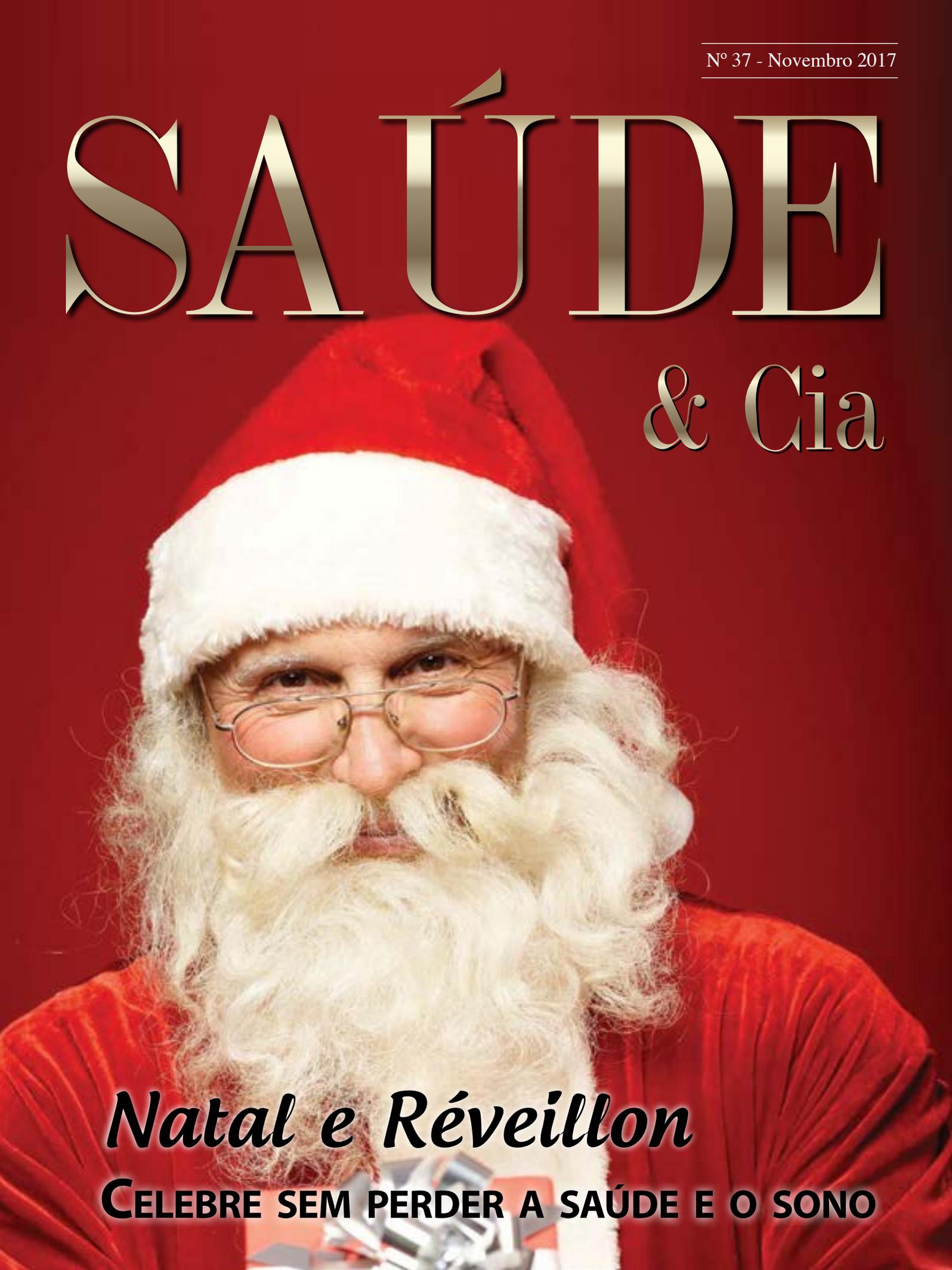


Nº 37 - Novembro 2017

SAÚDE

& Cia



Natal e Réveillon

CELEBRE SEM PERDER A SAÚDE E O SONO

Libanu's

RESTAURANTE




(62) 3229-3414

SELF SERVICE POR KILO

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



Sly WEAR

LOIRAMORENA
BOUTIQUE

Rua 9, 1493, Setor Marista - Goiânia/GO Tel.: (62) 3241-7500 / 99935-7500

[f](#) [i](#) [loiramorenaboutique](#)




Há 36 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



*Desde 1984,
Fazendo Sucesso,
VENDENDO QUALIDADE!*

A Nossa Força Está em Deus

Entregamos em domicílio à partir de 5 kgs.

