

Nº 33 - janeiro 2017

SAÚDE

& Cia

Estética

**HOMENS ADEREM ÀS
CIRURGIAS PLÁSTICAS**

Novidade

CADERNO AMADURECER & CIA



Libanu's
RESTAURANTE

Desde 1993



(62) 3229-3414

SELF SERVICE POR KILO

Av. República do Líbano, 893 - St. Aeroporto - 74070-045 - Goiânia - GO



UNICOM[®]
Shopping da Saúde

Há 35 anos cuidando do seu Bem-Estar

Brasília | Goiânia | Palmas

3269-3000 Rua 227, nº 95/105 Setor Universitário Goiânia-GO	3257-7700 Av. L, nº40 Setor Aeroporto Goiânia-GO	3920-5000 Alameda Ricardo Paranhos, nº 121 - Setor Marista Goiânia-GO
---	--	---

www.grupounicom.com.br



Excellence
Medicina e Odontologia

- Odontologia
- Dermatologia
- Nutrição
- Cirurgia Plástica
- Estética Facial e Corporal

Rua 89, nº 333, Setor Sul - Goiânia - GO | Fone: 62 3931-0345

Sumário



Mal do século

06

04

É verão

05

Saúde Financeira

07

Receita caseira

12

Dermatologia

18

Produtos

AMADURECER & CIA

13



Cirurgia Plástica

10

Pelos dourados sem irritação e alergias

A descoloração dos pelos corporais é uma prática corriqueira no cotidiano feminino. Para atingir o intento, pó descolorante e água oxigenada são indispensáveis. Entretanto, é recomendável uma série de cuidados. O tempo de permanência da mistura química na pele deve ser em média de 15 a 20 minutos, mas isso depende dos produtos utilizados, entre outros fatores, como a exposição ao sol e o tipo de pele. Após o procedimento, o ideal é que se lave rapidamente e com água abundante o resto da mistura química que restou na pele e a hidrate com cremes. De acordo com a dermatologista Ivana Tereza Fernandes, o uso do amoníaco aumenta o risco da pele ficar manchada. No entanto, esse elemento é o que menos agride os fios.

Durante a descoloração é comum que haja irri-

tação cutânea devido à ação dos produtos químicos. Por isso, não é recomendável friccionar a derme durante o processo. Misturar uma colher de leite ou creme hidratante ajuda a amenizar o incômodo. Conforme alerta a dermatologista, não é recomendável descolorir os pelos quando o tempo estiver seco, pois a pele fica mais sensível, aumentando, assim, a possibilidade de irritação cutânea e ressecamento.

Segundo Ivana Fernandes, existe uma diferença entre irritação e alergia, sendo esta um agravamento da primeira. No processo alérgico as sequelas da descoloração evoluem para o surgimento de protuberâncias na pele, além da coceira permanecer durante dias. Nesse caso deve-se suspender a despigmentação imediatamente e, se os sintomas não desaparecerem, um médico deve ser procurado.



Dicas de aplicações para enfrentar a crise

Por Arthur Coelho*

No atual momento econômico, muitos brasileiros estão enfrentando duas situações que prejudicam a sua saúde financeira: a redução da renda e o crescimento contínuo dos preços. Em cenários adversos como esse, ter um dinheiro guardado e adequar os gastos à nova realidade pode ser decisivo para passar ileso pela tempestade.

Para cuidar da saúde financeira, o melhor remédio é a prevenção. Porém, não há uma única receita aplicável a todo mundo. Além do cenário econômico, que afeta a quase todos, cada um deve considerar em que etapa da vida está e as características próprias do seu perfil. Mas



uma coisa é líquida e certa: manter uma reserva em aplicações finan-

ceiras é uma ótima maneira para evitar o stress e garantir a tranquilidade necessária para uma vida financeira saudável.

No Brasil, o aplicador conta ainda com o incentivo das altas taxas de juros, que proporcionam ótima remuneração mesmo para as aplicações de curto prazo. Assim, sobram motivos para ter dinheiro guardado, seja uma simples reserva de emergência, para imprevistos ou eventuais reduções temporárias da renda auferida, ou para acumular recursos mais expressivos, para a compra de bens de maior valor ou mesmo visando a constituição de uma renda futura.

