atividade física na infância e na adolescência



Nunca se falou tanto em nos manter ativos fisicamente como nos últimos anos, não é mesmo? O motivo dessa busca incessante é que está diretamente relacionada com a nossa qualidade de vida e nosso bem-estar geral.

Não seria diferente quando pensamos em crianças e adolescentes, tornando-se ainda mais importante devido a fase do crescimento, mudanças hormonais e físicas, que apresentam uma grande melhora nesses processos com o exercício físico.

A atividade física regular na infância e na adolescência tem diversos benefícios dentre tantos podemos destacar alguns:

- Aumento da força e a resistência;
- Melhora da postura;
- Maior flexibilidade e equilíbrio;
- Fortalecimento dos ossos, músculos e articulações;
- Fortalecimento do coração;
- Diminuição da obesidade.

Outro fator muito importante é que crianças e adolescentes fisicamente ativos melhoram a capacidade de interação social e tem aumento da autoestima, diminuindo o índice de estresse, ansiedade e depressão, que é relativamente alto nesses indivíduos.

Outro estudo aponta melhora no foco e concentração nos estudos, portanto é um equívoco quando em períodos preparatórios para vestibulares e cursinhos os

mesmos cessam suas atividades físicas, pois seus resultados e rendimentos podem ser prejudicados.

Diante do cenário que estamos enfrentando mundialmente com a pandemia, “saúde mental” é a busca incessante da população e mediante inúmeros benefícios para o corpo a atividade física tem efeitos mentais positivos, isso por que ao se exercitarem humanos liberam os hormônios da felicidade e bons sentimentos que são as endorfinas.

Há um grande leque de atividade indicadas para crianças e adolescentes. Viemos aqui destacar a musculação oferecida pelo grupo Ritmo, adequada a partir dos 8 anos, orientado por profissionais aptos a desenvolver protocolo de treinos para crianças e adolescentes, com indicação de 2 a 3 vezes por semana, com duração em média de 30 a 50 minutos, incluindo todos os grupos musculares, sempre realizando a cada início do treino de 10 a 15 minutos de aquecimento antes do exercício e recuperação pós treino e manter-se sempre bem hidratados.

Portanto não resta dúvida de que quanto mais cedo incluirmos a prática da atividade física em nosso dia a dia evitaremos problemas de saúde e complicações futuras.

Fontes de pesquisa:
Minhavidacom.br
Cref13.gov.br
Greenlifeacademias.com.br



Rosângela Melo

Estudante de educação física – UNOPAR;

Professora academia ritmo;

Instagram: @rosangela.melo.7545

ritmo
ACADEMIA

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

☎ (64) 3431-1199

📷 ACADEMIARITMO

📘 RITMOACADEMIAOFICIAL

NÃO IMPORTA
QUAL SEJA O
ANIMALZINHO,
A MÃE DE PET
PROPORCIONA
UMA VIDA DIGNA
E FELIZ AOS
SEUS BICHINHOS.

Mãe de Pet
Também é
Mãe 

DRA. ELISA G. 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

 villapetitumbiara

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

Remobilize: pesquisadores brasileiros analisam impactos da COVID na mobilidade de idosos.



Com o objetivo de analisar o impacto da pandemia do coronavírus na mobilidade dos idosos, pesquisadores brasileiros de diferentes universidades conduziram um estudo nacional, organizado pela Rede de Estudos em Mobilidade no Envelhecimento (Remobilize). O levantamento foi realizado por meio de questionário virtual e via telefone, do qual participaram 1482 pessoas com 60 anos ou mais, de 22 estados do Brasil.

Entre os resultados, verificou-se que independente do sexo e dos determinantes sociais da saúde, os

participantes mostraram uma redução significativa na mobilidade no espaço vital desde o surto da pandemia COVID-19. A redução da mobilidade no espaço vital foi maior entre os negros, aqueles que moram sozinhos e com idade entre 70 e 79 anos.

Entre as consequências para a saúde do idoso em decorrência da diminuição dos níveis de mobilidade, podemos citar: maior prevalência de sintomas depressivos, declínio cognitivo, obesidade, maior risco de desenvolver fragilidade, além de acelerar o processo de perda de massa muscular e força muscular, juntamente com o acúmulo de gordura corporal.

Em conclusão, os pesquisadores apontaram que:

Os participantes afirmaram que com o surgimento da Covid-19 estão respeitando as recomendações de distanciamento social e, como consequência, a maioria precisou descontinuar suas atividades físicas rotineiras ou até mesmo seus tratamentos como fisioterapia, acupuntura, acompanhamento médico, entre outros.

As desigualdades sociais afetaram fortemente os grupos vulneráveis. Ações para reverter a situação devem ser postas em prática para superar a deterioração na mobilidade do ritmo de vida entre esses grupos.

O fracasso em minimizar as desigualdades em saúde ampliadas pela pandemia pode comprometer as conquistas desejadas da Década do Envelhecimento Saudável.

A perspectiva dos pesquisadores é de que estes dados servirão para o planejamento de cuidados em saúde das pessoas idosas.

49



Dra. Graziela Ferreira Custódio

CRM/GO: 21.809
Médica.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

BURDZ

FOR MEN



MODA MASCULINA SOFISTICADA E MODERNA



BURDZ

FOR MEN

Rua Minas Gerais, 411
Centro | Goiátuba | Goiás

 64. 99903 2124

 @burdzoficial

KING&JOE

FORUM

VILA ROMANA®



ELLUS



SAIBA COMO EVITAR OS PROCESSOS INFLAMATÓRIOS

Sabe aquela dor de cabeça semanal ou diária? Aquele intestino constipado? Aquele cocô que nunca tem forma de cocô? Aquelas lesões na pele? Aquela queda de cabelo que não cessa? A insônia? A dificuldade de perda de peso? O humor deprimido? A falta de energia? A ansiedade que não responde ao tratamento? Então, todos eles podem ser sintomas relacionados a um quadro de inflamação.

Maus hábitos como o uso de cigarro, álcool, má alimentação e sedentarismo podem causar um tipo de inflamação invisível, conhecida como inflamação silenciosa. Difícil de identificar, ela pode desencadear uma série de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão arterial e Alzheimer, agindo como uma verdadeira bomba-relógio.

O antioxidante age no nosso organismo combatendo o processo de oxidação das moléculas, evitando assim a formação dos

temidos radicais livres, que em excesso pode causar essa inflamação silenciosa, propiciando assim diversas doenças e inclusive acelerar o envelhecimento.

Alguns alimentos podem conter propriedade antioxidante, porém consumir frutas, legumes, bebidas e sementes pode ser uma tarefa difícil já que, para obter resultados expressivos é necessário consumir esses alimentos em grande quantidade, por um longo período. Além disso, muitos alimentos, ao serem cozidos, perdem sua função antioxidante.

Por isso, a solução pode ser os suplementos. Eles contêm vitaminas concentradas em maior quantidade, geralmente na proporção que o corpo já necessita, assim como recomendações de como fazer uso.

Os suplementos são potencializadores que facilitam bastante a absorção de componentes necessários para o corpo, quando a alimentação não satisfaz a demanda. Além disso, ajudam a economizar tempo e dinheiro por isso.

Como exemplo de suplementos antioxidantes temos a Vitamina C, Vitamina E, Coenzima Q10, NAC, selênio, resveratrol, glutathione, astaxantina, ácido alfa-lipoico, curcumina e licopeno.

SOS
DR. SUPLEMENTOS

 (64) 99663-2525

  sosdrsumentosiub

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

Joias para encantar,
materializar sonhos e
celebrar momentos
especiais.



CORDEIRO 24K

Sofisticação em Jóias

IMPÉRIO DAS ALIANÇAS

📍 Rua Prefeito Antônio Joaquim Silva, 149 - Centro

☎ (64) 3404-1888

📷 @cordeiro24k

📘 @cordeirofolheados24k



QUAL O MELHOR MÉTODO DE TREINO?



Com o passar dos anos, e com a facilidade de informação que a internet nos proporciona, surgiram vários e vários métodos de treino que prometem revolucionar os resultados estéticos de seus praticantes, alguns ficam muito famosos, outros nem tanto.

Mas e aí, afinal de contas, qual é o melhor tipo de treino para se obter resultados estéticos?

Primeiramente, precisamos definir o que seriam esses resultados, para que haja uma discussão sobre o assunto, portanto, falaremos sobre diminuir o percentual de gordura no corpo e ganho de massa magra.

Agora sabendo o objetivo que estamos mencionando, o que trará mais benefícios? É claro que existem diversas modalidades que abrangem esses dois objetivos, como treinos funcionais, spinning, natação, futebol, musculação, calistenia, levantamento de peso olímpico, diversos jogos em quadra, CrossFit, CrossTraining, modalidades diversas na areia, treinos híbridos e por aí vai. Existem inúmeras pesquisas feitas para provarem ou não a eficiência de vários métodos de treino, e o que podemos enxergar de comum entre elas é que todos os métodos funcionam, uns com maiores resultados, outros com menores, em determinado tempo.

Isso nos faz enxergar que qualquer que seja a modalidade que você escolher para praticar, vai obter resultados sim!

O que se deve levar em consideração primeiramente é como você consegue se adaptar aos tipos diferentes de treino. Gosta de nadar? Não? Então natação não é pra você! Se incomoda com areia? Sim? Então futevôlei, por exemplo, não é pra você! Prefere aulas individuais? Ou aulas em grupo? Treinos mais longos ou mais intensos e curtos? Local fechado ou aberto?

Tudo isso deve ser levado em consideração para a es-

colha do esporte que irá praticar! Qualquer exercício físico bem orientado que não te machuque pode ser o melhor pra você!

E um dos fatores mais importante é você GOSTAR DO QUE PRÁTICA! Imagina só se eu dissesse aqui que musculação é o melhor método e você detestar treinar musculação? O fato da pratica se tornar um fardo fará com que seu desempenho não seja tão bom quanto se estivesse fazendo algo que você goste. Ou se eu dissesse que CrossFit é o melhor, mas você não se identifica com os treinos, a sua performance também não seria legal, e consequentemente os resultados também não.

O fato é que, fazer o que você gosta, trás menos problemas com a frequência com que você treina. E o grande lance dos resultados duradouros é justamente a constância de treinamento associado a uma boa alimentação! Não adianta treinar por um tempo e logo parar por que já não é prazeroso ir a academia.

Faça o que você goste de fazer, mas faça com vontade! Isso lhe trará bons resultados estéticos, e mais importante que isso, uma vida mais saudável e com muito mais qualidade!

Experimente vários tipos de métodos e esportes até encontrar aquele que mais se identifica, e lembre-se sempre que o exercício físico pode salvar a sua vida! O sedentarismo e a má alimentação são responsáveis por cerca de 80% das mortes no mundo! Se você não está em movimento ainda, procure hoje ainda um meio de começar a treinar, e leve com você aqueles que você ama, você estará salvando-os também.

