



Dennys Cotrin Lima
DIRETOR PX TRAVEL

Igor de Paula Xavier
DIRETOR PX TRAVEL



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

Revista

Stilo

Laboratório

IDESG

INSTITUTO DE DIAGNÓSTICO ESPECIALIZADO DE GOIATUBA

**SINÔNIMO DE QUALIDADE,
COMPETÊNCIA E CONFIABILIDADE.**



**PLANTÃO
24 HORAS**

(64) 98454-8581

FAÇA UMA ROTINA DE EXAMES

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



RODRIGO FREITAS CUNHA

Diretor administrativo

FERNANDA T. L. DE QUEIROZ RIBEIRO

CRBIO - 080476/04-D

64. 3495 3600 | 64. 98407 1010 | Rua Tapajós | 627 | Centro | Goiatuba | Goiás

64. 99321 0153 | Av. 7 de Setembro | 689 | Centro | Joviânia | Goiás

EXAMES LABORATORIAIS DE ROTINA

PARA CUIDAR DA SAÚDE COM PREVENÇÃO.

Realize seu exame conosco e tenha a certeza de estar em boas mãos, com equipamentos modernos e uma equipe altamente qualificada à sua disposição.

Laboratório

IDESG



PNCQ
Programa Nacional de
Controle de Qualidade

#UnimedcontraGolpeseFraudes

Saiba como
se proteger



Parece Unimed, mas não é.

Páginas com a identidade
visual da Unimed,
links suspeitos, ações
aparentemente
inofensivas.

Cuidado:
nem tudo é
o que parece.



Unimed 

Juntos por um sistema
de saúde sem golpes
e fraudes.

CADASTRO ANTECIPADO

Mais agilidade em todo atendimento



POUCOS MINUTOS PARA O CADASTRO | AGILIDADE NA HORA DE FAZER A COLETA

Você sabia que o Laboratório Unimed possui o **cadastro antecipado**?

É uma ferramenta para auxiliar no atendimento e na coleta de exames fazendo com que você tenha maior agilidade em todo processo.

SEU CADASTRO
É VÁLIDO POR

05

DIAS ÚTEIS

*O paciente precisa comparecer pessoalmente ao Laboratório Unimed munido do **pedido médico, carteirinha Unimed** (caso for realizar por plano de saúde) e **documento com foto**.*



 (64) 3432-2000

Accesse a opção 7 no QR CODE e faça seu agendamento.

Laboratório Unimed
Rua Tiradentes, 700 - Setor Central - Itumbiara/GO
www.unimeditumbiara.com.br
T: (64) 3432-2080

Unimed 
Regional Sul Goiás

ANS - Nº 305472

Guia Médico

Setembro - 2024



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

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



Dr. Augusto Treme
Oftalmologista
CRM/GO: 15.698
Hospital Frei Anacleto
Rua Tietê, 534.
Bairro: Centro. Goiatuba - GO.
(64) 3495-1220 | (64) 3495-1040

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



Dr. 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. Gleisson Pantaleão
Oftalmologista
CRM/GO: 13.493
Hospital Frei Anacleto
Rua Tietê, 534.
Bairro: Centro. Goiatuba - GO.
(64) 3495-1220 | (64) 3495-1040

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



Dr. Alessandro Ribeiro
Pediatra
CRM/MG: 30.027

Av João Pinheiro, 300.
3º Andar. Bairro: Centro.
Uberlândia-MG.
(34) 32357058



Dr. Antônio Ricardo
Endocrinologia e Metabologia
CRM/GO: 9.071 | RQE: 4174

Clínica São Lucas
Rua Paranaíba, 937.
Bairro: Centro.
Itumbiara-GO.
(64) 3431-7800



Dra. Cláudia Araujo
Médica
CRM/GO: 20.389 | RQE 17967
CRM/RJ: 105.867-3

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



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. Israel Arcipretti Neto
Cirurgião Plástico
CRM/GO: 24.947 | RQE: 17366

Centro Médico Odontológico
Rua Dr. Valdivino Vaz, 48.
Bairro: Centro.
Itumbiara-GO.
(64) 3431-7588 | (64) 99661-6720



Dra. Marianne Duarte Costa Balliana
Médica
CRM/GO: 17.976

Qualiclin
Guimarães Natal, 168, Sala 5.
Bairro: Centro.
Itumbiara-GO.
(64) 9.9966-4466



Dra. Maricel Borges Tavares Abdala
Pediatra Geral e Alergia Respiratória Infantil
CRM/GO: 6.401 | RQE: 3067

Consultório Maricel Borges Tavares Abdala
Praça da República, 130.
Sala 401 - Bairro: Centro.
Itumbiara-GO.
(64) 3431-6510



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

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



Dra. Renata Fernandes
Médica nefrologista
CRM/GO: 30.021 | RQE: 16286

Rua Major Rogério.
Bairro: Centro.
Itumbiara-GO.
(64) 9.8115-3774



Dra. Shirley Fernandes Gomes Ribeiro
Pediatra
CRM/GO: 9.095 | RQE: 4214

Clínica São Lucas
Rua Paranaíba, 937.
Bairro: Centro.
Itumbiara-GO.
(64) 3431-7800



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. Thiago Paresoto
Neurocirurgião
CRM/GO: 23.856 | RQE: 18263

Clínica Jacob & Paresoto
R. Franklin Xavier, 434.
Bairro: Centro.
Itumbiara - GO.
(64) 99322-7775 | (64) 99666-3636



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

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

OR7

Editora e Marketing

9 ANOS

OR7 EDITORA E MARKETING 9 ANOS DE SUCESSO E CREDIBILIDADE

O que faz um produto ser o mais vendido?
O que leva uma marca a ser querida pelo público?

Porque uma publicação tem o respeito de seus leitores?

É pensando nessas respostas que buscamos trazer em cada página das nossas revistas uma dedicação incansável, para que você leitor tenha um conteúdo de qualidade e informações com credibilidade, e também disponha de acessibilidade com a disponibilização de diversas plataformas de leituras.

Nossos leitores podem contar além das nossas edições impressas, também com as versões digitais em um site moderno e funcional, onde todo o conteúdo e todas as edições da revista estão disponíveis para download.

Editoriais de alto padrão, esse é o lema da da OR7 Editora e Marketing, que completou nesse mês de setembro, 9 anos de mercado!!!

Venha comemorar conosco!! Tenha uma excelente leitura e aproveite o máximo de nosso conteúdo!!!

Os diretores!!!

Expediente

Diretor Administrativo: Renato Martins

Diretor Comercial: Onofre Neto

Fotos: Náthia Fathicilly, Roover Almeida e Patrícia Lopes

Jornalista: Anderson Tissa

Aux. Administrativo: Aparecida Martins

Designer Gráfico: Genial Marketing

Tiragem: 8.500 revistas

Contato Comercial

64. 99202 4160 | 64. 99275-5299

Rua Floriano Peixoto, 212, sala 3

Centro | Itumbiara | GO | 75526-070

Revista Mais Saúde:

or7empresarial@gmail.com

www.rmaissaude.com

📷 📱 rmaissaude

Revista Stilo:

or7empresarial@gmail.com

www.revistastilo.com.br

📷 📱 stilo_revista



8,

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

Sumário

10	ENTREVISTA	60	CEFALEIAS: COMPREENDENDO AS DORES DE CABEÇA E RECONHECENDO OS SINAIS DE ALERTA
22	MOMMY MAKEOVER: REDESCOBRINDO A AUTOESTIMA PÓS-GESTAÇÃO	64	SETEMBRO VERMELHO: CUIDANDO DO CORAÇÃO DOS NOSSOS PETS
24	O QUE COMER ANTES E APÓS O TREINO?	67	ARTE X DEPRESSÃO
31	A PNEUMONIA ATÍPICA EM CRIANÇAS REFERE-SE A UMA FORMA DE PNEUMONIA	69	TRANSFORMAÇÃO PODOLÓGICA: SAÚDE E BEM- ESTAR DESDE A PRIMEIRA SESSÃO
37	DEPRESSÃO E ANSIEDADE NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA	71	REVERSÃO DE VASECTOMIA
41	DOENÇAS DO QUADRIL DA CRIANÇA: DISPLASIA DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRIL, SINOVITE, LEG-CALVE-PERTHES E EPIFISIOLISE.	80	CATARATA
53	DIABETES E A SAÚDE DOS RINS: O QUE VOCÊ PRECISA SABER	93	BEXIGA HIPERATIVA: SAIBA O QUE É E COMO A FISIOTERAPIA PÉLVICA PODE TE AJUDAR
		98	ENTREVISTA



ENTREVISTA

Igor de Paula Xavier
Diretor PX Travel

Dennys Cotrin Lima
Diretor PX Travel

PX TRAVEL

Nessa edição trouxemos uma entrevista exclusiva com os empresários Igor de Paula Xavier e Dennys Cotrin Lima.

Quando e como vocês começaram a trabalhar com Turismo?

Igor de Paula Xavier e Dennys Cotrin Lima - Quando eu era estagiário no Ministério das Relações Exteriores, fui responsável pela logística dos diplomatas da divisão, fazia todas as reservas e procurava os melhores voos. Quando voltei para Itumbiara, percebi uma lacuna no mercado e decidi fundar a Px Travel em 2017, com o objetivo de fazer viagens personalizadas e viagens em grupo. Assim, com o decorrer dos anos, vimos a oportunidade de abrir a Franquia da Vai Voando, e expandir nossa presença no mercado local. Desta maneira temos a Px Travel, que tem como foco viagens personalizadas, viagens em grupo e viagens de luxo, já o foco da Vai Voando

é a proposta pioneira de viagens pré-pagas.

Quais os benefícios que a agência de viagens oferece ao turista?

Igor de Paula Xavier e Dennys Cotrin Lima - A agência de viagens oferece vários benefícios ao turista, especialmente quando se trata de experiências de luxo e viagens em grupo. Temos conhecimento aprofundado sobre vários destinos, o que facilita na hora de criar itinerários únicos e sob medida. Estamos sempre à disposição para resolver problemas ou oferecer orientação durante a viagem, o que faz uma diferença muito grande em situações inesperadas. Além disso, ajudamos nas questões documentais e com a solicitação de vistos, garantindo que nosso passageiro esteja sempre bem assessorado.

O atendimento às necessidades do turista torna a atividade turística complexa?

Igor de Paula Xavier e Dennys Cotrin Lima - A atividade do agente de viagens é muito complexa pois temos que tratar de cada detalhe para que a viagem seja quase perfeita, temos que personificar o sonho de viagem do nosso cliente, para que não haja frustrações no decorrer de sua viagem. Além disso temos que aliar todos os desejos à boas condições de preço e comodidade. Essa combinação de fatores torna a organização de uma viagem muito complexa.

Quais as dificuldades que o turista brasileiro encontra no turismo doméstico e no turismo internacional e como superá-las?

Igor de Paula Xavier e Dennys Cotrin Lima - Primeiramente no atual cenário em que as expectativas sobre os destinos são supervalorizadas pelas mídias sociais, no qual o turista sempre tenta buscar a melhor foto, ou o melhor momento instagramável, ao se deparar com a realidade do momento o turista pode ficar um pouco decepcionado.

Algumas dificuldades do nosso mercado interno principalmente para nós do interior, pode ser a pouca disponibilidade de voos mais cômodos para as principais cidades turísticas. Já para o desti-

no internacional, a principal barreira ainda é a língua e a adaptação aos costumes locais.

Como deixar o turista satisfeito com o pacote que ele adquire?

Igor de Paula Xavier e Dennys Cotrin Lima - Primeiramente somos muito transparentes com nossos clientes em deixar claro os prós e contras do pacote que ele está adquirindo. Trabalhamos para alinhar a expectativa do cliente com a realidade, principalmente em relação ao custo-benefício. Além disso, oferecemos suporte completo antes da viagem, fornecendo orientações quanto os documentos, sobre como estará o clima, para garantir que o passageiro esteja tranquilo para realizar sua viagem.

Quais são seus planos para curto e longo prazo?

Igor de Paula Xavier e Dennys Cotrin Lima - Buscamos sempre estar alinhados com as melhores tendências do mercado e em estabelecer novas parcerias que tragam benefícios aos nossos clientes. Estamos planejando novos grupos internacionais para o próximo ano, além de fazermos nosso primeiro grupo exclusivo para mulheres.





SETEMBRO VERDE:

Conscientização da doação de órgãos e a prevenção do câncer de intestino.

O Setembro Verde, na questão da doação de órgãos, visa conscientizar a população acerca da importância de doar órgãos e que esse ato pode salvar inúmeras vidas.

Na prevenção do câncer de intestino, é o mês de conscientização para a importância da prevenção do câncer colorretal (de intestino grosso e reto), o segundo tipo de tumor com mais incidência em homens e mulheres. De acordo com o INCA, em cada ano do triênio 2023-2025, serão diagnosticados cerca de 46 mil novos casos de câncer colorretal, o que corresponde a cerca de 10% do total de tumores diagnosticados no Brasil (excluindo o câncer de pele não melanoma).

Esse tipo de câncer está diretamente associado aos hábitos de vida, sendo considerado uma doença do “estilo de vida”, e está associado ao consumo de carnes vermelhas e processadas, obesidade e sobrepeso, tabagismo e consumo excessivo de álcool. “Hábitos pouco saudáveis são os principais fatores de risco para esses tumores, além do histórico familiar, inflamações intestinais crônicas e presença de pólipos no intestino.

Os casos precoces podem começar como pólipos não cancerígenos. Estes não costumam apresentar sintomas, mas podem ser detectados por exames. Por essa razão, os médicos recomendam a realização de exames para pessoas em grupos de risco ou com mais de 50 anos de idade.

Os sintomas de câncer colorretal dependem do tamanho e da localização do câncer. Alguns sintomas comuns incluem alterações nos hábitos intestinais e na consistência das fezes, sangue nas fezes e desconforto abdominal.

O tratamento do câncer colorretal depende do tamanho, da localização e da propagação do câncer. Tratamentos comuns incluem cirurgia para remover o câncer, quimioterapia e radioterapia.

No diagnóstico de um câncer colorretal, os exames de imagem ajudam a localizar e medir a lesão, informações extremamente úteis para determinar a extensão da doença, o que se denomina, estadiamento do câncer. Alguns exemplos exames de imagens são:

TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA

A tomografia é realizada para saber se o câncer colorretal se disseminou para os linfonodos, fígado, pulmões ou outros órgãos podendo também mostrar, problemas causados pelo tumor como, obstrução ou perfuração intestinal.

