

Nº 38 - Janeiro 2018

SAÚDE

& Cia



*Boa
forma
e saúde*

**EXERCÍCIOS
FÍSICOS E DIETAS
ADEQUADAS**

Libanu's
RESTAURANTE

Desde 1993

(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 loiramorenaboutique

SóToyota
MULTIMARCAS
AGORA

TOYCAR
— PEÇAS E SERVIÇOS —
É REVISÃO E MANUTENÇÃO

Mudamos de nome e
aprimoramos ainda mais o
atendimento

TOYCAR
— PEÇAS E SERVIÇOS —

(62) 3941-4040 | 99998-7100
Av. C-17 (cont. T-7), esq. c/
Rua Luiz de Matos, St. Sudoeste - Goiânia-GO
soloyotogyn@hotmail.com

CASA DE CARNES
PRAÇA DO AVIÃO

A Nossa Força Está em Deus

Desde 1984,
Fazendo Sucesso,
VENDENDO QUALIDADE!

Entregamos em domicilio à partir de 5 kgs.

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

TDPM é grave e exige tratamento

Mudanças de humor, irritabilidade intensa e persistente, ansiedade e tensão acentuada são sintomas comuns na rotina de mulheres que sofrem de Tensão Pré Menstrual, a famosa TPM. No entanto, quando os sintomas se tornam mais intensos, prejudicando relacionamentos e o dia a dia da mulher, é fundamental agendar uma consulta médica, pois há forte possibilidade de a paciente ter Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM).

Conforme explica o ginecologista Franks Augusto Valim (CRM-GO 6458 / RQE 2726), o transtorno caracteriza-se por ser cíclico, ou seja, os sintomas terminam com o fim da menstruação. Neste caso, as mudanças hormonais são mais severas e a paciente pode sentir dificuldade de concentração, alteração de apetite, insônia ou sonolência, além de dor nas mamas, inchaço e ganho

de peso.

O médico explica que, para se enquadrar no diagnóstico de TDPM, os sintomas mais graves devem ocorrer de sete a 10 dias antes da menstruação e cessar assim que o período menstrual terminar. Se os sintomas apresentados anteriormente forem ininterruptos, é preciso investigar para avaliar se há influência de outras doenças, como depressão ou anemia. Além disso, os critérios devem ser confirmados por avaliações mensais de, no mínimo, três meses consecutivos.

De acordo com Valim, o tratamento medicamentoso, que pode ser feito por meio do uso de anticoncepcionais ou antidepressivos, dependerá do histórico de cada mulher. O profissional

de saúde também pode receitar remédios que tratam sintomas isolados, como medicamentos diuréticos ou polivitamínicos.

Rotina equilibrada

Reduzir o consumo de álcool, parar com o tabagismo, emagrecer, ter alimentação saudável, diminuindo o consumo de massas e gorduras, é essencial para evitar e atenuar o TDPM. Além disso, o ginecologista Franks Augusto Valim alerta: bebidas que contêm cafeína, sal, ou qualquer outra substância que possa lesar ou dificultar o metabolismo do organismo devem ser evitadas. A orientação principal é manter uma rotina equilibrada, evitando os excessos e visando melhorar o estado físico e mental. Valim recomenda, ainda, a prática de exercícios aeróbicos, como a caminhada, e atividades que fortaleçam a saúde mental, como a yoga.



Higiene do sono

A higiene do sono é 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.



Outras dicas de hábitos e ações para uma boa noite de sono e, conseqüentemente, um dia mais tranquilo e produtivo.

- Diminua o consumo de café, chá preto e doces.
 - Faça exercício físico regularmente, porém evite fazer atividades físicas no período noturno.
 - Evite medicações calmantes (benzodiazepínicos).
 - Controle rigorosamente enfermidades como diabetes, pressão alta, colesterol alto, doenças de tireoide e rinite alérgica.
- Entretanto, é importante ficar atento: diante de uma qualidade do sono persistentemente inadequada, procure orientação médica.

MASSAGENS RELAXANTE ANTI STRESS MODELADORA

DRENAGENS LINFÁTICA PÓS CIRURGICA

REIKI

Maria Helena Siqueria
Massagista
Cel.: 62 99177-4568

Atendimento com hora marcada



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 INTERIORES

motaelopesarquitetura @motaelopesarquitetura

Elisangela Mota 62 981952871

ARQUITETAS E DESIGNERS DE INTERIORES

Thais Lopes 62 981213912

Churrasco sem riscos de queimaduras

De acordo com dados do Ministério da Saúde, o número de queimados no Brasil aumentou 130% nos últimos dois anos e 77% dos casos acontecem em casa.