Para isso, é preciso encontrar o local ideal para realizar suas aplicações. Além das instituições bancárias, há no mercado outras opções para fazer investimentos. As cooperativas financeiras apresentam aos associados produtos, taxas, benefícios e atendimento diferenciados. Enquanto os bancos trabalham com foco no lucro, as cooperativas visam o crescimento dos seus associados, oferecendo os produtos e serviços financeiros tradicionais, entre-



tanto, com a distinção do sistema cooperativista que é a relação do associado não como um mero cliente, mas sim como dono do negócio, participando das decisões e também dos retornos financeiros.

Então, para investir na sua segurança ou para conquistar a sua independência financeira, mantenha aplicações na sua cooperativa. Quanto antes você começar a guardar dinheiro, melhores resultados você irá obter. E para nós da Sicoob UniCentro Brasileira, o sucesso da cooperativa está diretamente relacionado à saúde financeira de nossos associados.

* **ARTHUR COELHO É SUPERINTENDENTE SICOOB UNICENTRO BRASILEIRA**

Obesidade e depressão



A psiquiatria tem estudado a relação entre depressão e obesidade. Segundo a psiquiatra Rachel Campelo Feres, membro da Associação Brasileira de Psiquiatria, alguns artigos verificaram que os obesos podem apresentar uma probabilidade 25% maior para problemas psicológicos, especialmente depressão e ansiedade.

Outra relação entre a depressão e a obesidade diz respeito ao fator causa e efeito. A especialista explica que o indivíduo que teve depressão durante a adolescência é mais propenso a ter excesso de peso na fase adulta, da mesma forma que um adolescente obeso pode desencadear depressão no futuro, mesmo quando não mais estiver inserido na categoria de pessoas obesas.

Essa associação pode ser explicada de inúmeras maneiras, desde a possível concomitância de fatores de risco em comum, como maus tratos na infância, aspectos genéticos, padrão similar de comportamento alimentar e atividade física, ou manutenção de estados de estresse crônico. Aliado a esses fatores, os problemas de autoestima, gerados pela discriminação e estigmatização social do obeso, podem gerar um impacto negativo que servem como “gatilho para a depressão”.

O tratamento precisa ser cauteloso, pois deve-se remediar os sintomas ao mesmo tempo em que se normaliza o apetite. A especialista aponta que existem medicações que geram efeitos colaterais como aumento ou redução do apetite, por esse motivo é preciso avaliar o comportamento e saúde do indivíduo antes de prescrever quaisquer fármacos.

Receita caseira



Suplemento de vitamina C

A vitamina C ajuda no aumento da imunidade auxilia no processo de cicatrização, no combate aos resfriados, faz bem à pele, prevenindo o envelhecimento precoce, e possui propriedade antioxidante. A carência de vitamina C no organismo pode resultar em indisposição, cansaço, cabelos e pele secos, alteração de humor, manchas roxas, acne, dificuldade de cicatrização, dores nas articulações, entre outras implicações.

Em poucas etapas, você pode fazer um suplemento caseiro muito saudável e barato de vitamina C:

- Espalhe cascas de frutas cítricas em um tabuleiro.

- Desidrate-as em forno baixo até que estejam secas e crocantes.

- Bata as cascas em um liquidificador até que forme um pó fino.

- Coloque o pó em um recipiente hermético e o mantenha em um lugar fresco.

As cascas de frutas cítricas têm muitas vitaminas e minerais. Uma colher de casca de limão, por exemplo, tem duas vezes mais vitamina C e três vezes mais fibra do que a polpa de limão.

Consumir uma colher todos os dias, podendo ser adicionado a batidas, sopas, saladas, sucos ou sobremesas cruas.

Sipaag:
Não deixe de utilizar a sua maquininha

Vender e não ter que se preocupar com a inadimplência. Ou até mesmo vender a prazo e poder receber o valor à vista. A combinação de benefícios que todo mundo procura, você encontra na Sipaag.