A tomografia também permite que seja realizado o exame de Colonoscopia Virtual. Diferentemente da colonoscopia tradicional, é realizada por tomografia computadorizada e sem a utilização de sedação. Antes do exame é introduzido ar no interior do intestino do paciente com o auxílio de uma pequena sonda no reto, permitindo ao médico, visualizar a parte interna do intestino grosso. Caso algum pólipó seja encontrado, o paciente deverá ser submetido a uma colonoscopia convencional para retirá-lo.



ULTRASSOM

A ultrassonografia é uma técnica que não emprega radiação ionizante. Ela utiliza ondas sonoras, que produzem imagens em tempo real de órgãos, tecidos e fluxo sanguíneo do corpo. Pode ser realizada na região abdominal ou diretamente na região retal.

A ultrassonografia abdominal, pode ser usada para diagnosticar tumores no fígado, vesícula biliar, pâncreas ou em outros locais do abdome. A ultrassonografia endorretal, permite avaliar se a doença disseminou para órgãos ou tecidos adjacentes, como os glânglios linfáticos.



RESSONÂNCIA MAGNÉTICA

A ressonância magnética é um método de diagnóstico que utiliza ondas eletromagnéticas para a formação das imagens. A ressonância magnética produz imagens que permitem determinar o tamanho e a localização de um tumor de cólon, bem como a presença de metástases no fígado, cérebro e medula espinhal. Esse exame tem grande importância no diagnóstico de tumores de intestino pois mostram com mais detalhes os tecidos moles.



RADIOGRAFIA DE TÓRAX

A radiografia de tórax é utilizada para detectar a presença de alguma imagem suspeita na região torácica, como metástase pulmonar por exemplo.

Parte desse texto foi publicado no site da American Cancer Society, em 29/01/2024, livremente traduzido e adaptado para essa edição.



SETEMBRO VERDE

Campanha de prevenção
ao câncer colorretal

DENSITOMETRIA;
MAMOGRAFIA;
RAIO-X;
RESSONÂNCIA;
TOMOGRAFIA;
ULTRASSONOGRRAFIA.



EXAMES DE RESSONÂNCIA MAGNÉTICA DE
SEGUNDA A SEXTA DAS 07:00H ÀS 22:00H
E NO SÁBADO DAS 07:00H ÀS 21:00H.
COM HORÁRIO PRÉ-AGENDADO.

64 3431-0047 ☎ 64 9.9661-7590 64 3430 9514
AVENIDA SANTOS DUMONT, 373



RAVENNA

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO



FARMÁCIA ESPECIALIZADA EM
MEDICINA
ESPORTIVA AVANÇADA

NÓS MANIPULAMOS SEU OBJETIVO



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


MAIS LEMBRADA NO SEGMENTO DE
REVISTA LOCAL IMPRESSA

revista
SAÚDE



 www.rmaissaude.com

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

 64 99202 4160

 64 99275 5299

Nesse último mês de agosto a Revista Mais Saúde recebeu pelo Terceiro ano consecutivo, o prêmio Mérito Lojista de melhor Revista Impressa de 2024.

É um prêmio fruto de muito trabalho, de muita luta e desafios, ao longo de quase 8 anos de Revista Mais Saúde.

Agradecemos a toda nossa equipe, e também nossos clientes, parceiros e amigos. Sem vocês, receber essa premiação não seria possível.

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



MES DE ANIVERSÁRIO

Píticas

NA COMPRA DE
3 CAMISETAS
VOCÊ PAGA
APENAS 2.

A 3ª CAMISETA
É PRESENTE



Píticas



Para Mais Informações

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



 piticas.itumbiara  Píticas Itumbiara  (64) 9668-2003

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

CULTURA IN CONCERT



INSTITUIÇÃO BENEFICIADA:



O Cultura In Concert foi um grande sucesso! Queremos agradecer a todos os nossos parceiros que foram fundamentais para que esse sonho se tornasse realidade. Obrigado por acreditarem na importância da cultura em nossa comunidade! O Cultura in Concert foi mais do que uma noite de arte; foi uma celebração da solidariedade e da união de todos que acreditam no poder transformador da cultura.



REALIZAÇÃO:



PATROCINADORES:



MOMMY MAKEOVER: REDESCOBRINDO A AUTOESTIMA PÓS-GESTAÇÃO



A maternidade é uma jornada transformadora, repleta de momentos inesquecíveis e desafios únicos. No entanto, as mudanças físicas que acompanham a gravidez e o período pós-parto podem impactar a autoestima de muitas mulheres. É nesse contexto que o Mommy Makeover surge como uma solução abrangente e personalizada para restaurar a confiança e o bem-estar das mães.

O que é o Mommy Makeover?

O termo “Mommy Makeover” refere-se a um conjunto de procedimentos de cirurgia plástica destinados a corrigir as alterações corporais típicas após a gestação. Essas intervenções visam tratar áreas como o abdômen, mamas e acúmulos de gordura localizada, proporcionando uma transformação completa e harmoniosa.

Procedimentos Comuns

- **Abdominoplastia:** Indicada para remover o ex-

cesso de pele e corrigir a flacidez abdominal, além de tratar a diástase (afastamento dos músculos abdominais) que pode ocorrer durante a gravidez.

- **Mamoplastia:** Pode incluir aumento, redução ou lifting das mamas, dependendo das necessidades individuais da paciente. Este procedimento visa restaurar a firmeza e a simetria das mamas após a amamentação.

- **Lipoescultura:** Ao contrário da lipoaspiração, que visa a remoção de depósitos de gordura, a lipoescultura é uma técnica mais refinada que não apenas remove gordura localizada, mas também a redistribui para esculpir e remodelar áreas específicas do corpo, criando um contorno corporal mais harmônico e desejado.

Quando Considerar o Mommy Makeover?

O momento ideal para realizar um Mommy Makeover varia de mulher para mulher. É recomendável que a paciente tenha terminado seu ciclo de gesta-

ções, pois uma nova gravidez pode comprometer os resultados obtidos. Além disso, é importante que a mulher esteja em boa saúde física e emocional, e que tenha dado tempo suficiente para o corpo se recuperar completamente da gravidez e da amamentação.

Benefícios do Mommy Makeover

- **Recuperação da Autoestima:** Ao corrigir as alterações corporais pós-gestação, muitas mulheres relatam um aumento significativo na autoestima e na confiança.

- **Resultados Personalizados:** Cada Mommy Makeover é planejado de acordo com as necessidades e desejos específicos da paciente, garantindo resultados naturais e satisfatórios.

- **Melhora na Qualidade de Vida:** Sentir-se bem com o próprio corpo pode impactar positivamente diversos aspectos da vida, desde a saúde mental até as relações pessoais.

O Mommy Makeover é mais do que um conjunto de procedimentos estéticos; é uma oportunidade para as mães redescobrirem sua autoestima e bem-estar. Consultar um cirurgião plástico qualificado é o primeiro passo para entender as possibilidades e planejar uma transformação segura e eficaz.

Se você está considerando um Mommy Makeover, lembre-se de que cada corpo é único e merece cuidados personalizados.



DR. ISRAEL ARCIPRETTI NETO

CIRURGIÃO PLÁSTICO

Cirurgião Plástico
CRM/GO: 24.947 | RQE: 17366
Graduação em medicina – UFU;
Cirurgia Geral - UFU ;
Cirurgia Plastica- Hospital Santa Marcelina SP;



O que comer antes e após o treino?



Há muitas dúvidas sobre o que comer antes e depois do treino, mas é importante lembrar que os resultados dependem do conjunto de tudo o que você consome ao longo do dia, e não apenas de refeições isoladas.

É essencial que o corpo esteja bem nutrido tanto antes do treino, para garantir a energia necessária durante a atividade física, quanto depois, para repor a energia gasta.

Na refeição PRÉ-TREINO, não se considera apenas a última refeição feita uma ou duas horas antes do exercício, mas todas as refeições que antecedem o treino. Isso ocorre porque a formação de glicogênio muscular (energia armazenada no músculo) leva mais de quatro horas. Por isso, quem treina em jejum utiliza o glicogênio armazenado na última refeição do dia anterior e consegue treinar sem problemas.

As refeições que antecedem o treino devem incluir carboidratos e proteínas, evitando-se gorduras próximas ao horário do treino, pois elas têm digestão lenta e podem causar desconforto gástrico.

Na refeição PÓS-TREINO, é necessário repor os estoques de energia para evitar que o corpo utilize a massa muscular como fonte de energia. Para isso, são recomendados carboidratos de rápida absorção e proteínas, que também auxiliam na recuperação muscular.

Não é necessário comer imediatamente após o treino; a janela de oportunidade para se alimentar dura algumas horas. Portanto, é possível chegar em casa ou no trabalho e fazer uma refeição sólida tranquilamente. Se não houver tempo, pode-se optar por whey protein e uma fruta, por exemplo.

Embora já tenhamos falado sobre os nutrientes necessários no pré e pós-treino, as quantidades variam de pessoa para pessoa, de acordo com o metabolismo e os objetivos individuais.

Fracionar as refeições ao longo do dia facilita bastante, pois, independentemente do horário em que você treinar, estará bem alimentado.



CAMILA COSTA

— NUTRIÇÃO ESPORTIVA —

CRN1: 18808

Nutricionista formada pelo Centro Universitário do Triângulo – UNITRI;

Pós Graduada em Nutrição Esportiva e Obesidade - FMRP/USP;

Pós Graduada em Nutrição Esportiva e Hipertrofia – UNIGUAÇU.



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

☎ (64) 3404-4433

📞 (64) 99270-9243

📷 @nutri_camilac



MAIS DO QUE CONSTRUIR
CRIAMOS SOLUÇÕES PARA O SEU BEM-ESTAR

 64 99233-1745

 construtora.icf

 Avenida Osvaldo Cruz, 1426 - Itumbiara-GO


ICF CONSTRUTORA

A POLITÉCNICA foi reconhecida com o prêmio Mérito Lojista 2024 na categoria de Revenda e Assistência de Ar Condicionado.

Um marco alcançado devido à plena satisfação de nossos clientes e ao excepcional desempenho de nossa equipe, que se dedica a prestar um atendimento de excelência.

Mérito Lojista 2024



☎ 64 3431-1112

📷 grupo.politecnica

📍 politecnicaib

🏠 Rua Rui de Almeida, 500, Centro
Itumbiara - GO

CONTE COM A EXPERIÊNCIA DOS NOSSOS
PROFISSIONAIS PARA MANTER A

sua saúde em dia.


ALFA saúde 

ALFA saúde 

Dedicação à saúde de Qualidade.

 (64) 3430 1515

 [alfasaude__](#)

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

DESCUBRA O AROMA DA EXCLUSIVIDADE NA LADO Z BEAUTY.

Nossa seleção de perfumes é uma celebração da sofisticação e da qualidade, escolhida meticulosamente para quem busca não apenas um perfume, mas uma assinatura olfativa que destaque sua presença.



R. Antônio Joaquim da Silva, 15 D, St. Central, Itumbiara - GO



LADO Z BEAUTY

 64 99999-0086

 ladozitumbiara



Feliz **Dia do Cliente**

*No Dia do Cliente, a
S.E. Elétricos e Hidráulicos
celebra você, que é a
razão de nossa dedicação!*

*Cada atendimento, cada
solução oferecida é para
fazer a diferença na sua
vida.*

*Agradecemos pela confiança
e parceria de sempre. **Você é
parte da nossa história!***

15 de setembro
Dia do Cliente



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

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

 @seeletricosehidraulicos



A PNEUMONIA ATÍPICA EM CRIANÇAS REFERE-SE A UMA FORMA DE PNEUMONIA



A pneumonia atípica em crianças refere-se a uma forma de pneumonia que não apresenta os sintomas clássicos e típicos da pneumonia bacteriana. Este tipo de pneumonia é frequentemente causado por patógenos não convencionais, como vírus ou bactérias atípicas, como *Mycoplasma pneumoniae* ou *Chlamydia*.

- Normalmente causada por infecções virais (como vírus respiratórios sinciciais, adenovírus, etc.) ou por bactérias atípicas.

- Os sintomas podem incluir tosse persistente, febre leve, dificuldade para respirar e fadiga. Frequentemente, a febre não é tão alta quanto na pneumonia típica.

- Os sinais clínicos podem ser menos específicos e variam de criança para criança.

- O diagnóstico geralmente é feito com base em um exame físico, histórico clínico e, em alguns casos, exames de imagem como raios-X do tórax.

- Testes laboratoriais podem ser necessários para identificar o agente causador.

- O tratamento pode incluir antibióticos direcionados a bactérias atípicas, mas muitos casos de pneumonia atípica viral não requerem antibióticos. O manejo de suporte, incluindo hidratação e repouso, é importante.

- A pneumonia atípica tende a ter um curso mais leve do que a pneumonia típica e, com o tratamento adequado, a maioria das crianças se recupera bem.

É importante que, ao perceber sinais de pneumonia em crianças, os pais ou cuidadores procurem orientação médica para um diagnóstico preciso. - É fundamental que a criança seja avaliada por um médico para confirmar o diagnóstico de pneumonia atípica e determinar a gravidade da doença.

- Hidratação :garantir que a criança esteja bem hidratada é essencial, encorajar a criança a descansar para ajudar na recuperação, monitorar os sinais e sintomas e retornar ao médico se houver piora ou falta de melhoria.

- Manter a imunização da criança em dia, incluindo vacinas contra doenças respiratórias, como a vacina pneumocócica e a vacina contra a gripe.

- Ensinar a criança e familiares a lavar as mãos regularmente e corretamente. A lavagem das mãos com água e sabão é uma das formas mais eficazes de prevenir infecções

- Minimizar a exposição a pessoas doentes, especialmente durante surtos de doenças respiratórias.

- Evitar o fumo passivo e garantir que a casa esteja bem ventilada.

- Manter um ambiente livre de alérgenos e irritantes que possam afetar o sistema respiratório.

- Incentivar uma alimentação saudável rica em frutas e vegetais, e garantir que a criança tenha uma boa qualidade de sono e atividade física regular.