A tradicional churrasqueira é uma das principais vilãs quando o assunto é queimadura. Para reduzir drasticamente o risco de acidentes durante churrascos, o cirurgião plástico Luiz Philipe

Molina Vana (CRM-SP 79754 / RQE 16015), presidente da Sociedade Brasileira de Queimaduras (SBQ), alerta: o recomendável é utilizar métodos seguros de acendimento, como pastilha de álcool sólida, geralmente encontradas em supermercados. “Existe também um tipo de acendedor, que é uma resistência elétrica. Quando fica muito quente, o fogo acaba acendendo”, indica.

Outro cuidado básico é man-

ter as crianças longe da churrasqueira. Roupas de nylon ou peças muito soltas que podem acidentalmente incendiar se próximas ao fogo devem ser evitadas. Todo e qualquer líquido inflamável deve ser retirado da área próxima à churrasqueira. Em caso de queimadura, a orientação é lavar com água corrente, retirar acessórios, cobrir com pano limpo e procurar atendimento em pronto-socorro especializado em queimaduras.



Sanando dúvidas

Diabético pode tomar vacina contra febre amarela?

De acordo com o endocrinologista Nelson Rassi (CRM-GO 357 / RQE 165), doutor em Ciências da Saúde e membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), os diabéticos não estão necessariamente mais vulneráveis à vacinação. “Os pacientes com diabetes, em sua maioria, estão em condições imunológicas adequadas. A maior parte deles já recebeu a vacina ou tem condições de receber”, afirma. O médico reforça que não existe contraindicação para esses pacientes, salvo os que já estão no grupo considerado de risco de modo geral. A vacina é contraindicada para gestantes, mulheres amamentan-

do e pessoas com idade acima de 60 anos.

Rassi alerta, no entanto, para o estado de saúde do diabético antes de tomar a dose. “Se o paciente estiver muito descompensado ou debilitado, deverá evitar tomar a vacina. Mas se ele estiver em condições normais, sentindo-se relativamente bem, pode realizar a aplicação”, garante. Antes de ir ao posto de saúde, o endocrinologista aconselha o diabético a fazer uma visita regular ao médico, sem urgência de uma consulta formal, podendo tirar dúvidas até mesmo por telefone ou pelo atendimento virtual do profissional de medicina.

Segundo o médico, a maior parte dos diabéticos não precisa de cuidados a mais quanto

à vacinação. Apesar disso, Rassi explica que é comum, ao tomar a vacina, reação no local da aplicação, febre e mal-estar, o que pode levar a uma descompensação do diabetes transitória. Portanto, a consulta ao profissional é fundamental. “Nós devemos seguir as recomendações do Ministério da Saúde, mas não há orientação que a região de Goiás seja vacinada. Não há necessidade de corrermos para os postos de saúde, criando um pânico desnecessário”, pontua.

Goiás, um dos estados considerados como área endêmica, não registrou casos de febre amarela até meados de janeiro de 2018. “Se a pessoa for viajar para alguma área de risco, deve tomar a vacina”, finaliza.

Corrida de rua

Disposição, um par de tênis e um relógio

A corrida de rua está associada a um estilo de vida saudável, que faz bem para o corpo e a mente. Para quem deseja emagrecer, a modalidade pode ser uma boa opção, pois reduz o excesso de gordura corporal e proporciona profunda mudança no estilo de vida. Se a prática estiver aliada a uma alimentação balanceada, os benefícios podem ser ainda maiores.

Segundo o professor de educação física Quemerison Carvalho, especialista em Fisiologia e Prescrição de Exercício, para dar início à corrida são necessários, basicamente, um par de tênis e um relógio. "No entanto, se o objetivo é ter respostas fisiológicas satisfatórias, a orientação de profissionais e o preparo adequado devem ser considerados", assinala.

Antes de começar os treinos, é fundamental consultar um médico para realizar um teste de reforço. "O procedimento avalia se há alterações e ventilatórias e cardíacas. Em seguida, o participante deve procurar professor de Educação Física, responsável pela elaboração de um plano de treino conforme os aspectos individuais. Escolher calçados e vestimentas leves também deverá ser levado em conta", detalha.