A maquininha das cooperativas oferece serviços e vantagens especiais como:

- Antecipação de recebíveis.
- Garantia de recebimento nas vendas nos cartões de crédito e débito.
- Extrato detalhado das vendas.
- Aceitação das principais bandeiras do mercado.
- Ajuda a aumentar suas sobras.

uniscoob.com.br/unicentrobrasileira

As melhores taxas do mercado

Sipaag
Soluções Integradas de Pagamentos

SICOOB
UniCentro Brasileira

MÉDICO, CONSTRUA O SEU FUTURO NA PRÁTICA



PÓS-GRADUAÇÃO MÉDICA NAS ÁREAS

PÓS-GRADUAR NO MELHOR CURSO É SEU DIREITO

- > Ambulatórios próprios em todas as unidades
- > Pacientes referenciados por especialidade

MATRÍCULAS ABERTAS
ipemed.com.br/pos
0800 940 7594

ALERGOLOGIA
CARDIOLOGIA
DERMATOLOGIA
ENDOCRINOLOGIA
GASTROENTEROLOGIA
GERIATRIA
NEUROLOGIA
PSIQUIATRIA
REUMATOLOGIA

PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU 2017

ALERGOLOGIA

Conhecer a epidemiologia, a imunofisiopatologia, fazer o correto diagnóstico e conhecer as modalidades terapêuticas atuais das afecções alérgicas e imunológicas mais prevalentes.

Coordenador: **Prof. Maurício Domingues Ferreira**
CRM: 67041-SP – Doutorado – USP

CARDIOLOGIA

Proporcionar condições para o aprimoramento das competências necessárias à assistência médica adequada ao paciente portador de doenças cardiovasculares.

Coordenadora: **Profª. Marildes Luiza de Castro**
CRM: 13274-MG – Mestrado – UFMG

DERMATOLOGIA

Atualizar-se quanto aos últimos avanços da especialidade, exercitar o raciocínio clínico, capacitar-se na utilização de métodos propedêuticos e terapêuticos consagrados em dermatologia clínica e estética.

Coordenadores: **Profª. Maria de Fátima Maklouf Ruiz**
CRM: 63192-SP – Mestrado – UNIFESP

Prof. Thomás de Aquino Paulo Filho CRM:3321-RN
Especialista em Dermatologia e Hansenologia – USP

ENDOCRINOLOGIA

Fornecer conhecimento teórico-prático das diversas endocrinopatias através de abordagem clínica adequada e da utilização de métodos de imagem em endocrinologia.

Coordenador: **Prof. Alberto Kravayem Arbex**
CRM: 46435-MG – Mestrado – UFRJ

GASTROENTEROLOGIA

Proporcionar conhecimento e compreensão da normalidade funcional do aparelho digestivo. Conhecer os mecanismos fisiopatológicos e as modalidades propedêuticas e terapêuticas atuais, para a melhor abordagem clínica das afecções gastrointestinais.

Coordenadores: **Prof. Carlos Saul** CRM: 6709-RS
Doutorado – UFRGS

Profª. Ivonete Sandra de Souza e Silva
CRM: 90085-SP – Doutorado – UNIFESP

GERIATRIA

Estabelecer as bases do conhecimento clínico e científico atual em relação aos cuidados com o indivíduo idoso no tocante à prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação de condições patológicas. Estudar os aspectos políticos, sociais, psíquicos e familiares que envolvem a realidade do envelhecimento. Explorar e priorizar a abordagem multidisciplinar e multiprofissional do atendimento ao idoso.

Coordenador: **Prof. Júlio César Menezes Vieira**
CRM: 43926-MG – Mestrado – UFMG

NEUROLOGIA

Realizar anamnese direcionada em neurologia, utilizar a propedêutica mais adequada e indicar o tratamento apropriado para as principais doenças neurológicas.

Coordenador: **Prof. André Carvalho Felício** CRM: 109665-SP
Pós-doutorado – University of British Columbia (Canadá)

PSIQUIATRIA

Abordar as questões humanas do adoecer psíquico, assim como propiciar o conhecimento das principais entidades nosológicas em psiquiatria e seus respectivos tratamentos, tais como: psicofarmacológico, psicossocial e psicoterápico. Aprimorar habilidades clínicas necessárias à atenção psiquiátrica em ambiente ambulatorial.

