

Nº 38 - Maio 2018

# SAÚDE

& Cia



***Dermatologia***

**PELE CONSISTENTE,  
SAUDÁVEL E MACIA**



**Diversão, arte e cultura  
em Caldas Novas**

**Atrações do Hotel CTC**

- Exposição de arte/artesanato - Em frente à lanchonete principal, sextas-feiras e sábados, das 15 às 20 horas
- Café com prosa - Contos, causos e música raiz - Choperia do espaço Bom Gourmet, sextas-feiras, das 15:30 às 17:30
- Em Junho, Jogos do Brasil na Copa do Mundo
- Lanchonete principal

**ACESSO  
GRÁTIS**  
PARA HOSPEDES DO  
HOTEL E ASSOCIADOS



# Sumário

04

Bem-estar

05

Doação de órgãos

06

Nutrologia

07

Shiatsu

12

Medicina do Esporte

18

Produtos



PSICOLOGIA

08

DERMATOLOGIA

10



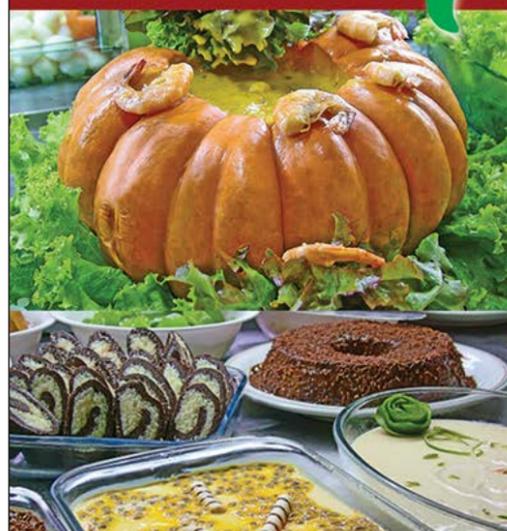
AMADURECER & CIA

15



# Libanu's

RESTAURANTE



**(62) 3229-3414**

SELF SERVICE POR KILO

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

**SóToyota**  
MULTIMARCAS  
**AGORA**



**TOYCAR**  
PEÇAS E SERVIÇOS

**TOYCAR**  
É PEÇAS E SERVIÇOS  
REVISÃO E MANUTENÇÃO

Temos todos os  
tipos de acessórios:  
PNEUS, SOM, ALARMES,  
RASTREADORES, ETC.

(62) 3941-4040 | 99998-7100

Av. C-17 (cont. T-7), esq. c/  
Rua Luiz de Matos, St. Sudoeste - Goiânia-GO  
sotoyotagyn@hotmail.com



Bem-estar

## Orientações simples para um sono saudável

De acordo com a Associação Brasileira do Sono (ABS), a necessidade de sono varia em cada indivíduo. Em média, um adulto precisa dormir 7 a 9 horas por noite, com variações entre os indivíduos que podem ir de 6 a 10 horas de sono. Algumas consequências de dormir pouco, ou até mesmo de não dormir a noite inteira são facilmente reconhecidas: cansaço, fadiga, sonolência, dificuldade de concentração e alterações no humor. Consequências que podem impactar não apenas a vida do indivíduo, mas toda a sociedade. A sonolência é uma das principais causas de acidentes de trânsito no Brasil, segundo o Conselho Nacional de Trânsito. Por isso,

é importante respeitar seu ritmo natural e dormir adequadamente.

**Para ter um sono saudável, é recomendável seguir as orientações simples e eficientes**

- Mantenha um horário para dormir, mesmo nos fins de semana.
- Tenha uma rotina para dormir relaxado.
- Exercite-se diariamente.
- Garanta condições ideais de temperatura, ruído e luz no quarto.
- Durma em colchão e travesseiros confortáveis.
- Tenha cuidado com a ingestão de álcool e cafeína.
- Desligue aparelhos eletrônicos antes de dormir.

Doação de órgãos

## Um ato de amor ao próximo



Para ser doador não é necessário deixar documento por escrito, basta autorização dos familiares após o diagnóstico de morte encefálica. Inúmeras pessoas estão na fila de espera para transplantes de órgãos e tecidos.