Loja Praça do Avião, St. Aeroporto - **3213-4393**
Loja Mercado Central de Goiânia - **3225-5266**

06
Oftalmologia

07
Alongamento

09
Alerta

10
Festividades



Sumário

Espaço Zen

08

Gestão hospitalar

12



AMADURECER & CIA

15



Sipag: 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 Sipag.

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



EXPEDIENTE

PUBLICAÇÃO



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

JORNALISTA

DÁRIO ÁLVARES

DIRETORA COMERCIAL

DORCAS S. CASTRO

COMERCIALIZAÇÃO

CLÁUDIO SERRANO

DIAGRAMAÇÃO

LETHICIA SERRANO

“Olhos gordurosos” ou gordura nas lágrimas: você sabia que isso existe?

Por Roberto Limongi

Coiânia tem apresentado altas temperaturas e índices de umidade bem abaixo do considerado ideal pela Organização Mundial de Saúde (OMS). O tempo seco favorece o surgimento de vários transtornos na saúde. O ar seco, o uso excessivo de ar condicionado, aumento da poluição, poeira, são alguns fatores que podem provocar o surgimento da Blefarite, uma inflamação nas bordas das pálpebras que gera remelas, crostas e outros sintomas como vermelhidão, coceira

e a sensação de ter um cisco no olho.

Essa alteração é comum e pode acometer pessoas de qualquer idade, inclusive bebês. A doença é causada por uma alteração nas glândulas de Meibomius, responsável por manter o equilíbrio do filme lacrimal.

O filme lacrimal possui três camadas: a mucosa, a aquosa e a lipídica ou gordurosa. Quando essas glândulas são invadidas por bactérias, produzem gordura de maneira excessiva. Esse aumento da oleosidade nas lágrimas provoca

uma desestabilização do filme lacrimal e, conseqüentemente, a lágrima se evapora mais rápido, lubrificando menos o olho e levando aos sintomas de olho seco. Por ressecar o olho, a doença pode dificultar a adaptação às lentes de contato. A presença da Blefarite aumenta também a chance de aparecer terçol (hordéolo).

A Blefarite é uma doença crônica e não tem cura. No entanto, com o acompanhamento criterioso de um Oftalmologista, o tratamento é muito eficaz e relativamente simples.



Benefícios para o corpo e melhor qualidade de vida

O alongamento corporal traz inúmeros benefícios. A prática aumenta a elasticidade e amplia o movimento das articulações, melhorando a qualidade de vida e trazendo bem-estar. Além disso, traz ganhos socioeconômicos para a sociedade, uma vez que as dores pelo corpo são alguns dos principais motivos de atestado e afastamento do trabalho.

Segundo o ortopedista Leandro Alves de Oliveira (CRM-GO 10901 RQE 6771), cirurgião do Hospital das Clínicas da Univer-

sidade Federal de Goiás (HC/UFG), o alongamento previne diversas doenças do sistema músculo-esquelético, como estiramentos musculares, fibromialgia, tendinopatias, lombalgias e até erros posturais. A prática atua também como método auxiliar no tratamento de outras doenças, como osteoartrite e patologias da coluna vertebral.

É fundamental que pessoas que pratiquem atividades físicas regularmente façam alongamento dos músculos antes e após os exercícios. Para os sedentários, é recomendável fazer o alongamento

diariamente ao acordar e ao chegar do trabalho no fim do dia.

Iniciantes

O mais prudente, principalmente para os iniciantes, é começar os alongamentos com supervisão de um profissional qualificado, como fisioterapeutas e educadores físicos. O ortopedista explica ainda que deve ser dada uma atenção especial ao grupo de atividades laborativas relacionadas às lesões por esforço repetitivo e às atividades em que o indivíduo permanece sentado por longos períodos.