Como em toda atividade física, o atleta também está sujeito a possíveis lesões. Para preveni-las, o professor de Educação Física aconselha o acompanhamento de um programa adequado às suas condições físicas, respeitando a relação entre distância e velocidade. Além disso, também é importante associar a corrida a exercícios de fortalecimento muscular, como a musculação e o treinamento funcional.

Para manter o treino e a participação em corridas na rotina, o educador físico recomenda a adesão aos grupos da categoria afim de estimular a continuidade da prática. "Necessitamos dessa relação interpessoal que, no caso dos treinos de corrida, favorece a autoestima, a motivação, o comprometimento e a superação", defende.



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 RHPCEG | 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



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.

As melhores taxas do mercado

sipaG

SICOOB
União Centro Brasileira



Pão francês favorece ganho de peso e ansiedade

O tradicional pão francês é rico em carboidratos simples e sódio, pobre em fibras e proteínas, o que o torna um aliado ao aumento de peso e ansiedade. Quem alerta é a nutricionista Mirian Bento de Oliveira Sobrinho (CRN-GO 9233). “Quando uma pessoa come o pão francês, o pâncreas produz muita insulina (hormônio que carrega a glicose do sangue para a célula), levando, assim, o organismo a um estado de hiperinsulinemia, causando uma sensação de compulsividade para consumir novamente carboidratos, doces e massas em geral”, explica. De acordo com a nutricionista, isso levará ao aumento da ingestão de carboidratos e acúmulo de gordura em forma de triglicerídeos nas células adiposas (tecido gorduroso).

O ideal, segundo ela, é substituir o pão francês por pães integrais. “Porém, é crucial analisar a quantidade de grãos. Quanto mais, melhor, pois esses

contêm grandes frações de fibras e complexo B”, informa. No entanto, a quantidade de carboidratos não difere, o que muda é a qualidade dos nutrientes e os efeitos que causam no organismo, ou seja, a velocidade com que o açúcar entrará no sangue será menor devido o número de fibras dos grãos integrais. “O pão francês é prejudicial. Por outro lado, o integral trará energia, entre vários outros nutrientes benéficos”, conclui.