A pneumonia atípica pode ser tratada de forma eficaz com a orientação médica, e a prevenção envolve medidas de saúde pública e cuidados pessoais. A educação sobre higiene e a importância da vacinação são fundamentais na prevenção de infecções respiratórias.

Dra. Maricel Abdala

CRM/GO: 6.401 | RQE: 3067

Pediatra Geral e Alergia Respiratória Infantil;

Graduada em Medicina pela Escola de Medicina da Santa Casa de Misericórdia de Vitória-Es;

Residência Médica em Pediatria pela USP de Ribeirão Preto-SP;

R3 Em Imunologia Infantil Pela USP – Ribeirão Preto-SP;

Membro da Sociedade Brasileira de Pediatria;

Título de Especialista em Pediatria;

Pós-Graduada em Promoção da Saúde;

Pós-Graduada em Gestão de Cooperativa de Saúde;

Pós-Graduada em Perícia Médica;

Plantonista de Neonatologia e Pronto Atendimento de Pediatria.



A Clínica Veterinária Faro Animal é reconhecida pelo Mérito Lojista como a mais memorável, graças ao cuidado e amor dedicados a cada pet.

Essa paixão pelo bem-estar animal nos tornou a clínica de escolha para nossos clientes. Agradecemos sinceramente a confiança e preferência de todos vocês.



CIRURGIAS | VACINAS | EXAMES | INTERNAÇÃO

AVENIDA AFONSO PENNA, 1952, BAIRRO AFONSO PENNA - ITUMBIARA-GO

64 3404-1586 | PLANTÃO: 64 99290-4500  | 64 98148-7015



Clínica Veterinária

**MAIS LEMBRADA NO
MÉRITO LOGISTA 2024**





Mérito Lojista 2024

Aos nossos estimados clientes, cuja fidelidade e compreensão são incomparáveis, expressamos nossa mais profunda gratidão.

É UM PRIVILÉGIO PARA A UNIÓTICA CONTAR COM PESSOAS TÃO ESPECIAIS EM NOSSA JORNADA.

OBRIGADO POR FAZER DE NÓS A ÓTICA MAIS LEMBRADA.

 **UNIÓTICA**
Uma nova visão do mundo!

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

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

1953

Filboi

VOCÊ ENCONTRA A
LINHA COMPLETA
NO SUPERMERCADO ALVES



**SUPERMERCADO
ALVES**

RUA JAIME ROSA SOARES, 125 - ST. BRASÍLIA, ITUMBIARA (64) 3431-1855

É com grande orgulho que anunciamos que o Studio Eva foi agraciado com o prestigioso Mérito Lojista 2024, na categoria Salão de Beleza. Este reconhecimento é um reflexo do compromisso inabalável com a excelência e a satisfação total de nossas estimadas clientes.



MÉRITO LOJISTA 2024

AGRADECEMOS A CONFIANÇA E A PREFERÊNCIA QUE NOS PERMITIRAM ALCANÇAR TAL HONRARIA NO UNIVERSO DA BELEZA.



64 3404-0151
64 98160-1071

Rua Marechal Deodoro, 249
Centro - Itumbiara/GO

Depressão e ansiedade na infância e adolescência



Os Transtornos de Ansiedade (TA) e a Depressão na infância e adolescência, só recentemente foram classificados nos manuais médicos e reconhecidos como entidades patológicas.

Ambos podem causar sintomas que prejudicam a vida do indivíduo e quando presentes na infância e adolescência, é grande a possibilidade de se agravarem ao longo da vida adulta.

Os Transtornos Ansiosos são os transtornos mentais que mais afetam crianças e adolescentes, ficando atrás apenas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). No Brasil, cerca de 5% de crianças e adolescentes apresentam sintomas de ansiedade.

Depressão e ansiedade na infância e adolescência: O diagnóstico desses transtornos segue os critérios do DSM — Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais, ainda que tenham sido delineados para adultos e os sintomas possam ser diferentes nas crianças e adolescentes.

Causas: As causas da depressão e dos transtornos de ansiedade podem ter origens biológicas, psicológicas e sociais. Alguns fatores considerados de risco, podem contribuir com a incidência dos mesmos na infância e adolescência, tais como: problemas na gestação; histórico familiar de depressão ou transtornos de ansiedade; depressão materna; bullying; abusos e agressões físicas e psicológicas; privação de sono; redução do tempo de presença com os pais; pouca oportunidade de brincar e estar com outras crianças, entre outros.

Sintomas: Cada criança é única, mas ainda assim, existem alguns sintomas comuns nos casos de depressão e ansiedade da infância e adolescência, tais como: baixa autoestima e autoconfiança; culpa; dificuldade para dormir ou insônia; apatia e desinteresse por atividades e brincadeiras; irritabilidade e agitação psicomotora; dificuldade de concentração; alterações no apetite; doenças psicossomáticas; recusa a ir para escola; pensamentos suicidas, entre outros. Vale ressaltar que, para que esses sintomas sejam sinais de alerta, devem estar presentes por um longo tempo, a ponto de causarem prejuízos na vida social da criança e adolescente. O importante é saber que crianças e adolescentes podem apresentar algum desses sintomas, mas de forma passageira, não sendo um sinal de depressão ou ansiedade.

Transtorno de Ansiedade (TA) na infância e adolescência: A ansiedade leva crianças e adolescentes a evitarem contato com o que a está causando. Ela pode trazer prejuízos imediatos,

mas também de médio e longo prazo, como baixa autoestima e desinteresse generalizado, prejudicando as relações sociais e os estudos.

Caso não seja tratado devidamente, é grande a possibilidade que essa condição se agrave na vida adulta. Os critérios diagnósticos dos TA mudaram ao longo dos anos, inclusive em relação a nomenclaturas. O CID 10, por exemplo, traz a descrição de 3 quadros específicos de ansiedade na infância: transtorno de ansiedade de separação, transtorno de ansiedade fóbica e transtorno de ansiedade social. No DSM, os TA que são diagnosticados na infância fazem parte da categoria dos transtornos ansiosos, com critérios diagnósticos semelhantes aos encontrados em adultos. De acordo com o manual, são considerados transtornos de ansiedade: ataque de pânico; transtorno de pânico com ou sem agorafobia; fobias específicas e fobia social; transtorno obsessivo-compulsivo; transtorno de ansiedade generalizada; transtorno de estresse pós-traumático; transtorno de estresse agudo; TA devido a uma condição médica, induzido por alguma substância ou sem outra especificação.

De todos eles, o único exclusivo da infância e adolescência é o Transtorno de Ansiedade de Separação.

Depressão na infância e adolescência: A criança ainda não consegue muito bem expressar seus sentimentos, o que ocorre com muitos adolescentes também. Por conta disso, é comum que surjam sintomas físicos e doenças psicossomáticas. A depressão na infância e na adolescência é mais que uma tristeza normal, é uma perturbação orgânica, com variáveis sociais, biológicas e psicológicas. No que diz respeito ao aspecto biológico, é provável que a depressão esteja relacionada à disfunção dos neurotransmissores ou anomalias em determinadas áreas cerebrais.

Já em relação ao aspecto psicológico, a baixa autoestima e autoconfiança podem ser sinais de depressão. No aspecto social, a depressão pode se manifestar na falta de adaptação a determinados lugares e situações, ou até mesmo como um pedido de ajuda ou dificuldades escolares.

Os sintomas descritos no Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais (DSM-V) são: humor deprimido na maior parte do dia; falta de interesse nas atividades diárias; alteração de sono e apetite; falta de energia; alteração na atividade motora; sentimento de inutilidade; dificuldade para se concentrar; pensamentos ou tentativas de suicídio.

Diante de qualquer suspeita de depressão ou ansiedade em crianças e adolescentes, é fundamental procurar ajuda de profissionais capacitados para realizar o diagnóstico e tratamento.



DRA. CLÁUDIA ARAUJO

Dra. Cláudia Araujo

Médica Pediatra

CRM/GO: 20.389 | RQE 17967 | CRM/RJ: 105.867-3

Título de Especialista pela SBP/AMIB;

Medicina na Universidade Iguazu/RJ;

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

Pós Graduação Lato Sensu em Psiquiatria pela PUC - Pontifícia Universidade

Católica do Rio de Janeiro;

Especialização em Psiquiatria da Infância e Adolescência pela Santa Casa de

Misericórdia do Rio de Janeiro/PUC - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro;

Pós Graduanda em Neurologia Pediátrica.

 @draclaudia.araujo

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



**HOSPITAL
FREI ANACLETO**



MEGA JOIAS A MAIS LEMBRADA NO SEGMENTO DE JOIAS.



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

É um prazer compartilhar os nossos valores e as nossas conquistas com quem confia no nosso trabalho. Obrigado a todos os nossos clientes pela confiança de sempre. aos nossos parceiros e colaboradores que dedicam seu amor, sua inteligência e sua energia nesse espaço de trabalho.

E juntos recebemos mais este troféu e reconhecimento!

MÉRITO LOJISTA 2024.



 64. 99661 1316 | 3431 5535

Rua Marechal Deodoro, 279 | Centro | Itumbiara-GO



**É PELA SATISFAÇÃO DE NOSSOS CLIENTES QUE
 NOS ESFORÇAMOS PARA FAZER O NOSSO MELHOR.
 GRAÇAS A VOCÊS A PATOTINHA MODA INFANTIL
 FOI ELEITA A MELHOR LOJA DE ROUPA INFANTIL.
 AGRADECEMOS PELA CONFIANÇA!**



PATOTINHA
 Boutique Infantil

Moda Bebê, Infantil e Infanto-Juvenil.

marisol

MALWEE
KIOSK

Carinhoso



Acostamenta

colcci

LACOSTE

TOMMY HILFGER



(64) 3432-4792

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



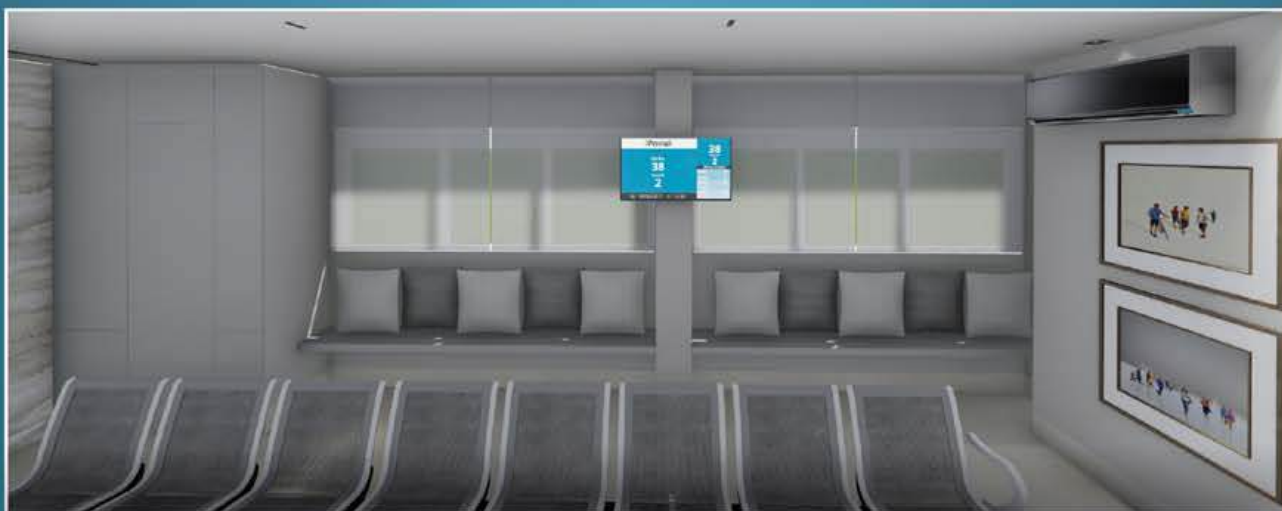
(64) 3432-0883

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

É COM GRANDE SATISFAÇÃO QUE INFORMAMOS:
A Nova Clínica COTI Está Chegando!



INSTALAÇÕES DE ÚLTIMA GERAÇÃO E INOVAÇÕES TECNOLÓGICAS.
ESTAMOS EQUIPADOS PARA PROPORCIONAR UM SERVIÇO DE EXCELÊNCIA, GARANTINDO UM ATENDIMENTO DE ALTA QUALIDADE E UMA EXPERIÊNCIA CONFORTÁVEL PARA TODOS OS NOSSOS PACIENTES.



(64) 3404-7370

COTI

Doenças do Quadril da criança: Displasia do desenvolvimento do quadril, Sinovite, Leg-Calve-Perthes e Epifisiólise.

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

As principais doenças do quadril da criança são:

DISPLASIA DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRIL

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

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

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

SINOVITE TRANSITÓRIA

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

Sinais:

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

Recomendações:

Mantenha a criança em repouso, na posição mais confortável, evitando ao máximo que ela sustente o peso do próprio corpo com os pés no solo. É possível que o médico solicite exames comple-



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

DOENÇA DE LEGG-PERTHES

Pode ocorrer dos 2 aos 16 anos aproximadamente.

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

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

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

EPIFISIÓLISE

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

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

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



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

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





DIREITO TRABALHISTA TRABALHO REMOTO E HOME OFFICE

Trabalho Remoto: É uma forma de trabalho onde os colaboradores não precisam estar fisicamente presentes no local da empresa para realizar suas atividades. Eles podem trabalhar de qualquer lugar, desde que tenham acesso à internet e às ferramentas necessárias. Isso pode incluir trabalhar de casa, de um café, de um coworking ou até mesmo enquanto viajam.

Home Office: Refere-se especificamente ao trabalho realizado a partir de casa. É uma modalidade de trabalho remoto que se concentra no ambiente doméstico como o local principal de trabalho.

A legislação sobre trabalho remoto e home office no Brasil tem evoluído ao longo dos anos, especialmente com o aumento dessa modalidade de trabalho, impulsionada pela pandemia de COVID-19.

A principal legislação que regula o trabalho no Brasil é a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT). O trabalho remoto, conhecido na legislação como "teletrabalho", foi formalmente regulamentado pela **Reforma Trabalhista de 2017** (Lei nº 13.467/2017), que introduziu o artigo 75-A e seguintes à CLT.

Principais Disposições da CLT sobre Teletrabalho

1. Definição:

- O teletrabalho é caracterizado pela prestação de serviços preponderantemente fora das dependências da empresa, utilizando tecnologias de informação e comunicação que não configurem trabalho externo (art. 75-B da CLT).

