



LUCIANA GARCIA

Médica Veterinária, empresária, influenciadora digital, escritora, apresentadora e mentora de carreira se destaca como uma das pioneiras em alimentação natural pet, no Brasil

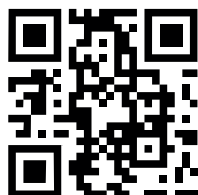
A nossa conexão aproxima

D.M

DAYA
SUSHI BAR

Fotografia: Marcelo Caetano | @caetano.estudio

Arquiteta: Karina Winter



(17) 3233.6458

@nriluminacao

nriluminacao.com.br

marketing@nriluminacao.com.br

Rua General Glicério, 4706
Vila Bancário - SJRP

NR
ILUMINAÇÃO

O "era uma vez"
virou realização

faça
acontecer



SMKT



Aponte a câmera
para o QR Code
e assista ao vídeo
da nossa campanha



CONSÓRCIO
CANOPUS

SUAS CONQUISTAS COMEÇAM AQUI!

consorciocanopus.com.br

NV

NOVA VERSÃO

EDITORIAL

DISTRIBUIÇÃO

Condomínios verticais e horizontais da Zona Leste, Zona Sul, Redentora e Centro de Rio Preto, além de clínicas médicas e comércio local.

TIRAGEM

8 mil exemplares

ACESSE

revistanovaversao.com

INSTAGRAM

@revistanovaversao

ANUNCIE

17 99165.4036

RODRIGGO CRUZ

Diretor geral da
Revista Nova Versão



A parábola da espada

Desde os tempos antigos, para se fazer uma boa espada é necessário caldear o ferro até a incandescência, batê-lo com martelo sobre uma bigorna e, em seguida, mergulhá-lo na água.

Repete-se várias vezes essa operação para forjar uma espada. Acho esse processo muito interessante, pois também pode ser aplicado à vida do ser humano.

Desde os tempos mais remotos, quem realiza um trabalho extraordinário, sem exceção, passa por provações semelhantes ao processo de forjar uma espada.

Analisando sob o aspecto religioso, isso significa que Deus impõe maiores dificuldades a quem tem maior missão. Portanto, ao contrário do que pensamos, devemos nos alegrar.

Mokiti Okada - Alicerce do Paraíso, vol. 4

Este ensinamento pode ser interpretado como uma metáfora sobre o crescimento e desenvolvimento pessoal através das dificuldades e desafios da vida. Assim como a forja de uma espada exige calor extremo, golpes e resfriamento súbito, também a vida humana pode envolver enfrentar e superar obstáculos para alcançar a maturidade e a excelência.

Portanto, em vez de lamentar as adversidades, encare como oportunidades para o desenvolvimento e para a realização de algo maior, assim como o processo meticuloso e repetido que transforma o ferro bruto em uma espada refinada. Esta perspectiva pode oferecer consolo e motivação durante tempos difíceis, promovendo uma visão de que as provações são, na verdade, preparações para um papel mais significativo na vida.

“Cada um de nós é, sob uma perspectiva cósmica, precioso.

*Se um humano discorda de você, deixe-o viver.
Em cem bilhões de galáxias, você não vai
achar outro como ele”.*

Carl Sagan



**LARISSA
GUIRADO**

Gerente Geral
da Revista
Nova Versão



**VIVI SAN
MARTINO**

Jornalista
MTB 0075140/SP



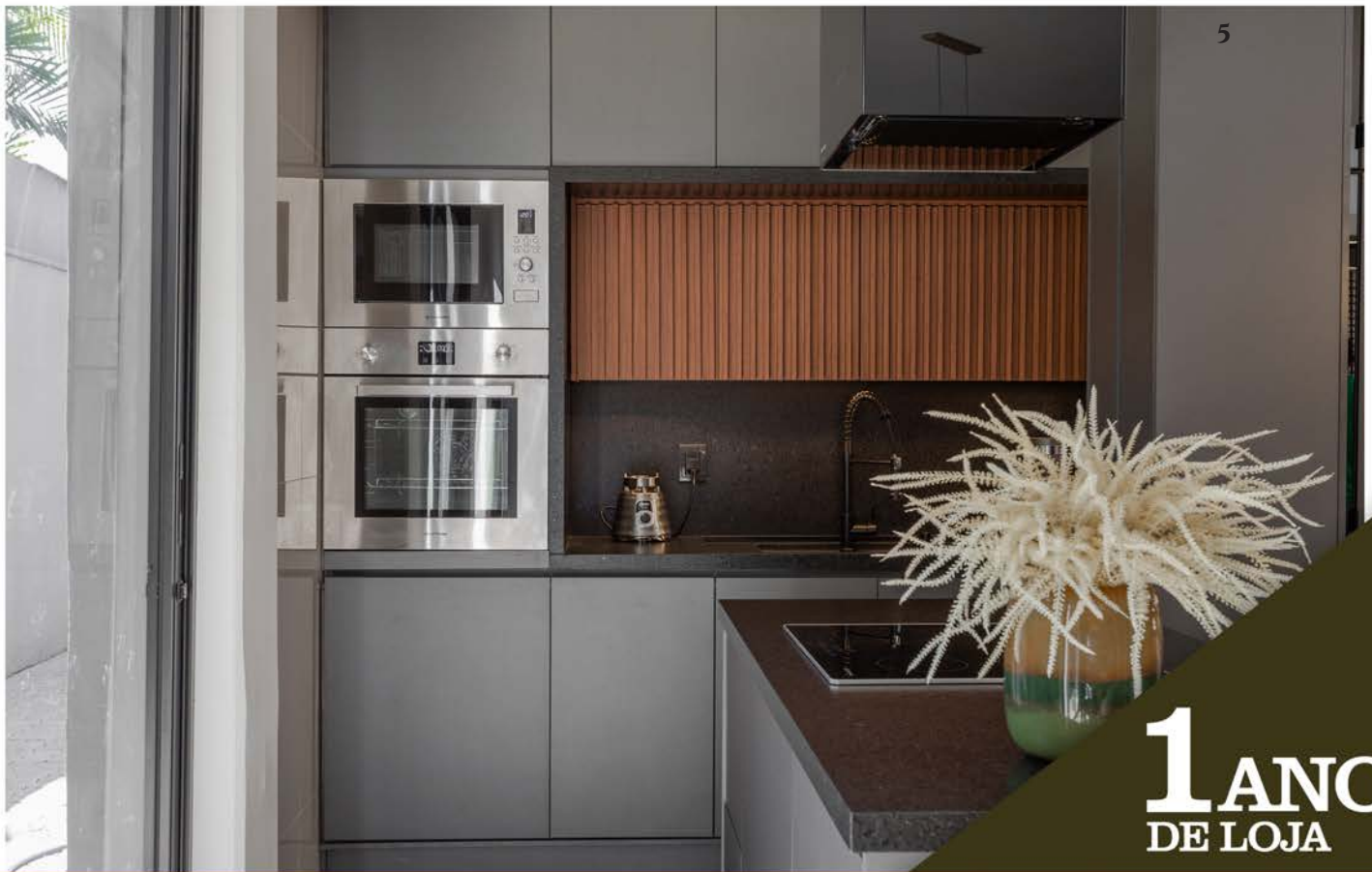
**LUCIANA
DE MARCO
BRITO
GONÇALVES**

Assessoria Jurídica
OAB/SP 218.910



**LORENI
GUTIERREZ**

Revisora





**1 ANO
DE LOJA**

Visite-nos e descubra como podemos transformar seus espaços em **ambientes perfeitos para você!**



Um ano de dedicação em realizar os sonhos dos nossos clientes. É com orgulho que cuidamos de **cada detalhe** prezando pela sua **satisfação** e **conforto**.

PREDILECTA
móveis planejados

 @predilectariopreto
 PredilectaSJRioPreto
 17 99777.7245

Voluntários de São Paulo, 3570
Centro | São José do Rio Preto | SP

VAMOS FALAR SOBRE O AGRO?



Foto: Leandro Casparetti

Olá! É com grande entusiasmo que inicio, a partir desta edição, uma jornada empolgante neste espaço tão relevante. Nosso foco será o agronegócio, um setor crucial para todos nós e para o desenvolvimento sustentável do nosso país.

Muito se discute sobre a importância socioeconômica do agronegócio, mas você sabe realmente o que ele abrange? O agro estende-se muito além da agricultura e pecuária tradicionais. Ele transcende os limites das fazendas, onde nossos produtores dedicam-se incansavelmente do amanhecer ao anoitecer, garantindo que alimentos não faltem nas mesas dos brasileiros e em mais de 160 países que importam nossos produtos.

Mas como é estruturada a cadeia do agronegócio? De forma geral, a cadeia produtiva do agro brasileiro divide-se em cinco etapas cruciais para seu sucesso:

1. Insumos;
2. Produção;
3. Processamento;
4. Distribuição;
5. Consumidor final.

Cada etapa é fundamental para a integridade e eficiência do setor. Quando falamos especificamente sobre cada uma destas etapas, é interessante como mesmo sem saber, percebemos que estamos dentro dessa imensa cadeia.

Os números recentes da Balança Comercial do Estado de São Paulo são impressionantes. No primeiro trimestre de 2024, o setor registrou um crescimento de 23,4%, alcançan-

do US\$ 5,44 bilhões em comparação com o mesmo período do ano anterior.

Mas além de discutir estatísticas e recordes ou os preços das commodities, pretendo explorar a vocação natural do Brasil como potencial celeiro mundial. Vou abordar os desafios enfrentados pelas diversas etapas deste setor, desde o "custo Brasil" — marcado por uma carga tributária elevada e desigual — até os robustos subsídios que os países concorrentes oferecem a seus produtores, desequilibrando o mercado global.

Além disso, quero destacar nossa sustentabilidade. Longe de ser apenas retórica, estudos da Embrapa Territorial apresentam dados concretos sobre a conservação do território brasileiro, reforçando nosso compromisso com o meio ambiente.

O conjunto dos territórios das áreas protegidas e preservadas no Brasil totaliza 423 milhões de hectares ou 49,8% do Brasil, e equivale a 28 países da Europa.

Nosso Brasil tem dimensão Continental, clima tropical que permite, em algumas condições até quatro safras, como é o caso do feijão. Claro que isso não é no país todo, mas demonstra o quanto somos competitivos e isso apavora produtores que ficam restritos à uma ou em raríssimas ocasiões, duas safras sendo apenas uma a principal.

Mas este clima tropical tão maravilhoso traz uma variedade e quantidade de pragas muito grande e isso implica em um custo até 4 vezes maior que os países com clima temperado ou subtropical como é o caso dos Estados Unidos. Isso apenas para um exemplo.

A capacidade de gerar divisas é imensa e compreender este setor gigante é importante pois, assim, teremos a oportunidade de ver se estamos andando no mesmo ritmo.

No próximo artigo, quero falar com você sobre a sustentabilidade da pecuária brasileira.

Até breve!

Claudio Correia

CEO do portal jornalcampoaberto.com

Colunista de agronegócios da CBN Grandes Lagos desde 2014, quando chegou em São José do Rio Preto



FF MOTORSPORTS

Grupo inaugura sua primeira loja no Estado de São Paulo, em São José do Rio Preto



A FF Motorsports, concessionária oficial da BRP no Brasil, inaugurou sua primeira filial em São Paulo, na cidade de São José do Rio Preto. O evento de inauguração, realizado no dia 11 de abril, atraiu muitos entusiastas e fãs do segmento, contando com a organização do Grupo Tendência de Comunicação, que reforçou o compromisso da FF Motorsports com a excelência e profissionalismo.

Com o lema "FF Motorsports São José do Rio Preto: o ponto de encontro dos amantes de esportes a motor", a concessionária se estabelece como uma referência na venda de veículos novos e seminovos. Destacam-se em seu portfólio as motos aquáticas da Sea-Do e os produtos off-road da Can-Am. O showroom promete fascinar os visitantes com sua diversidade de opções, oferecendo não só veículos de alta performance, mas também uma gama completa de serviços e produtos de qualidade.