Se você esperava uma modalidade específica aqui, me perdoe por não superar suas expectativas, é que todo esporte ou método de treino pode funcionar, desde que feito com vontade e determinação!

Ainda em dúvida em qual será a sua escolha?
Posso te orientar melhor em uma consulta online ou presencial em meu consultório!

Sim, existe um consultório especializado em treinamento e performance humana e ele fica bem perto de você, em Goiatuba- GO.

Para marcar uma consulta é bem simples, basta scanear esse QRCode ao lado com a câmera do seu celular e falar direto com minha equipe de atendimento! Será um prazer te direcionar e orientar para o melhor pra você.



COACH
ROMÃO SOARES
Cref: 009463GO



@soulfenixcf

@romaocf



64. 99308 9402

| 64. 3495 4258

Rua São Paulo, 758 – Centro – Goiatuba – GO



Imunização do seu pet

A imunização do seu animal garante uma vida plena e feliz!

A vacinação é fundamental para saúde do pet, uma vez que é uma forma confiável e eficaz de protegê-los contra doenças infecciosas. As vacinas estimulam a produção de anticorpos, que irão proteger o animal contra certos microrganismos que podem causar sérios danos à saúde.

O protocolo vacinal deve ser iniciado na fase inicial de vida do filhote, seguindo sempre as recomendações do seu médico veterinário. É importante destacar que deve ser realizado o reforço anual de todas elas para assim garantir uma imunização eficaz.

A imunização protege também a sua família. Existem doenças como a raiva, leptospirose e giárdia que podem ser transmitidas dos animais para os seres humanos.

Procure seu médico veterinário de confiança e inicie o protocolo vacinal.

Vacinar seu animal é um ato de carinho com ele, com sua família e com toda a sociedade.



**Monnifer Oliveira
Prata**
CRMV-GO: 09942

**Mariana Mello Gomes
Machado Cardoso**
CRMV-GO: 4332

**Sara Angélica Ávila
Guimarães**
ESTUDANTE MEDICINA VETERINÁRIA

64 3495-6654 | 98404-8879 

 @latemiagtba  petshoplateemia

Rua São Paulo, 622 | Centro | Goiatuba

Donzela do Gelo e a Cannabis Sativa



Hoje vou falar do potencial terapêutico da cannabis sativa, planta mais conhecida mundo afora pelo uso recreativo (maconha). Sim! O uso medicinal da cannabis surgiu há milênios, na China. Um exemplo disso, foi o caso da "Donzela do Gelo", uma múmia enterrada no século V a.C., na Sibéria. Seu corpo mumificado foi encontrado em 1993, em ótimo estado de conservação, com um potinho dessa planta ao lado. Após aprofundados estudos, a ciência concluiu que ela morreu de câncer de mama, sugerindo que, já naquela época, a Cannabis era utilizada para aliviar os sintomas da doença.

Cada vez mais, os resultados do tratamento medicinal com a cannabis sativa, através do óleo de CBD no Brasil (uso sublingual), e o uso vaporizado em outros países, são comprovados, trazendo a melhoria de sintomas em diferentes doenças.

O uso medicinal da planta é totalmente diferente do recreativo, que é feito através do fumo, trazendo prejuízos à saúde.

Procure sempre a orientação de profissionais qualificados para os tratamentos de saúde.

Os benefícios do óleo de cannabis

O óleo de cannabis nada mais é do que o extrato da planta. O produto utiliza quantidades equilibradas de THC e CBD para garantir efeito medicinal, proporcionados pelas substâncias, com menos efeitos colaterais.

Diferente das outras formas de comercialização da cannabis, que costumam ser sólidas e vendidas como material vegetal seco, a fórmula do óleo de cannabis é muito mais controlada, apresentando as concentrações ideais dos componentes para tratar diversas doenças graves.

O THC e o CBD interagem com um sistema sinalizador vital do nosso organismo, denominado sistema endocanabinoide, responsável por regular uma série de funções vitais, como:

- Dor;
- Apetite;
- Humor;
- Memória;
- Sono;
- Ciclos vitais das células e respostas imunológicas.

Estudos já verificaram eficácia dos fitocanabionoides para:

- Analgesia da dor;
- Efeitos ansiolíticos e euforizantes, para ansiedade e depressão;
- Percepção da dor diminuída, aumento da tolerância à dor;
- Ação anticonvulsivante;
- Estímulo da pressão intraocular, útil nos casos de glaucoma;
- Atividade antitumoral e anti-inflamatória no câncer;
- Ação antiemética;
- Relaxamento muscular, para alívio da contração do músculo com potencial efeito na recuperação muscular de atletas;
- Diminuição no número de convulsões, melhora no déficit de atenção e hiperatividade, no sono, na comunicação e na interação social de crianças que nasceram com autismo;
- Auxiliar no tratamento e controle de sintomas de pacientes com Alzheimer.



DR. RAFAEL JACOB

MEDICINA INTEGRATIVA | PERFORMANCE | LONGEVIDADE

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07

GOIATUBA JÁ CONHECE, E CONFIA!

Clínica Médica Azarias Pereira

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

QUANDO O ASSUNTO É COMBUSTÍVEL DE QUALIDADE, O POSTO JK É SEU PARCEIRO IDEAL.

SEU CARRO MERECE O MELHOR COMBUSTÍVEL SEMPRE



AUTO POSTO JK



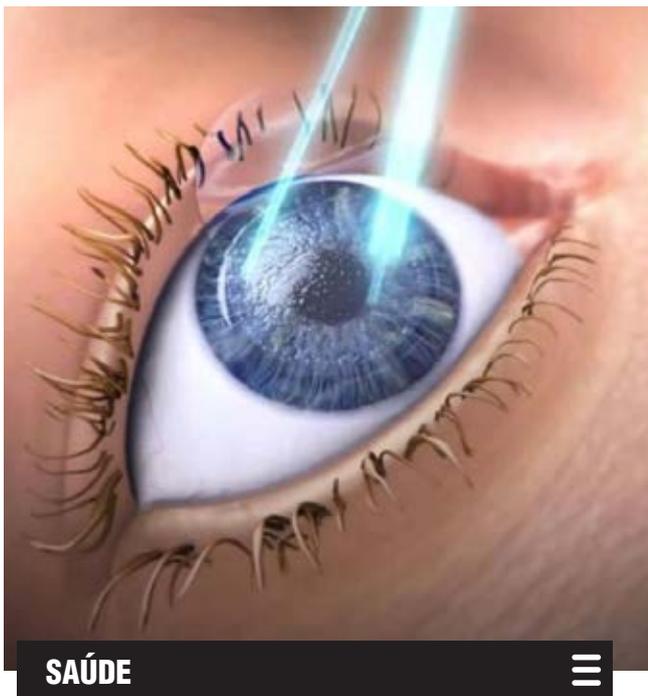
Os empresários Raphael Paula e Ana Paula Praxedes inauguraram no mês de abril, o mais novo Posto de combustível de Itumbiara, Auto Posto JK, com design inovador, trazendo o que há de mais moderno dentro do segmento. Raphael traz a sua experiência e de sua família, que está há décadas nesse mercado, para garantir aos seus clientes um combustível de qualidade aliado a um atendimento de excelência.

O Posto JK chegou para ser um ponto de encontro de amigos, e por isso já conta com uma loja especializada em moda feminina, Ana Praxedes Boutique, e uma completa lanchonete.

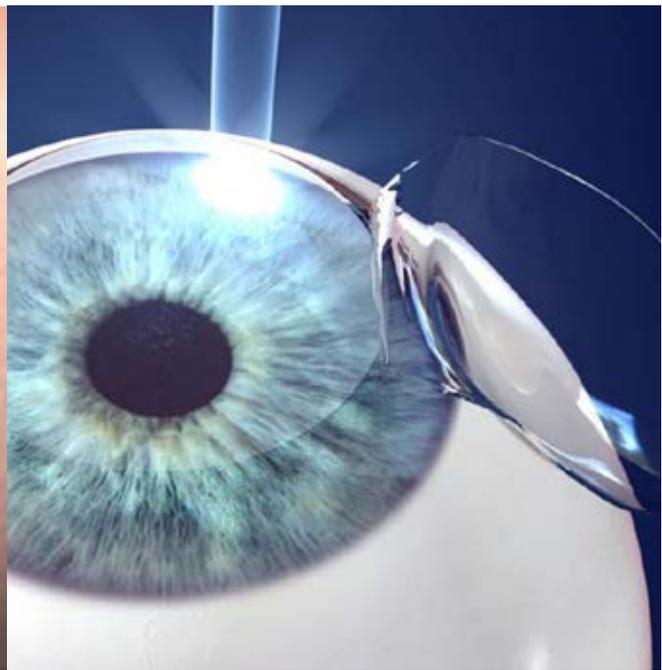
 Avenida JK, 520 - Alto da Boa Vista - Itumbiara-GO

 @postojkiub

 @anapraxedesboutique



SAÚDE



CIRURGIA REFRACTIVA

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

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

A realização da cirurgia não causa dor. São utilizadas apenas gotas de colírio anestésico, que são eficientes para eliminar a dor

no ato operatório. O procedimento dura, em média 15 minutos. O processo pode variar de acordo com a técnica escolhida em conjunto com o médico e o paciente.

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

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

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

Já no PRK, a utilização do laser é feita sem a necessidade de fazer o flap. Terminado o procedimento, uma lente de contato é colocada sobre a superfície da córnea para o

melhor processo de cicatrização e o alívio do desconforto causado nos primeiros dias após o laser.

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

É importante lembrar que apesar de ser

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

ATENDIMENTO:



CENTRO DA VISÃO
Itumbiara

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



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!

Veja a lista completa no site:
www.estacio.br

 @estacio_goiatuba



Estácio
INCREVA-SE

POLO EAD GOIATUBA

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

estacio.br

50
anos

Sua
mãe

**MERECHE O PRESENTE
PERFEITO DA KIPASSO!**

Corre que ainda dá tempo



CORRA E ACESSE JÁ!

www.kipasso.com.br

Av. Modesto de Carvalho, 1421 - Itumbiara-GO

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


KIPASSO

Feliz dia das Mães!

Cuidar de quem se ama é uma lição que aprendemos desde nossos primeiros momentos de vida. São momentos únicos, ao lado de quem nos faz sentir especiais.

A todas as mães a nossa homenagem.



MODELO
LABORATÓRIO

A qualidade está no resultado

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

www.laboratoriomodelo.med.br
laboratoriomodelo@hotmail.com





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



BioCEL
LABORATÓRIO CLÍNICO

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

No último dia 24 de abril, aconteceu na RESTART o primeiro treinamento presencial, que estreou com o tema: "INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA PANDEMIA."

As pessoas aprenderam sobre a importância de se desenvolver a Inteligência Emocional através do autoconhecimento, principalmente em meio a este caos que estamos passando.