2. Contrato de Trabalho:

- O regime de teletrabalho deve estar expresso em contrato individual de trabalho, que deve especificar as atividades que serão realizadas remotamente (art. 75-C).

3. Alteração do Regime:

- A mudança do regime presencial para o teletrabalho pode ser feita por acordo entre as partes, registrado em aditivo contratual. Se a mudança for do teletrabalho para o presencial, o empregador pode exigir essa alteração, mas deve conceder um prazo de transição de, no mínimo, 15 dias, com registro formal em aditivo contratual (art. 75-C §2º e §3º).

4. Responsabilidade por Equipamentos e Despesas:

- O contrato deve prever a responsabilidade pela aquisição, manutenção ou fornecimento dos equipamentos tecnológicos e da infraestrutura necessária para o trabalho remoto, assim como o reembolso de despesas arcadas pelo empregado (art. 75-D).
- Esses valores não integram o salário, desde que especificados no contrato.

5. Controle de Jornada:

- A CLT permite que o teletrabalho seja realizado sem controle de jornada, dispensando o empregado do registro de horas (art. 62, III). No entanto, se houver controle de jornada, o empregado tem direito a horas extras.

6. Saúde e Segurança do Trabalho:

- O empregador é responsável por instruir os trabalhadores, de forma expressa e ostensiva, sobre as precauções para evitar doenças e acidentes de trabalho (art. 75-E). O empregado deve assinar um termo de responsabilidade, comprometendo-se a seguir as instruções fornecidas pelo empregador.

Medidas Provisórias e Alterações Durante a Pandemia

Durante a pandemia de COVID-19, algumas medidas provisórias foram adotadas para flexibilizar o trabalho remoto:

1. Medida Provisória nº 927/2020:

- Esta medida permitiu que o empregador alterasse o regime de trabalho presencial para o remoto sem a necessidade de aditivo contratual, bastando a comunicação com antecedência mínima de 48 horas. No entanto, esta medida perdeu a validade em julho de 2020.

2. Medida Provisória nº 1.108/2022:

- Em 2022, essa medida provisória estabeleceu que o teletrabalho pode ser contratado por jornada, produção ou tarefa, e que a presença esporádica do trabalhador nas dependências da empresa não descaracteriza o regime de teletrabalho.
- Também garantiu que os empregados com deficiência ou com filhos de até quatro anos de idade terão prioridade para a alocação em vagas de teletrabalho.

- Em julho de 2023, a MP nº 1.108 foi convertida na Lei nº 14.442/2022, que manteve a maioria das disposições.

Convenções e Acordos Coletivos

Além das disposições da CLT, convenções e acordos coletivos de trabalho podem prever regras específicas sobre o trabalho remoto, como limites para o reembolso de despesas, critérios para fornecimento de equipamentos, e normas sobre saúde e segurança. Por isso, é importante que empregadores e empregados estejam atentos às normas coletivas aplicáveis.

Tendências Futuras

O trabalho remoto e o home office devem continuar a evoluir com a tecnologia e as mudanças nas expectativas dos funcionários. Algumas tendências a considerar:

- **Híbrido:** Modelos de trabalho híbrido, que combinam trabalho remoto com presencial, estão se tornando cada vez mais comuns.
- **Espaços de Coworking:** O uso de espaços de coworking para trabalho remoto pode aumentar, oferecendo um ambiente de escritório em locais diversos.
- **Automação e Ferramentas Avançadas:** A integração de ferramentas de automação e inteligência artificial pode otimizar a produtividade e a comunicação remota.
- **Enfoque em Bem-Estar:** As empresas estão cada vez mais se concentrando em iniciativas de bem-estar para apoiar a saúde mental e física dos funcionários remotos.

Conclusão

A legislação brasileira sobre trabalho remoto e home office busca flexibilizar as relações de

trabalho, garantindo que tanto empregadores quanto empregados possam se adaptar a essa modalidade de trabalho. No entanto, é essencial que ambos estejam atentos às obrigações e direitos previstos na CLT e em acordos coletivos, a fim de evitar conflitos e garantir um ambiente de trabalho seguro e eficiente.

Para mais informações e esclarecimentos procure um advogado especialista.



Emerson Paião
OAB/GO 29.900



BARBOSA & PAIÃO
ADVOGADOS

18
anos

DEFENDER SEU DIREITO É A NOSSA MISSÃO.

 [barbosaepiaoadvogados](https://www.instagram.com/barbosaepiaoadvogados)

 [barbosaepiao](https://www.facebook.com/barbosaepiao)

 [barbosa_piao](https://twitter.com/barbosa_piao)

 64 99248-4450

 (64) 3404-6738

 Rua Paranaíba, nº 632 - Centro, Itumbiara - GO



EXCLUSIVA
PHARMA

GOIÂNIA

EXISTE FÓRMULA ALÉM DA CÁPSULA.

NA EXCLUSIVA, VOCÊ DECIDE COMO DESEJA
TOMAR O SEU MEDICAMENTO.

**CONHEÇA NOSSAS FORMAS FARMACÊUTICAS E
ÉSCOLHA A MELHOR PARA VOCÊ!**

AS FORMAS FARMACÊUTICAS SÃO MAIS UMA OPÇÃO PARA DEIXAR SEU MEDICAMENTO EXCLUSIVO PARA VOCÊ.



Cada pessoa tem sua individualidade e preferências, por exemplo, os veganos, alérgicos, crianças, idosos e pessoas que tem dificuldade na adesão ao tratamento em cápsulas, podem se beneficiar com as diferentes opções farmacêuticas disponíveis aqui na Exclusiva.

Cápsulas



Cápsulas Líquidas



Shakes e Sachês



Comprimidos Sublinguais



Pastilhas Bucais



Filme Orodispersível



Soluções Orais



Gomas De Colágeno



Chocolate



EXCLUSIVA
PHARMA

UM NOVO CONCEITO EM MANIPULAÇÃO HUMANA E PET

62 3442.0177 ☎ 62 99935.0707
Rua 15, 2174 | Setor Marista | Goiânia/GO

CONTABILIDADE COM
eficiência!



É CONFIANÇA


HÁ MAIS DE


40 *anos*

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

MATRIZ - ITUMBIARA

Filiais: Caldas Novas | Goiânia | Catalão

 @atscontabilidade

 (64) 3432-5100



TRAMITAÇÃO DO PROCESSO SOBRE A DESONERAÇÃO E A REONERAÇÃO DA FOLHA DE PAGAMENTO

A desoneração é uma política que começou em 2012. Ela substitui a contribuição previdenciária sobre a folha de pagamento de 17 setores por um percentual do faturamento. Em vez do empresário pagar 20% sobre a folha de cada funcionário, paga de 1% a 4,5%, da receita bruta da empresa.

O Plenário do Senado aprovou, no último dia 20 de agosto, o projeto de lei N° 1.847/2024 que trata do regime de transição para o fim da desoneração da folha de pagamento de 17 setores da economia. O projeto atende o acordo firmado entre o Poder Executivo e o Congresso Nacional sobre a Lei 14.784, de 2023, que prorrogou a desoneração até o final de 2027. A matéria seguiu para a análise da Câmara dos Deputados.

Conforme o projeto, a reoneração gradual da folha de pagamento terá duração de três anos (2025 a 2027). O projeto mantém a desoneração integral em 2024 e estabelece a retomada gradual da tributação a partir de 2025, com alíquota de 5% sobre a folha de pagamento. Em 2026 serão cobrados 10% e, em 2027, 20%, quando ocorreria o fim da desoneração. Durante toda a transição, a folha de pagamento do 13º salário continuará integralmente desonerada.



Aleilimar Teixeira Silva
Presidente ATS Contabilidade



DECISÃO JUDICIAL: GOLPE DO BOLETO FALSO

Justiça determinada que instituição financeira promova a restituição do valor pago por consumidor que caiu no golpe do boleto falso.


Detalhes da Decisão:


A autora foi vítima de um golpe após buscar na internet um número de WhatsApp e fornecer seu CNPJ, acreditando estar em contato com a ré. A consumidora buscava a quitação



MURILLO LLOBET

OAB/GO 34.392

 (62) 9.8126-8943

 murillo@llobetlobianco.adv.br

antecipada do seu contrato de financiamento de veículo.

Responsabilidade Objetiva

A responsabilidade da ré foi reconhecida devido ao vazamento de dados, conforme estabelece o Código de Defesa do Consumidor (CDC). Os fraudadores possuíam todas as informações referente ao contrato, o que trouxe falsa aparência de que o consumidor estava negociando realmente com a instituição bancária.

Provas e Falhas

No caso, não houve prova de culpa exclusiva da vítima ou de terceiros, mas sim uma falha no vazamento de dados referente ao contrato de financiamento bancário.

Impacto da Decisão

Impacto da Decisão: A instituição financeira deve ressarcir o valor pago pela autora, com correção monetária e juros de mora, reconhecendo sua falha na prestação de serviços.



**LLOBET &
LOBIANCO**
Sociedade de Advogados

 @llobetlobianco


 Av. Anhanguera - St. Oeste,
Itumbiara - GO

 64 3433-1600

PAULO VITOR M. LOBIANCO

OAB/GO 34.786

 (64) 9.9214-2809

 paulovitor@llobetlobianco.adv.br





PROGRAMA

Crescer Juntos

30% de desconto
MENSALIDADES

Ed. Infantil
Baby, II e III Anos


REMATRÍCULA
* **2025**

PROGRAME-SE
INÍCIO 11/2024



Contato: (64) 99246-7909
Rua Angico, 276, St. Beira Rio I - Itumbiara-GO

GABARITO
UNIDADE LICENCIADA



**HÁ MAIS DE 10 ANOS
CRIANDO POSSIBILIDADES
COM QUALIDADE E CONFIANÇA!**

ENTRE EM CONTATO CONOSCO!



Somos Especialistas

em criar joias de alta qualidade que se adaptam
perfeitamente ao seu estilo único.



CORDEIRO 24K

Sofisticação em Jóias

IMPÉRIO DAS ALIANÇAS

📍 Rua Prefeito Antônio Joaquim Silva, 149 - Centro

☎ (64) 3404-1888

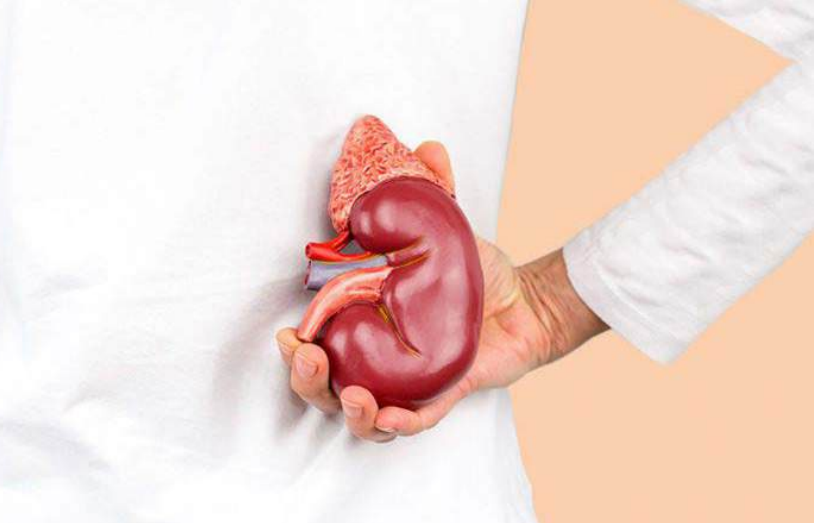
📷 @cordeiro24k

📘 @cordeirofolheados24k

DIABETES E A SAÚDE DOS RINS: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

O diabetes é uma condição crônica que, se não for gerida adequadamente, pode impactar diversos órgãos do corpo, incluindo os rins. A doença renal do diabetes é uma complicação comum e grave do diabetes, caracterizada por danos aos rins que, sem tratamento, podem levar à insuficiência renal. A Doença renal do Diabetes é a primeira causa no Brasil e a segunda causa no Mundo de inserção de pacientes em diálise.

Os rins desempenham um papel crucial na filtração de resíduos e excesso de fluidos do sangue, além de ajudar a manter o equilíbrio eletrolítico e a pressão arterial. Quando o diabetes não está bem controlado, o excesso de glicose no sangue pode danificar os pequenos vasos sanguíneos dos rins, prejudicando sua capacidade de funcionar corretamente.



Como Reconhecer os Sinais de Problemas Renais

A doença renal do diabetes pode se desenvolver lentamente, muitas vezes sem sintomas evidentes nas fases iniciais. É fundamental ficar atento a sinais como inchaço nos pés e tornozelos, fadiga excessiva e alterações na frequência urinária. Exames regulares, como a medição da albumina na urina e a avaliação da função renal, são essenciais para detectar alterações precoces.

Prevenção e Gestão

A boa notícia é que, com monitoramento e cuidados adequados, é possível prevenir ou retardar significativamente o progresso da doença renal diabética. O controle rigoroso dos níveis de glicose no sangue, a pressão arterial e a adesão a uma dieta equilibrada são fundamentais. Além disso, medicamentos específicos podem ser prescritos para proteger os rins a longo prazo.

Importância do Acompanhamento Médico

Manter um acompanhamento médico regular é crucial para a saúde renal de pessoas com diabetes. Consultas periódicas com um endocrinologista e um nefrologista podem ajudar a ajustar o tratamento e a prevenir complicações.

Cuidar da saúde dos rins é uma parte essencial da gestão do diabetes. Com atenção e tratamento adequado, é possível manter a função renal saudável e viver uma vida plena e ativa.

Dra. Renata Fernandes

Médica nefrologista
CRM/GO: 30.021
RQE: 16286

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 7



PRODUTOS E SERVIÇOS DE ALTA QUALIDADE E AGILIDADE NO ATENDIMENTO

| GRANITOS | MÁRMORES | PEDRAS INDUSTRIALIZADAS | QUARTZITO |

A MARMORARIA
VAS
Mármore e Granito

ADMINISTRAÇÃO: **VITALINO**

 **(64) 98128-0314**

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

Dedicação gera

Excelência!


O resultado está na
qualidade e precisão
de cada diagnóstico.

Ligue e agende sua
COLETA DOMICILIAR
sem custo adicional!