Além dos veículos, a FF Motorsports fornece assistência técnica especializada, peças e acessórios originais. Uma boutique no local oferece vestuário especializado, assegurando conforto e estilo para as aventuras dos clientes.

"Muito entusiasmados com a abertura de nossa quinta loja, estamos confiantes de que São José do Rio Preto será um

marco importante para nossa expansão, proporcionando aos aficionados por esportes a motor uma experiência sem igual," afirma Maurício Souza.

Sobre a FF Motorsports:

Atualmente o grupo FF Motorsports está presente em quatro estados brasileiros, com lojas nas cidades de Palmas-TO, Araguaína-TO, Imperatriz-MA, Curitiba-PR e agora São José do Rio Preto-SP, é uma empresa líder no segmento de esportes a motor, oferecendo uma ampla gama de veículos novos e seminovos, além de serviços de Assistência Técnica, peças e acessórios originais. Com uma filosofia centrada no cliente, o grupo FF Motorsports está comprometido em proporcionar experiências de qualidade e momentos inesquecíveis para seus clientes e suas famílias.



FF Motorsports

Av. Arthur Nonato, 4745 - Nova Redentora
São José do Rio Preto/SP
Contato: (17) 3228-0848
Instagram: @ffmotorsports



ROTA 66 ESTÉTICA AUTOMOTIVA

Cuidado e conveniência com
serviço personalizado

Cuidar bem do seu veículo não é apenas uma questão de estética, mas também de manutenção preventiva, que prolonga a vida útil do carro. Segundo os proprietários, Mesaque e Grazielle Silveira, na Rota 66 Estética Automotiva, desde o início eles entenderam a importância de um serviço detalhado e especializado, que resultasse em extrema qualidade. “Oferecemos um portfólio completo de tratamentos que garantem não só um carro visualmente atraente, mas também mais seguro e bem conservado”.

Na Rota 66 os clientes têm acesso a lavagens detalhadas que removem até as impurezas mais ocultas, revitalização de plásticos que devolvem o brilho original das peças e restauração de faróis, essencial para a segurança em viagens noturnas. “Além disso, realizamos polimentos técnicos que protegem a pintura e uma higienização profunda que inclui a aplicação de produtos antibactericidas, mantendo o interior do seu carro livre de micro-organismos”.

Entendendo que o motor é o coração do veículo, a empresa oferece uma lavagem especializada que contribui para o seu funcionamento eficiente. “Nossos serviços de hidratação do couro e lavagem de bancos revitalizam o interior do seu carro, enquanto a higienização do ar-condicionado assegura um ambiente interno saudável e agradável”.

Grazielle ainda pontua que um grande diferencial da empresa é oferecer a máxima comodidade aos clientes. “Para isso, disponibilizamos o serviço de leva e traz, que permite aos

clientes desfrutar de todos os cuidados necessários sem a necessidade de se deslocarem. Além disso, contamos com uma avançada tecnologia de proteção veicular: a vitrificação. Este serviço oferece uma garantia de três anos, assegurando a proteção do investimento e mantendo o veículo em condições excepcionais por muito mais tempo”.

Para finalizar, os empreendedores explicam que na Rota 66 o conforto e a satisfação dos clientes são prioridades. “Não perca a oportunidade de manter seu veículo protegido e impecável com facilidade e conveniência. Nossos serviços garantem que o seu carro esteja sempre no melhor estado, com a segurança e o cuidado que podemos oferecer”.



Rota 66 Centro de Estética Automotiva
Av. Nações Unidas, 3180 - Res. Cidade Jardim
São José do Rio Preto/SP
Contato: (17) 99170-8394
Instagram: @rota66.esteticaautomotiva



João Victor Grandizoli

PARCERIA DE SUCESSO

Ludens Capital se une à Home Capital para agregar serviços e atendimentos financeiros para pessoas físicas e jurídicas

por Vivi San Martino

A Ludens Capital e a Home Capital estão comprometidas em oferecer serviços premium a preços justos, além de soluções integradas de assessoria financeira para pessoas físicas e jurídicas. Fundada em 2022, a Ludens Capital identificou uma lacuna significativa no mercado: a demanda por um serviço que abordasse o portfólio de investimentos do cliente de forma holística. “Observamos uma transformação constante no mundo dos investimentos, onde muitos se veem carentes de uma consultoria que realmente entenda e respeite suas individualidades, em vez de limitar-se a um leque restrito de produtos”, explica João Victor Grandizoli, que possui formação em Engenharia Física pela UFSCar e pós-graduação em Produtos Financeiros e Gestão de Riscos pela FIA.

Em parceria com a Home Capital, liderada por Tiago Cavalcante — graduado em Administração de Empresas pela Universidade de Sant’Anna e com MBA em Gestão Estratégica e Econômica de Negócios pela FGV —, as empresas se dedicam a elevar o padrão dos serviços de consultoria financeira. Elas visam não apenas satisfazer, mas também encantar os clientes no processo de gestão de suas finanças, promovendo a conscientização sobre o impacto transformador de um investimento estrategicamente planejado. Oferecem soluções personalizadas e inovadoras adaptadas às necessidades de cada indivíduo e empresa. “Nosso compromisso é desdobrar um espectro de possibilidades por meio de nossa consultoria financeira para indivíduos, pela Ludens Capital, e para empresas, pela Home Capital”, explica Cavalcante. “Criamos operações sob medida que aumentam a liquidez dos clientes, disponibilizando atendimento tanto online, por meio de plataformas seguras, quanto presencial, garantindo conforto, tranquilidade e a hospitalidade que cada cliente merece”.

Em suma, na busca por excelência e inovação no setor de assessoria financeira, a Home Capital e a Ludens Capital se destacam por sua abordagem centrada no cliente e sua capacidade de oferecer soluções adaptadas às necessidades individuais. A integração de tecnologia avançada e o atendimento personalizado asseguram que cada cliente não apenas alcance seus objetivos financeiros, mas também tenha uma experiência enriquecedora e segura.



Tiago Cavalcante



Ludens Capital

Av. Pres. Juscelino K. de Oliveira, 5000
Torre 01, sala 1504 – Iguatemi Business
São José do Rio Preto/SP
Contato: (17)99744-4155
www.ludenscapital.com



MILLENNIALS:

Desafios e Características da Geração do Novo Milênio



Cristiane F. Alves Lorga
 Psicóloga Sistêmica e Consteladora
 Contato: (17) 99149-3745
 Instagram: @crislorga.psicologa

Você sabia que sua geração tem nome? Mais ou menos a cada 20 anos nasce uma nova geração com vivências, experiências, influências sociais e culturais semelhantes que se diferenciam e se distanciam das gerações anteriores e das próximas. Cada geração é única, com comportamentos, culturas e interesses parecidos.

Uma das gerações de maiores transformações é a dos nascidos entre 1981 e 1995, conhecidos como millennials, milênios, geração Y, a geração da internet, ou dos nativos digitais. Eles nasceram para o novo milênio. Entre 29 e 44 anos, eles nasceram com a tecnologia, com os celulares. Uma geração engajada, que valoriza a qualidade de vida, mais tempo em família, investe na saúde e no trabalho com prazer, maior flexibilidade, propósito e horizontalidade.

São criativos, inovadores e adoram desafios. Não têm muita paciência para pessoas ou empresas que não sejam coerentes, que não tenham um propósito e que não busquem cuidar do mundo e das próximas gerações. Trocam de empregos com maior facilidade, principalmente se essas empresas não fizerem parte do propósito de vida deles.

É uma geração ousada, transgressora e inquieta. Contrários à monotonia, às hierarquias e às antigas estruturas.

Com toda essa energia e dinamismo vários têm sucesso, mas também muitos adoecem. Desenvolvem depressões, ansiedades, transtornos, síndrome do pensamento acelerado, burnout, entre outras.

Investem em estudos, moram por mais tempo na casa dos pais, demoram mais tempo para constituírem família, terem casa e, ou carro próprio.

Por terem vivido o nascer e toda a evolução tecnológica e interação virtual, os millennials imaginavam estar com a carreira consolidada, a vida financeira em ordem e com casa própria, entretanto, com as crises econômicas no mundo, a

inflação, o aumento no custo de vida, a pandemia, as guerras entre a Rússia e a Ucrânia, Israel e o Hamás, a crise energética e a de água, todo esse contexto aumenta a insegurança econômica e geopolítica e as pesquisas mostram que a geração Y, a primeira a crescer conectada, diferente das gerações anteriores, está mais propensa a fazer dívidas, leva mais tempo para sair da casa dos pais, constituir família, comprar um imóvel ou o carro próprio.

Vale ressaltar que todo esse cenário tem suas consequências físicas e mentais. Frustração, alta carga de trabalho, falta de reconhecimento e oportunidades de crescimento, a geração do milênio tem desenvolvido, principalmente a Síndrome do Esgotamento Profissional, também conhecida como burnout, um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico.

Essa síndrome é tanto por situações de trabalho desgastantes, quanto prazerosas, é sobre a falta de limites, demandas com muita competitividade ou responsabilidade, é sobre ir além do que o físico e emocional aguentam, é sobre o excesso. Ela é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes.

Dentre os sintomas mais comuns estão a dificuldade de sair da cama, mesmo dormindo bem; o esgotamento físico e mental; um cansaço constante a ponto de atrapalhar o convívio social, profissional e amoroso e a falta de atividade física regular. Uma incapacidade de lidar com o estresse, tal como irritação exagerada, além do desejo de ingestão de alimentos calóricos para reposição de energia, mesmo que inconsistente. Excesso de energia à noite, sistema imunológico enfraquecido e baixo poder de concentração.

Caso você se identifique, ou conheça alguém que esteja apresentando esses sintomas, procure ou indique uma boa psicóloga para se reestruturar e se reconectar com sua essência.



A iGUI, líder global na produção de piscinas pré-fabricadas, celebrou sua 29ª edição do Festival iGUI com otimismo no Hot Beach Resort em Olímpia, São Paulo, de 8 a 11 de abril, reunindo mais de 3 mil participantes, incluindo franqueados, parceiros e diretoria. Após um recorde de faturamento de R\$ 2,13 bilhões em 2023 e a conquista do Selo de Excelência em Franchising pela ABF para suas marcas iGUI, SPLASH e TRATABEM, a convenção marcou uma celebração e um foco no desenvolvimento dos negócios dos franqueados. O evento incluiu palestras sobre temas variados como vendas e inteligência artificial, espaços interativos como a Praça das Ideias, e entretenimento, culminando com um show de Alceu Valença.

iGUI Estabelece Novos Recordes em Grandioso Festival de Franquias!

Troca de experiências, conteúdo de qualidade e diversão marcaram a Convenção das quatro marcas da Rede: iGUI, SPLASH, UNLIMITED e TRATABEM



Escaneie o QR Code para assistir à entrevista com Lilian Marques, diretora executiva, onde ela discute a iGUI e os objetivos do Festival 2024.





Fotos: Robson Cavellho

WAVE LEADS

Elevando marcas
ao sucesso

A missão da Wave Leads transcende o impulso de marcas além dos seus limites habituais, visando não somente ampliar a visibilidade, mas também assegurar resultados concretos e mensuráveis. “Na vanguarda do setor, nossa agência se empenha em ultrapassar expectativas por meio de abordagens tanto dinâmicas quanto inovadoras.”

Sob a liderança visionária da fundadora, Poliana Casteleni, estrategista renomada de performance e marketing, juntamente com sua sócia, Anália Esteves, especialista em tráfego e marketing, a Wave Leads se destaca como um farol de excelência e inovação. “No coração da nossa filosofia está a crença inabalável na importância de estabelecer parcerias sólidas. Adotamos uma abordagem colaborativa, trabalhando ombro a ombro com nossos clientes para mergulhar em suas aspirações e seus desafios.”