Geometria da Cura

A Geometria da Cura trata de forma integral o ser humano, a partir do contato com a herança hereditária, tornando-o consciente das crenças e decisões equivocadas que praticou ao longo da vida, devido aos sofrimentos e ao medo da dor. “Essa terapia permite trabalhar os corpos físico, mental, emocional, energético e espiritual, acessando os traumas mais profundos do inconsciente, subconsciente e do próprio consciente, de modo a tratar, restaurar, purificar e resgatar cada um, restabelecendo o equilíbrio entre eles. A limpeza e o reequilíbrio desses corpos permitirão que o fluxo energético volte ao seu funcionamento cíclico e harmonioso. A partir desse processo, o indivíduo passa a compreender

o seu propósito de vida”, detalha a terapeuta Michely Maciel, canalizadora da terapia Geometria da Cura e referência mundial nesse conjunto de procedimentos relacionados ao restabelecimento da saúde integral, transmitida e ensinada por Mestres Ascensos.

De acordo com Michely Maciel, a Geometria da Cura investiga a raiz do problema, e não o sintoma manifestado no corpo físico (doença). “Quando se trata o sintoma, ele pode até desaparecer momentaneamente, porém, mais cedo ou mais tarde, ele se apresentará em outro local do corpo, até que a raiz seja cuidada, sanando o problema”, alerta.

Para a Geometria da Cura, a dor é oriunda da alma e a doença está instalada, em princípio, no corpo sutil e, quando não tratada



no tempo adequado, se manifesta no corpo físico. “É uma terapia preventiva e curativa do ser integral. O tratamento ocorre sempre de forma gradual e integral, variando, no processo e no tempo, de paciente para paciente”, avisa.

Alerta

Valorize a vida

Relatório divulgado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2014, apresenta o Brasil como o 8º país com a maior taxa de suicídio do mundo. O estudo aponta, ainda, que a cada 40 segundos, uma pessoa comete suicídio no mundo. E, para cada suicídio cometido, existem pelo menos 20 tentativas frustradas. “No Brasil, o suicídio faz mais vítimas do que o câncer”, assinala a Psicóloga Lígia Leite, gerente de RH do SecoviGoiás.

De acordo com Lígia Leite, para a Psicologia o suicídio é um assunto que ainda envolve mais perguntas do que respostas. “Uma das perspectivas de investigação está interligada à exacerbação do quadro depressivo, em que a autoestima entra em

um processo espiral de decréscimo, fazendo com que o indivíduo desenvolva sentimentos como sensação de vergonha e isolamento”, enfatiza.

Contudo, a Psicóloga alerta: o suicídio pode ocorrer, também, de forma gradual, quando a pessoa para de cuidar da saúde, desenvolve vícios ou se expõe ao perigo de maneira assídua e sem necessidade. “Devemos trabalhar a prevenção em um assunto tão relevante, que pode destruir muitas vidas e está diretamente ligado a problemas de saúde, tanto mentais quanto físicos, que podem ser amenizados”, defende.

Se você possui algum desses sintomas elencados por Lígia Leite ou tem convivido com pessoas que os possuem, procure, urgentemente, a ajuda de um profissional habilitado.



Psicóloga Lígia Leite, gerente de RH do SecoviGoiás



Projetos de arquitetura residenciais, comerciais e designs de interiores. Consultoria em decoração, acompanhamento de obras, reformas, compras de móveis e objetos decorativos.

Mota & Lopes ARQUITETURA E DESIGN DE INTERIORES

motaelopesarquitetura @motaelopesarquitetura

Elisângela Mota 62 981952871

Thais Lopes 62 981213912

Michele Melo Esteticista Facial

62 98127-6304 @micheliimelo

Fim de ano bem com a balança

A contagem regressiva para o Natal, as festas e as férias de final de ano começou. Para você aproveitar esse período festivo sem agredir a balança, ganhar peso e perder saúde, nutricionistas apontam o caminho do bem-estar com dicas simples e valiosas.

- O álcool, além de provocar ressaca, dores de cabeça e náuseas, engorda mais que carboidrato ou proteína. Assim, se consumir, faça-o com moderação;
- Evite alimentos gordurosos (frituras, carnes com gordura aparente, preparações ou lanches à base de embutidos e queijos amarelos, etc), já que, além de muito calóricos são difíceis de serem digeridos, podendo causar indisposição;
- Faça um lanche saudável antes da festa, assim você evita comer tudo o que vê pela frente, mesmo sem estar com muita vontade;
- Preste atenção no que está comendo ou bebendo, pois, com a animação, geralmente perdemos a noção do que ingerimos. Assim, você terá mais controle e principalmente irá se sentir satisfeito com o que come;
- Tenha prazer com cada escolha, saboreie deliciosamente, e não fique pensando na próxima porção que será servida;
- O mais importante é concentrar-se no que consumiu e não ficar pensando no que não consumiu;
- Não faça da comida a principal atração da festa. Divirta-se! Desvie o seu foco das guloseimas conhecendo pessoas novas, dançando e conversando.
- Se sentiu que comeu muito na festa, não inicie um jejum e nem fique se sentindo culpado(a). A alimentação saudável não se resume a uma refeição, portanto, só é necessário que faça escolhas mais saudáveis durante as próximas refeições.