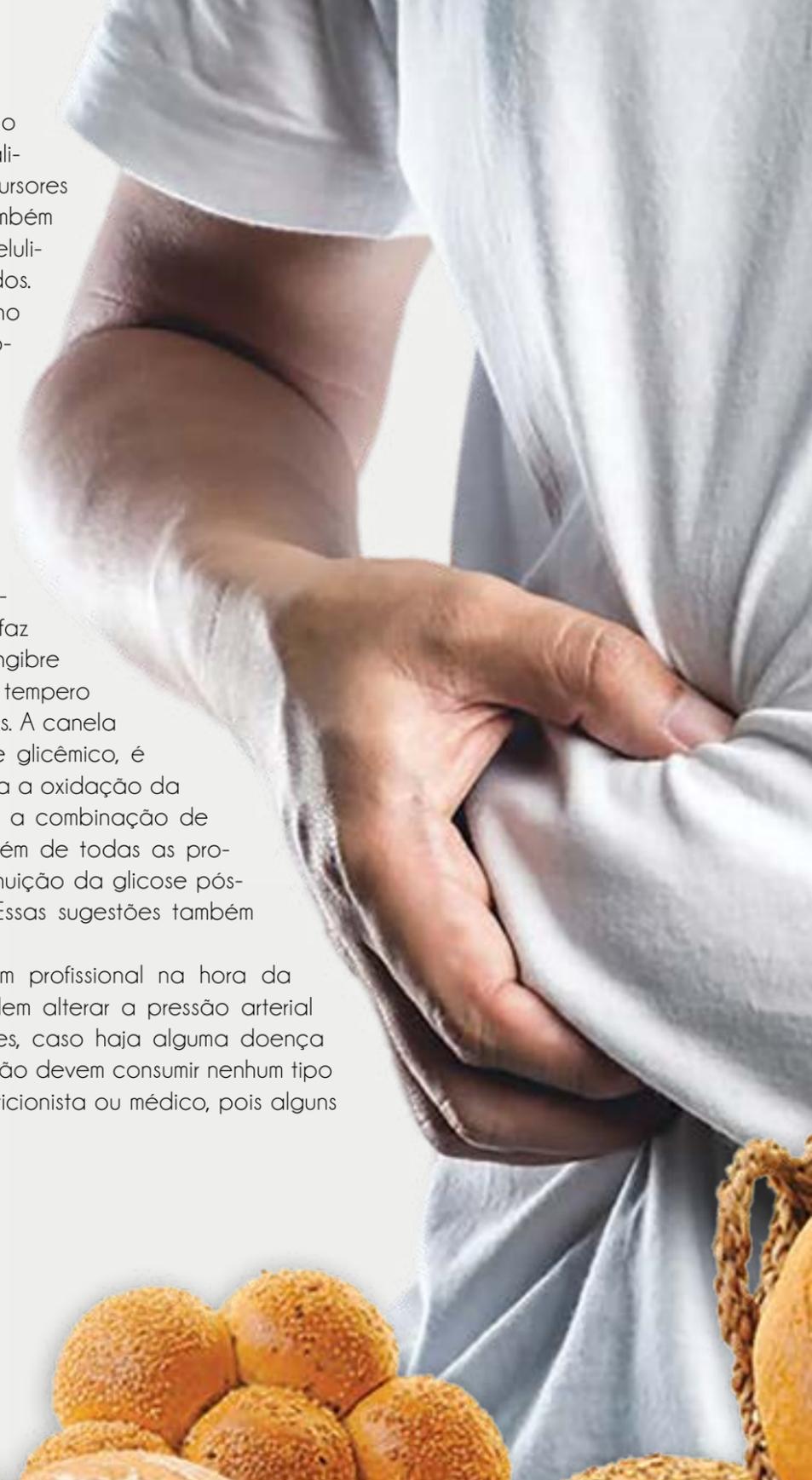
Chás ajudam a emagrecer

Na luta contra a obesidade e para manter a saúde cardíaca em dia, várias pessoas buscam uma fórmula mágica. Segundo a nutricionista Cristiane Spricigo, especialista em Nutrição Esportiva, Nutrição Clínica, Emagrecimento e Nutrição Materno-Infantil, embora existam vários coadjuvantes no tratamento da obesidade, os chás são excelentes aliados pois são ricos em antioxidantes e contêm substâncias termogênicas que auxiliam no processo de emagrecimento. “Os mais utilizados são o chá verde, cavalinha, hibisco, canela e gengibre”, indica.

O chá verde é rico em catequinas, antioxidantes e cafeína que auxiliam no aumento da termogê-

se. Além disso, acelera a oxidação da gordura e é diurético. A cavalinha é rica em silício, um dos precursores do colágeno, é diurética e também recomendada para melhorar a celulite e diminuir a retenção de líquidos. O hibisco é antioxidante, auxilia no controle da pressão arterial associada à obesidade e ainda protege o fígado, haja vista que obesos costumam ser acometidos por esteatose hepática. O gengibre é anti-inflamatório, termogênico e ajuda a melhorar o índice glicêmico. Embora possa ser usado como chá, é recomendável fervê-lo, diferente do que se faz com outras plantas secas. O gengibre também pode ser utilizado como tempero ou em associação com outros chás. A canela é antioxidante, auxilia no controle glicêmico, é anti-inflamatória e também aumenta a oxidação da gordura. “De acordo com estudo, a combinação de chá verde, canela e gengibre, além de todas as propriedades listadas, auxilia na diminuição da glicose pós-prandial”, revela a nutricionista. Essas sugestões também podem ser adicionadas em sucos.

Entretanto, é crucial buscar um profissional na hora da prescrição. “Algumas plantas podem alterar a pressão arterial e ainda possuem contraindicações, caso haja alguma doença associada. Além disso, gestantes não devem consumir nenhum tipo de chá sem orientação de um nutricionista ou médico, pois alguns podem ser abortivos”, alerta.



Coaching auxilia na escolha da profissão

A busca da felicidade incondicional sem a estabilidade financeira vem transformando sonhos em pesadelos, expectativas em verdadeiras frustrações. “Nunca antes a escolha profissional foi tão difícil. Com a democratização do ensino, mais pessoas estão se formando. O problema é que as vagas de empregos não estão acompanhando esse aumento”, assinala Ricardo C. Coutinho Guedes, Professional Master Coach.