BioCEL
LABORATÓRIO CLÍNICO

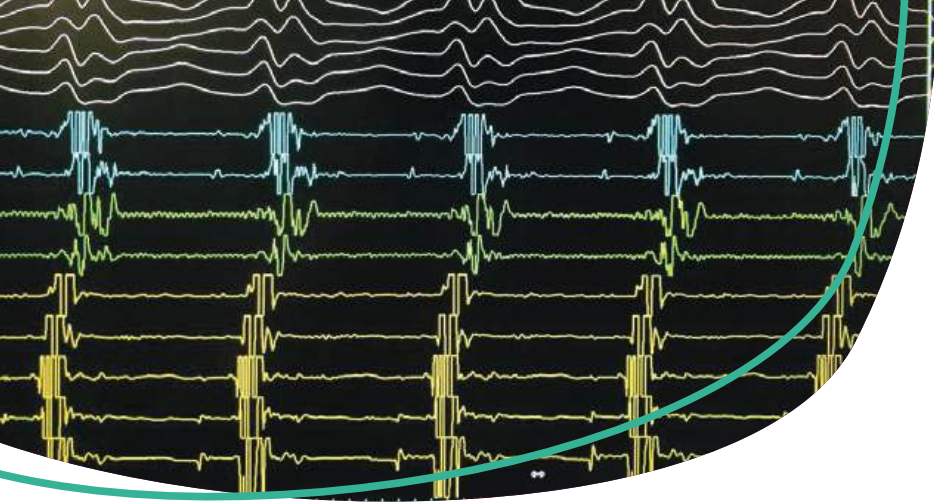


 Rua Rio Verde, 97,
Centro, Itumbiara-GO
(em frente ao col. Félix de Almeida)

 laboratoribiocel

 (64) 3404-1833

 (64) 98436-0079



**Hemodinâmica
Itumbiara**

Instituto de Cardiologia Intervencionista
Regional Sul de Goiás - ICRES

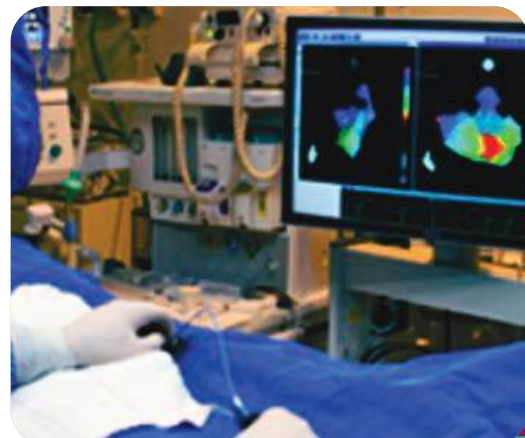
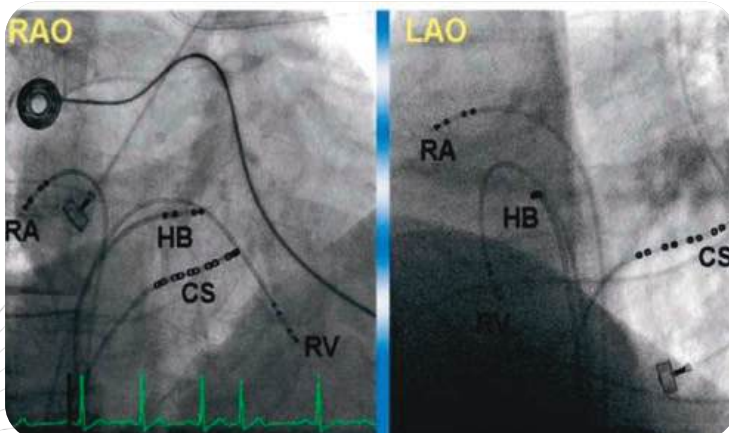
Eletrofisiologia: Avaliação e Tratamento de Arritmias Cardíacas

O estudo eletrofisiológico (EEF) é um procedimento que avalia a condução elétrica do coração e a presença de arritmias. Ele é realizado utilizando cateteres de pequeno calibre, que são inseridos por uma veia na perna. O EEF é essencial para diagnosticar e tratar arritmias de forma precisa por meio de um procedimento chamado ablação.

O EEF é indicado para pessoas que apresentam sintomas de tontura, síncope ou pré-síncope em que os exames não invasivos não foram conclusivos, bloqueio de ramo esquerdo acompanhado de síncope, pacientes com disfunção ventricular e taquicardia ventricular não sustentada, onde há dúvida sobre a indicação de CDI para prevenção primária de morte súbita, e para aqueles em risco de arritmia em canalopatias, entre outros.

O exame é realizado com a inserção de cateteres de pequeno calibre e, geralmente, o paciente pode receber alta no mesmo dia. Para a realização do EEF, é necessário jejum de 8 horas e a suspensão de determinados medicamentos alguns dias antes.

Na Hemodinâmica Itumbiara, realizamos o estudo eletrofisiológico para diagnosticar e tratar arritmias cardíacas de forma precisa e eficaz. Traga o pedido do seu médico e cuide da sua saúde cardíaca conosco.



A Hemodinâmica Itumbiara conta com um moderno e completo serviço, onde é utilizada toda a tecnologia implantada para atender com rapidez e eficiência oferecendo tratamentos inovadores nas áreas de Cardiologia Intervencionista, Cirurgia Vascular e Endovascular, Neurologia Intervencionista, Eletrofisiologia e Marcapasso. Conheça abaixo alguns de nossos serviços:

CARDIOLOGIA INTERVENCIONISTA

Angioplastia Cardíaca Com Ou Sem Implante De Stent
Aterectomia Rotacional (ROTABLATOR)
Atriosseptostomia
Cardioversão
Cateterismo Cardíaco
Colocação de balão intraaórtico
Embolização Transeptal
Estudo
Fechamento De C. I. A.
Fechamento De PCA
Fechamento De Forame Oval Patente (FOP)
Fechamento De CIV
Implante De Marca-Passo Provisório
Retirada De Corpo Estranho
Tavi
Ultrassom Intracoronária – Ivus
Valvoplastia Mitral
Valvoplastia Pulmonar
Valvoplastia Aórtica

NEUROLOGIA INTERVENCIONISTA

Angiografia/Arteriografia Cerebral
Angiografia/Arteriografia Medular
Angioplastia Cerebral Com Ou Sem Implante De Wallstent
Angioplastia de carótida Com Ou Sem Implante de Stent
Angioplastia de tronco supra aórtico Com Ou Sem Implante de Stent
Embolização de aneurismas cerebrais
Embolização de malformações vasculares cerebrais
Embolização de tumores cerebrais
Implante de endoprótese aórtico e intracraniano

CIRURGIA VASCULAR E ENDOVASCULAR

Acesso Vascular tipo Port (Totalmente implantável)
Acesso Venoso Central
Aneurisma da Aorta Abdominal / Endoprótese
Aneurisma de aorta torácica
Angiografias
Angiografia Vascular Membros (Arteriografia Vascular Membros Inferiores e Superiores)
Angioplastia Vascular Com Ou Sem Implante De Stent E Wallstent
Arteriografia hepática
Arteriografia Pulmonar
Arteriografia renal
Aortografia
Embolização Brônquica
Embolização de Aneurisma Cerebral
Embolização de Varizes Pélvicas e Varicocele
Fibrinólise Intra Arterial
Flebografia
Implante De Filtro De Veia Cava
Implante de Stent
Mal formação Arteriovenosa Cerebral – MAV
Mioma Uterino / Embolização
Retirada De Corpo Estranho
Stent de Carótida
Tratamento Endovascular
Tratamento Fibrinolítico
Tratamento de trombose venosa
Trombectomia

ELETROFISIOLOGIA E MARCAPASSO

Implante de Marca-passo monocameral ou bicameral
Implante de cardiodesfibrilador interno
Implante de Ressincronizador
Eletrofisiologia e Ablação

Conheça a Hemodinâmica Itumbiara e tenha acesso aos mais avançados tratamentos e exames para doenças vasculares, neurológicas e cardíacas. Nossos serviços são realizados com tecnologia de ponta e segurança, para que você possa ter tranquilidade e confiança em seus exames. Não deixe para depois, agende já o seu procedimento e mantenha-se saudável!



www.hemodinamicaitumbiara.com.br

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

✉ contato@hemodinamicaitumbiara.com.br

📱 @hemodinamicaitumbiara

(64) 3430-3090

+55 64 99665 3090



Fale conosco

A fachada do Hospital São Marcos agora exibe novas cores! Com a expertise da BeM Pinturas e a qualidade dos produtos DecorColors, a pintura externa foi renovada, garantindo um visual moderno e acolhedor.



Avenida Afonso Pena, 247 C
Centro - Itumbiara/GO





Agosto foi um marco para nossa equipe! Presenciamos o primeiro Congresso Comercial da DecorColors, um encontro repleto de inovações e oportunidades para expandir nossa visão no segmento de tintas especiais.



(64) 9 9661-0811



decorcolors.Itumbiara



Avenida Afonso Pena, 247 C
Centro - Itumbiara/GO



decorcolors
Itumbiara

CEFALEIAS: COMPREENDENDO AS DORES DE CABEÇA E RECONHECENDO OS SINAIS DE ALERTA

Cefaleia é o termo médico para dor de cabeça, uma condição que a maioria de nós experimenta em algum momento da vida. Embora muitas vezes sejam leves e temporárias, as cefaleias podem, em alguns casos, indicar problemas mais sérios de saúde. Por isso, é fundamental entender as diferentes classificações de cefaleias e reconhecer os sinais de alarme que podem exigir uma avaliação médica mais aprofundada.

As cefaleias são classificadas em dois grupos principais: primárias e secundárias. As cefaleias Primárias são aquelas que não são causadas por outra condição de saúde subjacente. As mais comuns incluem:

- Enxaqueca: Caracteriza-se por uma dor pulsante, geralmente em um lado da cabeça, podendo ser acompanhada por náuseas, vômitos e sensibilidade à luz e ao som.

- Cefaleia Tensional: A dor é sentida como uma pressão ou aperto, em ambos os lados da cabeça, e está frequentemente associada ao estresse ou à tensão muscular.

- Cefaleia em Salvas: Uma dor intensa, em um dos lados da cabeça, que ocorre em episódios ou "salvas", acompanhada de sintomas como lacrimejamento e congestão nasal.

Já as cefaleias Secundárias resultam de outra condição médica, como infecções, traumas, ou problemas vasculares. Exemplos incluem:

- Cefaleias por Sinusite: Provocadas por inflamação nos seios da face.

- Cefaleias por Hipertensão Arterial: Resultantes de pressão arterial muito elevada.

- Cefaleias por Tumores Cerebrais: Embora raras, podem ocorrer devido ao crescimento de massas no cérebro.

- Cefaleias por Acidentes Vasculares Hemorrágicos: Mais graves, englobando rotura de aneurismas ou sangramentos por etiologias específicas.

Dito isso, cabe salientar que nem toda dor de cabeça é motivo de preocupação, mas certos sinais indicam a necessidade de procurar ajuda médica imediatamente. Dentre os principais destaco:

> Início súbito e intenso de uma dor de cabeça "como nunca sentiu antes".

> Mudança no padrão habitual de cefaleia, como aumento da frequência ou intensidade.

> Cefaleia associada a febre alta, rigidez de nuca, confusão mental, ou convulsões.

> Cefaleia após um trauma craniano, mesmo que pareça leve.

> Dor de cabeça persistente em pessoas com histórico de câncer ou imunossupressão.

> Alterações neurológicas como perda de visão, fraqueza em um lado do corpo ou dificuldade na fala.

Se você apresenta qualquer um desses sinais de alarme, é essencial buscar a nossa avaliação imediata. Em casos onde as cefaleias são persistentes, atípicas ou acompanhadas de outros sintomas preocupantes, nos procure para uma consulta e uma avaliação mais detalhada. Nós Neurocirurgiões estamos habilitado a investigar a fundo as causas das cefaleias e, se necessário, indicar tratamentos específicos ou intervenções cirúrgicas.

Portanto, não ignore suas dores de cabeça. Embora muitas vezes inofensivas, elas podem ser um sinal de condições mais graves. A prevenção e o tratamento adequados são a chave para garantir sua saúde e bem-estar.



JACOB & PARESOTO
CLÍNICA



THIAGO PARESOTO
NEUROCIRURGIÃO

CRMGO: 23.856 | RQE: 18263
Neurocirurgião

MAIS INFORMAÇÕES CONSULTE
NOSSO GUIA NAS PÁGINAS 06 E 7



QUAL
A VERSÃO



Pra ver você feliz.



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



HOJE?

Collection

COMPRE UM ÓCULOS
DII COLLECTION E CONCORRA
A **10 IPHONES 15.**



dii
collection[®]
EYEWEAR

SEU OLHAR,
DIVERSAS
POSSIBILIDADES

PROMOÇÃO VÁLIDA PARA COMPRAS E INSCRIÇÕES NO PERÍODO DE 1º/09/2024 A 10/10/2024. VÁLIDA PARA ARMAÇÕES E ÓCULOS SOLAR DA MARCA DII COLLECTION. CONSULTE AS FORMAS DE PARTICIPAÇÃO, O REGULAMENTO COMPLETO E O CERTIFICADO DE AUTORIZAÇÃO EM WWW.PROMOCAODINIZ.COM.BR. IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS. PROMOÇÃO NÃO CUMULATIVA COM OUTRAS PROMOÇÕES DA REDE ÓTICAS DINIZ.

Setembro Vermelho: Cuidando do Coração dos Nossos Pets



Na ação do "Setembro Vermelho" temos um mês dedicado à conscientização e à prevenção das doenças cardíacas que afetam nossos pets. Assim como em humanos, as doenças cardíacas podem afetar a qualidade de vida dos nossos pets, e o conhecimento é a chave para garantir que eles vivam uma vida longa e saudável.

Assim como nós, cães e gatos também podem sofrer de problemas cardíacos, que podem variar de condições congênitas a doenças adquiridas. Entre as condições mais comuns estão a insuficiência cardíaca congestiva, a cardiomiopatia e as valvopatias. Esses problemas podem ser causados por fatores genéticos, envelhecimento, obesidade, ou até mesmo infecções e parasitas.