Higiene do sono

Outro fator que muitas vezes é negligenciado nas férias e festividades de final de ano é a higiene do sono, indispensável para manter a boa saúde física e mental.

De acordo com a Sociedade Brasileira do Sono, instituição multidisciplinar que congrega profissionais brasileiros que estudam o tema, o uso de álcool como sedativo deve ser evitado e se consumido, que seja pelo menos 6 horas antes de dormir. Refeições pesadas e excesso de líquidos antes de deitar também devem ser evitados. Um lanche leve

antes de dormir, rico em carboidratos, é o mais indicado. Evite o consumo excessivo de refrigerantes, doces e chocolates.

E, na hora de dormir, dê preferência ao uso de roupas leves e confortáveis, procure deixar o ambiente onde adormecerá escuro e silencioso e evite assistir televisão ou ouvir música cerca de uma hora antes de ir para a cama. Entretanto, é importante ficar atento: diante de uma qualidade do sono persistentemente inadequada, procure orientação médica.



Accreditação garante segurança ao paciente



Patrícia Prioto*

A creditação é um sistema de avaliação de qualidade caracterizada por uma ação voluntária por parte da instituição de saúde. Existem certificações nacionais e internacionais atuantes no Brasil, sendo as principais a ONA - Organização Nacional de Acreditação (Brasil), Joint Commission Internacional - JCI (EUA) e Accreditation Canada Internacional - ACI (Canadá).

No Brasil, atualmente, existem 495 instituições acreditadas com a metodologia nacional ONA, o que equivale a aproximadamen-

te 5% das instituições do país. Existem 63 instituições brasileiras acreditadas pela JCI e 25 instituições nacionais acreditadas ACI.

Todas têm por objetivo garantir a segurança do paciente em todos os processos, desde a admissão até a alta, envolvendo todos os setores da instituição de saúde. "Os benefícios são vivenciados por todos, com mais confiança nos serviços prestados, integração entre os setores, otimização de processos, redução de desperdícios e custos, maior competitividade e a melhoria contínua dos processos",

ênfatiza Patrícia Prioto, diretora da empresa Aleph Consultoria, avaliadora do Sistema Brasileiro de Acreditação - ONA, consultora de Qualidade em Serviços de Saúde, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Hotelaria Hospitalar DF/GO, especialista em Hotelaria Hospitalar pelo

Hospital Albert Einstein (SP) e em Acreditação e Qualidade em Serviços de Saúde pela Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais*.

De acordo com a especialista, em Goiás há seis instituições acreditadoras e no Brasil quinhentos e noventa e sete com

a certificação nacional ONA, cem instituições acreditadas na ACI e setenta e oito instituições acreditadas na JCI. "Existem certificações específicas de outros órgãos para laboratórios, banco de sangue, clínica de diagnóstico por imagem entre outras instituições de saúde", conclui.

PROMOÇÃO NATAL RELAX

Comece 2018 sem tensões

A cada quatro sessões de Reiki com massagem, um esfoliante relaxante de presente.

Terapeutas

Lillian da Cunha e Silva - 62 99374-5042 | Claudia Marcia - 62 98171-9040

DESCONTO ESPECIAL PARA ÁREA DE SAÚDE

OLFATI
MARKETING OLFACTIVO

Uma AROMATIZAÇÃO adequada garante mais conforto e bem-estar ao seu PACIENTE

Aromatização de empresas

(62) 3626-4003 | www.olfati.com.br | contato@olfati.com.br



Pesquisa

CEROF/HC/UFG no projeto ZikaPLAN

No mês de agosto, o CEROF/HC/UFG passou a integrar a Rede de Enfrentamento ao Zika da América Latina - ZikaPLAN, iniciativa instituída em 2016, que reúne 25 organizações líderes de pesquisa e saúde pública na América Latina, América do Norte, África, Ásia e Europa, adotando uma abordagem abrangente para enfrentar a ameaça do Zika vírus.