Coordenadores: **Profª. Sandra Maria Melo Carvalhais**
CRM: 9538-MG – Mestrado – FIOCRUZ

Prof. Júlio César Menezes Vieira
CRM: 43926-MG – Mestrado – UFMG

REUMATOLOGIA

Proporcionar condições para a aquisição e o aprimoramento das competências necessárias à assistência médica, adequada à abordagem do paciente portador de afecções reumatológicas.

Coordenador: **Prof. Thiago Ferreira da Silva**
CRM: 136202-SP – Doutorado – USP



Autoestima masculina

Por Pedro Torminn*

Foi-se o tempo que cirurgia plástica era assunto somente de mulher. Nos últimos anos os consultórios médicos vêm recebendo cada vez mais pacientes masculinos interessados em algum procedimento estético. Hoje a cirurgia é encarada com naturalidade por homens de todas as idades. Procedimentos que visam rejuvenescer, melhorar a aparência,

eliminar gordurinhas localizadas, tirar rugas, suavizar o olhar cansado, entre outros. Durante muito tempo a cirurgia plástica masculina enfrentou tabus. Mas isso vem sendo superado com o avanço das técnicas, que tornam todo o processo mais seguro e também pela própria evolução dos conceitos em nossa sociedade.

A Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica aponta que em

apenas cinco anos, a participação masculina nas plásticas subiu de 5% para 30%. É um paciente especial, que, como a mulher, está em busca de melhora não só na aparência, mas acima de tudo na autoestima.

Nós, cirurgiões plásticos, observamos algumas particularidades interessantes nesse novo público. Dos 15 aos 20 anos, a procura maior é para os ca-

sos de crescimento das mamas no homem, que costumam gerar comentários maldosos e indesejáveis e o excesso pode ser retirado através de cirurgia plástica. Dos 20 aos 30, a lipoaspiração desperta maior interesse. A partir daí, pálpebras, nariz e outras correções na face fazem a diferença para esse paciente. Temos observado também que é comum casais fazerem a sua cirurgia na mesma época, respeitando apenas o intervalo da recuperação de um para cuidar do outro. Casal unido que busca a melhora do corpo e autoestima, além de frequentarem juntos a academia e nutricionista em busca da saúde e bem estar.

A lipoaspiração masculina, por exemplo, é feita da mesma maneira que a feminina, com a

diferença de que a mudança do corpo acontece de forma menos intensa, porque é necessário manter as características masculinas no corpo do paciente. Alguns homens procuram também as clínicas médicas, geralmente interessados na redução da papada ou da gordura corporal na região da cintura, eliminando os famosos e temidos pneuzinhos.

Não podemos deixar de citar que o sucesso de uma cirurgia plástica não se faz apenas durante a operação. Há muitos cuidados que podem ajudar a aumentar as chances de êxito do procedimento e evitar complicações. A primeira orientação é sempre ter uma conversa franca com o especialista sobre o procedimento que vai transformar seu corpo, conhecer o trabalho



Pedro Torminn é Cirurgião Plástico e Membro Titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica - CRM 6005

do cirurgião plástico e buscar informações sobre o profissional na Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e detalhar toda a sua vida clínica.

Para fechar a questão: Os homens pensam também na autoestima. E vêm conquistando espaço maior.



FIDELIDADE plus

O MÁXIMO EM ATENÇÃO À SAÚDE

Com o FIDELIDADE PLUS poderá usufruir dos seus serviços:



Se você não tem plano de saúde conheça o Fidelidade Plus...