Houve grande sucesso, resultando assim, na abertura da 2ª e 3ª turma para os sábados subsequentes e também no lançamento do Curso de PNL EM VENDAS.



Andressa Oliveira - (diretora Adm. da Restart)
Valeria emilia - (assistente administrativa da Restart)



Andressa C. Oliveira

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

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.

VIREI LÍDER, E AGORA?

A pessoa mais difícil de liderar é sempre você.

Quando consideramos a vida de líderes de destaque na história, costumamos presumir que eram pessoas muito concentradas. Mas, em um exame com mais cuidado da vida de cada um deles, por exemplo, o rei Davi, o presidente Norte Americano George Washington ou o líder britânico Winston Churchill, tinham dificuldades para liderar a si mesmos.

“Encontramos o inimigo, e o inimigo somos nós” Walt Kelly

• Julgue você mesmo

Se formos honestos, teremos de admitir que as pessoas mais complicadas de liderar somos nós mesmos.

• Não nos vemos do mesmo modo que vemos os outros

“Não temos uma visão realista sobre nós mesmos”

“A primeira pessoa que devemos analisar somos nós”.

Princípio do Espelho

A natureza humana parece nos dotar da habilidade de formular conceito sobre todas as pessoas do mundo, exceto nós mesmos.

• Somos mais críticos em relação aos outros do que a nós mesmos

Costumamos adotar critérios totalmente diferentes quando tratamos de julgar a nós mesmos e aos outros.

Segredos para liderar a si mesmo

1 – Aprenda a se submeter à autoridade dos outros

“A civilização está sempre em perigo quando o direito de comandar é concedido aqueles que nunca aprenderam a obedecer”. Bispo Fulton J. Sheen

Aprenda a se submeter à liderança dos outros para que, dessa maneira, torne-se um líder mais humilde e mais eficaz.

2 – Desenvolva autodisciplina

Cada um de nós é um monarca sobre a própria vida.

“Quando somos tolos, queremos conquistar o mundo; quando somos sábios, queremos conquistar a nós mesmos”.

“Um homem sem firmeza de caráter nunca pode ser considerado dono de si. Ele pertence a qualquer coisa que possa fazê-lo cativo.”

3 – Exercite sua paciência

Os líderes precisam se lembrar de que o objetivo da liderança não é chegar em primeiro lugar, mas levar as pessoas que estão com você até a linha de chegada.

4 – Procure alguém a quem possa prestar contas

Os bons líderes sabem que o poder pode ser extremamente sedutor e tem consciência da sua falibilidade.

A maioria dos líderes que fracassaram pensaram que o erro que os outros cometeram nunca aconteceria com eles.

“Quando você vir um homem bom, pense em imitá-lo; quando vir um homem mau, olhe para dentro de si e analise seu coração”. Provérbio chinês

“Nada é mais conclusivo para provar a capacidade de liderança de um homem que as ações empreendidas, dia após dia, para liderar a si mesmo”. Thomas J. Watson

Aplicação prática

- Com que clareza você se vê?
- Você tem analisado seu desempenho?
- Faça uma lista de todos os seus objetivos e metas e em seguida escreva ao lado pra saber se foram alcançados.
 - De que tipo de crescimento pessoal você necessita?
 - Em quais das seguintes áreas você mais precisa se desenvolver? Autodisciplina, capacidade de se submeter à liderança de alguém ou paciência?



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 e Restart
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.



Ganhe

50%

de desconto
na compra
da segunda
armação.

Pliz, fala com a Diniz 

 **ÓTICAS**
DINIZ

No bairro, na cidade, em todo o país.

Promoção válida de 01 de maio até 30 de junho de 2021 ou enquanto durarem os estoques. Nas compras de óculos de grau completos (armação + lentes), com valor a partir de R\$ 899,00 (oitocentos e noventa e nove reais), ganhe 50% (cinquenta por cento) de desconto na compra da segunda armação para óculos de grau. Desconto válido para o mesmo cliente e somente na mesma compra e mesmo cupom fiscal. O desconto será aplicado obrigatoriamente na peça de menor valor. 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.



Sabe aqueles
óculos que você
sempre quis?

Pliz, fala com a Diniz 

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

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

Pilates: Saúde e Bem-Estar

Criado por Joseph Pilates, o Método Pilates é uma técnica de construção de movimento, que se utiliza de aparelhos únicos e que baseia em seis princípios chave:

- Respiração;
- Fluidez (desenvolvimento gradativo do movimento);
- Concentração;
- Controle corporal;
- Centro de força;
- Precisão.

O corpo torna-se mais forte, flexível e resistente, o trabalho com a respiração ajuda no controle das emoções e melhora a concentração e a memória.

O Método se qualifica como uma das melhores opções de exercícios. As razões para a sua realização são variadas, é indicado desde a prevenção ou recuperação de dores e lesões até para quem deseja esculpir o corpo.

Algumas indicações clínicas:

- Dor lombar: trabalha a consciência corporal e no fortalecimento da região;

- Grávidas: fortalece o assoalho pélvico, reduz e previne dores através da consciência corporal e melhora o equilíbrio;

- Idosos: trabalha a consciência corporal, reduz as dores, melhora o equilíbrio;

- Fibromialgia: os exercícios atuam na consciência corporal, melhora da condição muscular e consequentemente ocorre a diminuição algica;

- Pós-covid: melhora a resistência cardiopulmonar, diminui dores causadas pela patologia e trabalha a respiração.

O Pilates é indicado para pessoas de todas as idades e em qualquer nível de condicionamento físico, é um método saudável e completo, não tendo contraindicação absoluta.

Venha conhecer o espaço pilates da clínica Bem Estar!

Bem-Estar
centro da saúde

Dra. Maria Camila Dutra

Crefito: 11/ 224169-F

Dra. Thainá Vitorino

Crefito: 11/ 290751

70, (64) 9.9663-9803

(64) 3404-8464

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





MÃE: O AMOR MAIS BONITO QUE EXISTE.

**A SUPER ESPORTES DESEJA:
UM FELIZ DIA DAS MÃES PARA TODAS VOCÊS QUE
FAZEM DESSE AMOR O MAIS BELO.**

10
ANOS

**SUPER
ESPORTES**
INICIAÇÃO ESPORTIVA



64. 98423 9836



@superesportestba

Você sabe o que atrapalha o desenvolvimento infantil?



Essa pergunta é respondida no capítulo 13 de um livro que estou apaixonada: Aprendendo a falar, da Juliana Trentini. Ela discute de maneira simples e didática a importância dos primeiros anos de vida para o desenvolvimento das crianças e o protagonismo da linguagem nesse processo. Então resolvi compartilhar com vocês um pouco.

Então vamos às respostas:

Falta de estímulo ou Estímulos ruins: As crianças tem necessidade de uma série de estímulos para se desenvolver. Eles têm necessidades sensoriais e emocionais que são atendidas com colo, atenção, carinho e presença de um adulto significativo interagindo. Não existe forma de fornecer estímulos que não exija a presença de outra pessoa para estimulá-la. Lembrando que tempo de TELAS prolongados não é bom e não ajuda!

Hábitos deletérios: Uso de chupeta, chupar o dedo, roer unhas, ranger os dentes, respiração bucal, todos esses hábitos podem e devem ser corrigidos no tempo adequado, pois podem afetar a fala e desenvolvimento.

Negligência emocional e intelectual: quando ignoramos uma criança isso ativa sistemas de estresse. O excesso de estresse tóxico para o cérebro em desenvolvimento e, se somamos a esse estresse tóxico à privação de estímulos devido a interações limitadas ou ineficientes, temos uma situação extremamente danosa ao desenvolvimento das crianças nos primeiros anos de vida.

Excesso de cobrança ou ausência de expectativas: a ausência de expectativa juntamente com a falta de suporte podem ser consideradas formas de negligência.

Ao lado da subestimação da capacidade e da falta de oportunidade de desenvolvimento, tais coisas privam a criança de atingir a totalidade do seu potencial.

No outro lado da moeda estão os excessos de cobrança, que colocam um fardo sobre uma criança que já apresenta dificuldades e isso pode paralisar e dificultar o seu progresso.

Neste contexto entra a Superproteção que é uma forma romantizada de podar o desenvolvimento. Nota-se adultos fazendo tudo que se pode pelo seu filho, mesmo as coisas que ele já tem capacidade de fazer sozinho. Tudo bem mimar um pouco, mas sem excesso de zelo.

Lembre-se que ninguém é perfeito e a parentalidade é feita de pais imperfeitos criando-se crianças imperfeitas. Sempre será assim!

Até a próxima!
Com afeto ♥

72,



Dra. Julieta Isabel Triana Gansino

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

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS
PÁGINAS 06 E 07



**UM NOVO CONCEITO PARA IMÓVEL
DE ALTO PADRÃO CHEGOU EM ITUMBIARA!**



DARIVA
ENGENHARIA

Imagens do projeto. Obra em andamento.



**A CASA DOS SONHOS ESTÁ LOCALIZADA NO CONDOMÍNIO
HORIZONTAL PARAÍSO.
ENTRE EM CONTATO PARA MAIS INFORMAÇÕES.**

CONTATO PARA VENDA: 📞 64 | 99339-4554 / 64 | 99668-9715

📍 Rua Jacinto Brandão, 556, Centro | ✉️ contato@darivaengenharia.com.br | 📷 @darivaengenharia

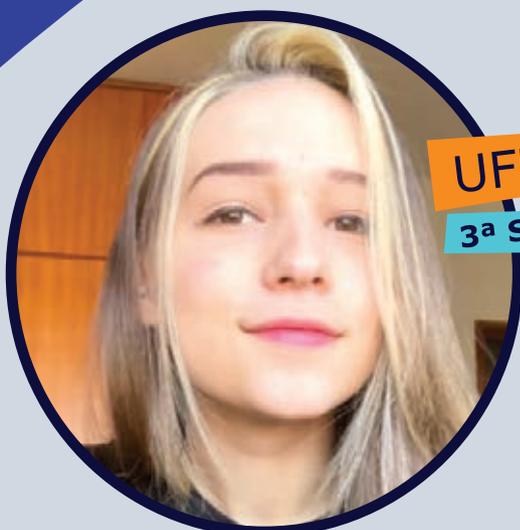
#SISU 2021

APROVADOS



UFU
3ª Série

Gustavo Martins de Almeida
ENG. QUÍMICA



UFU
3ª Série

LAURA OLIVEIRA COSTA
ODONTOLOGIA



UFV
3ª Série

RAISSA GABRIELLA S. SANTOS
ADMINISTRAÇÃO



UFG
3ª Série

ANA JÚLIA MARTINS FINOTTI
DESIGN DE MODA



CEFET
3ª Série

AMANDA GRAGÓRIO
DESIGN DE MODA

PARABÉNS!!!