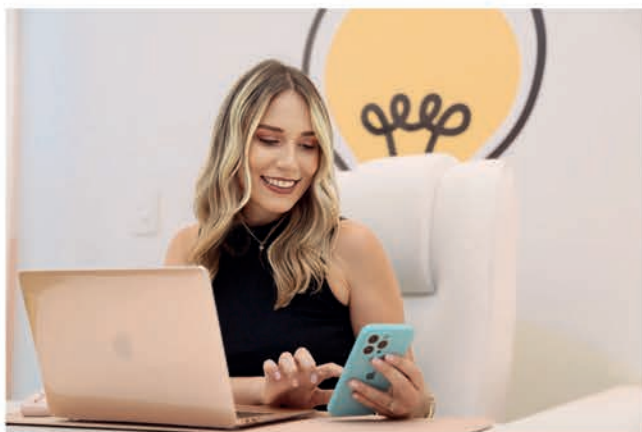
A Wave tem o compromisso de entregar soluções customi-

zadas que englobam branding, marketing digital e performance, ajustadas às necessidades específicas de cada marca. “Até o presente, alcançamos marcos impressionantes: a criação de mais de 5.000 anúncios, a geração de mais de 100.000 leads e um investimento superior a 3 milhões de reais em campanhas publicitárias, culminando em um retorno de mais de 60 milhões de reais em faturamento para nossos clientes.”

A gama de serviços que a Wave Leads disponibiliza é abrangente e inclui Performance de Tráfego Pago, Inbound Marketing, Planejamento Estratégico de Marketing, Gestão de Redes Sociais e Desenvolvimento de Identidade Visual. “Nosso objetivo é capacitar cada cliente a atingir e superar seus objetivos de marketing com estratégias sob medida que definem o padrão para a excelência no setor, comentam.”



Instagram: @waveleads
Site: www.waveleads.com.br



POLIANA CASTELINI

Estrategista de performance & marketing

Poliana se estabeleceu como uma figura proeminente no mundo do marketing, trazendo consigo mais de uma década de experiência diversificada. Sua jornada é particularmente notável nas áreas de criação e tráfego pago, no qual ela desenvolveu uma profunda competência ao longo de oito anos no setor de franchising. No ano de 2023, ela lançou a WAVE, uma iniciativa ambiciosa para fornecer serviços de marketing especializados a uma variedade de nichos, que agora desempenha um papel importante como Manager de Performance.

Com um MBA em Marketing Estratégico e Planejamento, pela Universidade Barão de Mauá, Poliana tem sua carreira adornada com realizações significativas e uma expertise em estratégias publicitárias. O ponto alto de sua carreira incluiu o reconhecimento de uma de suas campanhas no TikTok Ads como um Case de Sucesso, uma conquista realizada enquanto liderava o marketing de crescimento na Laser Fast. Atualmente, como CMO da Wave, Poliana se dedica à área de conteúdo e criatividade, focando na geração de performances de alto calibre que asseguram resultados excepcionais para os clientes.



ANÁLIA ESTEVES

Especialista em Tráfego & Marketing

Anália Esteves destaca-se como uma especialista consumada em tráfego pago, com uma trajetória profissional pautada pela dedicação intensa ao marketing para franchising.

Nutrido uma paixão por publicidade desde seus 17 anos, Anália desenvolveu uma profunda expertise, abrangendo inbound marketing, gestão de tráfego e comunicação. Atualmente, ela desempenha um papel chave na Wave Leads, onde é sócia e atua como Head de Performance, evidenciando sua liderança e visão estratégica no setor.

Com uma formação robusta, Anália é pós-graduada em Marketing de Varejo e Gestão de Relacionamento com o Cliente. Possui também certificações avançadas em Google Ads, Facebook Ads e Gestão de Tráfego, pela Comunidade Sobral de Tráfego, o que atesta sua habilidade e seu conhecimento técnico. Sua abordagem estratégica em inbound marketing, validada por certificações, destaca sua competência em desenvolver estratégias holísticas e eficazes.





Ludmila Barbosa de Souza Guimarães Correa

EMPREENDEDORISMO E PAIXÃO:

Ludmila Transforma o Beach Tennis em Celebração Comunitária

Ludmila Barbosa de Souza Guimarães Correa, aos 47 anos, apresenta uma trajetória profissional e pessoal inspiradora que reflete seu compromisso com a inovação, sustentabilidade e a promoção da saúde e bem-estar através do esporte. Sua jornada começou no campo do marketing e publicidade, onde, desde jovem, demonstrou grande talento e dedicação. Sua carreira evoluiu significativamente, passando por agências de publicidade até encontrar sua paixão no segmento joalheiro, onde atuou por duas décadas.

Após uma mudança pessoal significativa, Ludmila decidiu reinventar sua vida, adotando um estilo de vida saudável e conectado com a natureza e o esporte. Esse novo caminho a fez criar a Nalu Praiamar, uma loja que não apenas vende moda praia e fitness sustentáveis e de multiuso, mas também um conceito baseado no consumo consciente.

A Nalu Praiamar rapidamente se tornou mais do que uma loja: transformou-se numa experiência de conexão com o esporte, meio ambiente e o handmade. Em 2023, organizou o primeiro torneio de beach tennis, um evento que foi além da competição, oferecendo uma experiência cultural e social enriquecedora. Apesar dos desafios, o sucesso do torneio foi tal que levou à realização de edições subsequentes, consolidando não só o evento, mas também os valores de comunidade e esporte que tanto estima. A estreia aconteceu em março de 2023, seguida pela segunda edição em julho de 2023. E a

mais recente, o terceiro torneio, foi realizada na arena Na Praia, em março de 2024, consolidando ainda mais o sucesso e a relevância do evento. E a Nalu Praiamar trouxe adeptos do esporte de várias cidades da região e de outros estados.

Cada torneio realizado sob a égide de Ludmila tem reforçado a importância do esporte como uma plataforma para ensinar valores, construir amizades e fortalecer laços comunitários. A Nalu Praiamar continua a apoiar e promover o esporte, preocupando-se com o meio ambiente, utilizando matérias-primas biodegradáveis, incentivando o handmade e oferecendo produtos duráveis que desafiam as práticas de consumo excessivo, ressoando com um público que valoriza a qualidade e a sustentabilidade.

A empreendedora Ludmila e a Nalu Praiamar exemplificam como negócios podem ser uma força para o bem, influenciando positivamente a comunidade e o meio ambiente. E evidenciam como o esporte pode ser um vetor de mudança social e pessoal. Este é o propósito e o trabalho que Ludmila continua a desenvolver, impactando vidas através de suas iniciativas empresariais e esportivas.



**Nalu PraiaMar - Moda Praia,
Fitness e Beach**

WhatsApp – (17) 99248-3742

Instagram: @nalu.praiamar

www.nalupraiamar.com.br/

MAPE MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO

Há 20 anos no mercado,
empresa oferece atendimento,
cursos e qualificações

por Vivi San Martino



Essencial para garantir a saúde e o bem-estar dos trabalhadores em seus ambientes laborais, a medicina do trabalho, além de ser responsável por prevenir doenças ocupacionais, realizar exames médicos admissionais, demissionais e periódicos, tem como objetivo orientar sobre práticas saudáveis durante a atuação dos profissionais.

Já a segurança do trabalho visa prevenir acidentes e promover um ambiente seguro, por meio de medidas de prevenção de riscos, treinamentos de segurança, uso correto de equipamentos de proteção individual, entre outras ações.

Há duas décadas atuante no mercado, a MAPE Medicina e Segurança do Trabalho tem o propósito de contribuir para o aumento da segurança, saúde e satisfação dos colaboradores, impactando positivamente na produtividade das empresas.

Administrada pela técnica de segurança do trabalho, Rosa Escobar Perez, e pela médica do trabalho, Clara D'Agosto Basso, a empresa oferece, além do sistema de gestão compartilhado com o cliente, para que ele consiga implantar o gerenciamento de riscos internos na empresa, todos exames em um único local (exceto RX), ministra treinamento de OS e EPI no

mesmo dia da admissão do colaborador por TST e dispõe de plataforma de treinamento EAD. "O nome MAPE surgiu em homenagem à minha mãe Maria Aparecida Perez, unindo ao interesse e atividade de mapeamento de riscos nas empresas. E durante esses quase 20 anos de atuação, levamos soluções em segurança e saúde do trabalhador para mais de três mil empresas, por meio de sistema integrado online, que possibilita ao empreendedor a realização da gestão dos programas de prevenção de maneira prática e segura, atendendo aos órgãos fiscalizadores e e-Social, proporcionando a diminuição de custos na contribuição previdenciária e fornecendo a emissão de todas as declarações e todos os documentos vinculados à relação de trabalho de maneira online", explica Rosa Escobar.



MAPE Medicina e Segurança do Trabalho
Av. Lino José de Seixas, 267 - Jardim dos Seixas
(Térreo Em Frente a represa, ao Lado do SEMAE)
São José do Rio Preto/SP
Contato: (17) 3009-5010
Instagram: @mapesegurancadotrabalho

**JOSIANE SANTANA**Terapeuta Ocupacional
Clínica Inclusiva

@inclusiva (17) 3222-2648

SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

Com o aumento da expectativa de vida, os cuidados com a saúde dos idosos ganham relevância. A Clínica Inclusiva oferece um atendimento integrado nos três níveis de saúde: preventivo, reabilitativo e paliativo. Desde 2008, promovemos a qualidade de vida através de atividades físicas, cognitivas e sociais, incluindo hidroterapia e hidroginástica. Contamos com uma equipe multidisciplinar de profissionais, desde fisioterapeutas a fonoaudiólogos, focados em um tratamento personalizado e baseado em evidências para garantir a inclusão social dos idosos.

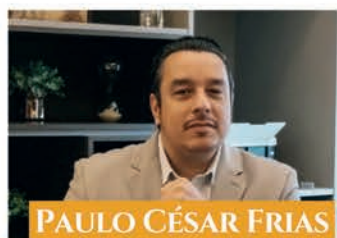
**DRA. MARIA
FERNANDA
ROMAN TRUFFA**

Médica Geriatria

@dramariafernandatruffa

A IMPORTÂNCIA DO GERIATRA NA TERCEIRA IDADE

A Geriatria é uma especialidade médica focada no cuidado integral ao idoso e adulto, desde o manejo de doenças crônicas e uso de múltiplos medicamentos até a prevenção e reabilitação. Recomendada a partir dos 30 anos, essa abordagem inclui mudanças no estilo de vida, alimentação saudável, atividades físicas regulares, vacinação e exames para detectar doenças como câncer e hipertensão. Identificados os problemas, elaboramos um plano terapêutico personalizado para melhorar a qualidade de vida e aumentar a longevidade.

**PAULO CÉSAR FRIAS**

CONSTRUTORA E INCORPORADORA P&G

Especialista em realizar sonhos

@paulo.cesar.frias

ELEGÂNCIA E CONFIANÇA NA CONSTRUÇÃO DO SEU LAR

Paulo César Frias dedica-se a realizar o sonho da casa própria de inúmeras famílias brasileiras. Com anos de experiência, ele oferece casas de alto padrão que mesclam elegância e sofisticação. 'Cada família possui um sonho único, e minha missão é torná-lo realidade', afirma. Não hesite em investir; eliminamos todas as preocupações da construção, garantindo prazos e confiança.

**ALESSANDRA ROSA**

Executiva de Vendas Fabricando Ideias

@programafabricandoideias

POR QUE FAZER O PROGRAMA FABRICANDO IDEIAS

Em um mundo onde várias plataformas disputam a atenção do público, a televisão mantém um papel crucial na vida cotidiana, oferecendo uma maneira única de as marcas alcançarem e impactarem o público através da publicidade. O Programa Fabricando Ideias, transmitido pelo SBT Interior em mais de 220 cidades, utiliza esse meio para proporcionar visibilidade e resultados notáveis em audiência e networking. Com conteúdo variado e planos de divulgação acessíveis, o programa oferece às marcas uma oportunidade de aumentar sua visibilidade e atrair novos clientes.