- Pronto Socorro
- internação
- UTI
- Laboratórios
- Raio-X
- Tomografias
- Ultra-som
- Mamografia
- Ressonâncias Magnéticas
- Densitometria Óssea
- Endoscopia
- Tratamento Clínico e Cirúrgico
- Tratamento obstétrico e Pediátrico

Vantagens

Plano Individual, Familiar e empresarial
Sem restrições para doenças pré-existentes
Sem carência e limites de consultas
Cirurgia Plástica
Valores Acessíveis
Uso imediato em consultas, internações, exames, cirurgias e partos
Tabela Própria
220 médicos credenciados
Credibilidade dos hospitais, Clínicas, Credenciados ao Fidelidade Plus

Como Funciona

- ☞ Com o cartão personalizado (titular e dependentes) você usa os serviços existentes no guia médico (médicos, clínicas, laboratórios-exames, hospitais, etc.).
- ☞ Os valores pagos pelo usuário do Fidelidade por serviços prestados, serão de acordo com a tabela própria.

INFORMAÇÕES: (62) 3293 3395 | 3293 3360

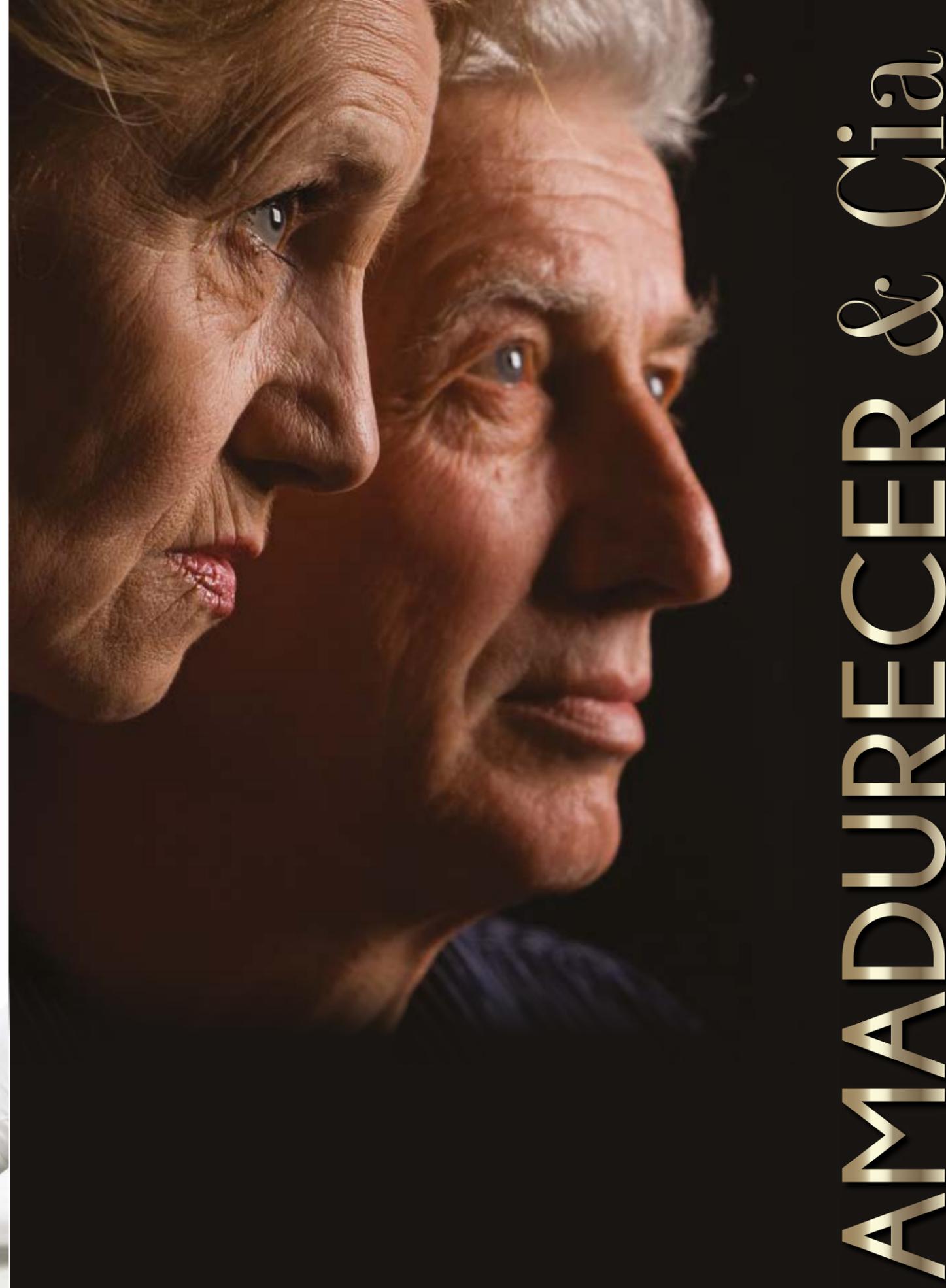
Prevenção e tratamento de estrias

Estrias são lesões lineares de surgimento lento que se caracterizam pelo rompimento de fibras que sustentam a pele. Inicialmente são rosadas e deprimidas ou levemente elevadas. Posteriormente se tornam brancas ou atróficas. Nesse caso, intervenções estéticas têm menos resultados. "As estrias geralmente aparecem quando a pele sofre uma distensão de forma abrupta e excessiva", revela a dermatologista Juliana Salgado Goulart Chater, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP). Por esse motivo são comuns em adolescentes em fase de crescimento, na gestação, quando há ganho rápido de peso, no uso de corticoides, em atletas que ganham massa muscular rapidamente e em colocação de próteses, como as de silicone nos seios. Síndromes como Cushing e Marfan também originam estrias. Na primeira, que tem como causa o excesso de corticoides, há o aumento repentino de peso, além da retenção de líquidos e fragilização

do colágeno, proteína que dá sustentação a pele. A segunda se caracteriza pelo crescimento excessivo, o que provoca o estiramento da cútes.

Nas mulheres, seios, flancos e nádegas são os locais mais propícios ao surgimento de estrias. Nos homens, costas, membros superiores, principalmente devido ao crescimento rápido e ganho excessivo de massa muscular, são as regiões mais afetadas.