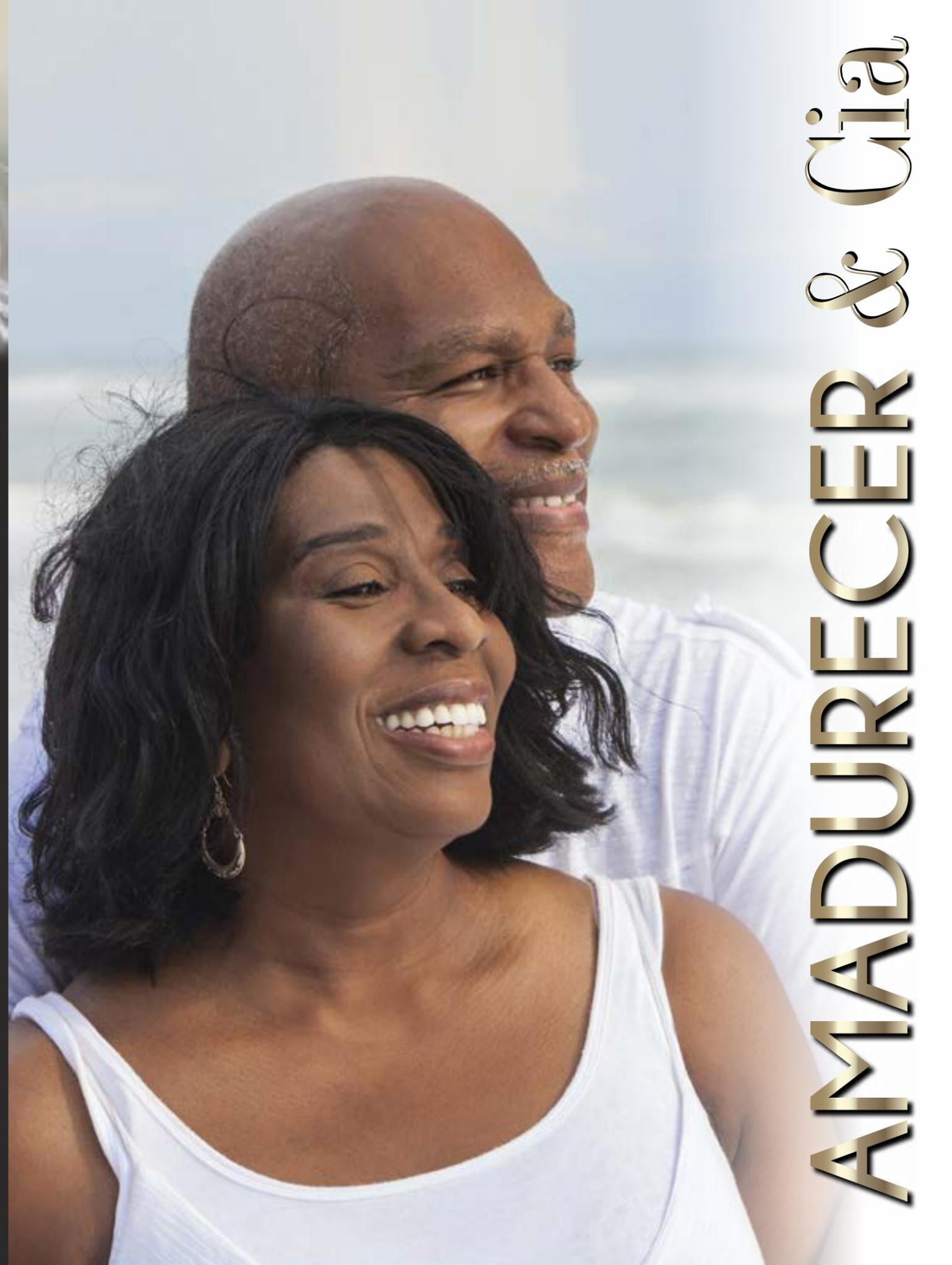
No Brasil, um grupo composto por pesquisadores de Goiás, Pernambuco e Rio de Janeiro participa do projeto avaliando os riscos da infecção pelo Zika vírus na gestação e as complicações dessa infecção nas crianças infectadas (caracterização da Síndrome Congênita).