Os pacientes em UTI (Unidade de Terapia Intensiva) com morte encefálica podem doar coração, pulmão, fígado, pâncreas, intestino, rim, córnea, veia, ossos, pele e tendão. A retirada é realizada em

centro cirúrgico como qualquer outra cirurgia. O termo de doação é assinado pelo cônjuge, ou se não houver, por ascendente ou descendente.

Coração, fígado e rins são doados após solicitação quando uma pessoa internada em alguma UTI é declarada em estado de morte encefálica e notificada (notificação obrigatória) à Central de Transplante. Córneas, valvas, tecidos músculo-esqueléticos podem ser doados diretamente

pela família.

Em caso de doação de córneas, cartilagens, ossos e pele, a família tem até seis horas após a parada cardíaca para entrar em contato com a Central de Transplantes. Em caso de doação de rins, fígado, coração, pulmão, fígado e pâncreas, apenas realizada quando o paciente encontra-se em morte encefálica, diagnosticada no hospital, a família será procurada para se manifestar sobre a doação.

**CEDIPI**



**43 ANOS**

CLÍNICA ESPECIALIZADA EM DOENÇAS INFECCIOSAS E PARASITÁRIAS E EM IMUNIZAÇÕES

**HÁ 43 ANOS FAZENDO PREVENÇÃO DE DOENÇAS INFECCIOSAS COM EXCELÊNCIA EM QUALIDADE E ATENDIMENTO**

Resp. Técnico: Dr. João Guimarães Andrade - CRM 1724

Atendimento: 2ª a 6ª feira das 8h às 18:30 e sábado das 8h às 13h.  
Rua 9, nº 1.446, St. Marista - Goiânia

**(62) 3281.5544**

www.cedipi.com.br | contato@cedipigoiania.com.br

@cedipi\_infectologia cedipigo



**GASTROPRIME**  
DR. OSCAR BARROZO MARRA  
CIRURGIA DIGESTIVA E OBESIDADE

- Cirurgia bariátrica e Metabólica
- Nutrição-Gastroenterologia
- Cirurgia do aparelho digestivo

**62 3996-4141**

Rua 5 n. 691 Ed. The Prime Office Tamandaré  
sala 302 - St. Oeste - CEP: 74115-060 - Goiânia-GO

**www.gastroprime.com.br**

# Bebidas recomendadas para crianças

**R**efrigerantes e sucos industrializados causam ganho de peso e podem provocar diabetes, doenças hepáticas e síndrome metabólica. "Isso acontece porque essas bebidas podem alterar o funcionamento do pâncreas e a produção de insulina", assinala a nutróloga Luzineide de Sousa Prudêncio Anaya (CRM-GO 15672).

Segundo ela, as bebidas recomendadas para crianças são água, leite, chá, suco natural e água de coco.

- **Água:** nos primeiros seis primeiros meses de vida, o bebê deve ingerir somente leite materno. Após esse período, a água é essencial, já que os bebês precisam do líquido mais do que

os adultos, pois possuem pouca massa corporal e, com isso, absorvem mais calor.

- **Leite:** por ser rico em cálcio, ajuda a fortalecer os ossos. Contém também potássio, fósforo, proteínas e vitaminas essenciais para o bom funcionamento do organismo, como vitaminas A, B12 e D.

- **Chá:** é uma boa opção, especialmente para o frio. Dependendo da folha usada na infusão, a bebida pode oferecer nutrientes que ajudam no bom funcionamento do organismo. Chás de camomila, hortelã, erva-doce e capim-cidreira são muito populares e os mais recomendados. Também podem ajudar a aliviar cólicas e resfriados, além de acalmar



e relaxar a criança.

- **Suco natural:** sucos de frutas in natura são excelentes fonte de vitaminas, fibras e minerais. Além disso, ajuda a criança a conhecer novos sabores, incentivando a ingestão de frutas, alimento indispensável para uma dieta saudável.

- **Água de coco:** contribui para a hidratação, especialmente em dias quentes, e ainda possui potássio. É rica em sais minerais e tem poucas calorias.