As técnicas para combater e eliminar estrias são múltiplas e devem ser alternadas. Além disso, é preciso levar em conta diversos fatores, como idade, localização, espessura e a fase do problema. De acordo com a especialista, os procedimentos mais corriqueiros são o uso de ácidos tópicos, peelings isolados e combinados, laser, indução percutânea de colágeno, microinfusão de medicamentos, dentre outras. Segundo a dermatologista, a hidratação correta, evitar ganho excessivo de peso e massa muscular são formas de prevenir a formação de estrias.



AMADURECER & Cia

Cabelos naturais com brilho e balanço

Assim como a pele, os cabelos também sofrem os efeitos do tempo e os fios perdem a queratina, aminoácidos e água, ficam sem brilho e balanço, necessitando principalmente de mais hidratação. "Para solucionar esse problema e conquistar um resultado adequado, aconselho seguir a orientação de uma profissional capacitada a indicar o produto certo para cada tipo de cabelo, pois cada um tem suas peculiaridades", sugere Kátia D. Damasia Calassa Primo, cabeleireira com 25 anos de atuação no mercado, várias especializações na área e proprietária do salão Beleza em Foco.

Para a prevenção ou interrupção da queda dos fios, a especialista recomenda uma averiguação médica. "Vários fa-

tores podem provocar a queda dos cabelos, como questões hormonais, pós-cirúrgicas e até mesmo causas medicamentosas. Hoje temos outros fatores como o estresse, agrotóxicos e algumas dietas", detalha.

Para a conquista de um visual top e descolado, Kátia Divina sugere às integrantes da terceira idade cortes curtos e médios, dependendo do formato do rosto, o estilo de cada cliente e a textura do fio do cabelo. "Quanto à coloração, com os tons claros os brancos não ficam em evidência tão rapidamente, além de deixarem a pele com uma aparência mais saudável", assinala. De acordo com a cabeleireira, existem hoje, no mercado de cosméticos, produtos mais naturais, que apresentam ótimos resultados. "As colorações não ficam com aspecto



Kátia D. Damasia Calassa Primo

chapado e sim com nuances bem naturais e suaves. O crescimento de raiz é mais sutil, possibilitando um tempo maior entre um o retoque e outro", conclui.