DIA NACIONAL
DO LIVRO INFANTIL
18 DE ABRIL



DIA DO PLANETA TERRA
22 DE ABRIL





NÃO PERCA O PRAZO DO IRRF

31/05/2021



CONTAR
CONTABILIDADE
Consultoria Empresarial

Perfil Comportamental é tão importante quanto habilidade técnica



Embora o comportamento seja apontado como algo essencial no trabalho, a maior parte das empresas dedica pouco (ou nenhum) tempo a entender como cada profissional reage a determinadas situações. Listamos a seguir uma série de benefícios que a avaliação comportamental traz às pessoas e às empresas.

1. Maioria das demissões estão relacionadas a conduta comportamental

As pessoas são contratadas por suas habilidades técnicas, mas demitidas pelos seus comportamentos. Pesquisas indicam que essa tem sido a realidade da maior parte das empresas brasileiras. Na hora de contratar, o foco está no currículo e nos conhecimentos. No entanto os fatores comportamentais costumam estar entre as principais causas das demissões.

2. Habilidades técnicas podem ser aprimoradas com mais facilidade

É tão fundamental que o colaborador tenha as habilidades técnicas necessárias para sua função quanto as características comportamentais desejadas na empresa. Mas lembre-se que, em geral, as habilidades técnicas podem ser aprimoradas (com treinamentos e cursos, por exemplo), enquanto o comportamento de alguém é sempre mais complexo de mudar ou desenvolver.

3. Quando o perfil comportamental enquadra com a vaga há melhores resultados

Você já se perguntou por que algumas pessoas parecem ideais para determinadas vagas, mas não deram certo? Muitas vezes apoiamos nossas decisões em um histórico profissional extenso, nos cursos assistidos ou nos idiomas falados. Não avaliamos o perfil comportamental e, pior ainda, raramente o incluímos no desenho do cargo. Algumas ferramentas, como a que o RH Contar oferece, trazem com assertividade esses padrões comportamentais.

Andressa Mares

Graduada pelo Iles-Ulbra em Psicologia no ano de 2012;
Pós-graduada em Gestão de Pessoas pelo IPOG-GO em 2015;
Formação de Coaching pelo IPOG-GO;
Formação em Desenvolvimento de Líderes pela UNANIME.

Contar Contabilidade- Gestora de RH.
RH Contar- Consultoria em Gestão de Pessoas e RH;
Treinamento e Desenvolvimento;
Avaliação Psicológica.

4. Conhecer seu capital humano aumenta a possibilidade de desenvolver equipes e profissionais

Não é apenas na hora da contratação que o perfil comportamental deve ser levado em conta. Quando se conhece o comportamento do profissional no dia a dia, crescem as possibilidades de desenvolvê-lo. Ele tem perfil para liderar? Pode ser realocado? Saberá lidar com pressões? É capaz de assumir um projeto que exige muita atenção aos detalhes? Uma avaliação bem feita pode trazer todas essas respostas.

5. Conflitos internos são melhor gerenciados quando conhecemos o perfil dos envolvidos

Conhecer bem as pessoas também é uma vantagem nos momentos de conflito. As pessoas reagem de forma diferente a atrasos, críticas, pressão, pedidos de última hora, mudanças, etc. Saber identificar e entender essas diferenças pode ser muito útil na mediação de conflitos entre os colaboradores.

E você? Já faz a análise comportamental de seus colaboradores? Sabia que é possível fazer uma avaliação assertiva e eficaz de forma automatizada e rápida?

Para mais informações, estamos à disposição.





Única loja de Itumbiara e região especializada em roupas para gestante e lactantes, possuem praticidade na amamentação e podem ser usadas após a gestação.



Dona Cegonha
by Reila Amara

Tudo em moda gestante

 (64)99662-9944

 @donacegonhaiub

 /donacegonhaiub

 Shopping center Plaza sala 27



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**



*Nossa equipe está pronta
para te atender!*

*Vamos te ajudar a
realizar seu sonho!*





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



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

64 9 8413 8236  **64 9 8111 5407**

Espirro reverso: conheça as causas e sintomas do problema



O espirro reverso em cachorros é um problema comum e que pode assustar alguns tutores. Ele se manifesta como um som alto, semelhante a um ronco.

Acionado sempre que algo obstrui e irrita nossas vias aéreas, o espirro nos leva a expelir ar pelos pulmões com força, expulsando o corpo estranho.

No caso do espirro reverso em cães, também conhecido como respiração paroxística inspiratória, em vez de expelir, o organismo do pet joga o ar para dentro da cavidade nasal.

Isso dificulta a respiração e produz um som característico do quadro, parecido com uma tosse.

Há vários motivos para o seu cachorro estar espirrando, quando se trata de espirro reverso, as causas são as mesmas que desencadeiam o espirro convencional. Ele é provocado por qualquer fator que cause obstrução das vias respiratórias, como nos casos de acúmulo de secreção, inalação de produtos químicos, poeira ou água, alergias, mudanças bruscas na temperatura, presença de pólipos ou neoplasias, entre outros.

Todos os cães, independente de seu porte e raça, podem apresentar o espirro em algum momento. Ele é mais comum em cães de pequeno porte e braquicefálicos (com focinho achatado) devido a alterações anatômicas características, como prolongamento de palato mole e estenose das narinas.

Entre as raças citadas pela especialista estão pug, Shitzu, lhasa apso, pequinês, buldogue francês e buldogue inglês.

Presenciar essa situação em um cachorro pela primeira vez não é uma experiência agradável. O ar jogado para dentro da cavidade nasal faz parecer uma tosse, como se o cachorro estivesse engasgando.

E não são raros os casos de tutores que confundem o espirro reverso com asfixia. Afinal, além do som característico, o pet também fica com o pescoço esticado, patas dianteiras abertas e olhos bem arregalados ou fechados.

Segundo o Dr. Celso Borges, o primeiro passo é manter a calma, já que o desespero deixa o pet ansioso, piorando os sintomas. Um método de tratamento do espirro reverso é massagear a garganta e tapar brevemente as narinas do cachorro.

“Isso ajuda o cão a deglutir, cessando o problema”, completa. Lembrando que, em caso de crises recorrentes, o veterinário deverá ser consultado, para uma avaliação.

O colapso de traquéia é uma doença progressiva, caracterizada por alterações anatômicas na traquéia. Somente um veterinário, após avaliação clínica e exames complementares, poderá afirmar com certeza a origem do quadro.

No entanto, uma das principais diferenças entre eles é que, enquanto no espirro reverso o cão costuma estar em pé, com o pescoço esticado e patas dianteiras abertas, as crises de colapso de traquéia podem ocorrer quando o pet está em outras posições.

É importante observar seu melhor amigo. Se, além do espirro, ele também apresentar vômitos, desmaios, cansaço, regurgitação, secreção nasal ou se as crises forem muito frequentes ou demorarem muito para passar, leve-o o quanto antes a um veterinário.



☎ 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

**OBRA SEM DOR DE CABEÇA
É OBRA COM A**

**SE ELÉTRICOS
E HIDRÁULICOS**



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

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

  @seeletricosehidraulicos



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 | www.labsaofrancisco.sytes.net

Ser mãe... É a missão de maior responsabilidade!
É amar de forma mais completa.
É dar o melhor de si e não esperar nada em troca...

*Um reconhecimento a
todas vocês que são a expressão
viva do amor!*

Homenagem do Laboratório São Francisco.





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 - Goiátuba/GO
64 | 99991-6841



A pandemia e a falta de insumos para a intubação



Temos assistido angustiadamente o noticiário mostrando a situação dramática que os hospitais em todo Brasil vêm passando pela falta de materiais básicos e principalmente drogas, chamados pela mídia de “KIT intubação” destinadas a intubação dos pacientes graves com COVID-19.

Mas o que seria isso e qual o motivo desse desabastecimento?

Com o aparecimento da segunda onda da pandemia e a explosão de casos da doença, decorrentes tanto do relaxamento das medidas de prevenção quanto

do aparecimento de variantes, surgiu uma situação de colapso da rede hospitalar de saúde tanto da rede pública como privada. Praticamente nenhum país do mundo está preparado para uma sobrecarga tão grande no número de casos e na rapidez com que pacientes procuram os hospitais ao mesmo tempo.

Soma-se isso a gravidade e a estadia prolongada desses pacientes internados em UTI, que acabam por consumir rapidamente os estoques de drogas utilizadas nestes locais.

Além disso o Brasil nas últimas décadas deixou de ser produtor e passou a ser importador de remédios e equipamentos hospitalares provenientes da China e da Índia.

Esses “Kits de intubação” são compostos geralmente de hipnóticos (drogas usadas para sedar os pacientes), analgésicos opióides (alívio da dor) e relaxantes musculares (provocam paralisia dos músculos da respiração).

Essa situação só deverá normalizar a medida que o número de casos de COVID reduzir, tanto pela vacinação como por medidas de prevenção e com investimentos tanto do setor público e privado na fabricação e aumento de importação dos insumos.

Que isso sirva de alerta para que a população faça a sua parte na prevenção dessa terrível doença que acomete nosso país.



FΣRRANCO

SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

Dr. Francisco Otavio Maia Santos | 87

CRM/GO: 12.368 | RQE: 8.771

RQE: 8.846

Medicina UFMG;

Residência médica em Anestesiologia na USP de Ribeirão Preto;

Residência médica em Clínica de Dor na USP de Ribeirão Preto.

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



Aponte a câmera do seu celular ou acesse nosso site
www.panuti.com.br

SORTEIOS

R\$500

NO INSTAGRAM,
DIA 08/05

R\$1.000

NA LOJA, COMPRAS A CADA
R\$ 100,00 UM CUPOM, DIA 31/05

NESTE DIA DAS MÃES

**PENSOU EM
PRESENTE?**

PENSOU NA PANUTI

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

☎ 64 9 9666-3010

📍 **Goiatuba** - Av. Amazonas, 496

☎ 64 9 9662-1100

**DIA
DAS
MÃES**



**AMOR &
PRESENTE**
NUNCA SÃO DE MAIS

panuti



Remoção de Tatuagem

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

▪ Remoção de tatuagem a laser

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

▪ Cuidados antes da Remoção de Tatuagem

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

▪ A Remoção de Tatuagem dói? Qual o preço?

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

O preço da remoção de tatuagem vai variar caso a caso, a depender do tamanho da tatuagem, área do corpo onde se encontra, coloração, profundidade e qualidade da tinta. Para saber o valor exato, agende uma avaliação com nossas profissionais.



Angélica Nery Arantes Freitas

Crefito 11 nº 82233F

Fisioterapeuta.

Clínica Neriah - Estética e Medicina Integrada

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

☎ (64) 3404-4433

📞 (64) 9.9999-3078

📷 neriahclinica

📘 Neriah Clínica



*Nossos canais
de
whatsapp*



 **(64) 98442-8222**

 **(64) 98441-4258**

64. 3495 5687

Goiatuba: Av. Presidente Vargas, 847  @igelitedoacai



Mães dão vida,
cor e movimento
ao sentimento da
esperança.
Esperança de que
tudo vai dar certo.