Além disso, as exigências mudaram. Há 20 anos, os fatores mais valorizados nas empresas eram pontualidade, assiduidade e disciplina. Atualmente, a capacidade de tomar decisões, espontaneidade, controle emocional, relacionamento interpessoal, criatividade e comunicação são habilidades indispensáveis para o sucesso profissional. “Para entender e acompanhar essas mudanças, o profissional Coach é muito útil no cotidiano de estudantes e empresários”, garante Ricardo Guedes. Segundo pesquisa da PUC - Goiás (2017), universidade que conta com coaching como projeto extracurricular, 100% dos alunos que fizeram avaliaram que atingiram seus objetivos principais: decidiram qual carreira seguir, reduziram a procrastinação, melhoraram a comunicação, aumentaram o desempenho no trabalho e nos estudos.

Inúmeras ferramentas

De acordo com Ricardo Guedes, por meio do coaching, o jovem inicia um processo intenso de estudo dele mesmo, recebe estratégias úteis, descobre um propósito real para sua carreira e tem clareza maior dos papéis a desempenhar, das suas responsabilidades, aonde ele quer chegar, suas habilidades e pontos vulneráveis. “O Coach tem inúmeras ferramentas (gerir melhor suas emoções, o tempo e as inúmeras decisões diárias) a oferecer, de acordo com as necessidades do cliente”, garante. Entretanto, Ricardo Guedes alerta: coaching não é terapia, tratamento, treinamento, aconselhamento e mentoring (processo que aborda questões referentes à área específica e afia a visão estratégica e sistêmica do profissional). “Saber disso é muito importante para que você não perca tempo, dinheiro e atinja os objetivos almejados. Outro fator importante é buscar um profissional certificado. Infelizmente, existem profissionais que se autointitulam coach, mas não têm a certificação ou experiência profissional para realizar esse trabalho. É fundamental fazer uma pesquisa sobre a experiência de carreira do profissional nessa área e quais formações realizou para se qualificar e ser um coach”, conclui.



Espaço zen

Acupuntura no combate às dores nas costas

Reconhecida como especialidade médica desde 1995 no Brasil, a acupuntura é uma das alternativas para quem deseja aliviar tensões e dores crônicas. Advinda da medicina tradicional chinesa, o procedimento é baseado no estímulo de pontos do corpo por meio de agulhas. De acordo com a acupunturista Karine Pablos Calligaris, graduada em Medicina Tradicional Chinesa na Beijing University of Chinese Medicine, a técnica proporciona resultado eficaz no tratamento de todos os tipos de dores na coluna, como lombalgia, torcicolo, cervicalgia e distensões musculares.

A acupunturista esclarece que, por ser uma medicina alternativa, a acupuntura trata a raiz do problema e não apenas os sintomas. Dessa forma, para obter os primeiros resultados, é necessário realizar pelo menos dez sessões, dependendo do

histórico. “A acupuntura é um tratamento em longo prazo, somente patologias com quadro agudo podem melhorar de imediato”, aponta. A especialista recomenda que o paciente faça o procedimento com um profissional responsável, buscando sempre por suas referências.

Prevenção

Para prevenir dores nas costas e tensões musculares, o primeiro passo é praticar diariamente exercícios físicos e ter um estilo de vida saudável. “É imprescindível cuidar da postura durante as atividades físicas. Por isso, para cada hora sentado, é fundamental realizar 5 minutos de exercícios de compensação”, indica Karine. Além disso, segundo a especialista, meditação ou yoga é uma boa dica para quem busca estilo de vida saudável.