Odontologia

Melhor idade de sorriso escancarado

Integrantes da melhor idade têm procurado cada vez mais procedimentos bucais preventivos, menos invasivos e com baixo custo. Essas técnicas abrangem implantes, próteses totais (dentaduras), próteses fixas (de um ou mais elementos), próteses parciais removíveis, restaurações de todos os tipos e tratamento ortodôntico (aparelhos bucais).

Procedimentos estéticos como lentes de contato dental, facetas de porcelana, tratamentos cirúrgicos que corrigem o formato de gengiva com ou sem enxertos e os implantes dentários também são bastante procurados por idosos. Para aqueles que

querem afinar o rosto existe a bichectomia, que consiste na remoção das bolas de bichat, aglomerados gordurosos localizados na bochecha.

Para realizar qualquer uma dessas técnicas, entretanto, é crucial buscar um profissional capacitado, humano, consciente das indicações de cada procedimento e com sensibilidade para oferecer ao paciente o que ele realmente deseja. "Ademais, é preciso levar ao dentista um conjunto de informações a respeito do histórico odontológico. Também é necessário estar consciente dos cuidados exigidos por procedimentos cirúrgicos", avisa o cirurgião-dentista Ronaldo Esteves.



Starkey
Os melhores aparelhos do mundo!



AUDILEX
APARELHOS AUDITIVOS
SUA MELHOR AUDIÇÃO





desde 1992 em Goiás!

- Conserto Multimarcas
- Pilhas e Acessórios
- Tampão para Natação e Anti Ruído
- Moldes de Acrílico e Silicone
- Audiometrias
- Ponto Eletrônico
- Retorno para Músicos

"O Senhor é a nossa Força"
Salmo 118-14

Goiânia-GO - (62) 3224-0439
Anápolis-GO - (62) 3324-8262

www.audilexbr.com.br audilexbr@gmail.com
Avenida Tocantins, 171 - Centro CEP 74015-010 - Goiânia-GO

Boa forma



Pilates é ótimo aliado da melhor idade



FISIOTERAPEUTA LUÍS GUSTAVO C. DE AMORIM

Aumento da flexibilidade, aumento da consciência corporal e postural, fortalecimento muscular, melhorias na mobilidade das articulações, equilíbrio, coordenação motora, capacidade respiratória e concentração. Esses são alguns dos vários benefícios proporcionados pelo método Pi-

lates para a qualidade de vida e saúde na terceira idade. “Todos esses fatores contribuem para uma sensível melhora na qualidade de vida, diminuem os riscos de quedas e suas consequências, aliviam as dores articulares e aumentam a autoestima do idoso”, assinala Luís Gustavo C. de Amorim, Fisioterapeuta da Confederação Brasileira de Tênis de Mesa, da Seleção Brasileira Paralímpica de Tênis de Mesa, com ampla experiência internacional, e Classificador Funcional Internacional de Tênis de Mesa Paraolímpico - ITTF - PTT Division. Porém, o profissional alerta: para aplicação de qualquer técnica é necessário que princípios básicos sejam respeitados e, para isso, o acompanhamento de um profissional especializado e com formação completa em Pilates faz toda a diferença.

De acordo com Luís Gustavo, o Pilates é também indicado para praticantes de qualquer atividade física, indivíduos sedentários, pessoas com estresse e dores nas costas. Contudo, antes de iniciar as aulas é essencial a realização de uma avaliação específica capaz de identificar as limitações físicas, presença de dor e nível de aptidão física do aluno. “Somente com um estudo personalizado é possível direcionar as aulas de acordo com o objetivo de cada um, identificar quais habilidades devem ser desenvolvidas, os exercícios adequados, evitando lesões, recidivas de quadros algicos e assegurando a eficácia e os bons resultados”, detalha.

Se você integra a melhor idade, se identificou e quer cuidar de sua saúde, o Pilates pode sim ser a sua praia.

SBGG

Verão com saúde e qualidade de vida

Dicas da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) para a melhor idade manter a qualidade de vida no período mais quente do ano.