Shiatsu

# Acupuntura sem agulhas

POR DEBORA GIOVANELLA\*



**Terapeuta de Medicina Tradicional Oriental:** Shiatsu Tradicional Japonês, Tuiná, Massagem Chinesa, Acupuntura Auricular, Ventosa Terapêutica Oriental, Tai Chi Qi Gong, Shodou.

**N**a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) as agulhas são os carros-chefe dos tratamentos preventivos e curativos de saúde. Acompanhadas por ventosas, moxabustão, banhos, qi gong, dietética e fitoterapia vêm sendo utilizadas há milênios, sempre tratando o ser integralmente.

As agulhas não doem, ativam pontos específicos do corpo onde passam meridianos de energia para sedar ou tonificar órgãos e funções. Elas estimulam o movimento do Qi, que, de uma forma bem resumida, pode ser entendido como "energia vital". Porém, Qi significa muito mais para

os orientais.

No século XIX, no Japão, foi desenvolvido o Shiatsu (Shi= pressão Atsu=dedos). Esse tratamento contempla os mesmos meridianos e pontos da acupuntura, mas não utiliza agulhas e sim os dedos, cotovelos, braços e mãos. São feitos movimentos de acupressão nos pontos de acupuntura que sedam ou tonificam órgãos e funções.

Todo o corpo, inclusive cabeça, mãos e pés, recebe estímulos. Nos pontos em desequilíbrio, o paciente pode sentir um pouco de dor, diferente de uma dor normal, que desaparece completamente após um ciclo de tratamento. Essa sensibilidade é um dos alertas que aquele meridiano

deve ser tratado. O ganho adicional do Shiatsu é aquela maravilhosa sensação de ter recebido uma massagem intensa em todo o corpo e, ao final, ficar leve, sem dores e com muita energia para viver, amar e trabalhar.

Esse método terapêutico é indicado para o combate a dores ao longo da coluna, ciática, cervicalgia, lombalgia, refluxo, tosse, alergias (rinite e sinusite), insônia, tensão, além de ser um ótimo coadjuvante no tratamento de depressão e síndrome do pânico e não tem contraindicação. Mas, como as demais terapias integrativas, o Shiatsu deve ser aplicado por profissional qualificado e devidamente habilitado.



Psicologia

# Síndrome do Pânico

**T**ranstorno de Ansiedade caracterizado por quatro ou mais ataques de pânico em um período de quatro semanas ou um ou mais ataques seguidos de pelo menos um mês de medo persistente de ter outra crise, a Síndrome do Pânico apresenta sintomas físicos e psicológicos. Medo de morrer, "enlouquecer", sentimentos de bloqueio, insegurança, desespero e despersonalização, aceleração cardíaca, sudorese, tremores, falta de ar, formigamento, dores no peito, náuseas, tonturas e calafrios (ou calor excessivo) são alguns sintomas da doença. "A ansiedade se torna patológica quando passa a ser inadequada, desproporcional e atrapalha a vida da pessoa, prejudicando o equilíbrio físico e psíquico", explica a psicóloga clínica Aurélio Carneiro Caetano Mello (CRP 09/10325). De acordo com a profissional, o ataque de pânico se diferencia das demais crises de ansiedade pela intensidade dos sintomas e imprevisibilidade da ocorrência. "Os primeiros episódios de pânico normalmente são causados por eventos estressores, situações que fogem do controle, como assaltos, lutos, acidentes, dentre outros. Circunstâncias que desencadeiam ansiedade em excesso são gatilhos para crises", revela.

A Síndrome do Pânico pode estar relacionada também a Transtornos de Humor, como depressão, que acarreta perda de energia, pensamentos negativos, sentimentos de culpa e insônia, ou associada à mania, estado de euforia em que há bom humor em excesso, provocando problemas como irritabilidade e negação. É possível que estes transtornos existam tanto em sincronia, antes ou depois da síndrome.

## Tratamento

Em decorrência dos episódios de pânico, a pessoa passa a ter conhecimento dos sintomas e, conseqüentemente, mais controle sobre eles. Contudo, logo após a primeira crise, é fundamental adotar tratamentos psicológico e psiquiátrico. "Estes profissionais ensinarão técnicas secundárias de relaxamento e respiração para controle da ansiedade", afirma. Ainda segundo Aurélio, também pode ser necessária a intervenção medicamentosa e psicoterapia, para compreender os eventos estressores que desencadeiam as crises. "É preciso que a família e a rede de apoio do portador de síndrome do pânico, além da sociedade em geral, se informe sobre o transtorno, a fim de acolher e ter empatia com as pessoas acometidas".