A sócia proprietária Rejane Souza



PAPERLAND PAPELARIA

Irmãs se unem e realizam sonho de criar papeleria criativa com comercialização de itens diferenciados

por Vivi San Martino

Vindas de uma família de comerciantes, as irmãs Rejane Souza e Regislaine Souza Miquelin cresceram com o desejo de atuarem juntas no mesmo campo de atividade dos pais. Renomada dermatologista na região Noroeste Paulista, Regislaine sempre alimentou o desejo de empreender ao lado de sua irmã. "Sempre tivemos o objetivo de criar um negócio que conjugasse o nosso interesse em trabalhar juntas com as necessidades do público. Não estávamos interessadas em mais do mesmo, buscávamos um projeto verdadeiramente único. Morando na região Leste de São José do Rio Preto, notamos a falta de um espaço que atendesse especificamente as demandas de pais e alunos. Foi assim que surgiu a ideia de criarmos a Paperland Papeleria, um local pensado para suprir essa carência."

Com ambiente agradável, itens de qualidade e diferenciados, a Paperland tem agradado o público em geral. "A Paperland representa não apenas a concretização de um sonho, mas também a chance de oferecer à região Leste e a toda Rio Preto uma papeleria única. Destacamo-nos não só pela excelência

dos nossos produtos, mas também pelo design atrativo, pelo ambiente acolhedor, pelo atendimento exemplar e pela estética encantadora do espaço".

Com itens que vão desde canetas com cores e design diferenciados, a papeleria disponibiliza lápis, borracha, caderno, canetas, almofadas, kits exclusivos com estampas dos personagens mais amados pelas crianças. Propicia, ainda, lancheiras, mochilas, luminárias, fones, copos, relógios, cadernos inteligentes, planners, brinquedos pedagógicos, presentes criativos, xerox, impressão, convites, artes digitais e muito mais. "Estamos apaixonadas pela nova área de atuação e felizes em poder encantar crianças e adultos".



Paperland Papeleria

Av. Silvio Dela Roveri, 720
Jardim Yolanda
São José do Rio Preto/SP
Contato: (17) 98158-4000
Instagram: @paperlandrp



JEANE MADALHANO

Liderança transformadora em
Gestão de Negócios

Jeane Madalhana, casada, com 49 anos, tem uma filha de 15 anos e uma grande paixão pela vida. Com 36 anos de experiência em Gestão de Negócios e 21 anos em Gestão de Franquias, trabalhando com marcas como O Boticário e L'Oréal, Jeane é hoje mentora, palestrante e treinadora. Formada em Ciências Econômicas, ela também possui pós-graduações em Gestão de Marketing e Gestão de Pessoas, além de MBAs em Gestão Empresarial e Gestão Comercial. Em uma recente entrevista à revista Nova Versão, Jeane discutiu seu trabalho em mentorias voltadas ao universo corporativo. Ela começa identificando os talentos individuais de cada colaborador por meio de entrevistas, avaliações e análises de desempenho, o que é crucial para compreender habilidades, interesses e áreas que necessitam de melhorias. Adotando uma abordagem personalizada, Jeane adapta seu programa de desenvolvimento para atender às necessidades específicas de cada mentorado, oferecendo treinamentos em grupo ou individuais e planos de desenvolvimento de carreira alinhados ao momento profissional de cada pessoa. "Trabalhar com equipes diversificadas é gratificante e, ao mesmo tempo, desafiador. Para superar esses desafios, utilizo uma comunicação aberta e inclusiva, incentivando todos a compartilhar ideias e preocupações. Também gerencio conflitos culturais por meio da mediação imparcial, com um foco principal em liderança inclusiva, assegurando que todos os membros da equipe se sintam valorizados."

As ferramentas mais eficazes em seu programa incluem Avaliações de Competências, Avaliações de Desempenho, Feedback Regular e Construtivo e Planos de Desenvolvimento Individual (PDIs). Essas ferramentas são fundamentais para proporcionar uma base sólida no planejamento do

desenvolvimento pessoal.

"Manter os funcionários motivados e engajados durante a mentoria requer uma abordagem proativa, estabelecendo expectativas claras e fomentando um relacionamento de confiança. É vital que os mentorados se sintam confortáveis para compartilhar seus desafios e suas aspirações. Após a mentoria, sempre recomendo que as empresas continuem investindo no desenvolvimento contínuo dos funcionários, para garantir que os progressos sejam sustentados."

Finalmente, Jeane sugere que os clientes adotem incentivos e reconhecimento, feedback e avaliação contínua, além de programas de desenvolvimento profissional contínuo para permitir que os funcionários expandam suas habilidades e seus conhecimentos de forma relevante e alinhada aos seus objetivos de carreira.

"Em suma, na minha jornada não apenas acumulei uma vasta experiência e conhecimento técnico em minhas áreas de atuação, mas também me empenhar para demonstrar um compromisso contínuo com o crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional de cada colaborador. Por meio de uma abordagem personalizada e inclusiva, trabalho para que cada mentorado atinja seus objetivos, bem como se sinta valorizado e seja parte integrante do sucesso da equipe", finaliza.



Contato: (17) 99154-6194
Instagram: @jeanemadalhana_treinamentos
jeanemadalhana@gmail.com

MEGA ONLINE SOFTWARE

Transformando ideias em inovação no mundo dos softwares empresariais.



No dinâmico panorama em busca de soluções tecnológicas, desponta um empreendedor como um verdadeiro arquiteto de mudanças no segmento de softwares para empresas: Marcos Gerolamo Aureliano. Sua trajetória é marcada por uma sinergia única entre visão estratégica, expertise técnica e o compromisso com a inovação. Além de inspiradora, sua jornada oferece valiosas lições sobre resiliência, criatividade e a capacidade de liderar a transformação digital em organizações de todos os tamanhos e setores.

Além de sua notável capacidade empreendedora, Marcos possui uma base sólida em administração e marketing, fundamentais para o sucesso de suas empreitadas, adquirindo uma compreensão profunda dos princípios fundamentais de gestão. Sua expertise em marketing também desempenha um papel importante, permitindo-lhe identificar oportunidades de mercado, posicionar seus produtos de forma estratégica e construir relacionamentos sólidos com clientes e parceiros comerciais. Em 1991, o empresário deu o primeiro passo rumo ao seu legado empreendedor ao fundar a Mega Online Software,



uma empresa dedicada ao comércio e desenvolvimento de sistemas. Desde o início, sua visão visionária era clara: oferecer soluções personalizadas que atendessem às necessidades específicas de cada cliente e empresa. O que torna a Mega Online verdadeiramente excepcional, não são apenas os produtos inovadores que oferece, mas sim o compromisso com um atendimento humanizado. Esse pilar fundamental permeia todas as interações da empresa, garantindo que cada cliente se sinta verdadeiramente valorizado e compreendido. Os sistemas desenvolvidos na Mega são concebidos de forma exclusiva para atender a uma ampla gama de setores comerciais, abrangendo desde pequenos negócios locais até grandes corporações. Cada solução é projetada para proporcionar eficiência, inovação e um retorno tangível sobre o investimento. Ademais, a empresa vai além ao oferecer sistemas voltados exclusivamente para a área da saúde, demonstrando um compromisso incomparável com o bem-estar e o avanço tecnológico nesse setor. Essa abordagem multifacetada reflete a visão abrangente e o compromisso incessante em fornecer soluções que impulsionam o sucesso e o crescimento sustentável em todas as esferas da sociedade.

Para concluir Marcos comenta que, num mundo onde a eficiência e a personalização são essenciais para o sucesso empresarial, a posse de um sistema próprio é mais do que uma vantagem competitiva - é uma necessidade. Ter um sistema desenvolvido sob medida pela Mega Online Software não apenas simplifica processos e aumenta a produtividade, mas também fortalece a identidade e a autonomia da empresa. "Ao contar com uma solução personalizada, as organizações podem se adaptar rapidamente às mudanças do mercado, responder às demandas dos clientes com agilidade e se manter à frente da concorrência. Investir num sistema próprio é investir no futuro e no sucesso duradouro de qualquer empreendimento", finaliza.



Mega Online Software

Matriz - Votuporanga/SP: (17) 3426-5560
 Unidade São José do Rio Preto/SP: (17) 3364-4777
 Unidade Catanduva/SP: (17) 99788-1808
 Unidade Mineiros/GO: 0800-888-5157
 Instagram: @megaonline_software

DISTRITO DIGITAL

Impulsionando o sucesso digital das pequenas empresas há 12 anos

Em 2012, após uma década de experiência com sistemas e projetos, o engenheiro de computação, César Marcondes, vislumbrou no marketing digital uma oportunidade para impulsionar o crescimento das empresas. Investiu tempo e esforço em aprimorar suas habilidades, especialmente em Google Ads, através do programa oficial do Google, além de se especializar em Estratégias de Marketing. Ao longo do tempo, a empresa evoluiu, expandindo seu leque de serviços para se tornar a “Distrito Digital”, uma agência full service de marketing digital focada em performance. Atualmente, a agência oferece uma gama abrangente de serviços, tendo uma expertise para clientes que buscam aumentar as vendas online ou gerar leads qualificados, destacando-se em desenvolver estratégias já validadas ao longo dos últimos anos. “Na Distrito Digital, não somos apenas prestadores de serviços, somos parceiros de nossos clientes. Nosso objetivo é impulsionar o destaque e o crescimento de cada empresa que atendemos, contribuindo para o aumento das vendas e a consolidação da sua presença digital”. O grande diferencial da empresa reside na flexibilidade contratual, baseada no desempenho, garantindo que apenas clientes satisfeitos continuem a ser atendidos, além do alcance nacional com unidades franqueadas em 8 estados do Brasil.



Distrito Digital

Rua Maria Carolina Trevisan Fava, 2305
Jd. Universitário
São José do Rio Preto/SP
Contato: (17) 99238-1926
Instagram: @distritodigitalfranchising

PLANEJARE VIAGENS E TURISMO

Explorar novos destinos em grupo é enriquecedor, especialmente para a melhor idade, proporcionando não apenas uma viagem, mas uma jornada repleta de momentos especiais e memórias duradouras. A Planejare Viagens e Turismo eleva essa experiência com um serviço de excelência, destacando-se pelo atendimento personalizado e humanizado de Cris e Vilma Rezende e Yasmin Bergonsin. A agência atende às necessidades específicas de cada cliente, garantindo viagens inesquecíveis. Com um amplo conhecimento em viagens em grupos, a Planejare oferece destinos variados, nacionais e internacionais, adequados a diversos gostos e interesses. Recentemente, a empresa expandiu suas operações com um departamento especializado em grupos e eventos, reforçando o compromisso em atender demandas de viagens de incentivo, valorizando e reconhecendo colaboradores, o que é essencial para o sucesso empresarial.

Ademais, Thassiana Caetano, especialista em Disney com mais de 12 anos de experiência, fortalece a equipe com roteiros mágicos e planejamento detalhado, proporcionando uma experiência única e memorável a cada cliente.



Av. Comendador Mançor Daud, 572 - sala 05
Jardim Santa Luzia
São José do Rio Preto/SP
(17) 3512-2333
Instagram: @planejaretur





Elevados a um
Novo Patamar na
Clínica Homenz



SAÚDE E BEM-ESTAR MASCULINO:



O empresário Luiz Paviani Neto

Vivemos numa época em que os homens estão cada vez mais conscientes da importância dos cuidados pessoais, especialmente quando se trata de estética e bem-estar.

Uma pesquisa realizada em parceria com a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e a Sociedade Brasileira de Dermatologia, revelou que 82,5% dos homens no país desejam realizar algum tipo de procedimento estético.

É um movimento que não apenas responde às exigências de uma vida moderna, mas também eleva a autoestima, a saúde mental e o bem-estar geral.