É fundamental estar atento aos sinais que podem indicar problemas cardíacos em seus pets. Alguns sintomas incluem:

- **Tosse persistente:** Especialmente durante a noite ou após exercícios.
- **Falta de ar:** Respiração rápida ou difícil.
- **Cansaço excessivo:** Falta de disposição para atividades normais.
- **Inchaço abdominal ou nas pernas:** Pode indicar retenção de líquidos.
- **Perda de apetite:** Mudanças no apetite ou perda de peso inexplicável.

Se você observar qualquer um desses sinais, é crucial

consultar um veterinário para uma avaliação detalhada. Diagnóstico precoce e tratamento adequado são essenciais para o manejo eficaz das doenças cardíacas.

A prevenção é uma das melhores ferramentas contra doenças cardíacas. Aqui estão algumas dicas para manter o coração dos seus pets saudável:

- **Alimentação balanceada:** Ofereça uma dieta nutritiva e adequada para a idade e o tamanho do seu pet.
- **Exercício regular:** Mantenha uma rotina de atividades físicas apropriadas para ajudar a controlar o peso e fortalecer o coração.
- **Check-ups regulares:** Visite o veterinário uma vez por ano para monitorar a saúde geral e realizar exames cardíacos, se necessário.
- **Controle de peso:** A obesidade é um fator de risco significativo para doenças cardíacas, portanto, mantenha seu pet em um peso saudável.
- **Vacinas e prevenção de parasitas:** Mantenha as vacinas em dia e use produtos para prevenir parasitas que possam afetar a saúde cardiovascular.

Setembro Vermelho é um lembrete de que a saúde do coração dos nossos pets merece nossa atenção e cuidado. Ao estarmos informados e atentos aos sinais de doenças cardíacas, podemos fazer uma grande diferença na vida dos nossos companheiros de quatro patas. Vamos aproveitar este mês para aprofundar nosso conhecimento, fortalecer nossos laços com nossos pets e garantir que eles tenham corações saudáveis e felizes. Afinal, um coração saudável é a base para uma vida longa e cheia de amor.



CONSULTAS | ATENDIMENTO DOMICILIAR
FARMÁCIA VETERINÁRIA | EXAMES | VACINAS

Dra. Daphine Azevedo Magalhães

Clínica médica geral de cães e gatos;
Pós-graduação em cardiologia veterinária;
Diagnóstico laboratorial.

☎ 64 99304-4723

📷 @maisquetpctv

📷 @dradaphinevet

🏠 R. João Manoel de Souza, 1103, Santa Inês, Itumbiara-GO





Experiência e Inovação em Vacinação

Mais de 25 anos

de cuidado

E CONFIANÇA



São mais de 25 anos de destaque no mercado de saúde por sua tradição e confiança! Nossa jornada é marcada pela dedicação em oferecer o melhor em serviços de vacinação, com uma história que se reflete em mais de 30 unidades pelo Brasil.



Liderança com Expertise Médica

Sob a liderança do Dr. Alessandro Ribeiro, médico pediatra e CEO, a Santa Clara Vacinas combina a sensibilidade da pediatria com a eficácia da imunização. Sua experiência e visão inovadora fortalecem nossa missão de oferecer cuidados excepcionais, mantendo-nos sempre atualizados nas últimas descobertas do campo de vacinas.

- Pioneirismo e inovação constante.
- Acompanha tendências e avanços no setor.
- Portfólio completo de vacinas.
- Tecnologias avançadas em vacinas.
- Atendimento personalizado e especializado.

A Santa Clara Vacinas se orgulha de ser sua parceira na promoção da saúde!



UN. ITUMBIARA

Rua Paranaíba, 937
(64) 9.9662-9711 \ 3431-0501



TEMOS UMA FLORICULTURA PERFEITO
PARA TODAS AS SUAS NECESSIDADES DE PAISAGISMO E DECORAÇÃO

VENHA CONHECER!!!

Itumbiara Gramas
Viveiro e Floricultura

  ITUMBIARAGRAMAS

 (64) 99667-9002

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

ARTE X DEPRESSÃO

A arteterapia como aliada no setembro amarelo

O setembro amarelo é uma campanha organizada com o objetivo de alertar a população sobre a importância dos cuidados e a prevenção com a saúde mental. Um dos principais objetivos da campanha é ajudar a identificar comportamentos que demandam cuidados e ajudar aqueles que precisam de ajuda.

O que é depressão?

A depressão se manifesta por meio de alteração de humor caracterizada por sentimentos de tristeza, ansiedade, sensação de vazio, desespero, desânimo e desesperança. Para ser caracterizada como transtorno depressivo, os sintomas precisam estar presentes por mais de duas semanas. As maiores causas de atentados contra a própria vida estão relacionadas a transtornos mentais, normalmente com a presença da depressão. A (OMS) Organização Mundial da Saúde estima que mais de 300 milhões de pessoas sofrem com a depressão.

Além do uso da medicação prescrita por um profissional da saúde, existem procedimentos alternativos que auxiliam no tratamento da depressão. Neste cenário, a arteterapia apresenta-se como uma forte aliada para ajudar as pessoas que passam por esse transtorno.

Com diferentes funções, a arte ocupa um papel central de influência na sociedade. A arteterapia neste contexto têm como finalidade trazer uma reflexão de forma leve e profunda nos mais diversos temas. Ela é usada como forma de prevenção e tratamento da saúde mental. O uso da arteterapia possibilita trabalhar as emoções, proporcionando ao paciente entrar em contato com seus sentimentos mais sensíveis e profundos. Através das imagens, surge a capacidade de nomear o que é de mais íntimo e significativo, favorecendo o rompimento das barreiras através do simbólico.

A partir daí surge um diálogo entre o paciente e as suas produções artísticas, possibilitando o processo de cura, melhorando a qualidade de vida dos atendidos, pois sua prática emerge



como um valioso instrumento para manter a saúde mental em equilíbrio. Ela proporciona a transformação das adversidades em aspectos positivos, promovendo a motivação e trazendo a tona o mais importante desse processo, que é a valorização da vida.

A vida é a melhor escolha!!!



Fernanda de Paiva Borges

Graduada em Pedagogia e Artes Visuais;
Pós-graduada em Psicopedagogia e Educação Infantil;
Especialista em Arteterapia pela UNIPAZ/GO e PUC/GO;
Registrada na Associação Brasil Central de Arteterapia:
ABCA- 178/0323.

LOCAIS DE ATENDIMENTO:

🏠 PLENAMENTE ARTETERAPIA

Rua Piracanjuba, 55, Setor Santos Dumont, Itumbiara-GO

☎ (64) 99213-3533

📷 @arteterapia.plena

🏠 SENSES CLÍNICA II

Rua Jardim, 55, Centro, Itumbiara-GO

☎ (64) 99223- 4223

📷 @sensesclinall





CONFORTO E CHARME
COM PERSONALIDADE.



 **TOK DE MARCENARIA**
Móveis Planejados

64 99279-1175
RUA GUARANI 318, BAIRRO AFONSO PENA - ITUMBIARA /GO



TRANSFORMAÇÃO PODOLÓGICA: SAÚDE E BEM-ESTAR DESDE A PRIMEIRA SESSÃO



Na atualidade, os avanços na podologia têm proporcionado resultados impressionantes, muitas vezes já na primeira sessão de tratamento contra micose.

Confira na foto o resultado do meu trabalho na primeira consulta. A podologia promove saúde e bem-estar para o paciente.

Agende seu horário e dê um fim ao sofrimento causado por essa patologia!

STANGE

CENTRO DE ESTÉTICA

Thamara Luiza

Podóloga.

☎ 64 98134-6979 | 64 3404-1737
 📍 Rua Padre Felix, 412 - St. Central, Itumbiara - GO,

HUMMMM!

Grátis

Corn Sugar

2 EM 1

Leve grátis 1 tigela exclusiva do Leo.

Bolinhas de milho sabor chocolate

Choco Boli

AlcaFoods
CEREALS MATINAIS

Peso Líquido **300g**
REGIÃO BRASILEIRA

Peso Líquido **200g**
REGIÃO BRASILEIRA

AlcaFoods
CEREALS MATINAIS

Cereal de milho sabor chocolate. Cereais matinais. Contém amido e/ou outros aditivos alimentares. Cereal matinal. Não é transgênico.

O SEU CEREAL DO SEU JEITO!



REVERSÃO DE VASECTOMIA

“Por ser uma cirurgia minuciosa e delicada, a reversão necessita de tempo cirúrgico maior que a vasectomia, geralmente de três a quatro horas”

Aproximadamente 4 a 6% dos homens que realizaram vasectomia voltam a manifestar o desejo de ter filhos. Nesses casos, a reversão da vasectomia é possível na maioria das vezes. Porém, muitos casais desconhecem que existe a reversão de vasectomia ou ainda acreditam que somente podem ser revertidas vasectomias com menos de dois anos.

Antes de realizar a reversão, o paciente deve fazer avaliação urológica e exames pré-operatórios específicos para estimar a taxa de sucesso e, obviamente, a esposa deve ser fértil.

A cirurgia consiste na religação (anastomose) dos canais que conduzem os espermatozoides, os deferentes, que foram interrompidos por ocasião da vasectomia. Como os deferentes possuem diâmetros pequenos, ou seja, o diâmetro interno do deferente é na ordem de décimos de milímetro, a reversão da vasectomia necessita do emprego de microscópio cirúrgico, fios e instrumentais de microcirurgia.

Por ser uma cirurgia minuciosa e delicada, a reversão necessita de tempo cirúrgico maior que a vasectomia, geralmente de três a quatro horas.

O sucesso da reversão depende de vários fatores, principalmente:

Do tempo decorrido entre a vasectomia e a sua reversão, sendo melhores os resultados quanto menor for esse tempo. Por outro lado, com a evolução científica nessa



área, atualmente existem muitos relatos de sucesso de reversões em vasectomias com mais de 25 anos; Do tipo de técnica empregada na vasectomia. Vasectomias que preservam melhor os deferentes, evitando lesões e ressecções extensas dos mesmos, apresentam melhores taxas de sucesso de suas reversões; Da qualidade da cicatrização do paciente; Da produção testicular de espermatozoides, habitualmente mantida após a vasectomia; Da presença de espermatozoides no líquido do deferente no intraoperatório da reversão, e de seu aspecto macroscópico; Da experiência do urologista e de sua habilidade em microcirurgia.

Quando a reversão não tiver sucesso, ou não for a opção do casal, ou a esposa não tiver indicação para gravidez – como em casos de obstrução tubária bilateral irreversível –, a fertilização in vitro por meio da injeção intracitoplasmática dos óvulos da esposa, com espermatozoides obtidos do testículo ou do epidídimo, é uma alternativa que apresenta taxa de gravidez de aproximadamente 40%.



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 Beira Rio Imóveis foi vencedora do prêmio Mérito Lojista 2024! Esse prêmio é fruto de um trabalho sério, dedicado e de credibilidade. Agradecemos a todos os clientes, amigos e parceiros esse prêmio também é de vocês!



MÉRITO LOJISTA 2024

WWW.BEIRARIOIMOVEIS.COM.BR

(64) 3433-1900
 (64) 99677-0001



Rua Paranaíba, 499,
Itumbiara-GO, CEP: 75503-160



REY DO VIDRO

É COM IMENSO PRAZER QUE EXPRESSAMOS NOSSA GRATIDÃO A CADA UM DE NOSSOS ESTIMADOS CLIENTES E DEDICADOS COLABORADORES. VOCÊS SÃO O VERDADEIRO PILAR DO NOSSO SUCESSO CONTÍNUO E A INSPIRAÇÃO PARA NOSSAS CONQUISTAS.

A MAIS LEMBRADA NO SEGMENTO DE VIDRAÇARIA

MÉRITO LOJISTA 2024



64 3431-9288 | 64 3431-9488

Avenida JK, 840, Bairro Alto da Boa Vista Itumbiara - GO



PROTEÇÃO DO PRODUTOR RURAL EM CASOS DE PERDA DA SAFRA COMO UTILIZAR O ALONGAMENTO DE FINANCIAMENTO E O SEGURO AGRÍCOLA?

Quando o produtor rural enfrenta a perda de safra por condições climáticas adversas, ele tem o direito, garantido pela legislação, de solicitar o alongamento do prazo de seu financiamento rural.

Essa possibilidade, prevista no **Manual de Crédito Rural** e respaldada pela **Lei de Política Agrícola** (Lei nº 8.171/91), permite que o produtor estenda o pagamento da dívida sem acréscimo de encargos, garantindo tempo suficiente para recuperar sua capacidade financeira.

Esse direito visa manter a estabilidade da produção agropecuária, elemento crucial para a economia nacional. A prorrogação do financiamento é especialmente importante em situações excepcionais que

temporariamente impeçam o produtor de cumprir suas obrigações financeiras.

Paralelamente, muitos produtores optam pelo seguro agrícola, que oferece uma proteção vital contra perdas causadas por fenômenos naturais, como seca, geada e tempestades. O seguro agrícola é uma ferramenta fundamental para evitar prejuízos totais, fornecendo uma indenização que ajuda a mitigar as perdas.

Em casos de perda de safra, uma dúvida comum entre os produtores é se devem acionar a seguradora ou solicitar o alongamento do financiamento. .

A resposta é que ambos os mecanismos devem ser utilizados simultaneamente. O seguro e o alongamen-

to do financiamento são institutos diferentes, mas complementares, que juntos oferecem a melhor proteção ao produtor rural.

Afinal, quais são as diferenças entre o alongamento do financiamento rural e o seguro agrícola?

É importante destacar que o alongamento do financiamento rural e o seguro agrícola não se confundem, mesmo quando a apólice de seguro é usada como garantia do crédito bancário. O seguro agrícola visa indenizar o produtor pelas perdas sofridas, enquanto o alongamento do financiamento permite a prorrogação da dívida em casos de frustração de safra, conforme previsto no **Manual de Crédito Rural**.

Esses dois mecanismos devem ser utilizados em conjunto para proporcionar a máxima proteção ao produtor rural, garantindo tanto a recuperação financeira quanto a continuidade da atividade produtiva.

E quais são os passos que devem ser seguidos em caso de perda da safra?

Se ocorrer um sinistro coberto pelo seguro agrícola, o produtor deve acionar a seguradora imediatamente, seguindo as cláusulas contratuais. Simultaneamente, deve formalizar o pedido de alongamento do financiamento junto à instituição bancária, observando todas as normas e prazos

vigentes.