ÀS MÃES, NOSSO RESPEITO!

Crescemos aprendendo a expressar o nosso amor pelas mães. Na troca de olhares, no aconchego do colo, nos desenhos, nas cartinhas, nas flores, no sorriso sapeca, no beijo suado, nas palavras doces, na cumplicidade, no apoio ou no abraço apertado.

Na época em que éramos alunos, a ansiedade e a emoção, por mais simples que fosse a homenagem, tomavam conta

de nosso coração. Afinal, do lado de lá da cortina, na sala de aula ou no pátio, estariam elas, as mães, aquelas pessoas capazes de reconhecer um filho mesmo na multidão.

O tempo passou, muita coisa mudou, mas a expressão de gratidão, o carinho e o reconhecimento pelo que as mães representam na vida de seus filhos seguem intactos.

Oferecemos os melhores recursos educacionais, mas não seríamos completos se o “fazer” escolar não refletisse o valor das mães na vida de seus filhos.

Essa é nossa verdadeira homenagem a todas as mães que nos honram com sua parceria na incrível missão de educar.

PORQUE, PARA O
COLÉGIO ZÊNITE,
O DIA DA MÃES
ACONTECE
TODOS OS DIAS!

(64) 3431-8286
www.colegiozenite.com



O Sicoob da sua cidade é UNICIDADES

O SICOOB UNICIDADES oferece
produtos e serviços ideais para

VOCÊ

-  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 

— PROMOÇÃO SICOOB —

Investir ★ É PARA ★ tod@s

POUPANÇA | RDC | LCI | LCA |
PREVIDÊNCIA | CONTA CAPITAL*



**INVISTA A PARTIR DE R\$ 200,00
E CONCORRA A PONTOS NO
SHOPPING VIRTUAL COOPERA.**



- 50 PRÊMIOS DE R\$ 5 MIL EM PONTOS
- 10 PRÊMIOS DE R\$ 10 MIL EM PONTOS

Participação válida até 30 de junho

Cadastre-se e participe:

sicoob.com.br/paratodos

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

 **SICOOB**
Unidades



MULHERES EMPREENDEDORAS



Entre os novos empreendedores, mulheres saem à frente no Brasil

ABRIR O PRÓPRIO NEGÓCIO AMPLIA O PODER DE ESCOLHA DAS MULHERES, QUE PASSAM A SER RESPONSÁVEIS PELA GERAÇÃO DO PRÓPRIO DINHEIRO.

Da vizinha que começou com uma empresa pequena de bolos caseiros até a prima distante que abriu sua própria consultoria de marketing, todo mundo conhece a história de uma mulher empreendedora. Não tem jeito, o empreendedorismo feminino é um movimento crescente e (que bom!) as mulheres estão cada vez mais assumindo a liderança de seus negócios e do estilo de vida que querem ter.

96, Entre os novos empreendedores aqueles que possuem um negócio com até 3,5 anos de existência as mulheres têm uma taxa de empreendedorismo superior à dos homens. O índice delas é de 15,4%, enquanto o deles fica em 12,6%, segundo dados do

Sebrae. Mas afinal, o que leva uma mulher a empreender?

Claro que as circunstâncias em que vive cada empreendedora são muito diferentes. Mas, em geral, a busca por autonomia financeira, a possibilidade de flexibilizar os horários ou de coordenar o próprio ritmo de trabalho são algumas delas. Outras mulheres empreendem porque estão insatisfeitas com a carreira atual, porque assistem às mudanças do mercado e veem algumas profissões desaparecendo.

Na prática, quando uma mulher empreende e é responsável pela geração do próprio dinheiro, ela amplia seu poder de escolha. Pode decidir quando e

onde trabalhar, a área em que deseja atuar, quando tirar férias, se vai ou não expandir seu negócio. É esse poder de ser dona da própria história que faz brilhar os olhos das 9,3 milhões de empreendedoras no país, que representam 34% de todos os donos de negócios.

Mas ainda há desafios. Embora as empreendedoras tenham um nível de escolaridade 16% superior aos homens, elas continuam ganhando 22% menos que os empresários. Os dados foram compilados pelo Sebrae com base em informações da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD), do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Parte do fomento ao empreendedorismo feminino busca diminuir essas diferenças. Treinamentos voltados para o universo dos negócios, certificações profissionais, ampliação de linhas de crédito e outras modalidades de incentivo às empreendedoras são oportunidades de reduzir o gap entre os donos e as donas de negócios.

→ Poder de escolha: os benefícios de empreender

Tomar a decisão de abrir uma empresa implica correr riscos, mas também traz vantagens, especialmente para quem sonha em viver com maior autonomia e poder de escolha.

Entre os benefícios de empreender, o principal é a sensação de realização pessoal. Ao criar um produto ou serviço que se conecta com valores pessoais, quem empreende sente que traz relevância para o trabalho e para o dia a dia.

Além disso, ganhar poder de escolha para alterar rumos da vida, adaptar novos processos às mudanças de mercado, ter disponibilidade para aderir a novas soluções, fazer ajustes de rotina e se reinventar trazem a sensação de liberdade e de confiança em si mesma. O relatório 2019/2020 da Global Entrepreneurship Monitor, organização que computa dados sobre empreendedorismo ao redor do mundo, revela que as mulheres são mais movidas por propósitos do que os homens.

“Mulheres começando um negócio estão mais propensas a concordar com a motivação de fazer alguma diferença no mundo”, apontou o levantamento.

É necessário, claro, não cair em mitos de que a empreendedora terá “mais tempo para a família”. Em alguns casos, a necessidade de prospectar clientes,

entregar demandas e cumprir cronogramas pode fazer com que o tempo fique ainda mais escasso. Por isso, planejar bem cada etapa do negócio ajuda para não se atrapalhar.

→ Dicas para quem quer começar a empreender

☞ Organize-se: a vida de quem empreende não precisa ser feita apenas de “apagar incêndios”. Isso quer dizer que você terá que se organizar para determinar aonde quer chegar. Quando começar a empreender, provavelmente a ansiedade para conseguir novos clientes e fechar contratos fará com que você tente adiantar muitas tarefas e acabe bagunçando a rotina. Faça um plano a longo prazo, divida em tarefas menores e cumpra cada dia conforme você programou. Claro que você pode ter a flexibilidade de ajustar horários caso imprevistos venham à tona, mas não se desespere. Resolva no seu tempo.

☞ Busque conhecimento (e autoconhecimento também): você terá que investir em um pouco de conhecimento para entender bem o mercado onde quer entrar. Mesmo que tenha talento em uma determinada área, quando se trata de negócios é preciso ter um pouco de estrutura: custo de produção, preço de compra, preço de venda, olhar a concorrência, entender canais de venda, entre outras ações. E isso vale tanto para produtos quanto para serviços. O autoconhecimento, da mesma forma, é importante porque pequenos negócios costumam ter a cara da dona. Então quanto mais você fortalecer seu entendimento sobre pontos fortes, desafios e oportunidades pessoais, melhor será sua relação com a tomada de decisões para o seu negócio.

☞ Faça networking: você não precisa ter uma sócia ou sócio, mas é interessante manter boas relações com fornecedores, clientes, colegas, instituições que atuam na mesma área da sua empresa. Quando possível, participe de eventos online, faça cursos, apresente publicações, troque ideias informais. Lembre-se de que nada precisa ser feito de maneira forçada, buscando conseguir um contato ou cliente. Interesse-se verdadeiramente pelas pessoas para criar conexões de longo prazo.

fonte": <http://globo.com/ep/soumaielas/noticia/entre-os-novos-empreendedores-mulheres-saem-a-frente-no-brasil.ghtml>

A young boy with short brown hair is standing in a grassy field, flexing his biceps. He is wearing a blue t-shirt with the Superman logo and blue jeans. The background is a soft-focus landscape with trees and a bright sunset, creating a warm, golden glow with lens flare effects.

**PARA OS FILHOS ELAS
SÃO GRANDES HEROÍNAS.
PARA NÓS, TAMBÉM!**

Nenhum gesto é capaz de expressar
a beleza e a força de uma mãe.

Feliz Dia das Mães!

revista

SAÚDE

Revista

Stilo

& SAÚDE



Mamãe



& Superman

PRA VOCÊ QUE É LOUCO POR CHOCOLATE!

20% de
cacau



64 2103 4222

AlcaFoods
Cereais Matinais

@alca_foods



O que é epilepsia e como evitar os ataques

Na maioria dos casos, a epilepsia é fruto de pequenas lesões no cérebro. Essas cicatrizes têm origens diversas (predisposição genética, traumas durante o parto ou depois dele, malformações e até um acidente vascular cerebral), mas a consequência delas é semelhante: de tempos em tempos os neurônios disparam um monte de descargas elétricas que resultam em perda de consciência súbita e movimentos involuntários. Porém, em certas situações não é possível especificar a causa do problema – a massa cinzenta até parece estar ok, só que as convulsões persistem.

Como as crises assustam, a epilepsia vem acompanhada de preconceito e estigma social. Até por isso, poucas pessoas recebem o tratamento adequado, o que impossibilita uma boa qualidade de vida. Mas ela não é rara: segundo a Organização Mundial de Saúde, até 1% da população global sofre com a enfermidade.

→ Sinais e sintomas

- Contrações musculares e movimentos involuntários;
- Perda da consciência;
- Torpor;
- Lapsos de atenção.

Dra. Claudia Soares Alves

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.