Na Clínica Homenz, em São José do Rio Preto, mergulhamos nesse universo redefinido do cuidado masculino. Luiz Paviani Neto, visionário empresário por trás da Homenz, entende que homens que investem em sua aparência e bem-estar colhem frutos não apenas na vida pessoal, mas também na profissional. A confiança é a chave para o sucesso, e é por isso que oferecemos um refúgio exclusivo onde os homens podem se sentir à vontade para explorar uma variedade de tratamentos estéticos sem tabus.

Na Homenz não se trata apenas de tratamentos, mas de uma experiência completa. Nosso ambiente foi meticulosamente projetado para garantir o máximo conforto e privacidade. Aqui, os homens podem desfrutar de tratamentos de alta qualidade, desde a revitalização da pele até técnicas avançadas para combater a calvície, redução de gordura corporal, depilação indolor e rejuvenescimento da pele.

Nossa equipe de profissionais altamente qualificados está empenhada em proporcionar não apenas beleza, mas também bem-estar integral a cada cliente. Utilizamos tecnologia de ponta e oferecemos uma variedade de produtos exclusivos projetados para promover o autocuidado masculino.

Na Clínica Homenz não apenas atendemos à crescente demanda por cuidados estéticos masculinos, mas também lideramos as mudanças nesse mercado. Acreditamos firmemente que o cuidado pessoal é essencial para a autoconfiança e a qualidade de vida do homem moderno.

Portanto, convidamos você, homem moderno e consciente, a descobrir o que a Clínica Homenz tem a oferecer. Junte-se a nós nesta jornada de transformação, onde o cuidado com você mesmo é o primeiro passo para alcançar o seu melhor.



Homenz São José do Rio Preto
Rua Mirassol, 3399 - Redentora
São José do Rio Preto/SP
Contato: (17) 4040-4440



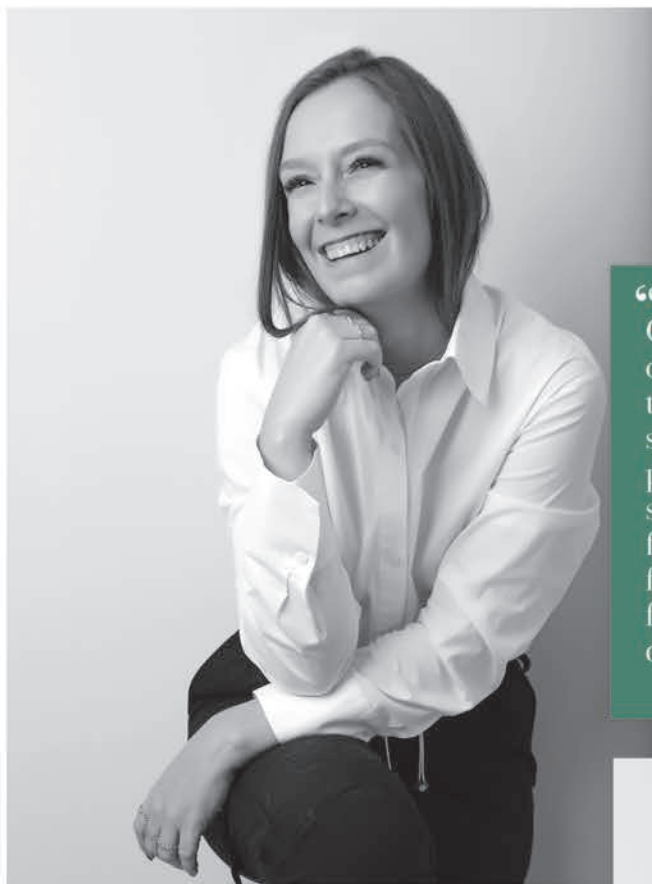
LUCIANA GARCIA

Médica Veterinária, empresária, influenciadora digital, escritora, apresentadora e mentora de carreira se destaca como uma das pioneiras em alimentação natural pet, no Brasil

por Vivi San Martino

Uma história de sucesso que começa com um sonho, muito amor e dedicação. Luciana Garcia, uma mulher apaixonada pelo cuidado animal, sempre imprimiu uma abordagem especial em seu trabalho, conduzindo suas atividades com profundo amor pelos pets. Sua paixão e dedicação são evidentes em cada aspecto e detalhes. Este é o enredo que descreve a trajetória da Médica Veterinária, conhecida no mundo pet e nas redes sociais como Tia Lu. Tudo começou em 2008, quando Luciana iniciou sua graduação em Medicina Veterinária. Após concluir o curso em 2012, ela, com a ajuda de seu

pai, Sebastião Garcia, que construiu a primeira banheira para banho e tosa, abriu o Agrolu Pet Shop num pequeno prédio alugado. "No início tínhamos apenas uma colaboradora e eu, realizando atendimentos simples e banho e tosa. Utilizei o Snapchat, que na época fazia muito sucesso, para fazer vídeos sobre nosso trabalho, o que atraiu muitos seguidores e aumentou a visibilidade do nosso negócio. Cinco anos depois conseguimos expandir, alugando o prédio ao lado para oferecer serviços mais complexos como cirurgias, além de vender acessórios e alimentos para pets", relata Luciana.



O sucesso na área de medicina veterinária se funde ao crescimento de suas redes sociais. "Quem me conhece sabe o quanto sou uma pessoa tímida. Gravar nas redes sociais, no início, era um pouco complexo. Mas, falar sobre a minha profissão fazia com que os vídeos fluíssem e o engajamento fosse aumentando, dia a dia, de forma orgânica".

Mas os sonhos eram ainda maiores. E, de influenciadora do mundo pet e médica veterinária, Luciana passou a ser escritora, empresária, apresentadora e mentora de carreira.

“

Quem me conhece sabe o quanto sou uma pessoa tímida. Gravar para as redes sociais, no início, era um pouco complexo. Mas, falar sobre a minha profissão fazia com que os vídeos fluíssem e o engajamento fosse aumentando, dia a dia, de forma orgânica ”

AGROLU CENTRO MÉDICO VETERINÁRIO

Luciana Garcia sempre teve o plano de oferecer um serviço completo num único local, incluindo consultas, internações, banho, tosa, áreas para os tutores acompanharem seus pets durante a estadia na clínica, exames e muito mais. Em

2022 ela concretizou um de seus maiores projetos - ao fundar o Agrolu Centro Médico Veterinário. "Atualmente somos o maior centro médico veterinário do noroeste paulista, com 33 salas distribuídas numa área de 700m². Oferecemos atendimento 24 horas e dispomos de centro cirúrgico, sala de fisioterapia, internação central, medicina chinesa, um spa pet com cromoterapia e musicoterapia, além de serviços de exames, banho e tosa. Também temos quartos para que os tutores possam dormir com seus animais durante os períodos de internação ou recuperação pós-cirúrgica, e comercializamos alimentação natural, petiscos e acessórios.

Aqui, no Agrolu, o tutor encontra tudo o que precisa num só lugar, garantindo mais comodidade e praticidade", descreve Luciana.



ROOTS DOG



“A Roots Dog atua em dois formatos. Um deles é a alimentação natural personalizada e o outro formato é a dieta de manutenção”

Em 2020, enquanto o mundo parava devido ao medo e ao receio por não saber quais seriam as consequências da pandemia da Covid-19, a médica veterinária ousou, mais uma vez, e colocou em prática mais um de seus sonhos. Implantou no mercado uma empresa voltada à produção e comercialização de alimentação e petiscos naturais, sem conservantes. “Meus pais trabalhavam na área de eventos. Naquele momento, tudo estava fechado, parado e sem perspectiva de retorno. O medo assolou o comércio mundial e eu precisava fazer alguma coisa para que a minha família tivesse uma outra atividade. Foi então que surgiu a ideia de colocar o Roots Dog em prática”.

Com o apoio da mãe, Elza Garcia, que é engenheira de alimentos, Luciana acertou mais uma vez e, hoje, a empresa é um sucesso. “A Roots Dog atua em dois formatos. Um deles é a alimentação natural personalizada, na qual o tutor traz o seu pet para uma consulta e formatamos um cardápio específico para o animal. Nesse caso, os pets que convivem com alguma alteração de saúde contam com um menu individual para melhora da saúde e busca pela longevidade. O outro formato é a dieta de manutenção, elaborada de acordo com o porte e o peso de cada animal. Produzimos e entregamos na casa do tutor semanal, quinzenal ou mensalmente, conforme a sua preferência”.

A empresa conta ainda com as dietas de freezers, que são disponibilizadas em diversos pontos de venda, no qual o tutor tem a opção de buscar pronto, quando necessário - em lojas e pet shops parceiros em São José do Rio Preto e Barretos. “Além da alimentação natural, preparamos petiscos sem conservantes que também são comercializados pelos nossos parceiros com frutas desidratadas, como banana chips com sal do himalaia, kiwi, jaca chips e blueberry”.

SANTO CÃO



“Pensando na longevidade e na saúde dos pets, no conforto e nos benefícios implantados por meio de objetos roedores e do enriquecimento ambiental, nasceu a Santo Cão”

Pensando na longevidade e na saúde dos pets, não só por meio de uma boa alimentação, mas também no seu conforto e nos benefícios implantados por meio de objetos roedores e do enriquecimento ambiental, nasceu a Santo Cão. “Os animais têm necessidades físicas e mentais que precisam ser atendidas para levá-los a uma vida plena. Compreender essas necessidades, que vão além de alimentação, água e abrigo, é essencial para proporcionar uma vida saudável e satisfatória aos pets. E o enriquecimento ambiental busca oferecer estímulos físicos, mentais e sensoriais que ajudam a prevenir o tédio, a reduzir o estresse e a promover um comportamento equilibrado. Com esse conceito, surgiu a Santo Cão”.

A marca, fundada em 2021, oferece, além de roedores como cascos, chifres, traqueias, pés de galinha e orelha - coleiras, caminhas, tapete higiênico - tudo voltado à necessidade dos pets, por meio de acessórios. “Os planos para a marca seguem em constante evolução. Temos diversos produtos em fase de teste que devem chegar ao mercado ainda neste ano. Sempre visando a qualidade do meio ambiente e dos pets”.



INFLUENCIANDO VOCÊ

A mais nova aposta que, assim como as outras, tem sido um grande sucesso. No comando do “Influenciando Você”, exibido aos sábados, às 8h, pelo SBT Interior, Luciana leva até a casa dos telespectadores informações e novidades sobre o mundo pet, o marketing digital e o empreendedorismo. “Os três assuntos mudaram a minha vida e, na atualidade, nenhuma empresa vive sem o marketing. Esse é um tema que tem sido muito abordado, principalmente por meio das minhas consultorias. Então decidimos unir todas as minhas áreas de conhecimento num único programa. Estou muito feliz com tudo o que tem acontecido na minha vida, com cada uma das minhas conquistas e com os resultados positivos”.

LIVROS:

*“A voz não é do povo,
é do cachorro.
Essa é a nova pegada” e
“O Poder do Network”*

A paixão pela leitura e pelas palavras, junto à necessidade de colocar no mercado um livro voltado ao mundo pet, fez com que Luciana ampliasse ainda mais os horizontes e decidisse publicar um livro passando seus conhecimentos e levando até a casa das pessoas a importância dos cuidados e da atenção necessária com os animais.

Intitulado, “A voz não é do povo, é do cachorro. Essa é a nova pegada”, livro escrito pela própria profissional, traz uma narrativa voltada à sua área de atuação. Nele ela envereda pela alimentação natural, titulação e redução de vacinas; casos de tutores que mudaram a vida dos seus pets por meio da transição da ração para a AN e tudo o que engloba a medicina integrativa, podendo ser encontrado de forma física ou digital.

Já, no segundo livro, “O Poder do Network”, Luciana conta com a parceria de outros profissionais que também se dispuseram a compartilhar seus conhecimentos na área. A temática é voltada às conexões e ideias compartilhadas com pessoas certas.

E as publicações não param por aí. Para 2024 um novo exemplar, sobre o poder das redes sociais, chega para mudar a visão das pessoas sobre a maneira de se posicionar e chamar mais atenção no mundo virtual.