**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

## Geometria da Cura

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

  
**Michely Maciel**  
Terapeuta Integrativa

 **62 99528-8438** |  **61 98256-6706**  
Rafaela Braga | Michely Maciel

Atendimentos com hora marcada - michelymaciel12@gmail.com



**Harmonia**  
Espiritual

# Prevenção e combate à flacidez

**C**erada por fatores genéticos, ambientais (poluição, exposição solar) e maus hábitos (tabagismo, má alimentação, consumo de álcool e sedentarismo), a flacidez é comum no processo de envelhecimento e também pode estar ligada a alterações hormonais – por isso as mulheres são as que mais sofrem com o problema, já que acumulam mais gordura no corpo, fato que favorece a retenção de líquidos.

De acordo com a dermatologista Cláudia Arantes Santana (CRM-GO 8302 / RQE 7744), o fenômeno pode acometer músculos, pele e as áreas mais propensas são as que acumulam mais gorduras, como o abdômen, e regiões menos trabalhadas nas atividades cotidianas. Outro fator causador da flacidez, segundo a especialista, é o efeito sanfona, ou seja, quando a pessoa emagrece e engordada repetidas vezes em um curto espaço de tempo.

## TRATAMENTO

A prevenção inclui evitar tabagismo e álcool, uso de filtro solar, e adoção de uma alimentação rica em proteínas. O tratamento mais comum para a flacidez na pele é a radiofrequência. A dermatologista assinala que a técnica é indolor e consiste na aplicação de um aparelho que eleva a temperatura da pele em até 43° C para estimular a produção de elastina. Para obter um resultado satisfatório, a paciente deve realizar de quatro a oito sessões, que duram entre 15 e 40 minutos. Antes de realizar a radiofrequência, é importante consultar um dermatologista para avaliar se há alguma contraindicação.

Outro método de tratamento é o uso de bioestimulantes, como o ácido Polilático (Sculptra), que atua como reafirmante corporal e facial antiflacidez. Nesse caso, a paciente consegue um resultado significativo em apenas uma aplicação e, se desejar fazer outra sessão, deve esperar 45 dias para que a produção de colágeno seja estimulada pelo ácido polilático.

## FUJINDO DO EFEITO SANFONA

Segundo a endocrinologista infantil Renata Machado Pinto (CRMGO 9070 / RQE 4160 e 8930), mestra em Genética e doutoranda em Ciências da Saúde, qualquer pessoa está sujeita ao efeito sanfona e quanto mais rápido se ganha e perde peso, maiores são as chances de ocorrer o problema.

A endocrinologista alerta que, após emagrecer, é fundamental manter um estilo de vida saudável. Se isso não acontecer, o ganho de peso pode vir rapidamente.

Entretanto, ex-obesos muitas vezes não voltam a ter hábitos errados e ganham peso novamente. Isso

ocorre, segundo a endocrinologista, em decorrência das adaptações no cérebro e também em alguns hormônios. Segundo Renata, o hipotálamo – parte do cérebro responsável pelas sensações de fome e saciedade – tenta a todo custo fazer a pessoa retornar ao peso anterior. “A perda de peso, principalmente se muito rápida, é sentida pelo hipotálamo como uma ameaça, e o corpo reduz seu gasto energético e aumenta a fome, sabotando o emagrecimento. Depois de seis meses estável em um certo peso, o hipotálamo considera que esse é sim o seu ‘novo peso normal’. Portanto, após o emagrecimento lento e constante, é importante ter uma vigilância na fase de manutenção do peso, principalmente nesses primeiros seis meses”, detalha.