De acordo com a Dra. Marília Turchi, médica infectologista, Professora Titular do Departamento de Saúde Coletiva do Instituto de Patologia Tropical e Saúde Pública da UFG e coordenadora do ZikaPLAN em Goiás, o CEROF/HC/UFG terá um papel fundamental no projeto por contar com uma equipe altamente especializada de Oftalmologistas, com larga experiência na condução de pesquisas, e equipamentos adequados para fazer o acompanhamento dessas crianças. "Ainda não se conhece a magnitude do problema e o espectro completo das lesões oculares congênitas causadas

pelo Zika vírus. É uma doença nova que precisa ser investigada. O projeto prevê oferecer avaliação oftalmológica para todas as crianças residentes na região metropolitana de Goiânia, cujas mães tiveram Zika na gestação. Essa avaliação é essencial para estabelecer parâmetros de seguimento e de cuidados com essas crianças, com vistas à redução de danos e sequelas", detalha.

O projeto em Goiás

Em Goiás o ZikaPLAN tem como instituição proponente a UFG. Participam da equipe pesquisadores de várias áreas médicas e das ciências biológicas. O projeto conta com o apoio da Secretaria Municipal de Saúde - Goiânia e Secretaria da Saúde do Estado de Goiás. "Destacamos a parceria com o Departamento de Vigilância Epidemiológica da SMS de Goiânia e a participação de vários serviços de saúde da rede pública, entre eles o Hospital das Clínicas, Hospital Materno Infantil, Maternidade Nascer Cidadão e Maternidade Nossa Senhora de Lourdes, entre outros. Contamos também com o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Goiás (FAPEG) para a formação de rede pesquisa, por meio do Edital PRONEM", enfatiza a Dra. Marília Turchi.



AMADURECER & Cia

Rapidez salva vidas



Segunda maior causa de morte no Brasil, o Acidente Vascular Cerebral (AVC) desperta atenção de neurologistas para estudos e avanços no tratamento. Estimativas mundiais da Sociedade Brasileira de Doenças Cerebrovasculares (SBDCV) apontam que, anualmente, 17 milhões de pessoas sofrem um AVC, 26 milhões convivem com sequelas do acidente, e 6,5 milhões não sobrevivem ao episódio. O controle dos fatores de risco são medidas preventivas importantes.

O Ministério da Saúde listou como principais sintomas de derame a assimetria facial, dificuldade na fala e movimentação da língua. Ainda inferem como

indícios da doença dor de cabeça súbita e intensa sem causa aparente, perda da visão de um olho ou dos dois, vertigem súbita intensa e desequilíbrio associado a náuseas ou vômitos.

O atendimento aos pacientes com esses sintomas deve ser feito imediatamente, pois o prognóstico depende diretamente dos cuidados de primeira urgência. "O paciente que sofreu AVC merece internação urgente, preferencialmente em uma Unidade de Terapia Intensiva Neurológica", alerta a neurologista Gisele Sampaio Silva (CRM-SP 98354), professora adjunta da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e gerente médica do Programa Integrado de Neurologia do Hospital Israelita Albert

Einstein.

Por definição, o AVC se manifesta de maneira súbita, entretanto, os sintomas podem se apresentar de maneiras leves e contribuir para que as pessoas menosprezem os sinais. Gisele comenta que o paciente pode apresentar adormecimento em apenas um lado do corpo e justificar o indício porque "dormiu em cima do braço", por exemplo. "Esse desconhecimento leva ao não tratamento adequado", completa.

A neurologista aponta como fatores de risco a hipertensão arterial, altos níveis de colesterol, diabetes e cardiopatias, principalmente a fibrilação atrial. O controle desses fatores minimiza as chances de ocorrência de um AVC.

Insônia afeta qualidade de vida

Segundo a psiquiatria, insônia pode ser um sintoma, parte do quadro clínico de outros transtornos mentais, mas também pode ser um distúrbio do sono, denominado de Transtorno da Insônia, conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V).

O distúrbio pode estar associado a um ou mais sintomas como, por exemplo, dificuldade para iniciar o sono ou para mantê-lo, ou ainda acordar precocemente pela manhã. De acordo com o psiquiatra Renato Oliveira Hanna (CRM-GO 11898 / RQE 8779), para essas manifestações serem consideradas clinicamente significativas devem ocorrer ao menos três vezes por semana no período mínimo de pelo menos três meses e estarem associadas com sofrimento importante e/ou com prejuízo no funcionamento social e ocupacional do indivíduo.