**Agrolu – Centro
Médico Veterinário**

R. Frutuoso José Figueiredo, 130
Jardim Fuscaldo, São José do Rio Preto
Contato: (17) 3211-9248
Instagram: @agrolucentromedicovet



TELEMEDICINA

GNX Brasil: Conectando você aos cuidados de saúde do futuro

Com o avanço da tecnologia e a crescente demanda por serviços de saúde acessíveis e convenientes, a telemedicina surgiu como uma solução inovadora para conectar pacientes e profissionais de saúde de forma remota. Neste contexto, é fundamental explorar os benefícios, desafios e o impacto crescente dessa prática na prestação de cuidados médicos. Desde consultas virtuais até monitoramento de saúde em tempo real, a telemedicina está revolucionando a forma como cuidamos do nosso bem-estar.

Com o propósito de fazer a diferença na vida das pessoas, a GNX Brasil foi fundada com o objetivo de disponibilizar os mais avançados planos de telemedicina para toda a população brasileira. Segundo o CEO da empresa, Leandro Abreu, a empresa está empenhada em tornar a saúde acessível a todos, utilizando a tecnologia e promovendo inovação. "Valorizamos a união, a colaboração e cultivamos um sentido de comunidade, oferecendo acesso à saúde de alta qualidade".

Além das vantagens citadas acima, a empresa oferece consultas com especialistas de onde o paciente estiver, por meio da telemedicina, de maneira mais rápida, conveniente e acessível. Ademais, os planos de telemedicina proporcionam diversas vantagens, como ausência de fidelidade, carência ou limite de idade, além de consultas com clínicos gerais e especialistas sem custo adicional.

Outra vantagem é o fato de o paciente eliminar as viagens ao consultório e as longas esperas, tendo as consultas no seu próprio espaço e tempo, sendo uma ótima opção para evitar aglomerações e reduzir o risco de exposição a doenças contagiosas. "Com nossos serviços, não há restrição de idade e oferecemos mais de 10 especialidades médicas, incluindo: Clínico Geral (disponível 24 horas por dia), cardiologista, dermatologista, endocrinologista, geriatra, ginecologista, nutricionista, pediatra, psiquiatra, traumatologista, otorrinolaringologista, urologista, neurologista e psicólogo. Além disso, são fornecidas receitas, atestados médicos e pedidos de



O CEO da empresa, Leandro Abreu

exames".

Outro grande diferencial, da GNX, é o fato de reconhecer que as necessidades de saúde variam de pessoa para pessoa, e é por isso que a empresa oferece uma variedade de opções de planos para atender a diferentes situações. "Temos planos individuais que são ideais para quem busca cuidados personalizados e flexíveis. Já os planos familiares são perfeitos para famílias que desejam garantir o bem-estar de todos os membros, com conveniência e economia. Por fim, entendemos a importância da saúde dos funcionários para o sucesso de uma empresa. Assim, oferecemos planos empresariais que podem ser personalizados para atender às necessidades específicas de cada negócio. Com nossos planos empresariais, as empresas podem proporcionar acesso fácil e conveniente aos cuidados de saúde para seus colaboradores, promovendo assim um ambiente de trabalho saudável e produtivo", comenta Leandro. Com a GNX, o paciente consegue encontrar uma solução de saúde adaptada às suas necessidades. Num mundo em constante mudança, a telemedicina se tornou uma ferramenta essencial para garantir acesso rápido e seguro aos cuidados de saúde, especialmente diante dos desafios impostos pela pandemia e pela vida moderna. Entre em contato conosco para encontrar o plano que melhor atenda às suas necessidades e comece a cuidar da sua saúde de forma inteligente e



GNX Brasil

Contato: 17 98115-2235

www.gnxbrasil.com.br

Instagram: @gnxbrasil



Chama o Sínica

Inovação na Gestão Condominial: O olhar atento para os idosos

Foto: Marília Ramos



No atual cenário de gestão condominial, há uma crescente atenção voltada para as necessidades e o bem-estar dos moradores, bem como uma preocupação em compreender o perfil dos condôminos que ocupam o espaço.

Seguindo essa abordagem, a gestão direcionada aos idosos se concentra principalmente em promover um ambiente inclusivo, acolhedor e adaptado às suas necessidades específicas. A administração do condomínio deve se esforçar para implementar políticas e iniciativas que visem garantir sua qualidade de vida e bem-estar. Ao implementar soluções que integram tecnologias inovadoras no cotidiano do condomínio, o foco deve ser em facilitar a comunicação, a segurança e o acesso a informações. A transição para essas tecnologias digitais deve promover autonomia e integração, exigindo uma atenção especial ao planejamento logístico para garantir que os idosos possam se adaptar às mudanças propostas. Ademais, a criação de espaços e programas adaptados como grupos de convivência, aulas específicas e eventos culturais, é essencial para fortalecer os laços sociais, construindo assim um ambiente acolhedor e adaptado a todas as gerações.

Por Sabrina Giorgi administradora e consultora



Compacto Condomínios
Av. Francisco das Chagas Oliveira, 1260 – Jd. Morumbi
São José do Rio Preto/SP
(17) 3243-7177 | (17) 98141-8888
Instagram: @compactocondominios
sabrina@compactocondominios.com.br

O REIKI NA TERCEIRA IDADE:

Um caminho para o bem-estar e a harmonia

A medida que envelhecemos, enfrentamos desafios específicos relacionados à nossa saúde física e emocional. Nesse contexto, o Reiki, uma prática de cura energética, se destaca como uma abordagem complementar promissora. Esta técnica pode promover bem-estar e melhorar a qualidade de vida dos idosos através de diversos benefícios:

1. Redução de Estresse e Ansiedade: O Reiki pode induzir um estado profundo de relaxamento, ajudando a diminuir o estresse e a ansiedade.
2. Melhoria do Sono: A prática é conhecida por favorecer um sono mais tranquilo e reparador.
3. Alívio da Dor e Melhoria da Mobilidade: Ao promover a circulação energética, o Reiki pode aliviar dores e aumentar a mobilidade.
4. Equilíbrio Emocional e Espiritual: Auxilia os idosos a gerenciar melhor suas emoções, contribuindo para um estado de bem-estar geral.
5. Fortalecimento do Sistema Imunológico: O Reiki pode também fortalecer o sistema imunológico, oferecendo uma defesa adicional contra doenças.

Adotar o Reiki como uma prática regular pode ser uma forma eficaz de enfrentar os desafios da terceira idade. Esta técnica suave serve como uma ponte para um envelhecimento mais saudável e harmonioso.



Espaço Elizabeth Zacarin
Rua da Laguna, 667
Vila Diniz
São José do Rio Preto-SP
(17) 99709-5817



PADARIA CORSINI 27:

Qualidade e Tradição em Panificação
Artesanal na Zona Sul

A Padaria Corsini 27, sob a direção de Ana Luiza e Francisco Campos, está completando 13 anos no mercado da zona sul de São José do Rio Preto, destacando-se pelo compromisso com a qualidade e a saúde dos consumidores. Desde o início, a proposta da padaria foi clara: oferecer pães e produtos sem aditivos químicos, utilizando ingredientes premium, como farinhas italianas especiais para fermentação natural. Ana Luiza, após se formar em panificação na Itália, trouxe não apenas experiência, mas também uma visão de excelência para o negócio.

“A fermentação natural oferece diversos benefícios tanto para a qualidade do pão quanto para a saúde dos consumidores. Entre os quais podemos citar: melhoria da digestibilidade, aumento do valor nutricional, menor índice glicêmico, melhor sabor e textura, redução de alergênicos, entre outros.”

Os produtos mais populares incluem variedades, como o pão italiano baguete, italiano rústico, ciabatta e pão italiano de forma, além de pães 100% integrais. A broa, feita com fubá de canjica e livre de químicos, também é bastante requisitada pela sua qualidade e seu sabor. Além dos pães, a Corsini 27 oferece café da manhã variado com sanduíches, tapiocas e cappuccinos, e no almoço serve saladas e pratos como a famosa lasanha.

O espaço também se destaca pela venda de massas artesanais

e pizzas de fermentação longa, todas feitas in-house, sem conservantes ou aditivos químicos. Os molhos são sempre naturais, reforçando o compromisso com a alimentação saudável. “A Corsini 27 é mais do que uma padaria, é um espaço onde a qualidade dos ingredientes se encontra com a paixão e a tradição artesanal, visando sempre o bem-estar dos nossos clientes.”

Os proprietários, juntamente com os funcionários, participam ativamente dos processos, garantindo que cada produto não apenas alimente, mas também promova um estilo de vida mais saudável. Como diz Francisco Campos: “Temos que nos preocupar com as comidas do nosso dia a dia, como é o caso dos pães, que consumimos diariamente. Por isso, fazemos questão do cuidado da fermentação natural e dos produtos sempre saudáveis e fresquinhos.”



Padaria Corsini 27

Av. Benedito Rodrigues Lisboa, 2450
Jardim Bosque das Viverdas
São José do Rio Preto/SP
Contato: (17) 3364-3224
Instagram: @padariacorsini27



NA CORRERIA DO DIA A DIA?

Escolha nutrição e sabor com a Gostí Refeições

Em meio à agitação dos dias atuais, onde o tempo parece cada vez mais escasso, a importância de manter uma alimentação de qualidade nunca foi tão crítica. Uma alimentação saudável é o alicerce para uma vida plena e produtiva, fornecendo a energia necessária para enfrentar os desafios diários com vigor e saúde. No entanto, o desafio reside em conciliar a falta de tempo com a necessidade de refeições nutritivas e saborosas. Nesse contexto, a Gostí Refeições surge como uma solução inovadora, alinhando praticidade à qualidade alimentar. Com uma missão clara de fornecer refeições congeladas que não só saciam a fome, mas alimentam de verdade, a empresa se destaca no mercado.

A Gostí entende a dinâmica da vida moderna e se propõe a atender seus clientes com opções que são, tanto saborosas, quanto saudáveis. O diferencial da Gostí não está apenas na conveniência, mas na qualidade superior de suas refeições.

Ao descongelar uma marmita, o cliente se depara com uma experiência quase mágica: a comida mantém sua textura e sabor, sem o acúmulo indesejado de água, típico de processos de congelamento menos cuidadosos. É como se cada prato tivesse sido preparado no momento, trazendo aquele sabor afetivo que remete ao conforto de uma refeição feita em casa.

A Gostí Refeições entende que, para muitos, cozinhar é um ato de amor. Portanto, a empresa se esforça para

que cada marmita seja uma extensão desse sentimento, permitindo que seus clientes desfrutem de refeições que são verdadeiramente nutritivas e deliciosas, sem o acréscimo de conservantes.

Para finalizar, é importante destacar que a Gostí eleva o conceito de comida congelada, trazendo para a mesa dos seus clientes o calor e a afetividade da comida caseira. Seu extenso menu reflete a versatilidade e a riqueza dos paladares, contando com opções que vão desde a linha tradicional até alternativas Fit, massas, caldos e sopas, carnes, acompanhamentos, especialidades e, para aqueles momentos de indulgência, sobremesas. Além disso, a empresa se destaca por oferecer kits personalizados, garantindo que cada cliente encontre exatamente o que procura, adequado ao seu estilo de vida e preferências alimentares. Escolher a Gostí é optar por uma alimentação que valoriza o bem-estar, a saúde e, acima de tudo, o prazer de se comer bem.



Gostí Refeições

Av. Francisco das Chagas
Oliveira, 401 - Pinheiros
São José do Rio Preto/SP
Contato: (17) 98103-9995
Instagram: @gosti.refeicao



DESENHANDO O AMANHÃ: ESTRATÉGIAS PARA O SUCESSO FUTURO

O educador físico Welber Fernandes discute a importância da atividade física no presente - como um investimento para um futuro mais promissor

A prática de atividade física, que inclui a musculação, proporciona inúmeros benefícios para a saúde e a qualidade de vida. Em particular, a musculação é reconhecida como uma atividade extremamente eficaz. Neste artigo, destacaremos alguns dos seus benefícios.