# Atividade física e jejum

POR DIEGO ALVES DIAS\*



\*Diego Alves Dias é Médico do Esporte (CRMGO 15132/ RQE 11617)

Para que possamos realizar contração muscular é necessário a presença de nutrientes que possam oferecer energia. As vias energéticas utilizadas dependem do tempo de execução da atividade a que se propõe realizar. Atividades de curta duração utilizam reservas presentes na célula na forma de Adenosina Trifosfato (ATP) e também a fosfocreatina. Já aquelas que apresentam tempo de execução maior, utilizam outra via energética em que a presença de oxigênio se faz necessária. É necessário, portanto, ter nutrientes disponíveis para que se tenha a disposição essas fontes de energia.

Muito tem sido falado a respeito da prática de exercícios em jejum, o problema é a intensidade inadequada que se tem praticado. Muitas vezes com média ou alta intensidade. Como vimos, o organismo precisa de nutrientes para obter a fonte

de energia necessária para a contração muscular. Ele irá buscar as reservas de carboidrato primeiramente e, caso não se tenha nutrientes adquiridos da dieta de maneira suficiente, há risco de se comprometer a massa muscular de modo a continuar o fornecimento de energia para a atividade a ser realizada. Por isso, o jejum associado a exercícios de média e alta intensidade deve ser evitado.

Práticas de aeróbico em jejum podem ser feitas apenas com baixa intensidade (ritmo de caminhada lenta) usando não consumo calórico, mas sim a tentativa de mobilização de reservas energéticas na forma de gordura por meio do processo chamado gliconeogênese, que utiliza lipídios para o fornecimento de energia para a contração muscular.



## Conquista

# Reforma e ampliação da área de Diagnósticos do CEROF/HC/UFG

Na noite de 26 de abril, foi inaugurada a nova área de Diagnósticos Oftalmológicos do CEROF/HC/UFG. A solenidade contou com a presença do presidente da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH), Kleber Morais.

A área de Diagnósticos Oftalmológicos faz parte de uma área total de 1.423,09 m<sup>2</sup>, que incluiu a reforma e ampliação do térreo, primeiro e segundo pavimentos do CEROF/HC/UFG. A obra teve início em 2014 e incluiu também a ampliação das salas de espera, dos setores de Arquivo e de Faturamento, reforma da área de consultórios, ampliação das áreas de Tele-

medicina e de CME (Centro de Material Esterilizado) e reforço da estrutura física do prédio. O investimento foi de R\$ 2.550 milhões, com recursos do Programa de Reestruturação dos Hospitais Universitários (Rehuf), repassados via EBSERH, no valor de R\$ 1.729 milhão, R\$ 308 mil, pagos via Fundahc, e R\$ 500 mil da UFG. “Estamos muito felizes, pois passamos por momentos muito difíceis. Durante dois anos fizemos nossos atendimentos em tendas montadas ao lado do prédio, pois ele ruiu e tivemos que evacuá-lo para que pudesse ser recomposto”, ressaltou o coordenador-geral do CEROF/HC/UFG, Prof. Dr. Marcos Ávila.

Marcos Ávila aproveitou a

oportunidade para pedir ao presidente da EBSERH apoio para novas contratações e ampliação do CEROF/HC/UFG. “Nós estamos aqui hoje, presidente, para pedir melhores condições e estruturas para o CEROF/HC/UFG e, em especial, para a estruturação do Centro de Cirurgia Refrativa, que será oferecido à rede pública de saúde. Nós oferecemos cirurgia de miopia, hipermetropia e astigmatismo sem nenhum custo para a população, em alto nível de tecnologia e com excelentes profissionais, que estão sempre produzindo e apresentando trabalhos científicos em congressos. Portanto, nós temos os profissionais, só precisamos de estrutura”, assinalou.



# A cirurgia metabólica e os seus benefícios

Por Oscar Barrozo Marra\*

A medida que se aumenta o excesso de peso, eleva-se o risco de se adquirir uma série de doenças como: hipertensão arterial, diabetes, problemas articulares e respiratórios, elevação de colesterol, além de várias outras comorbidades. Isto piora a qualidade e diminui a expectativa de vida: o obeso mórbido vive menos e vive mal.

A capacidade de gerar outras doenças e o efeito negativo da obesidade nos aspectos psicossociais estimularam o desenvolvimento e estudo de tratamentos cirúrgicos relacionados ao seu controle. O mais popular dos procedimentos - a cirurgia bariátrica - possui critério para a indicação baseado essencialmente no Índice de Massa Corpórea (IMC). O índice é calculado dividindo-se o peso (em quilos) pela altura (em metros) ao quadrado.