- Beba grande quantidade de água - o ideal é consumir no mínimo 2 litros ao longo do dia.

- Nos horários de sol forte procure abrigo em lugares cobertos e arejados ou em áreas que possuam ar condicionado.

- Vista-se com roupas leves,

frescas - como as de algodão e cor clara. Óculos de sol e bonés também são aliados na proteção do corpo contra o calor.

- Evite atividade física extenuante na parte mais quente do dia (entre as 10 da manhã e às 16 horas) - em especial a prática de esportes ao ar livre neste período.

- Filtro solar e banhos mais frios são alguns dos cuidados com a pele essenciais.

- Evite tomar cafeína e álcool, pois são bebidas que contribuem

para desidratação.

- Evite refeições quentes. Privilegie alimentos como as frutas, verduras e legumes, pois são fontes de vitaminas, minerais e fibras, além de serem alimentos mais refrescantes. Sorvetes também devem ser lembrados neste período.

- Alimente-se com uma frequência a cada três horas.

-Lavar e armazenar os alimentos de forma adequada ajudam a evitar contaminação, vômitos e diarreia.



Exclusivo para a barba

O Collezione Barbieri Beard Serum, da Acqua di Parma, é um hidratante específico para uso na barba, que age como condicionador. Tem óleos de amêndoa doce e de extrato de sementes de uva, que amacia e perfuma os pelos.

Protetor solar para tatuagens

A Coppertone, marca internacional de protetores solares, lançou no Brasil os filtros Tattoo, em versões loção e spray. Formulados especialmente para proteger os desenhos corporais, os produtos têm absorção rápida, resistem à água e não deixam sensação de 'lambuzado' no corpo. As duas versões têm FPS 50, fator de proteção ideal para uso na praia ou sob sol intenso.



EXPEDIENTE

JORNALISTA
DÁRIO ÁLVARES

DIRETORA COMERCIAL
DORCAS S. CASTRO

COMERCIALIZAÇÃO
CLÁUDIO SERRANO

DIAGRAMAÇÃO
LETHICIA SERRANO

APOIO
ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE GOIÁS -
AMG-GO

COLABORADORES
ARTHUR COELHO
SICOOB UNICENTRO BRASILEIRA
PEDRO TORMINN
CIRURGIÃO PLÁSTICO CRM 6005
KÁTIA D. DAMASIA CALASSA PRIMO
BELEZA EM FOCO
LUÍS GUSTAVO C. DE AMORIM
FISIOTERAPEUTA CREFITO 11/103.547-F

PUBLICAÇÃO



RUA 27-A Nº 142
SETOR AEROPORTO
FONE (62) 3941-7676

SUA CASA MAIS bonita

Adesivos personalizados para todos os ambientes

Rofe Digital
(62) 9920-0986
rofedigital@gmail.com

IBEED

INSTITUTO BRASILEIRO DE EXTENSÃO EDUCACIONAL

Cursos

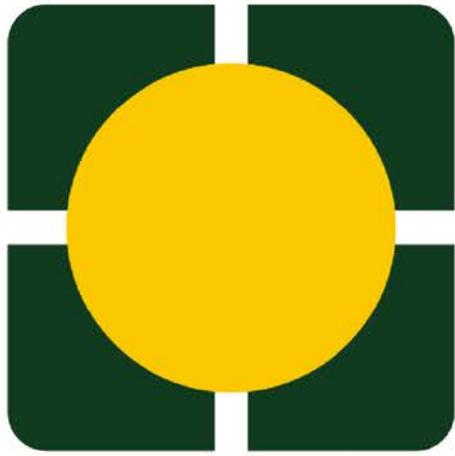
Enfermagem em UTI
Administração Hospitalar
Enfermagem em Nefrologia
Auditoria em Serviços de Saúde
Saúde Pública e Vigilância Sanitária

4001-9966

www.ibeed.com.br

Av. Portugal, 1052 - St. Marista





CBCO

CENTRO BRASILEIRO DE
CIRURGIA DE OLHOS



Conhecimento e tecnologia ao alcance da visão

(62) 3252-5566



www.cbco.com.br