Desenvolver uma rotina de exercícios traz uma variedade de benefícios para a saúde e o bem-estar. Especificamente, a prática da musculação fortalece a massa muscular, como mencionado anteriormente. É essencial ter isso em mente, pois cuidar da saúde agora resultará numa qualidade de vida significativamente melhor no futuro.

Benefícios

Exercícios regulares oferecem uma série de benefícios abrangentes para a saúde. Eles fortalecem o sistema cardiovascular, aumentam a resistência, fortalecem ossos e músculos, melhoram a flexibilidade e a postura. Ademais, auxiliam no controle do peso corporal, diminuindo o risco de obesidade e complicações relacionadas. Contribuem para a melhoria do humor, redução do estresse, ansiedade e depressão, promovendo uma melhor qualidade do sono. Adicionalmente, estão associados a uma redução do risco de desenvolvimento de várias doenças crônicas, incluindo doenças cardíacas, diabetes tipo 2, hipertensão e certos tipos de câncer.

Refletindo no presente para usufruir das conquistas no futuro

Ao considerarmos o futuro que desejamos, é importante reconhecer que fortalecer nossa massa muscular pode ter impactos significativos. Isso inclui a melhoria do equilíbrio e estabilidade, o que reduz o risco de quedas e fraturas comuns em idades avançadas. Além disso, fortalecer os músculos auxilia na realização de atividades diárias, como levantar objetos e subir escadas, promovendo independência e autonomia. Também contribui



O educador físico e personal trainer Welber Vitor Fernandes.

para a manutenção da densidade óssea, prevenindo osteoporose e fraturas ósseas relacionadas à idade. Adicionalmente, músculos fortes podem reduzir a dor, melhorar a postura e a função física, proporcionando uma velhice mais ativa e confortável. Estudos mostram que idosos com maior massa muscular tendem a ter uma maior expectativa de vida e uma melhor qualidade de vida geral.

A importância de ter o acompanhamento de um profissional

Todavia, é importante ter em mente que o acompanhamento de um Personal Trainer pode ser altamente benéfico por várias razões. Entre elas podemos citar:

Um programa personalizado e adaptado às necessidades individuais, objetivos específicos e nível de condicionamento físico de cada aluno é essencial para maximizar os resultados e minimizar o risco de lesões. O Personal Trainer não só atua como um motivador, fornecendo encorajamento e responsabilidade para manter o foco e alcançar os objetivos, mas também é responsável por ensinar e corrigir a técnica adequada de exercícios, garantindo que os movimentos sejam realizados de forma segura e eficaz. Além disso, fornece feedback contínuo e ajusta o programa conforme necessário para garantir que o aluno alcance o seu melhor desempenho possível.



Welber Fernandes
Personal Trainer
(17) 98102-5974



MUSCLESHP SUPLEMENTOS ALIMENTARES

Desvendando os segredos da saúde e da felicidade através do autoconhecimento e cuidado ativo

Com uma trajetória de 18 anos no mercado, a MuscleShop Suplementos tem sido uma referência confiável para atletas e indivíduos em busca de uma vida saudável. Ao longo dos anos a empresa, orgulhosamente, tem fornecido uma ampla variedade de suplementos projetados para atender às diversas necessidades dos clientes. Desde os entusiastas do fitness até os atletas de elite. A missão da MuscleShop é proporcionar produtos de alta qualidade que ajudem as pessoas a alcançar seus objetivos de saúde e desempenho. Segundo Priscila Blota, a MuscleShop trabalha com uma ampla gama de produtos que inclui uma variedade de suplementos cuidadosamente selecionados para atender às diversas necessidades dos clientes. Desde os fundamentais Whey Protein e Creatina, que oferecem suporte ao desenvolvimento muscular e à recuperação pós-treino, até os pré-treinos energizantes que impulsionam o desempenho durante os exercícios. “Ademais, nossa linha abrange suplementos essenciais como glutamina, BCAA, Aminoácidos e vitaminas que contribuem para a saúde e o bem-estar geral. Para aqueles que buscam cuidar da saúde de dentro para fora, oferecemos colágeno para a pele e articulações, ômega 3 para a saúde cardiovascular e triptofano para promover o equilíbrio emocional e para otimizar o desempenho hormonal. Contamos com produtos como tribulus. Já, para manter a energia e a hidratação durante os treinos, oferecemos isotônicos e cápsulas de sal. Sempre com o compromisso inabalável com a qualidade e a eficácia, estamos aqui para fornecer o suporte necessário para ajudar nossos clientes a alcançarem seus objetivos de saúde e fitness”, comenta Priscila. A empresária ainda comenta que na MuscleShop todos acreditam na importância de oferecer um serviço personalizado e atencioso a cada cliente. “Com nossa consultoria individual, dedicamos tempo para entender as necessidades e objetivos de cada pessoa, fornecendo orientações e recomendações personalizadas sobre os produtos mais adequados para



atender às suas necessidades específicas. Reconhecemos que não se trata apenas de fornecer suplementos, mas sim de garantir que sejam utilizados de maneira adequada e eficaz”. Ainda, nos dias atuais, infelizmente, há muitos mitos e equívocos em torno do uso de suplementos, como a preocupação de que possam prejudicar os rins, causar ganho de peso ou acne. No entanto, com o objetivo de fornecer informações corretas, a equipe MuscleShop busca dissipar esses mitos e enfatizar os benefícios dos suplementos, que vão além dos atletas e dos frequentadores de academia. “Na verdade, os suplementos podem ser uma adição valiosa para melhorar a qualidade da alimentação e promover uma saúde ótima para todas as pessoas. Estamos aqui para fornecer informações precisas e confiáveis, ajudando nossos clientes a tomar decisões informadas sobre sua saúde e bem-estar. Com a nossa abordagem centrada no cliente e nosso compromisso com a educação e orientação, estamos aqui para ajudá-lo a aproveitar ao máximo o potencial dos suplementos e alcançar uma vida mais saudável e equilibrada”.



MuscleShop Suplementos Alimentares
 Av. Dr. Alberto Andaló, 3453 - Centro
 São José do Rio Preto/SP
 Contato: (17) 99774-6027
 Instagram: @muscleshoprp



ZILDA PENA

De sonhos a realidade na Podoqui Clin

por Vivi San Martino



Podoqui Clin - Clínica de Podologia, Quirodattologia e Estética

R. Dr. Presciliano Pinto, 1760 - Boa Vista - São José do Rio Preto/SP
Contato: (17) 99146-3654 - Instagram: @podoquioclin

Com atendimentos voltados à podologia e quirodattologia, a Podoqui Clin é a realização de anos de estudo e do desejo de empreender da Enfermeira, Podóloga e Quirodattologista Zilda Aparecida Ferreira Antonio Pena.

A história da profissional teve início aos nove anos, após passar por um grande susto. "Superação é uma palavra que define a minha trajetória desde o começo. Nasci prematura e enfrentei um prognóstico sombrio dos médicos, que duvidavam que eu pudesse ter uma vida normal. Contrariando todas as expectativas, com determinação e fé, superei essas adversidades iniciais. Aos três anos, um novo desafio surgiu: um tumor no ouvido ameaçava minha audição, mas consegui superar também esse obstáculo. A curiosidade, uma constante em minha vida, me levou a enfrentar outra grave situação aos nove anos, quando uma intoxicação por veneno aerossol me colocou por dez dias numa luta entre a vida e a morte no hospital. Foi nesse ambiente, observando o trabalho incansável dos profissionais de saúde, que nasceu minha paixão por essa área. Decidi, então, dedicar minha vida a ajudar os outros, inspirada pela mesma dedicação que um dia me salvou.

Zilda cresceu no interior, numa família dedicada à lavoura. Desde cedo, ela mostrou um espírito resiliente e determinado. Aos 13 anos, começou sua jornada acadêmica estudando para ser auxiliar de enfermagem e, aos 15 anos, já havia completado vários cursos na área. Com apenas 16 anos, Zilda começou a trabalhar no hospital na cidade de Catanduva.

Apesar das dificuldades, ela não se deixou abater. Continuou seus estudos e se dedicou a ajudar as pessoas, não apenas cuidando de sua saúde, mas também incentivando-as a buscar mais conhecimento. Ela se destacou como uma verdadeira

pioneira quando fundou o Sindicato dos Servidores Públicos Municipais de Catiguá, lutando arduamente pelos direitos de mais de 200 famílias e alcançando vitórias significativas.

Curiosa e sempre em busca de inovações e sabedoria, a empreendedora acredita firmemente que o conhecimento tem o poder de transformar vidas, fornecendo a força necessária para superar adversidades. "Hoje, olho para trás e vejo o quanto o estudo foi crucial em minha trajetória. Quero que este legado inspire muitas outras pessoas que, como eu, enfrentaram desafios aparentemente intransponíveis", reflete ela.

Com 43 anos de carreira, Zilda não apenas acumulou experiência, mas também realizou o sonho de ser proprietária da Podoqui Clin. Bacharel em Podologia na Universidade Unirp e especialista em biomecânica de Marcha na república Argentina, Zilda oferece uma gama diversificada de serviços que incluem podologia esportiva, podopediatria, tratamento especializado para pés diabéticos, quirodattologia, além de procedimentos de estética corporal e facial.

"Sou muito visionária. Quando desejo algo, visualizo, faço um esboço ou procuro uma imagem que represente minha ideia e a transponho para o papel", compartilha Zilda. Originalmente, a clínica funcionava em sua própria casa, mas ela já vislumbrava algo maior: um espaço amplo, de esquina, com escadas. "Então, encontrei este casarão e decidi avançar. Eu mesma pintei, montei e organizei tudo. Nos últimos seis anos, celebramos inúmeras conquistas. O que alcançamos nesse período superou em dobro o que eu havia planejado para 12 anos. Alcançamos feitos que eu, nem nos meus maiores sonhos, imaginava conseguir em 20 anos. Deus tem sido maravilhoso!"

Francielli e Dácio
Gitti de Faria

CUIDAR DA SAÚDE E DO BEM-ESTAR:

Um Investimento para um
Futuro de Qualidade



CLIMI – Clínica Médica Integrada
Av. Anísio Haddad, 8001, Sala 511 Torre Madrid Sul
Georgina Business Park
São José do Rio Preto - SP
Contato: (17) 9702-5267

No mundo atual, cuidar da nossa saúde é fundamental para garantir uma vida longa e com qualidade. Por isso, é essencial escolher espaços que ofereçam não apenas tratamentos médicos eficazes, mas que também valorizem o bem-estar e a estética. A integração desses aspectos pode transformar não só nossa aparência, mas também como nos sentimos e vivemos.

Na CLIMI - Clínica Médica Integrada, liderada pelo cardiologista Dr. Dácio Gitti de Faria, o foco não está apenas no tratamento de doenças, mas principalmente na prevenção e no autocuidado. A clínica oferece um modelo de atendimento que integra saúde e estética, proporcionando um caminho completo para quem busca um futuro mais saudável e pleno.

Prevenção e autocuidado

A prevenção é a chave para evitar doenças antes que elas surjam. “Na CLIMI incentivamos hábitos saudáveis como uma dieta balanceada, exercícios regulares, manejo adequado do estresse e um sono de qualidade. Essas práticas reduzem significativamente o risco de doenças crônicas e melhoram a qualidade de vida em geral”, comenta o médico.

Tecnologia e saúde

Utilizando tecnologias avançadas como a plataforma BioTriagem e o sistema Biologix, a clínica realiza diagnósticos precisos que permitem um acompanhamento eficaz da saúde dos pacientes. Essas ferramentas são essenciais para detectar

precocemente potenciais problemas de saúde e intervir de maneira efetiva.