Incorporado há alguns anos por sua eficácia no combate e controle de doenças metabólicas, como o diabetes tipo 2, a cirurgia metabólica é realizada com os mesmos procedimentos da bariátrica. Basicamente, a diferença está nos objetivos.

Enquanto na cirurgia bariátrica, também conhecida como cirurgia da obesidade ou, popularmente,

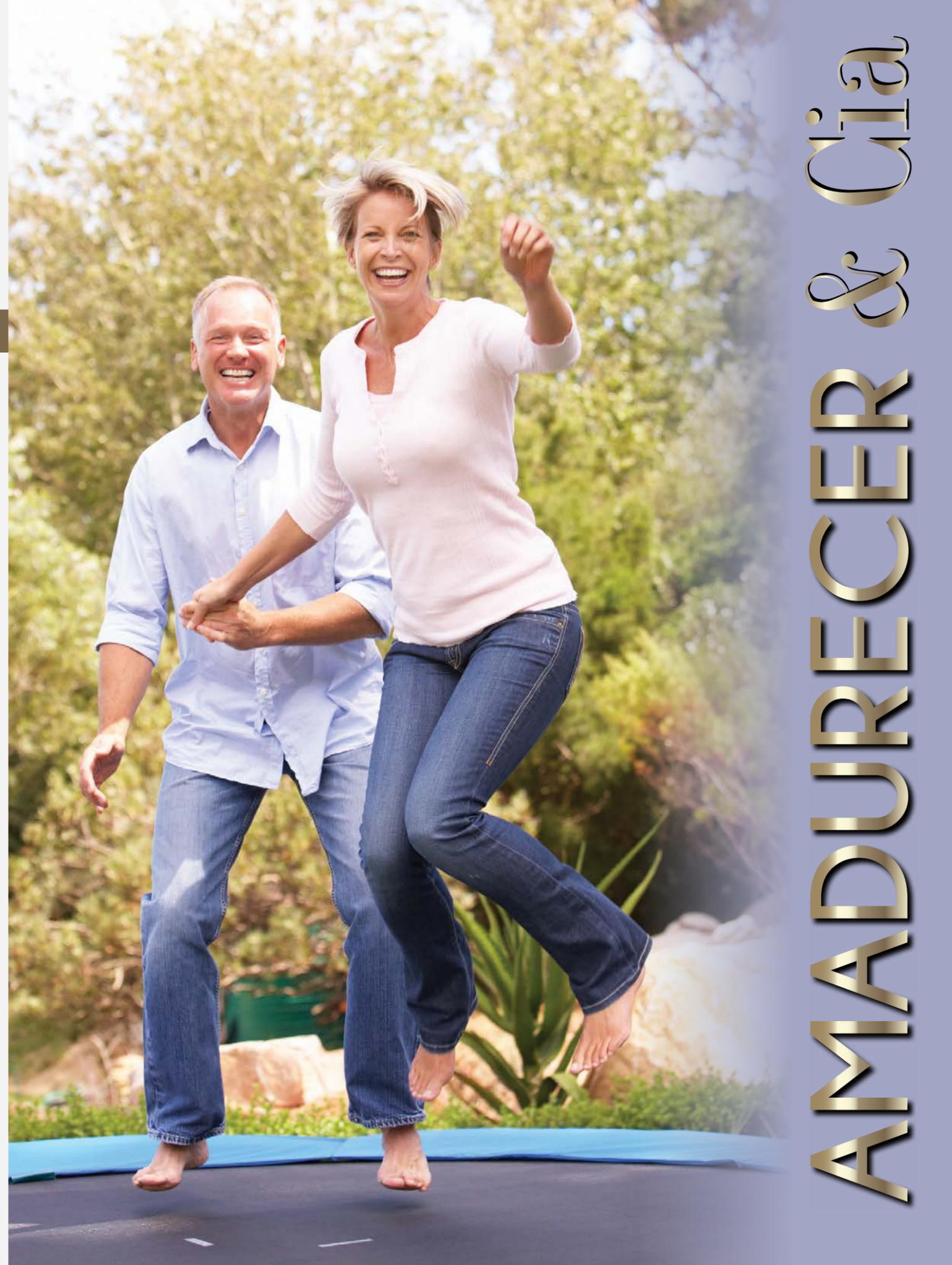
redução de estômago, a finalidade é tratar diretamente o excesso de peso e as doenças causadas pela condição, como a apneia do sono e o refluxo gástrico. Na metabólica, busca-se o controle de doenças que não estão necessariamente ligadas ao IMC. É o caso da hipertensão arterial e os riscos cardiovasculares aumentados pelas síndromes metabólicas.