A atividade agropecuária é essencial para a ordem pública e a paz social, como estabelece a Lei de Política Agrícola. Portanto, o produtor rural não precisa escolher entre o seguro e o alongamento do financiamento. Ao contrário, deve usar ambos para garantir a continuidade e a sustentabilidade de sua produção.

Desse modo, para minimizar riscos e garantir que todos os procedimentos sejam seguidos corretamente, é essencial contar com o suporte de um corpo jurídico especializado, pois advogados experientes poderão orientar o produtor rural, assegurando que ele tome as melhores decisões para proteger sua produção e manter sua atividade econômica.



DIÊGO VILELA
SOCIEDADE DE ADVOGADOS

Diêgo Vilela

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

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





BELAFÓRMULA eleita a melhor farmácia
de manipulação do Prêmio Mérito Lojista



belafarmula
farmácia de manipulação



(64) 9 8144-0033



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



belafórmula farmácia de manipulação

QUALIDADE, CONFIANÇA E RESPEITO

A Belafórmula destaca-se novamente, sendo eleita a marca mais lembrada no Mérito Lojista, consolidando sua presença de 17 anos no mercado com excelência e inovação.



(64) 9 8144-0033



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

**NO
VI
DA
DE**

Todo momento especial,
merece um presente especial!
Esse Presente você encontra aqui.

**TI
TO LOOK
LL**

**PRESENTES
PERSONALIZADOS**

QUADROS PARA DECORAÇÃO



**TUDO EM PERSONALIZADOS
VOCÊ IMAGINA, NÓS CRIAMOS!**

📞 64 99660-2841

📍 tolook.personalizados

📍 Rua Franklin Xavier, 275 - Centro
Itumbiara-GO

olhar
midia visual

**VENHA CONHECER
OS NOSSOS SERVIÇOS**

FACHADAS

BANNERS

ADESIVOS

**SERVIÇOS
GRÁFICOS**

CORTE E GRAVAÇÃO LASER



**FAÇA SEU ORÇAMENTO:
(64) 99316-4800**

📍 @olharmidiavisual

📍 Rua Franklin Xavier, 275 - Centro
Itumbiara-GO

BAR E PETISCARIA COM O MELHOR ATENDIMENTO? |



O SERTANEJO

Bar & Petiscaria

**VENHA CURTIR O MELHOR
DA GASTRONOMIA EM UM
AMBIENTE DESCONTRAÍDO
E CHEIO DE SABOR.**

**HAPPY HOUR TODOS OS DIAS SÓ AQUI
NO O SERTANEJO.**

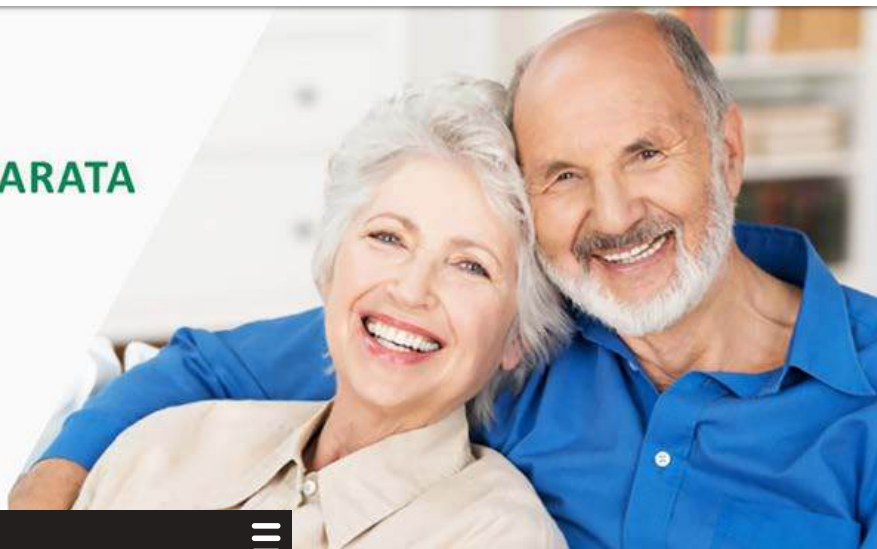
☎ (64) 99999-3676

📷 @osertanejo_iub

📍 RUA FRANKLIN XAVIER, Nº 272 - CENTRO

CIRURGIA DE CATARATA

Volte a ver a vida com
aquele brilho nos olhos!



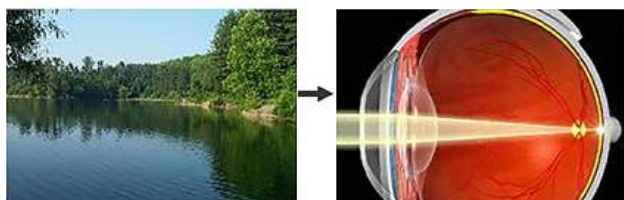
OFTALMOLOGIA



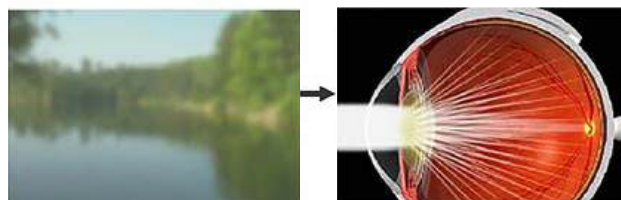
CATARATA

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

Visão sem Catarata



Visão com Catarata



Quais as causas?

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

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

Quais os sintomas?

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

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

Terei necessidade de usar óculos depois da operação?

A melhora em qualidade de vida dos pacientes

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

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

Como descobrir se tenho catarata?

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

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

Como é o tratamento de Catarata?

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



LENTE MONOFOCAIS SIMPLES

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



LENTE MONOFOCAIS AS-FÉRICAS

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



LENTE TÓRICAS

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



LENTE MULTIFOCAIS

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

Atendimento:



www.cvi.med.br

**Dr. Gleisson
Pantaleão**

CRM/GO: 13.493

**Dr. Valdemiro
Fukuhara**

CRM/GO: 2.975

**Dr. Augusto
Treme**

CRM/GO: 15.698



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

SETEMBRO
AMARELO

Mês de prevenção
ao suicídio

você não
está sozinho!



64 3432-1112
64 99677-1116 
www.brasilmedcard.com.br

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



FELIZ DIA DO CLIENTE

15 de setembro

Fica aqui o nosso agradecimento por toda essa parceria que temos até hoje.
O objetivo é inovar e melhorar continuamente!



64 3432-1112
64 99677-1116 
www.brasilmedcard.com.br

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



MÉRITO LOJISTA 2024

NOSSO MUITO OBRIGADO AOS CLIENTES QUE CONFIAM EM NOSSO TRABALHO. É PELA SATISFAÇÃO DE VOCÊS QUE NOS ESFORÇAMOS PARA FAZER NOSSO MELHOR SEMPRE. GRAÇAS A VOCÊS A ROSA TAVARES CORRETORA DE SEGUROS RECEBE O PRÊMIO MÉRITO LOJISTA.



Avenida Paranoá, 37, Bairro Alvorada, Itumbiara – GO

☎ 64 3431 5900



POR QUE USAR *protetor térmico?*

A Exposição Solar exagerada sem proteção térmica causa danos aos fios como: desidratação e desnutrição. Essa exposição incorreta, abre as cutículas dos nossos fios, facilitando a perda de água e vitaminas.

A proteção térmica é essencial para prevenir:

- Danos causados pela radiação UV;

- Desbotamento de cabelos coloridos;
- Descamação do couro cabeludo após exposição ao sol.

Ao proteger os fios, o protetor térmico ajuda a fortalecer a fibra capilar, reduzindo a quebra, as pontas duplas e trazendo mais brilho aos cabelos.



Diego Melo Borges

CRF 26.694

FARMACÊUTICO ESPECIALISTA EM SAÚDE ESTÉTICA AVANÇADA
ESPECIALISTA EM TERAPIA CAPILAR E TRICOLOGIA AVANÇADA

REFERÊNCIA NACIONAL EM TERAPIA CAPILAR AVANÇADA.

idades de atendimento:

• UBERLÂNDIA • UBERABA • SACRAMENTO • SÃO PAULO • ITUMBIARA

agendamento de consultas:



(34) 9 9160-1078



siga:
magodasformulas

MÉRITO LOJISTA 2024

O MAIS LEMBRADO NO SEGMENTO DE LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS



Celebramos com imensa gratidão mais um ano de conquistas!
Queremos expressar nosso sincero agradecimento a todos os colaboradores, clientes e amigos pelo reconhecimento.
Nosso agradecimento especial a todos que fizeram e fazem parte dessa trajetória.
Obrigado, Itumbiara e região, por confiarem e acreditarem em nosso trabalho.



MODELO
LABORATÓRIO

A qualidade está no resultado



COMUNIDADE

Ponte de Negócios

IZABEL TONETTO



A Ponte de Negócios é um espaço exclusivo para empreendedores que buscam alavancar seus negócios e construir conexões valiosas.

O que a **Ponte de Negócios** faz por você?

Na nossa comunidade, você se conecta com empresários que compartilham suas ambições e desafios, promovendo networking valioso e colaborações estratégicas. Oferecemos suporte contínuo para o crescimento do seu negócio, com acesso a insights, estratégias e recomendações de outros empresários.

Nossa abordagem promove um ambiente colaborativo e inovador, estimulando a troca de ideias e a criatividade através de dinâmicas e discussões interativas.

Além disso, participando dos grupos de accountability, você mantém o foco e a motivação para alcançar suas metas empreendedoras.



IZABEL TONETTO

Mentora de Liderança Pessoal & Profissional
Especialista em Habilidades Emocionais;
Empreendedora;
Life Coach (IBC);
Treinadora Comportamental e Analista Comportamental (Instituto Lyouman);
Atendimento Presencial e Online.

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

[\(64\) 98115.5211](tel:(64)98115.5211)

[🏠](#) João Henrique Duarte, 616. Apto. 802. Ed. Marseille. Alto da Boa Vista. CEP 75.523-190

TIGGO 8 PRO

A OITAVA MARAVILHA DO MUNDO, MELHOR AINDA.



A PARTIR DE
R\$ **194.990,00**

OFERTA VÁLIDA DE ACORDO COM O PREÇO ATUAL NO SITE OFICIAL DA MONTADORA DURANTE O MÊS VIGENTE, SUJEITO A ALTERAÇÕES CONFORME AS FLUTUAÇÕES DO MERCADO.

URCA
CADA CHERY

AV. MODESTO DE CARVALHO, 3506
Q. 17-A L. 01-B SALA B -
JARDIM BANDEIRANTES, ITUMBIARA-GO

☎ 34 99779-2700 ☎ 64 3433-2020
📱 @urca_chery

Musculação na Terceira Idade e seu Impacto na Saúde Mental: Fortalecendo o Corpo e a Mente



A musculação na terceira idade tem ganhado destaque nos últimos anos devido aos seus benefícios tanto para a saúde física quanto para a saúde mental dos idosos. A prática regular de exercícios de resistência como a musculação, é essencial para combater a sarcopenia (perda de massa muscular), melhorar a densidade óssea e aumentar a mobilidade e a força, o que, por sua vez, reduz o risco de quedas e fraturas (RIBEIRO et al., 2021; SILVA et al., 2020).

Além dos benefícios físicos, a musculação também tem um impacto significativo na saúde mental dos idosos. Estudos indicam que o exercício regular, pode melhorar o humor, reduzir sintomas de depressão e ansiedade, aumentar a autoestima e promover uma sensação geral de bem-estar. Isso se deve, em parte, à liberação de endorfinas durante o exercício, que são substâncias químicas no cérebro que ajudam a aliviar a dor e o estresse. A musculação também contribui para a melhoria da função cognitiva e retarda o declínio mental relacionado à idade. Esse efeito positivo está associado ao aumento do fluxo sanguíneo para o cérebro e à estimulação da neuroplasticidade, que é a capacidade do cérebro de se reorganizar e formar novas conexões neuronais (FERREIRA et al., 2020).

Além do efeito químico no cérebro, a prática regular da musculação contribui significativamente para a melhoria da autoestima e da autoconfiança dos idosos. À medida que conseguem evoluir cargas, realizar mais repetições ou simplesmente manter uma rotina de exercícios, os idosos experimentam um sentimento de realização e superação. Esse sentimento ajuda no combate à depressão e a sensação de inutilidade, sendo, portanto, especialmente valioso em uma fase da vida onde muitas vezes se enfrentam perdas e limitações.

A musculação pode servir como uma forma de meditação ativa para os idosos. O foco necessário para executar os exercícios com técnica adequada oferece uma oportunidade de desconectar-se das preocupações do dia a dia e concentrar-se no momento presente.

Por fim, é essencial que a musculação na terceira idade seja supervisionada por profissionais qualificados, que possam adaptar os exercícios às necessidades e limitações individuais de cada idoso.

ritmo
ACADEMIA

Ana Laura Arantes de Freitas Monte

Estudante do 2º Período de Educação Física

Faculdade Uniasselvi

Instagram: @ana_laura_monte



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

☎ (64) 3431-1199

📷 @ACADEMIARITMO

📘 RITMOACADEMIAOFICIAL

E AÍ, BORA CONSTRUIR?

conte com a Ana!

Eu sou a Ana, Arquiteta, Engenheira Civil e Especialista em Construções Financiadas!

Amo criar espaços para as pessoas, proporcionar qualidade de vida e conforto... seja para morar, trabalhar ou dividir bons momentos com a família e amigos!

Sou apaixonada por fazer dar certo, viabilizar as construções, literalmente colocar “o dinheiro na mão do cliente”, fazer acontecer todas as fases burocráticas, projeto ideal e administrar os recursos acompanhando a execução.

O conhecimento total de financiamento me permite trabalhar em prol de uma tranquilidade em todo o processo, desde o estudo de viabilidade a entrega das chaves da conquista do cliente da forma que encontramos, juntos, que coubesse em sua realidade e que atendesse as expectativas da família.