→ Fatores de risco

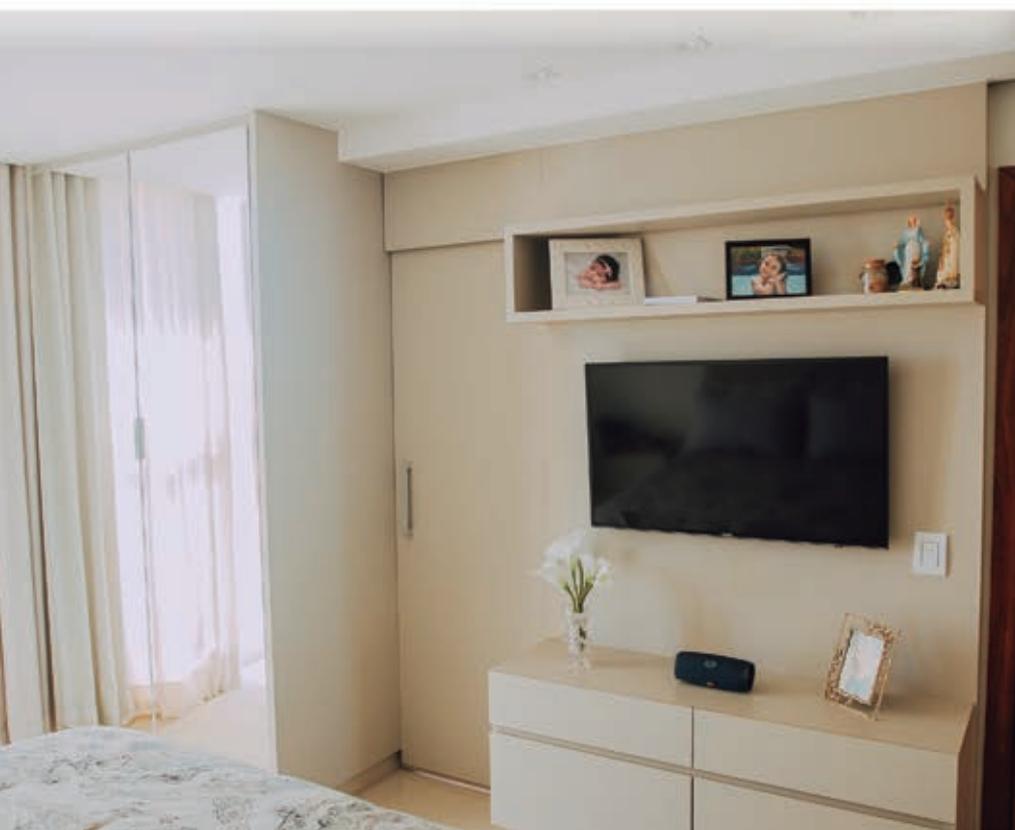
- Ter sofrido traumatismo craniano ou pancadas fortes na cabeça;
- Histórico Familiar;
- Malformações congênitas no cérebro;
- Arritmias cardíacas.

→ A prevenção

Não dá para impedir que alguém desenvolva epilepsia. Mas é possível evitar as situações que desencadeiam convulsões, como: dormir pouco, beber álcool e permanecer em ambientes com luzes estroboscópicas – aquelas coloridas utilizadas em festas.

Quem tem epilepsia necessita manter um tratamento rigoroso com sua Neurologista, para evitar crises e não ter complicações.





Transforme sua Casa com os Produtos de Alto Padrão da Aliança Móveis Planejados.



ALIANÇA MOVEIS PLANEJADOS

Uma aliança de qualidade e compromisso

  /alianca_movéis
64 3495 2087

 64 98402 1516
Rua Tietê, 934 | Centro
Goiatuba | Goiás



CONSULTORIA DE TRÂNSITO E TREINAMENTOS



CURSOS ONLINE

PASSAGEIRO
ESCOLAR

MOPP (CARGAS PERIGOSAS)
EMERGÊNCIA

CARGA INDIVISÍVEL



CONSULTORIA DE TRÂNSITO E TREINAMENTOS



64. 99221 4378

Goiatuba | GO

VAGAS LIMITADAS

GOIATUBA | GO

dl 
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





AM

Francielle Machado

HARMONIZAÇÃO CORPORAL QUE FAZ A DIFERENÇA

- 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



Redutase

Saúde e Estética

Av. Beira Rio, 304, Centro, Itumbiara
(64) 3433-7460 / 98101-9946

@redutase | @dralvaromachado

3 PRINCIPAIS VANTAGENS DE TER UMA PESSOA JURÍDICA



Uma dúvida comum que muitos profissionais têm quando se tornam médicos é a de que tipo de contratação adotar, se como pessoa física ou jurídica.

O médico pessoa física pode exercer a função apenas com o próprio CRM, podendo ser celetista (CLT), estatutário ou cooperado.

Já o médico sócio de uma pessoa jurídica atua por meio de um CNPJ, ou seja, como uma empresa. Dessa forma a tributação é realizada de forma diferente e geralmente mais vantajosa.

Quer saber quais são as vantagens de ser um médico pessoa jurídica?

1. Redução de gastos

Presume-se que um médico que fature pela pessoa jurídica tenha ganhos até 40% maiores do que um médico que recebe como pessoa física. A redução mais significativa está no que tange a parte tributária. Apesar de parecer que o médico que fature pela pessoa jurídica arcará com mais impostos por ter que se cadastrar como CNPJ, é exatamente o contrário.

Enquanto o médico pessoa física trata o seu planejamento tributário com base na tabela IRPF, em até 27,5%, a pessoa jurídica utiliza formas menos custosas de tributação.

Com base no planejamento tributário realizado para todos os nossos clientes, percebemos que a tributação por lucro presumido em grande parte se mostrou mais vantajosa e, em casos em que as empresas precisaram ter contratação de funcionários, vimos que o Simples Nacional seria melhor. Porém, é importante frisar a necessidade

de análise de cada caso.

2. Ampla oferta de trabalho

Os médicos que faturam pela pessoa jurídica são preferência das clínicas por não criarem vínculos empregatícios. O Regime CLT, além dos impostos tradicionais, envolve uma série de encargos, que o torna mais custoso do que contratar um médico por intermédio de uma empresa.

3. Acesso a serviços exclusivos

Possuir uma pessoa jurídica é, também, uma oportunidade de ter acesso a diversos serviços exclusivos, tais como:

Descontos na aquisição de automóveis

Também chamada de venda direta, a compra de veículos por CNPJ é bastante vantajosa. O desconto costuma ser de até 20% sobre o valor original do automóvel.

Descontos em planos de saúde

Com um desconto de até 50% sobre o valor original, os planos de saúde para pessoas jurídicas são muito vantajosos, principalmente para aqueles que têm sócios ou dependentes, pois, para adquirir esse desconto, são necessárias de duas a três pessoas, pelo menos.

Portanto, possuir uma pessoa jurídica é bastante vantajoso. Vale salientar que cada caso é um caso, e por tanto deve ser analisado em conjunto com um contador.

Se você está pensando em adotar esse tipo de contratação, entre em contato conosco, para que dúvidas sejam sanadas!

**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

www.leicontabil.com



**TUDO AMOR É ESPECIAL, MAS NENHUM
É TÃO ÚNICO QUANTO O AMOR DE MÃE!**

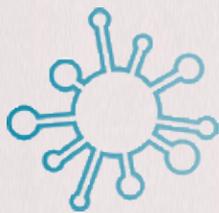
Parabéns pelo seu dia!

Fotografia: @emmelisefotografia
Modelos: Elisa, Carolina e Julia Clara

 **UNIÓTICA**
Uma nova visão do mundo!

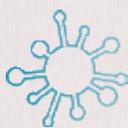
64 3404.8100
Praça da República, 365
Centro - Itumbiara/GO
f uniotica.visaodomundo

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



Chegou a hora de se proteger contra a gripe!

**CONDIÇÕES
 ESPECIAIS
 PARA GRUPOS**



UNIDADE ITUMBIARA
 Rua Paranaíba, 937
 (64) 3431-0501 | (64) 99662-9711



POSICIONE A CÂMERA DO
 SEU CELULAR PARA
 DIRECIONAR O SEU VEÍCULO
 PARA O LOCAL DO CENTRO



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



Mecânica



**Funelaria e
Pintura**



Higienização



**Martelinho
de ouro**



**Reparos
Rápidos**



**Estética
de Pintura**

www.perfilautomotiva.com.br

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

Av. Presidente Vargas, 251
Setor Imperial | Goiatuba | Goiás
64 3495 1370 | 64 98401 4609

PERFIL
AUTOMOTIVA e CAMINHÕES

O quanto de atividade física é necessário para obter benefícios à saúde?



A indicação da prática de atividade física como estratégia não medicamentosa essencial para prevenção e tratamento de inúmeras doenças tornou-se consenso na comunidade médica / científica em todo mundo.^{1,2}

A Organização Mundial de Saúde (OMS) vinha recomendando um acúmulo mínimo de 150 min / semana quando de esforços físicos moderados, ou 75 min / semana se forem de alta intensidade¹. No entanto, esse posicionamento foi recentemente reformulado no ano de 2020, postulando-se que benefícios adicionais à saúde são obtidos com o dobro desta quantidade em minutos semanais de atividade física³.

Este acréscimo nas recomendações surgiu devido ao aumento do comportamento sedentário observado nas populações, em especial no cenário atual de pandemia, bem como baseou-se em estudos que confirmaram tais benefícios extras se houver maior acúmulo semanal de esforços físicos^{3,4}. Ressalta-se que o mais importante é promover gasto energético diário, e que isso não é dependente exclusivamente de modalidades de exercícios que necessitem de muitos recursos estruturais.

Assim, conforme a última campanha do Dia Mundial da Atividade Física (06/04/2021), tanto a OMS, a OPAS (Org. Pan Americana de Saúde) quanto os epi-

demiologistas da área de saúde e exercício chamaram a atenção por meios dos slogans **“Cada Movimento Conta”** e **“Atividade física: pouco vale muito”**, sob a ideia de que a cada poucos minutos que nos movimentamos, e que somamos esses poucos ao longo do dia, mesmo que fracionados (ex. 10 min. num horário, outros 10 min. em outro, e assim por diante) são muito válidos para essa busca de diminuir o comportamento sedentário ao longo do tempo e então reduzir os riscos de doenças deletérias decorrentes da inatividade física^{2,3,4}.

Referências:

1. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, Global Recommendations on Physical Activity for Health, vol. 4, no. 3. 2010.
2. S. G. Trost, S. N. Blair, and K. M. Khan, “Physical inactivity remains the greatest public health problem of the 21st century: Evidence, improved methods and solutions using the ‘7 investments that work’ as a framework,” *British Journal of Sports Medicine*, vol. 48, no. 3. Br J Sports Med. 2014.
3. WHO, Guidelines on Physical activity and sedentary behaviour, Global Recommendations on Physical Activity for Health. 2020.
4. D. Ding, N. Mutrie, A. Bauman, M. Pratt, P. R. C. Hallal, and K. E. Powell, “Physical activity guidelines 2020: comprehensive and inclusive recommendations to activate populations,” *Lancet*, vol. 396. 2020.



Professor Cezimar Correia Borges

112, 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.



UM AMOR MAIS FORTE QUE EXISTE,
MAIS OBSTINADO QUE TUDO,
É SOMENTE O AMOR DE MÃE.

Feliz Mês das Mães!

Ótica Santa Luzia

Visão ao seu alcance

ATENDENDO GOIATUBA E REGIÃO

 64. 98413 0337

 @oticasantaluziagtba

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



ODONTOLOGIA



Passos para escovar os dentes corretamente com escova manual

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.

114,



CRO/GO: 13.116

Especialista em Odontologia Estética;

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

☎ (64) 3431- 3589

☎ (64) 98141- 8776

✉ drasamararesende@yahoo.com

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

Convênio: UNIODONTO



O Seu Verdurão

O melhor para sua família!

**DESEJAMOS PARA TODAS
AS MÃES MUITO AMOR E CARINHO.**

Maio, o mês dedicado as mães!