Na verdade, há algumas modificações nas técnicas quando o objetivo a ser alcançado é o efeito metabólico, como na cirurgia para o diabetes. As alterações são nas medidas do estômago e no tamanho das alças intestinais (o quanto que se desvia o intestino).

Nesse caso, trata-se da melhora dos componentes da síndrome metabólica - pressão, glicemia e colesterol - independente do IMC do paciente. Diversos trabalhos na literatura demonstram os benefícios a indivíduos com síndrome metabólica, independentemente de seu índice de massa corpórea, que têm resultados satisfatórios a longo prazo. A aplicação do recurso avança no Brasil.

Em novembro do ano passado, o Conselho Federal de Medicina (CFM) publicou resolução que reconheceu o procedimento como opção de tratamento para pacientes portadores de diabetes tipo 2 que tenham obesidade de grau I (ou seja, que tenham IMC entre 30 e 34,9 kg/m<sup>2</sup>). Antes do parecer, a operação era aprovada apenas para o tratamento de pacientes com obesidade grau 2 ou 3 com comorbidades associadas, como dislipidemia, hipertensão e diabetes tipo 2.

*\*Oscar Barrozo Marra (CRM-GO 8509) é cirurgião do aparelho digestivo*



# Terceira idade e depressão

Muitos são os fatores que levam um idoso a ter depressão, no entanto, o processo de envelhecimento em si não é um desses fatores, como explica a psicóloga comportamental Teresa Cristina de Oliveira. “O sofrimento psíquico está associado à dependência, abandonos, solidão, conflitos familiares, além da forte possibilidade de ser consequência da saúde física. No idoso, nota-se depressão em diversos graus, na maioria das vezes, relacionadas a doenças degenerativas que acarretam perda da autonomia”, alerta.

A depressão na terceira idade pode estar ligada, ainda, à insônia, perda ou ausência de pessoas as quais o longo seja ligado afetivamente, e transtornos de personalidade não diagnosticados, relacionados ou não com doenças degenerativas. O alcoolismo e/ou abuso de medicamentos, como neurolépticos, psicotrópicos, entre outras substâncias psicoativas, também podem contribuir para um quadro depressivo.

Outro fator a ser considerado é o de que os idosos tendem a rememorar com frequência situações e relações parentais das primeiras fases da vida, o que acarreta, de acordo com a psicóloga, sensação de vazio, nostalgia e inutilidade. Com isso, é preciso investir em métodos efi-

cazes como psicoterapia, reabilitação da memória, exercícios físicos específicos para a faixa etária, treinamentos cognitivos e adaptações às limitações físicas. “O envelhecimento não pode ser

visto como o fim da vida, e sim como uma oportunidade de reaprender a viver dentro de lastro novo, para o qual não se está preparado, mas que é possível”, garante a psicóloga.



## Oftalmologia

# Ler em veículos em movimento prejudica a visão?

Apesar de gerar cansaço e enjoo em algumas pessoas, não prejudica a saúde visual, garante o oftalmologista Leiser Franco de Moraes Filho (CRM-GO 10466 / RQE 6607). “A chance de descolar a retina ao ler em movimento é a mesma quando se lê parado. É algo extremamente raro”, enfatiza. Segundo o médico, o descolamento é regularmente causado por trauma no olho, alto grau de miopia ou síndromes que possam levar a uma fragilidade na periferia da retina e pós-operatório de cirurgias oculares. “Algumas pessoas podem ter o que chamamos de cinetose ao ler em um carro em movimento”, alerta. O primeiro sinal do distúrbio, conforme explica o médico, geralmente é palidez seguida de bocejos, inquietação, suor frio acima dos lábios ou em todo o rosto. Depois disso, podem ocorrer náuseas, salivação excessiva, desconforto físico, fadi-

ga, dor de cabeça e tontura, podendo culminar em vômitos. “Normalmente, os sintomas da cinetose passam assim que a viagem termina”, esclarece.