ANA
ARQUITETURA E CONSTRUÇÃO

ANA CAROLINA ALVES LOPES

ARQUITETA E URBANISTA - CAU A137023-5

ENGENHEIRA CIVIL- CREA 1021208922GO

ESPECIALISTA EM CONSTRUÇÕES FINANCIADAS

ESPECIALISTA MASTER EM ARQUITETURA

E LIGHTING

64 9 9254-2418

@anaarquiteturaeconstrucao

anacarolinaarqurb@gmail.com

Rua Antônio Teixeira de Oliveira, nº 65,
Bairro Santos Dumont - Itumbiara-GO



BRASIL CACAU

Mês das Crianças

UM DIVERTIDO UNIVERSO
DE SABOR E AVENTURA



ifood

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


📞 64 99677-1100

📷 [brasilcacau_itumbiara](#)



A MAIS LEMBRADA NO MÉRITO LOJISTA 2024 NO SEGMENTO DE MELHOR TRANSPORTADORA

Com um compromisso inabalável com a segurança das mercadorias e a eficiência nas entregas, a MESAVILA se destacou e foi reconhecida como a melhor transportadora no Mérito Lojista 2024. Esse feito notável é um testemunho do nosso serviço excepcional e da confiança que construímos com nossos clientes.

 (64) 99256-4737

 www.mesavilatransportes.com.br



R. Major Militão, 68
Jardim America,
Itumbiara - GO



FISIOTERAPIA



BEXIGA HIPERATIVA: Saiba o que é e como a fisioterapia Pélvica pode te ajudar

A bexiga hiperativa é um distúrbio neuromuscular em que o músculo da parede da bexiga se contrai inapropriadamente durante o seu enchimento, podendo levar a sintomas como:

- Aumento do número de micções (mais de 8x ao dia);
- Acordar a noite mais de 1x para ir ao banheiro afetando o sono.

O Papel da fisioterapia pélvica

A fisioterapia pélvica é considerada a primeira linha de tratamento na bexiga hiperativa.

Objetivos:

- Inibir a contração do músculo detrusor (músculo da bexiga) evitando as contrações do músculo em momentos inadequados;
- Fortalecer a musculatura do assoalho pélvico (AP) para evitar a perda de urina durante os momentos de urgência miccional e esforço;
- Terapia comportamental (estas mudanças incluem a prática de atividade física, adequação de ingestão hídrica, treinamento vesical com horário programado da micção, evitar bebidas gaseificadas, excesso de cafeína e outros alimentos irritativos para bexiga).

Não sofra calada por um problema que pode ter solução, marque sua consulta!!

Dra. Nathanry Suliki Guimarães Ferreira

FISIOTERAPEUTA
CREFITO - 11 GO | 270087-F

- Fisioterapeuta formada pela Unicerrado;
Formação em fisioterapia uroginecológica e sexologia humana;
Formação em exercícios aplicados em gestação e pós-parto;
Formação em avaliação e tratamento das disfunções sexuais femininas e masculinas;
Formação em avaliação e tratamento das incontinências urinárias;
Formação no tratamento das disfunção erétil e ejaculação precoce e prostatectomia;
Formação em disfunções coloproctológicas;
Formação em pilates;
Formação em pilates para gestantes e baby pilates;
Método abdominal hipopressivo (MAH).



FISIOTERAPIA



PILATES NA DOR LOMBAR

A dor lombar tem sido um problema de saúde prevalente para adultos jovens e com alta recorrência na maioria dos casos. As causas, por vezes, podem ser multifatoriais como em atividades laborais repetitivas ou em posturas inadequadas, estresses emocionais, sobre cargas, desvios de coluna ou outras patologias específicas.

Então como tratar a dor lombar ?

Tratamos através de um método completo que diminua os fatores de risco para seu surgimento ou recorrência. O método PILATES, além de flexibilidade, treina principalmente os músculos do CORE profundo, que são os músculos responsáveis por estabilizar, manter e melhorar o controle motor do seu tronco, seja em suas atividades laborais ou diárias, proporcionando uma maior consciência corporal no seu dia a dia.

Agende sua avaliação!

Dr. Arthur Miranda Ferreira

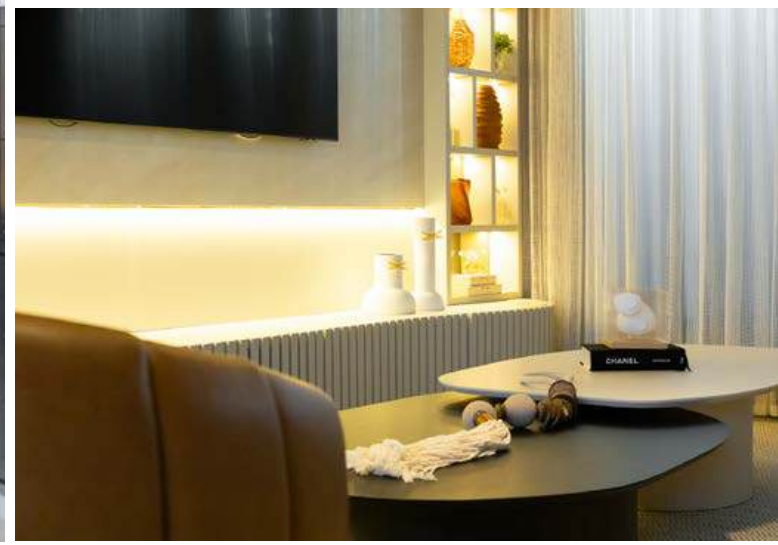
FISIOTERAPEUTA
CREFITO - 11 GO | 204055-F
Fisioterapeuta pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro;

- Formação em Pilates e Aeropilates, Dry needling, Terapia Miofascial Manual, Tratamento nas disfunções da coluna e bandagem elástica;
Atendimento em Ortopedia, Reumatologia, Neurologia Adulto, Geriatria, patologias da coluna em geral.

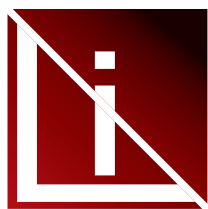


- ☎ (64) 3430 6317
- ☎ (64) 9.9209 4838
- 📍 Rua Clepino Antônio Araújo, 485, Alto da Boa Vista, Itumbiara-GO






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



Linear
Planejados

 (64) 9.8167-5180

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





RESIDÊNCIA MÉDICA: O PASSAPORTE PARA UMA CARREIRA BRILHANTE NA MEDICINA

Por Edilene, coordenadora do Programa de Residência Médica da Faculdade Zarns

A Residência Médica (RM) é uma pós-graduação destinada a médicos que, quando completada, confere o título de especialista em uma área específica. Definida pelo Conselho Federal de Medicina (CFM), a expressão “Residência Médica” só pode ser utilizada para programas credenciados pela Comissão Nacional de Residência Médica (CNRM), que inclui o Ministério da Saúde, Educação e Previdência Social, além de entidades médicas como o CFM. Ingressar na residência médica é um objetivo comum para recém-formados em medicina que buscam especialização. Contudo, a competição por vagas é intensa, tornando

essencial uma preparação rigorosa para o processo seletivo e uma escolha cuidadosa da instituição.

Criada em 1977 pelo Decreto nº 80.281, a RM é baseada em treinamento em serviços de saúde. A CNRM regula e supervisiona os programas de residência, além de credenciar as instituições de ensino. O uso do termo “residência médica” é restrito a programas aprovados pela CNRM.

O médico residente, já formado, está em processo de especialização em uma área da medicina e realiza procedimentos complexos e prescreve medicamentos sob supervisão. A duração da residência varia entre 2 a

5 anos, dependendo da especialidade. A Neurocirurgia, por exemplo, pode durar até 5 anos e é uma das mais disputadas.

A RM envolve um treinamento em serviço, incluindo atividades teórico-práticas, sob a orientação de preceptores qualificados. Após ser aprovado no processo seletivo, o médico é admitido em um programa de residência que, ao ser concluído, confere o título de especialista e permite o registro no CFM. O residente recebe uma bolsa, cujo financiamento pode ser público ou privado, sendo o Ministério da Educação responsável pelas bolsas em universidades federais e hospitais universitários.

Para se tornar um especialista reconhecido pelo CFM, o médico deve obter o título de especialista mediante aprovação em prova e apresentar o certificado de conclusão da residência médica. Além da RM, o médico pode realizar cursos de pós-graduação para se preparar para a prova de especialização. O processo seletivo para a residência pode incluir provas discursivas, práticas e entrevistas. A escolha da instituição deve considerar a qualidade dos preceptores, infraestrutura adequada, e recursos específicos para a especialidade escolhida.

Durante a graduação, muitos alunos já têm interesse em áreas específicas, enquanto outros descobrem suas preferências ao longo do curso. O internato é uma oportunidade importante para explorar as especialidades e confirmar interesses futuros.

A Residência Médica deve durar pelo menos um ano, com um mínimo de 1.800 horas de atividades, incluindo 4 horas semanais dedicadas a atualizações e treinamentos. A carga horária semanal pode chegar a 60 horas, com até 24 horas de plantão supervisionado. O residente tem direito a 30 dias de férias anuais e licenças paternidade e maternidade.

O CFM reconhece 55 especialidades médicas, com a última atualização ocorrendo pela Resolução 2.221/2018. A residência

médica é considerada o padrão ouro na especialização, oferecendo treinamento prático supervisionado que garante uma capacitação de alta qualidade.

Profissionais com residência médica têm vantagens no mercado de trabalho, incluindo maior reconhecimento, melhores oportunidades e uma rede de contatos valiosa. A titulação, o trabalho desenvolvido e a rede de contatos durante a residência contribuem para o sucesso na carreira médica.

Embora a residência médica não seja obrigatória, é amplamente considerada o melhor caminho para se tornar um especialista de sucesso. A capacitação prática e o reconhecimento obtido durante a residência oferecem um diferencial significativo no mercado de trabalho.



Edilene Abdo, coordenadora do Programa de Residência Médica da Faculdade Zarns



Ambulatório próprio com mais de 40 consultórios



Maior Centro de Simulação Realística da América Latina

zarns.com.br

[faculdadezarns.itumbiara](https://www.instagram.com/faculdadezarns.itumbiara)

[faculdadezarnsitumbiara](https://www.facebook.com/faculdadezarnsitumbiara)



Faculdade
ZARNS



CMI – Centro Médico de Itumbiara

Concebido em julho de 2017, o Centro Médico de Itumbiara já era um sonho antigo da família Arantes Machado. Finalmente tivemos a oportunidade de transformar essa ideia em realidade no mesmo espaço em que moramos por 30 anos.

Localizado na Avenida Brasília, nº 150, próximo ao Capim de Ouro e em frente à padaria mais charmosa da região, o CMI agora é lar de várias especialidades médicas e o destino de itumbiarenses que

anseiam por uma estrutura moderna e elegante na área da saúde que não deixa a humanização e acessibilidade de lado. Tudo foi pensado para o conforto e bem-estar do paciente, agradando ao mesmo tempo médicos e demais colaboradores.

Oferecemos até o momento atendimentos em Otorrinolaringologia, Pediatria, Psiquiatria, Dermatologia, Ginecologia, Obstetrícia e Mastologia, além de Audiometria e Eletrocardiograma.



A Família ARMAC

Itamar Machado e Ana Aparecida Arantes Machado são os pais dessa grande família. Com o filho Paulo Arantes já consolidado na área da construção civil, e os filhos Melissa e José Amélio atuando na área da saúde, não faltaram inspiração e incentivos para colocar em prática não só o sonho da construção de uma clínica, mas

também de outros projetos na própria cidade.

ARMAC URBAN é, portanto, o nome por trás da construção do Centro Médico de Itumbiara. Já estão em andamento obras de casas e prédios na nossa região, com muitos planos para o futuro próximo.



Dr. Daniel Reis Gutler

- Psiquiatra

Meu nome é Daniel, sou pai do Isaac e do Luke, esposo da Luana e filho de Itumbiara. Meus pais, Hilani e Carlos Eduardo mudaram-se do estado de São Paulo para Itumbiara há muito tempo. Foi nessa terra que eu nasci, fui criado e aprendi como é ter um lar.

A FAMECA (Faculdade de Medicina de Catanduva) foi a base da minha formação e escola para os valores que me esforço para colocar em prática com meus pacientes até hoje. Em 2019 iniciei uma nova jornada: a residência de psiquiatria no Hospital Regional de Presidente Prudente-SP. Retornei em 2022, iniciando atendimentos em CAPS II e no CAIS e sigo me dedicando a abordar, conscientizar e cuidar da saúde mental.



Dr. José Amélio Arantes Machado

- Otorrinolaringologista



Sou filho de Itumbiara com muito orgulho. Passei 15 anos longe, estudando e me especializando em Uberlândia, Campo Grande e Goiânia, mas sempre com o objetivo final de retornar à minha amada cidade. Nesse caminho, tive o privilégio de ajudar milhares de goianos com o meu trabalho. Agora, após cursos e treinamentos também em São Paulo e Porto Alegre, meu foco é trazer um atendimento diferenciado ao Itumbiarense, bem como à região sul goiana e de fronteira.

Médico Otorrinolaringologista, atendo adultos e crianças de todas as idades, inclusive com exames e cirurgias na área de ouvido, rinite, sinusite, septo nasal, amígdalas, adenóide, garganta, tontura e zumbido, prezando sempre pelo respeito e humanização.



SOLUÇÕES

**CONTÁBEIS,
TRIBUTÁRIAS &
PATRIMONIAIS**

5 UNIDADES FÍSICAS E ATENDIMENTO EM TODO TERRITÓRIO NACIONAL:

- 📍 ITUMBIARA/GO
- 📍 GOIÂNIA/GO
- 📍 INACIOLÂNDIA/GO
- 📍 UBERLÂNDIA/MG
- 📍 MONTE CARMELO/MG



MAIS DE
120 COLABORADORES

Um verdadeiro time de especialistas cuidando do seu negócio.



Délio Roberto Lima do Amaral
OAB/GO 28.436

Rodrigo Barbosa
OAB/GO 25.331

Emerson Paião
OAB/GO 29.900

Cíntia Alves Carvalho
OAB/GO 48.803



BARBOSA & PAIÃO
ADVOGADOS

18
anos

DEFENDER SEU DIREITO É A NOSSA MISSÃO.

ATENDIMENTO EM TODO O TERRITÓRIO NACIONAL

 [barbosaepiaoadvogados](#)

 [barbosaepiaio](#)

 [barbosa_piaio](#)

 64 99248-4450

 (64) 3404-6738

 Rua Paranaíba, nº 632 - Centro, Itumbiara - GO