Diabéticos menos obesos agora podem fazer cirurgia bariátrica

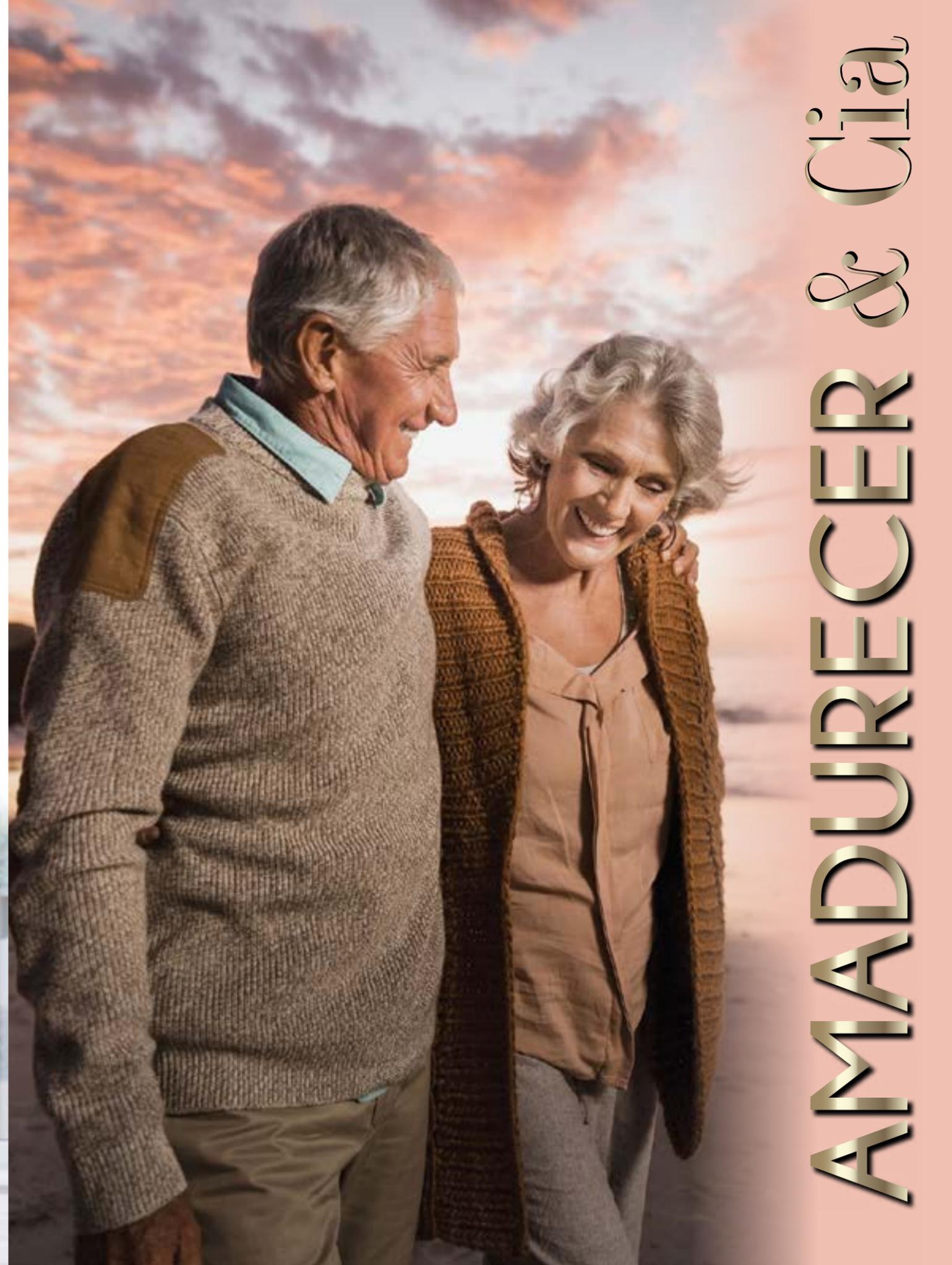
○ Conselho Federal de Medicina (CFM) publicou, no dia 1º de novembro, resolução que reconhece a cirurgia bariátrica como novo método para os pacientes portadores de diabetes tipo 2, e que tenham obesidade de grau I, ou seja, Índice de Massa Corporal (IMC) - peso dividido pela sua altura ao quadrado - entre 30 a 34,9 kg/m².

Antes do parecer, a cirurgia bariátrica era aprovada somente para o tratamento de pacientes com obesidade de grau 2 (IMC entre 35 a 39,9 kg/m²) e 3 (IMC acima de 40 kg/m²) com comorbidades associadas, como hipertensão, diabetes tipo 2 e dislipidemia.

O cirurgião Oscar Barrozo (CRM-GO 8509), explica que para realizar o procedimento é necessário a indicação de um endocrinologista atestando

que o paciente está com baixa resposta ao tratamento clínico, com antidiabéticos orais e/ou injetáveis. "Nestes casos, outros critérios avaliados são ter de 30 a 70 anos, ser portador de diabetes tipo 2 com menos de 10 anos de história da doença e ter IMC a partir de 30 kg/m²", explica.

Segundo Barrozo, o procedimento é contraindicado para pacientes dependentes químicos, com histórico de abuso de álcool, depressão grave, portadores de qualquer doença mental que não esteja controlada por tratamento ou não tenha avaliação favorável do psiquiatra para a cirurgia. "Para acompanhar o paciente durante o período do tratamento, minimamente é necessário um cirurgião geral ou do aparelho digestivo, endocrinologista, cardiologista, pneumologista, nutricionista, psicólogo, fisioterapeuta e enfermeiro", reforça.