Para pessoas que apresentem cinetose, o médico recomenda evitar a leitura quando estiver em estradas tortuosas, com muitas curvas e pontos de desaceleração. O uso de medicamentos antieméticos, que aliviam sintomas relacionados a enjoo, náuseas e vômitos, pode ajudar em alguns casos. Há, ainda, a reabilitação vestibular, que proporciona exercícios para o labirinto, em um trabalho conjunto do oftalmologista e do otorrinolaringologista.

O médico destaca também a importância de realizar exames periódicos, além de checar a pressão ocular e avaliar a retina. Com esses cuidados, é possível manter a saúde dos olhos em dia, garantir boas leituras e novas visões de mundo.

# Keune Care Vital Nutrition



**M**áscara para cabelos secos e grossos, Keune Care Vital Nutrition penetra nas camadas dos fios para hidratar e reparar os danos. Fórmula enriquecida com complexo de minerais essenciais que conseguem transportar para dentro da fibra a hidratação e a nutrição que restauram os fios das agressões causadas pelo ressecamento, exposição aos raios UV e demais agentes ambientais. Com a barreira estabelecida ao redor dos fios, eles ganham brilho, elasticidade e maciez intensos.

# Esfoliante Facial Men's



**O** esfoliante Facial da Men's foi desenvolvido com sementes de damasco, os melhores grânulos para esfoliação mecânica do rosto e pescoço, que garante limpeza facial na medida. Remove células mortas, desobstrui poros e melhora a textura da pele. Pode ser usado tanto no dia a dia, principalmente se utilizado ao acordar na pele do rosto pela manhã, ou antes de fazer a barba.

## 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



# ACADEMIA DA COLUNA VERTEBRAL

### ESTRUTURA COMPLETA COM:

Musculação  
Ergometria  
Pilates  
Hidroginástica  
Hidroterapia  
Fisioterapia  
Rpg

### TRABALHAMOS COM A PREVENÇÃO OU REABILITAÇÃO DE:

Cervicalgia/Dorsalgia/Lombalgia  
Hérnias de Disco  
Cialgia  
Pós-Operatório  
Distúrbios Posturais

**Atendimento especial para gestantes**

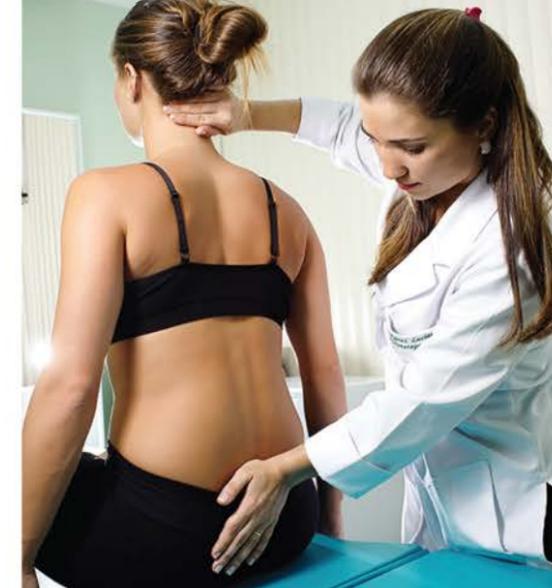
Diretor Técnico: Dr. Zeno Augusto de Sousa Júnior CRM-GO 7272

@academiadacolunavertebral

/academiadacolunavertebral

62 3626 6829 | 62 9 9911 979

Rua 32, Esq. Rua 15, Nº 394 | Setor Marista,  
Goiânia - GO





# CBCO

CENTRO BRASILEIRO DE  
CIRURGIA DE OLHOS



Diretor Técnico: Dr. Arnaldo Cialdini - CRM 5526

Conhecimento e tecnologia ao alcance da visão  
(62) 3252-5566 | [www.cbco.com.br](http://www.cbco.com.br)