Alteração do humor, aumento do estresse, da ansiedade, redução da capacidade cognitiva, fato que interfere diretamente na concentração, memória e atenção, são características de pessoas com insônia. Além disso, irritabilidade, fadiga, falta de energia e desconforto físico, geralmente associado à dor, também são considerados sintomas.

O fundamental é procurar um médico especialista em medicina do sono para avaliar o caso e esclarecer o diagnóstico. Depois que as causas e as consequências da insônia forem elucidadas, o especialista indicará o melhor tratamento, que pode ser feito com ou sem o uso de fármacos. "É importante ressaltar que o prognóstico depende da patologia de base e do empenho do paciente em seguir as orientações que lhes são dadas. Sempre siga as orientações de seu médico e nunca recorra a automedicação", aconselha o psiquiatra.





Tecnologia

Projeto da UEG oferece inclusão digital para idosos

Criado em 2013, o Projeto Inclusão Digital da Universidade Estadual de Goiás (UEG) nasceu com o objetivo de integrar à tecnologia e oferecer assessoria de emprego por meio do aprendizado da informática básica. Totalmente gratuito e oferecido para pessoas a partir de 40 anos de idade, o projeto contou em todas as edições com a participação de acadêmicos bolsistas e voluntários pertencentes aos cursos de Administração de Empresas e Ciências Contábeis da Unidade Universitária (UnU) de Aparecida

de Goiânia.

A professora de Sociologia e Antropologia da UEG (Campus Silvânia e Aparecida), Flávia Valéria Cassimiro Braga, coordenadora do projeto por quatro edições (2013 a 2016), explica que os próprios acadêmicos coordenam e ministram as atividades. "Na condição de monitores, eles fazem a pesquisa bibliográfica, elaboram as aulas, organizam os slides, teatros e dinâmicas motivacionais e organizam o lanche nos intervalos".

Para superar os eventuais obstáculos, os alunos têm à disposição acompanhamento in-

dividualizado e constante. "Os monitores realizam sucessivas pausas, até que todos confirmem que conseguem executar as atividades sugeridas. Algumas, caso necessário, ficam pendentes para aula seguinte".

Segundo a professora, os alunos do projeto melhoram não só o uso do computador, como também na fala em público, o manuseio de caixas eletrônicas, celulares e outros aparelhos. "Essa autonomia é libertadora, pois gera sentimento de pertencimento à sociedade em sua era pós-moderna e torna a ação extensionista relevante", afirma.

SOLUÇÕES COMPLETAS PARA APOIAR E IMPLANTAR PROCESSOS DE QUALIDADE EM SERVIÇOS DE SAÚDE.

Empresa Transparente, especializada em auditorias e consultorias na área da saúde.

Sede em Goiânia e com atuação em mais de 6 estados; Consultores e auditores capacitados na Metodologia de Avaliação da ONA - Organização Nacional da Acreditação, reconhecida internacionalmente em 2013; Profissionais com proficiência na metodologia da acreditação nacional e com experiência e capacitação em metodologia de certificação internacional, o que agrega uma visão ainda mais ampla no mercado de certificado na área da saúde.

ALEPH É A PRIMEIRA EMPRESA NO BRASIL EM CONSULTORIA PARA CERTIFICAÇÃO ONA EM UNIDADE MÓVEL DE SAÚDE.

Acreditação Hospitalar | Implantação e classificação Manual AHPACEG | Qualidade em Serviços de Saúde | Auditoria em Serviços de Saúde | Cursos

SOLICITE UMA VISITA E MELHORE A QUALIDADE DOS SERVIÇOS NA SUA INSTITUIÇÃO DE SAÚDE.

WWW.ALEPHCONSULTORIA.COM | ADM@ALEPHCONSULTORIA.COM
(62) 99209.7708



ALEPH CONSULTORIA

Geometria da Cura

Acessando os traumas mais profundos, harmonizando e corrigindo os desequilíbrios físico, mental, emocional, espiritual e energético.



Michely Maciel
Terapeuta Integrativa

62 99374-5042 | 61 98256-6706

Atendimentos com hora marcada - michelymaciel12@gmail.com



Harmonia



CBCO

CENTRO BRASILEIRO DE
CIRURGIA DE OLHOS



Diretor Técnico: Dr. Arnaldo Claidini - CRM 5526

Conhecimento e tecnologia ao alcance da visão
(62) 3252-5566 | www.cbco.com.br