 **64.3404 2413**

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

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

TERRANOVA

Agronegócios e Consultoria



Eronésio Cardoso Junior

Sócio Diretor

eronesiojr@uol.com.br
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



EMPRESÁRIO: VOCÊ SABIA QUE AS MICRO E PEQUENAS EMPRESAS PODEM PAGAR SIMPLES NACIONAL COM PIX?

Mais de 16 milhões de micro e pequenas empresas e de microempreendedores individuais (MEI) já podem usar o Pix para recolher os tributos do Simples Nacional. Isso porque o Documento de Arrecadação do Simples Nacional (DAS) passou a aceitar pagamentos via Pix, modalidade de pagamentos instantâneos do Banco Central (BC).

Com a nova tecnologia, o Documento de Arrecadação do Simples Nacional (DAS) terá um QR Code. Basta o contribuinte abrir o aplicativo da instituição financeira, escolher a função Pix e fotografar o código com a câmera do celular para fazer o pagamento.

Ao pagar com o Pix a empresa tem o pagamento identificado pelo Governo Federal em, no máximo, 10 segundos, independente do dia e do horário que o tributo for recolhido pelo contribuinte. A possibilidade de pagamento pelo Pix faz com que a guia possa ser paga em qualquer instituição financeira que aderiu ao Pix.

A solução tecnológica foi desenvolvida pelo Serviço Federal de Processamento de Dados

(Serpro), que implementou melhorias no Portal do Simples Nacional para inserir o Código QR na emissão das DAS.

O Pix também está disponível para os contribuintes que renegociaram débitos com o Simples Nacional. Segundo o Serpro, a novidade facilita o pagamento das parcelas a qualquer hora e qualquer dia da semana, em qualquer banco que ofereça a ferramenta.

Caso o empreendedor não queira pagar pelo Pix ele tem a opção de fazer o pagamento da guia da forma tradicional. O documento continuará sendo apresentado com a linha digitável e código de barras. O DAS não é o primeiro tributo federal que pode ser recolhido pelo Pix; a guia eSocial Doméstico (DAE) e alguns DARFs (Documento de Arrecadação de Receitas Federais) também podem ser recolhidos pela tecnologia de pagamento instantâneo.

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

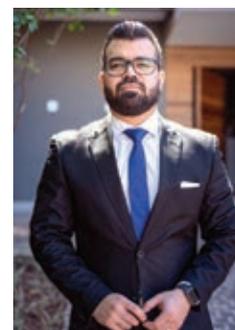
SOCIEDADE DE ADVOGADOS

(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.

Laboratório

IDESG

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



64. 99321 0153

Av. 7 de Setembro, 689 | Centro
Joviânia | Goiás



Instituto de Diagnóstico Especializado de Goiatuba

Patologia Clínica e Citopatologia

PLANTÃO 24 HORAS



PNCQ

Programa Nacional de
Controle de Qualidade



64. 3495 3600

Rua Tapajós, 627 | Centro
Goiatuba | Goiás

64. 98407 1010

64. 98454 8581



INVESTIMENTO



Planejamento financeiro familiar: como sair das dívidas

120,

Você sabia que 59,6% das famílias brasileiras estão endividadas, segundo um estudo da Confederação Nacional do Comércio? Isso se deve, em grande parte, por falta de um planejamento finan-

ceiro familiar eficiente. Na ausência de um bom controle financeiro, fica muito mais difícil tirar os objetivos do papel, não é mesmo?

Em muitos casos, as famílias se endividam por



não conhecerem a verdadeira situação do seu orçamento mensal. Sem uma visão real das finanças, as pessoas ignoram o impacto de certos gastos e ainda traçam metas inatingíveis. Para que você consiga tirar a família do vermelho, é imprescindível seguir alguns passos:

- Pague as dívidas com juros mais altos primeiro: essas são as dívidas mais caras, pois vão crescer mais rapidamente.
- Renegocie suas dívidas: todo mundo quer receber dinheiro. Você pode se surpreender com a disposição dos credores em renegociar e oferecer descontos para que você pague a dívida o mais rápido possível.
- Faça um plano de pagamento: defina o prazo e os valores que vai pagar todo mês até ficar livre das dívidas.
- Construa uma reserva de emergência: defina um percentual de dinheiro para guardar todos os meses e, assim, se preparar caso surja algum imprevisto.

Para finalizar separamos 3 regras de ouro para manter seu planejamento financeiro familiar em dia.

Existem 3 hábitos básicos que toda família que busca controlar suas finanças deve manter. Pensa

que é algo de outro planeta, impossível de cumprir? Nada disso. Esses passos são importantes e também muito simples: ganhar, guardar e investir.

Ganhar é a primeira etapa. Pessoas com sucesso financeiro estão sempre em busca de mais conhecimento e novas habilidades para expandir seus horizontes e, conseqüentemente, aumentar seus ganhos.

A segunda etapa é guardar — ou seja, não basta apenas pagar as contas mês, mas também reservar parte do dinheiro. Se o quanto a sua família ganha não deixa uma folga no orçamento para criar uma reserva financeira, existem duas saídas para resolver a questão:

- Buscar maneiras de ter uma renda extra, aumentando a receita mensal da família.
- Cortar custos, de preferência sem mexer drasticamente no padrão de vida da família, mas, ainda assim, trocar certas atividades por outras mais acessíveis.

Finalmente, chega a hora de investir. Isso é extremamente importante, já que o dinheiro guardado jamais deve ficar parado na poupança ou na conta corrente.

Para ter resultados melhores, é necessário investir em boas aplicações que podem render muito mais do que a poupança.

ANUNCIE AQUI.



DIVERSOS CANAIS DE LEITURA

Anúncios e Matérias:

64 99275 5299

64 99202 4160

OR7

Editora e Marketing



Revista **Stilo**
Goatube-GO

@ www.revistastilo.com.br/

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

revista **SAÚDE**

@ www.rmaissaude.com

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

EC

Stúdio 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



Leia e compartilhe,
acessando o QR-Code.



REFLEXÃO



Talvez o excesso de peso não seja só culpa sua...

Quer perder peso e realmente está em déficit calórico, faz atividade física, mas mesmo assim após 2 meses não nota qualquer diferença? Procure um médico!

Primeiro: O seu corpo tem que funcionar, para processar melhor os estímulos.

O que seriam esses estímulos? Dieta e atividade física!
E se mesmo assim não tem conseguido?

Então, algumas alterações hormonais fazem com que você fique lutando contra a balança sem sucesso e podem contribuir com essa frustração no emagrecimento:

➤ **TSH** - Hormônio estimulador da tireoide - se estiver alterado dificulta o emagrecimento, favorece o acúmulo de gordura e a fadiga durante o dia todo.

➤ **CORTISOL** – Em excesso aumenta a produção de gordura abdominal, e gera compulsão alimentar no final do dia, aquela fome exagerada durante a noite.

➤ **GH** - Níveis muito baixos dificultam o emagrecimento, e aumentam o catabolismo da massa magra.

➤ **ESTRÓGENO** – Níveis altos reduzem a massa muscular, aumentando a gordura no geral.

➤ **TESTOSTERONA** - Níveis baixos facilitam o acúmulo de gordura, aumentam a fadiga muscular, e desanimam.

➤ **INSULINA** - “Mãe” do acúmulo de gordura quando

existe a resistência da mesma, gerando possíveis compulsões alimentares durante o dia inteiro.

➤ **GRELINA** - Se acontece o descontrole desse hormônio você vai comer não com fome, mas apenas com vontade de comer.

Não adianta passar por vários tipos de dietas, tomar inúmeros inibidores de apetite, culpar a “genética”, que nada disso vai adiantar se o seu corpo não estiver em equilíbrio.

E muito menos mentir pra si que está comendo bem (e falhando 2 ou 3 dias na semana) e que está treinando todos os dias (mas passa mais tempo enrolando na academia ou “passando” numa esteira...). Quer mudar? Comece fazendo sua parte!

Procure acompanhamento médico!



NUTRON
MEDICINA DE EMAGRECIMENTO | PERFORMANCE

✉ nutronclinica@gmail.com

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

Dr. Átila Tavares Abdala

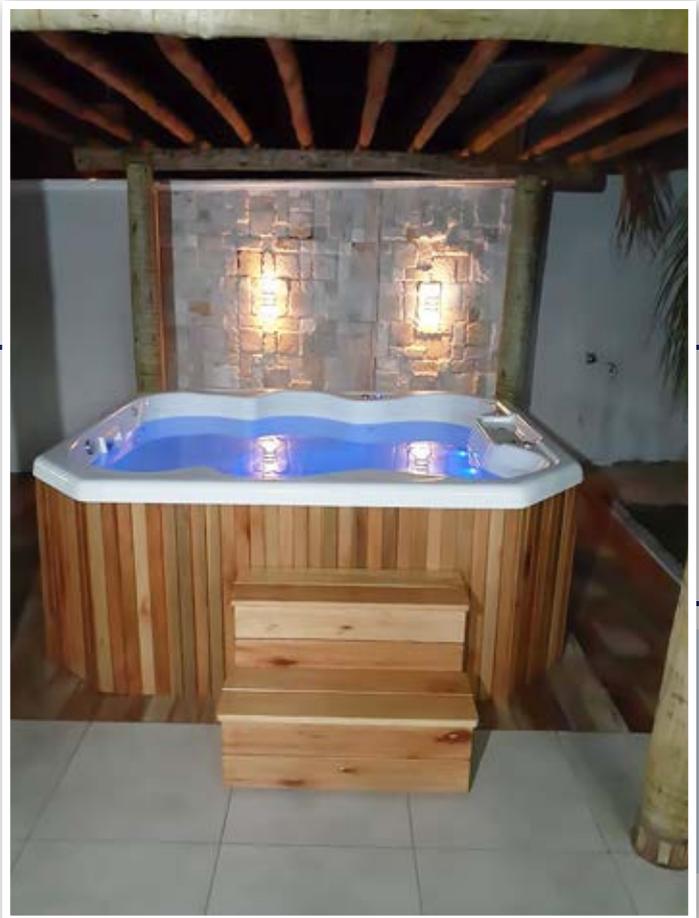
CRM/GO: 18.888

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 07



CRISTAL PISCINAS

Um novo conceito em piscinas





Distribuidor Exclusivo



REPRESENTANTE ENERGIA
FOTOVOLTAICA

KOMECO

📍 Av. Presidente Vargas, 1717
Goiatuba/GO
☎️ 64 | 3495 - 4567

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

🌐 www.cristal piscinas goiatuba.com.br



Vem aí a 5ª Edição da
REVISTA CASA PREMIUM

m a i o
NOVA
e d i ç ã o

Revista

CASA

Premium



OR7
Editora e Marketing

  /revistacasapremium
www.revistacasapremium.com.br

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



SURPREENDA-A!

PRESENTES COM
O BRILHO QUE
SUA **MÃE** MERECE.