Alimentação saudável no controle da osteoporose

Cuidar da alimentação é crucial para controlar a osteoporose. Alimentos ricos em vitamina C e D, cálcio, boro, manganês e magnésio são indicados. Por outro lado, deve-se evitar os com alto teor de fósforo, cafeína, ácido oxálico e drogas como cigarro e bebidas alcoólicas.

Segundo a nutricionista Raphaela Rodrigues Ribeiro Ricioli (CRN 10668), na prevenção e controle da osteoporose, algumas dicas deixarão as refeições mais saborosas e a vida do paciente mais saudável.

- Use uma colher de sopa de gergelim torrado 2x ao dia em refeições e saladas
- Não beba café ou chá com alimentos ricos em cálcio
- Café, álcool, refrigerante, chás e chimarrão podem diminuir absorção de cálcio
- Nos lanches, opte por iogurte puro com frutas ou batidas de leite com frutas

- Insira queijo branco em massas e saladas ou fatias de queijo magro no pão

- Pratique exercícios regularmente, sobretudo aeróbicos e musculação, com orientação adequada. A concentração muscular provoca uma tensão nos ossos e estimula os osteoblastos a absorverem mais cálcio

- Tome sol diariamente, no mínimo por 15 minutos, antes das 10h da manhã ou após às 16h, para que ocorra a síntese de vitamina D e a substância cumpra seu papel de absorver cálcio nos ossos

- Nunca tome suplemento de cálcio sem a orientação de médico ou nutricionista

- Intolerantes à lactose devem optar por leite sem lactose, de soja com cálcio, iogurte e queijos duros (pobres em lactose). Use mais alimentos ricos em cálcio não lácteos (peixe, aveia, brócolis, couve) e procure uma nutricionista para ajudá-lo em sua dieta



Ler é o melhor remédio

A leitura é um instrumento poderoso para o cérebro, principalmente na terceira idade, pois ajuda a prevenir ou retardar a progressão de doenças neurológicas. Um dos processos de prevenção contra a perda de memória e cognição é o estímulo permanente do cérebro. Estudos realizados pela Universidade de Stanford, nos Estados Unidos, apontam que a capacidade de entender, generalizar e sintetizar conteúdos é maior para quem cultiva o hábito de leitura. Nos idosos, que vivem uma fase da perda neurológica natural, ler é um excelente remédio, pois estimula o cérebro a manter-se ativo.

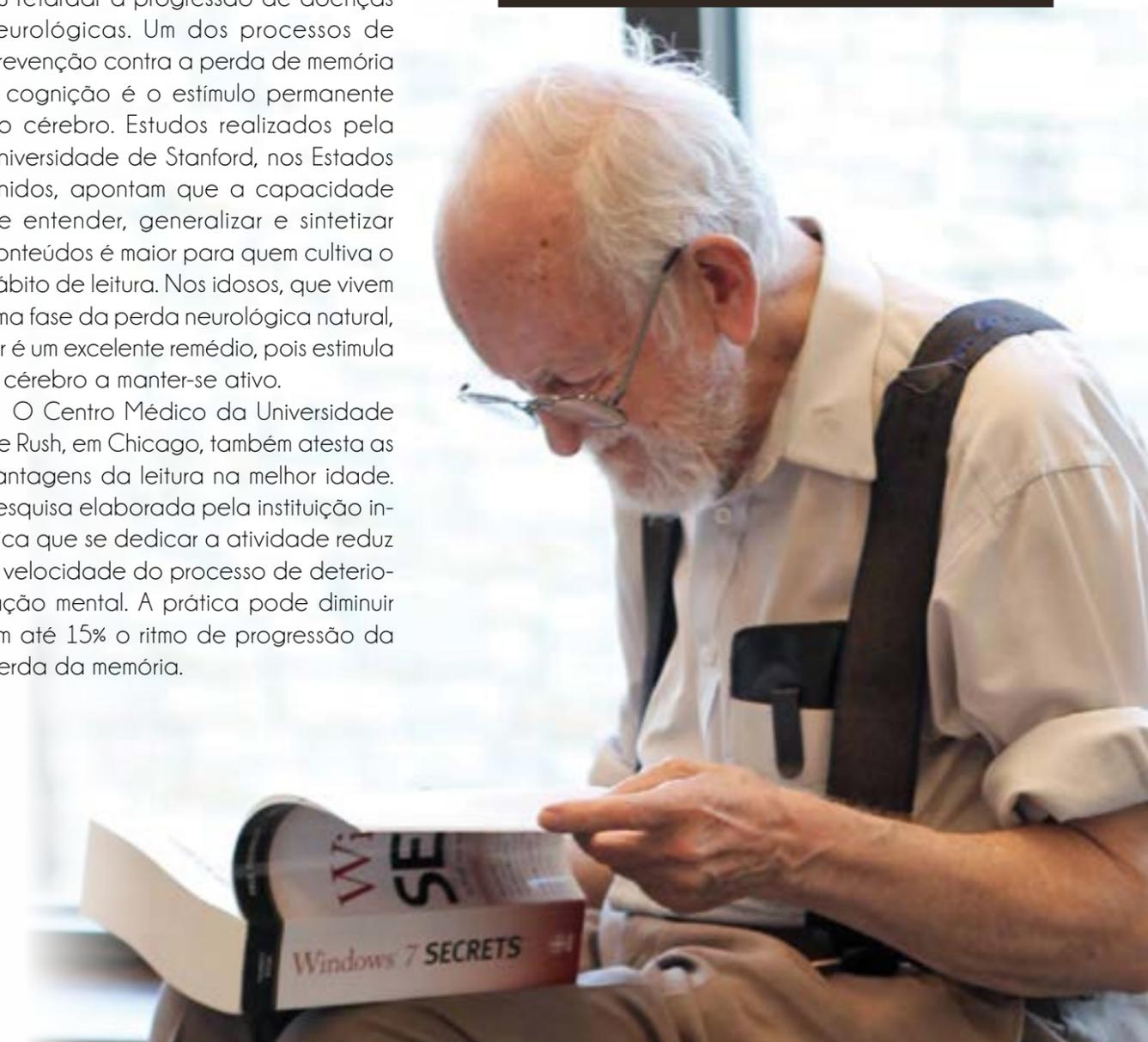
O Centro Médico da Universidade de Rush, em Chicago, também atesta as vantagens da leitura na melhor idade. Pesquisa elaborada pela instituição indica que se dedicar a atividade reduz a velocidade do processo de deterioração mental. A prática pode diminuir em até 15% o ritmo de progressão da perda da memória.

Benefícios da leitura

- Melhora o convívio social
- Preserva a memória
- Ajuda na prevenção de doenças
- Aprimora a linguagem
- Ajuda a aperfeiçoar as atividades do dia a dia

Como adquirir o hábito?

- Comece as leituras com assuntos de seu interesse
- Procure ler todos os dias
- Escolha temas variados
- Comente suas leituras com amigos ou familiares
- Leia em grupos. Reúna amigos, familiares, ou leia com as crianças
- Faça diferentes tipos de leitura. Leia romances, livros educativos, história em quadrinhos, jornais, revistas, etc.



Demaquilante



O demaquilante bifásico quem disse, berenice? oferece diferentes cores e fragrâncias, limpa, hidratada o rosto com suavidade, remove até maquiagem à prova d'água e não irrita a área dos olhos e boca.

Barba alinhada



Destinado ao uso diário, o Óleo para Barba Urban Men IPA nutre, condiciona, possui fórmula leve, toque seco e ativos hidratantes e emolientes. Produto sem ingredientes de origem animal e sem corantes.

EXPEDIENTE

JORNALISTA

DÁRIO ÁLVARES

DIRETORA COMERCIAL

DORCAS S. CASTRO

COMERCIALIZAÇÃO

CLÁUDIO SERRANO

DIAGRAMAÇÃO

LETHICIA SERRANO

APOIO

ASSOCIAÇÃO MÉDICA DE GOIÁS -

AMG-GO

PUBLICAÇÃO



D&D COMUNICAÇÃO

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

Se fazer presente! Este é o segredo.

Trabalhamos oferecendo segurança, organização, harmonia e qualidade de vida aos nossos clientes. Contamos com equipes treinadas e capacitadas para prestação de serviços de qualidade, com a máxima eficiência.

A Meta disponibiliza um portfólio completo para atender todas as necessidades de nossos clientes, com a incomparável garantia de uma empresa consolidada no mercado. Temos ampla experiência em higienização e limpeza hospitalar.

Limpeza - Conservação - Portaria - Telefonista - Recepcionista
Processamento de dados - Jardinagem - Vigia (desarmada)
Jateamento - Zeladores - Chapa (carregadores)



www.metalimpeza.com.br

(62) 3280-0811





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