Rua Marechal Deodoro, nº 279
(64) 3431-5535 |  9.9661-1316

Sementes bem analisadas
GERAM BONS NEGÓCIOS



Agroseeds
QUALIDADE EM ANÁLISES

NOSSA ANÁLISE É SUA SEGURANÇA.



Equipe Agroseeds

 64. 98447 5966 | 64. 3495 6461

 @agroseeds

Av. Amazonas, 320 | Centro | Goiatuba | Goiás



la vista
ROOFTOP

FAZER O BEM FAZ BEM!

No dia 3 de abril de 2021, aconteceu a 1ª campanha de Páscoa do La Vista Rooftop: a Páscoa Solidária. A meta inicial era arrecadar 400 kits de chocolates, logo batemos essa meta e desafiámos a conquistar ainda mais, e lá se foram os 600 kits, os 800 kits, e então, os 1380 kits.

O objetivo desse projeto foi levar mais alegria às crianças, porque a Páscoa só faz sentido se levar amor e esperança para quem precisa! E graças à colaboração de todos os parceiros foi possível ver o sorriso nos olhos das crianças.

O La Vista Rooftop agradece a todos que contribuíram com essa linda ação de páscoa.

Os kits arrecadados foram entregues nos seguintes bairros de Itumbiara:

- Dona Guri
- Dona Marolina
- Dona Sinica
- Dom Veloso
- Jardim Liberdade

- Ladário Cardoso
- Norma Gibalde
- Nossa Senhora Saúde
- Olinta Guimarães
- Remi Martins
- Santa Rita
- São João



Um projeto La Vista Rooftop e parceiros:



COVID-19: quando tomar a segunda dose da vacina e o que fazer se perder o prazo



ESPECIALISTAS EXPLICAM A IMPORTÂNCIA E A MELHOR FORMA DE COMPLETAR A IMUNIZAÇÃO E TIRAM MAIS DÚVIDAS SOBRE IMUNIZANTES

Um relatório recente do Ministério da Saúde mostrou que mais de 1,5 milhão de pessoas deixaram de tomar a **segunda dose das vacinas contra a Covid-19** no país. A ausência pode ter relação com eventuais dúvidas suscitadas em relação ao intervalo entre as doses dos diferentes imunizantes administrados no país.

Um novo estudo determinou que a vacina Coronavac pode ser ainda mais eficaz se tomada em um intervalo maior que 21 dias. A recomendação do fabricante é que o intervalo entre as duas doses seja de 14 a 28 dias.

Da mesma forma, questiona-se sobre a segunda dose da vacina Oxford-AstraZeneca, já que, com intervalo bem maior recomendado entre as doses – de até 12 semanas –, pode se perder de vista quando o imunizante deve ser aplicado novamente.

Para esclarecer questões sobre a segunda dose, a CNN questionou especialistas sobre as dúvidas mais recorrentes.

1. Quem deve tomar as duas doses das vacinas Coronavac e Oxford-AstraZeneca?

Ambas as vacinas estão autorizadas para pessoas com idade a partir de 18 anos e que pertençam aos grupos prioritários para vacinação. É preciso respeitar o cronograma de vacinação indicado pelas autoridades de saúde de sua cidade.

2. Qual o prazo indicado para tomar as duas doses das vacinas Coronavac e Oxford-AstraZeneca?

Coronavac: o esquema vacinal completo é composto por duas doses. Conforme os estudos clínicos e a indicação na bula, o intervalo entre a primeira e a segunda deve ser de 14 a 28 dias para aplicação da segunda dose. Após a aplicação da primeira dose, a pessoa será informada, no local, sobre a data de retorno.

AstraZeneca: o esquema vacinal é composto por duas doses. A segunda dose deve ser administrada 12 semanas após a primeira.

3. Após tomar a vacina, em quanto tempo estarei protegido?

Coronavac: são necessárias ao menos duas semanas para que seja obtida uma resposta imune (proteção) adequada. Sendo assim, algumas pessoas podem ainda desenvolver a doença ou a infecção mesmo tendo sido vacinadas, mas poderão ter uma forma menos grave, segundo o Instituto Butantan.

AstraZeneca: estudos indicaram que a primeira dose tem eficácia de até 70% contra o coronavírus nos primeiros três meses, quando se dá a necessidade de tomar a segunda dose para garantir a mesma proteção.

4. O que acontece se eu não tomar as duas doses das vacinas Coronavac e Oxford-AstraZeneca?

Você pode não adquirir imunidade contra a Covid-19. O esquema de todas as vacinas contra a Covid-19 que estão sendo desenvolvidas e já foram aprovadas, exceto a da Janssen, é de duas doses. Isso significa que, de acordo com os estudos divulgados, a eficácia prometida só será entregue após as pessoas tomarem a segunda dose da vacina. A recomendação vale para os imunizantes Coronavac e Oxford-AstraZeneca, segundo Renato Kfour, diretor da Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm).

5. Por que é necessário tomar as duas doses das vacinas Coronavac e Oxford-AstraZeneca?

Para garantir a imunidade contra a Covid-19. No caso da vacina Oxford-AstraZeneca, a primeira dose oferece uma proteção em torno de 70% por pelo menos três meses. Depois essa proteção cai, segundo os pesquisadores que a criaram. Por isso a necessidade da segunda dose para reforçar. Já a Coronavac não tem o dado de eficácia de apenas uma dose, ou seja, não se sabe o quanto o indivíduo fica protegido, porque os estudos foram feitos com intervalo muito curto entre a primeira e a segunda dose, explica Kfour.

6. Posso tomar a segunda dose mesmo se eu perder o prazo?

Sim. Mas recomenda-se seguir o intervalo estipulado pelos fabricantes de cada imunizante para garantir a eficácia esperada e documentada nos estudos. Para quem perdeu o prazo da segunda dose, não é recomendado reiniciar o esquema, ou seja, começar do zero e tomar de novo a primeira dose. Basta ir ao posto de saúde com o cartão vacinal que comprova a aplicação da primeira dose e pedir a segunda dose. Isso vale para ambas as vacinas.

7. O que acontece se tomar a segunda dose em um intervalo menor que o recomendado?

A dose deverá ser desconsiderada, e outra deve ser aplicada no intervalo correto, segundo a SBIIm.

8. Posso tomar vacina de fabricantes diferentes?

Não é recomendado pelos próprios fabricantes, porque não há nenhum dado de intercambialidade de produtos. Ou seja, caso uma pessoa tome vacinas de

produtores diferentes, não se sabe se ela estará segura nem se irá garantir a imunidade necessária para evitar formas graves da Covid-19. Por isso, recomenda-se ter o documento de vacinação em mãos para saber que dose você tomou e aplicar a mesma vacina.

9. O que acontece se eu tomar vacinas diferentes?

A SBIIm orienta que os esquemas de vacinação devam ser completados com a mesma vacina. No caso de pessoas vacinadas com dois imunizantes diferentes, a orientação do Ministério da Saúde é informar no “e-SUS Notifica” que houve erro de notificação e acompanhar possíveis eventos adversos e episódios de falha vacinal.

Segundo o Ministério da Saúde, quem tomar vacinas diferentes não pode ser considerado devidamente imunizado. A pasta também informa que, no momento, não é recomendada a administração de doses adicionais de vacinas Covid-19.

10. Posso tomar a vacina em postos diferentes?

Sim. Se estiver em deslocamento, é possível tomar em outro local, pois o registro do Programa Nacional de Imunizações (PNI) é eletrônico. O importante é receber uma vacina da mesma marca para garantir o sucesso da imunização, segundo a SBIIm.

11. Posso tomar a CoronaVac ou a vacina de Oxford logo após receber a vacina contra a gripe?

Não pode. A recomendação atual é a de que seja respeitado um intervalo de no mínimo 14 dias entre a administração da vacina Covid-19 e outras vacinas. Se, por engano, este intervalo não for cumprido, a secretaria de saúde do município deve ser notificada, pois trata-se de erro de imunização.

12. Quais cuidados devo tomar no intervalo das duas doses?

É importante manter as medidas de prevenção contra a Covid-19 tomando uma ou duas doses da vacina, segundo especialistas. E isso significa manter o uso de máscara, a higienização das mãos com água e sabão ou álcool gel, e manter o distanciamento social.

CLUBE DE **VANTAGENS** UNIMED



Com o seu cartão de beneficiário da **Unimed Regional Sul Goiás** você ganha descontos exclusivos em lojas parceiras.



Nessa loja Beneficiários **Unimed Regional Sul Goiás** têm descontos de:

até **20%**

belaf  **rmula**
farmácia de manipulação

Unimed 
Regional Sul Goiás

Sabe qual é a **fórmula** para viver bem?

 [belaformulaitumbiara](#)

 Rua Santa Rita, 63. Centro, Itumbiara/GO

 (64) 3430-1144

 (64) 98144-0033

belafarmula
farmácia de manipulação



Prorrogação para declaração imposto de renda pessoa física **(IRPF) 2021/20**

Esse ano devido os impactos negativos da pandemia, a Receita Federal prorrogou o prazo final para entrega da declaração do IRPF 2021/20 que, ao invés de ocorrer em 30 de abril, ocorrerá em 31 de maio.

Se você ainda tem dúvida se é obrigado ou não a declarar, confira abaixo as principais situações que o tornam obrigatório a fazer a declaração:

1. Ter recebido Rendimentos Tributáveis, tanto de pessoa física quanto de jurídica, acima de R\$ 28.559,70 no decorrer de 2020;

2. Ter recebido Auxílio Emergencial e outros Rendimentos Tributáveis acima de R\$ 22.847,76;

3. Ter recebido mais de R\$ 40.000,00 em Rendimentos Isentos (exemplo: indenização trabalhista ou saque de FGTS);

4. Ter tido lucro com venda de bens (exemplo: imóveis ou veículos);

5. Ter utilizado isenção de imposto na venda de imóvel para compra de outro em até 180 dias;

6. Possuir bens que somem mais de R\$ 300 mil;

7. Ter realizado operações na Bolsa

de Valores (não importa o valor e/ou quantidade);

8. Ter recebido mais de R\$ 142.798,50 com atividade rural ou ter tido prejuízo a ser compensado;

9. Ter morado no exterior e passou a residir no Brasil em 2020.

Fique atento ao prazo final para realizar sua declaração e evitar multa de 1% sobre o imposto devido ao mês, com valor mínimo de R\$ 165,74 e máximo de

20% do imposto devido.

A WR Contabilidade & Consultoria possui um time especialista para lhe orientar e também para fazer sua declaração de imposto de renda da melhor maneira possível analisando as particularidades do seu caso.

Entre em contato conosco e peça um orçamento, sem compromisso:

- WhatsApp Comercial: 64 9.9663-9486

- E-mail Comercial: falecom@wrcontab.com.br

Fonte: Site Receita Federal



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

m a i o
NOVA
e d i ç ã o

OR7
Editora e Marketing

  /revistacasapremium
www.revistacasapremium.com

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