Estética e bem-estar

Além dos cuidados médicos, a estética também desempenha um papel crucial no bem-estar. Tratamentos estéticos, quando realizados em harmonia com cuidados de saúde, podem melhorar significativamente a autoestima e a satisfação pessoal. “Na CLIMI oferecemos tratamentos estéticos faciais e corporais que complementam nosso enfoque na saúde, respeitando o processo natural de envelhecimento e promovendo o bem-estar, pontua a empresária e enfermeira Francielli Faria, responsável pelo segmento de estética regenerativa da clínica.

Compromisso com o futuro

O espaço tem como compromisso oferecer um atendimento que respeita a individualidade de cada paciente, promovendo saúde e bem-estar de maneira integrada. Dr. Dácio e Dra. Francielli, juntos, com toda a equipe, são profissionais dedicados a ajudar os pacientes a alcançarem seus objetivos de saúde e estética, garantindo um futuro mais saudável e feliz.

Ao escolher cuidar de sua saúde e bem-estar num espaço que oferece ambos os tratamentos de saúde e estéticos, você está fazendo um investimento valioso no seu futuro. A CLIMI está pronta para ser sua parceira nessa jornada em busca de uma vida plena e satisfatória.



JULIANA RUIZ

Pedagoga utiliza seus conhecimentos na área para incrementar atuação em Terapias Integrativas

por Vivi San Martino



Juliana Ruiz
Terapeuta Integrativa

Contato: (17) 98115-0483

Instagram: @julianaruizterapeuta

Agradecimento aos parceiros:

Maquiagem: @yesriopreto

Roupa: @vestidadesaia

Juliana Ruiz, sempre foi dedicada às questões socioambientais, o que a levou a escolher a pedagogia como meio de contribuir para a transformação das pessoas através de uma abordagem integral do ser humano. "Percebi que não bastava cuidar do meio ambiente sem também cuidar das pessoas. A pedagogia me permitiu explorar todas as dimensões do ser humano, compreendendo os obstáculos ao aprendizado, às mudanças, os motivos subjetivos pelos quais as pessoas resistem a novas propostas e como as emoções estão diretamente ligadas ao sucesso na aprendizagem e à abertura para o novo. Essas sempre foram as questões que me intrigavam e quando fiz a transição para as terapias integrativas percebi a efetividade das alternativas para a regulação emocional e mudança de mentalidade."

A terapia integrativa é uma abordagem holística que trata o indivíduo em todas as suas dimensões: física, mental, emocional e espiritual. Ela integra diversas técnicas e práticas para promover a saúde, o bem-estar e a satisfação pessoal, focando tanto nos sintomas quanto nas causas dos desequilíbrios. Juliana realiza atendimentos personalizados com mix de terapias, de acordo com a avaliação do cliente, seu perfil, preferências, e suas expectativas. Entre elas destacam-se: MTC, acupuntura, chacraterapia, aromaterapia, Reiki, além de mentoria em PNL e Desenvolvimento Humano. É idealizadora do projeto 'Meditação na Praça', junto a Carolina Felipe, estrategista de marketing e comunicação. "Iniciamos o projeto com o objetivo de fomentar hábitos saudáveis em um ambiente ao ar livre e de forma gratuita", relata Juliana.

Praticante de meditação há 9 anos, ela acrescenta que a prática regular da meditação pode aliviar o estresse e a ansiedade, frequentemente relacionados ao ritmo acelerado da vida moderna. "Integrar meditação, atividade física e uma alimentação equilibrada ao cotidiano é essencial para o bem-estar físico e emocional. Dedicar alguns minutos diários à meditação ajuda a melhorar o foco, a concentração e o autoconhecimento, reduzindo problemas como insônia e tensão muscular. Quando a mente está equilibrada, diminuem-se as autocobranças e comparações, permitindo uma visão mais clara e segura de si mesmo."

Promovendo bem-estar e inovação nas empresas

Em um mundo corporativo que cada vez mais busca soluções inovadoras para o bem-estar de seus colaboradores, Juliana, com sua vasta experiência em processos formativos e práticas integrativas, oferece soluções para as empresas desenvolverem pessoas, cuidando da saúde mental e física de suas equipes.

O propósito é promover a difusão das práticas integrativas entre os colaboradores, assegurando melhoria da qualidade de vida e maior engajamento. A tendência em empresas que adotam essas ações é a redução da rotatividade e do absenteísmo, aumento da satisfação no trabalho, fortalecimento de equipe colaborativa, além da fidelização dos clientes internos, que reverbera inevitavelmente para o cliente final. Este compromisso se traduz em uma série de projetos inovadores para as organizações, desenhados para criar um ambiente de trabalho mais acolhedor e produtivo.



QUE SAIBAMOS VALORIZAR OS NOSSOS IDOSOS

Os idosos são os guardiões da sabedoria acumulada ao longo das décadas. Reconhecer e honrar nossos idosos não é apenas uma questão de cortesia mas, sim, um ato de gratidão e respeito pela sua contribuição inestimável. Cada ruga em seus rostos conta uma história. Cada linha de suas mãos carrega a marca do tempo e da experiência. É nosso dever reconhecer sua importância, oferecer-lhes apoio e conforto e garantir que seus anos dourados sejam vividos com dignidade e alegria. Acima de tudo, eles merecem respeito, cuidado e atenção.

Definitivamente, a terceira idade pode ser uma fase maravilhosa da vida, repleta de oportunidades para ser feliz. Com a sabedoria adquirida ao longo dos anos, muitos idosos encontram uma nova apreciação pela vida, valorizando os momentos simples e as conexões com seus entes queridos. É um momento para explorar novos hobbies, viajar, passar tempo com a família e amigos. Com saúde física e mental, apoio social e uma atitude positiva, a terceira idade pode ser uma época de grande felicidade e realização.

Sim, os idosos têm a capacidade de superar muitos desafios de saúde com a ajuda de cuidados adequados, suporte da família e um estilo de vida saudável. Com os avanços na

medicina e tecnologia, muitas condições de saúde podem ser gerenciadas de forma eficaz, permitindo que os idosos mantenham uma boa qualidade de vida. Além disso, programas de exercícios físicos, uma dieta equilibrada e atividades que estimulam a mente podem ajudar a prevenir doenças e manter a saúde em geral. Com o apoio adequado e uma atitude positiva, os idosos podem enfrentar e superar os desafios de saúde, continuando a viver de forma independente e gratificante.

Em conclusão, a felicidade na terceira idade é mais do que apenas uma possibilidade: é um direito merecido após uma vida de trabalho e contribuições para a sociedade. Saber que a vida valeu a pena é um tesouro inestimável que cada idoso merece conquistar. Ao enfrentar os desafios da saúde, encontrar alegria nas pequenas coisas e cultivar relacionamentos significativos, os idosos podem alcançar um senso profundo de realização e contentamento. Portanto, que possamos todos valorizar e apoiar nossos idosos, garantindo que eles desfrutem de uma terceira idade feliz e gratificante, sabendo que suas vidas foram plenamente vividas e que deixaram um legado duradouro para as gerações futuras.



VIVER BEM

Hören Aparelhos Auditivos auxilia na busca pela longevidade e qualidade de vida, na terceira idade, por meio dos cuidados e da reabilitação da audição

por Vivi San Martino



Hören Aparelhos Auditivos e Fonoaudiologia
São José do Rio Preto

Rua XV de Novembro, 3995
Redentora
(17) 3363- 6453

Fernandópolis

Av. Milton Terra Verdi, 791 - Centro
horenaparelhosauditivos.com.br

A diminuição da capacidade auditiva, a partir dos 60 anos, faz parte do processo natural do envelhecimento humano. É um fato espontâneo da vida, assim como as alterações da visão, a queda de cabelo, a perda de massa muscular, dentre outras tantas perdas também associadas ao envelhecimento. “A perda de audição é um processo natural da terceira idade que não, necessariamente, limita a qualidade de vida. É importante encarar essa etapa com uma atitude positiva, buscando soluções como aparelhos auditivos e técnicas de comunicação eficazes para continuar aproveitando as interações sociais e as atividades do dia a dia. Ao adotar essas estratégias, é possível encarar a diminuição da audição, nesse ciclo, de forma mais positiva e aproveitar ao máximo essa etapa da vida”, orienta a fonoaudióloga e proprietária da Hören Aparelhos Auditivos, Janaina Bosso.

A terceira idade é um período de transformações significativas e desafios. Nesta fase, é crucial adotar uma perspectiva

positiva e construtiva. Um aspecto importante é a aceitação. É essencial reconhecer que a diminuição da audição é um processo natural e não um sinal de fraqueza. Buscar avaliação profissional e aconselhamento sobre o melhor tratamento ou o uso de aparelhos auditivos pode fazer uma grande diferença. Atualmente, as pessoas nesta faixa etária permanecem ativas no mercado de trabalho, desafiando as expectativas anteriores. Dados do Ministério da Saúde e da OMS indicam um aumento na expectativa de vida, atribuído aos avanços nos cuidados com a saúde. Biologicamente, no entanto, continuamos os mesmos. Entender que procurar ajuda é parte do processo de envelhecimento pode facilitar a aceitação de recursos que restaurem sentidos essenciais como a visão e a audição, permitindo uma vida normal. Quanto mais cedo essa ajuda for procurada, mais eficaz será a reabilitação. Ouvir bem é um presente em qualquer idade e Hören tem os melhores aparelhos para devolver, com plenitude e qualidade, a audição em qualquer fase da vida.

**CIRP**

CLÍNICAS INTEGRADAS EM RIO PRETO



Excelência ética e atendimento personalizado: A marca registrada da clínica

A clínica médica "CIRP - Clínicas Integradas em Rio Preto", iniciou sua jornada em 2012 como um projeto despretensioso, fundado pelo renomado Neurologista Prof. Dr. Moacir Borges, referência em Epilepsia na FAMERP e toda a região noroeste Paulista. Inicialmente, eram quatro médicos conceituados em suas respectivas especialidades. O compromisso com a excelência médica e o atendimento de qualidade foi o alicerce sobre o qual a clínica foi construída. Ao longo dos anos, a clínica testemunhou um crescimento notável, tanto em sua equipe quanto em seus serviços. Em 2015, resultado de um esforço incansável e da sinergia entre profissionais, o número de médicos na equipe aumentou para 15 especialistas. Este marco não apenas representou um crescimento quantitativo, mas também trouxe uma expansão significativa nas especialidades médicas disponíveis para os pacientes, enriquecendo ainda mais a oferta de cuidados da clínica. Além disso, esse sucesso refletiu na inauguração de um novo espaço, projetado para proporcionar um atendimento ainda mais humanizado e de qualidade aos pacientes.

Atualmente, a clínica funciona como uma sociedade médica, o que resultou numa sinergia excepcional de especialidades.

Os profissionais acreditam firmemente que essa abordagem multidisciplinar oferece um cuidado mais abrangente e completo para os pacientes, bem como para seus familiares. A equipe da CIRP inclui profissionais altamente qualificados, contando com: neurologistas, neurocirurgião, geriatras, psiquiatras, neuropsicóloga, cardiologista, endocrinologista, reumatologista, nutricionista, gastrocirurgião e ginecologistas-obstetras. Essa diversidade de especialidades permite oferecer uma ampla diversidade de serviços de saúde, adaptados às necessidades individuais de cada paciente.

O grupo, como um todo, mantém uma coesão excepcional em suas condutas éticas, buscando constantemente atualizações em suas áreas específicas e proporcionando um atendimento humanizado exemplar. A clínica atende pacientes de convênios e particulares, garantindo que todos recebam cuidados de alta qualidade.

Desde o seu moderado começo até o seu estado atual, como uma instituição de saúde, a CIRP continua a trilhar um caminho de sucesso e inovação, promovendo uma vida mais saudável para todos. Esse texto reflete a história e o progresso da clínica, destacando seu crescimento, impacto na comunidade e visão para o futuro.



CIRP - Clínicas Integradas em Rio Preto

Rua São Rafael, 22 – Vila São Pedro

São José do Rio Preto/SP

Contato: (17) 3353-2382 | (17) 3012-5459

Instagram: @cirp_riopreto



EPILEPSIA DO IDOSO

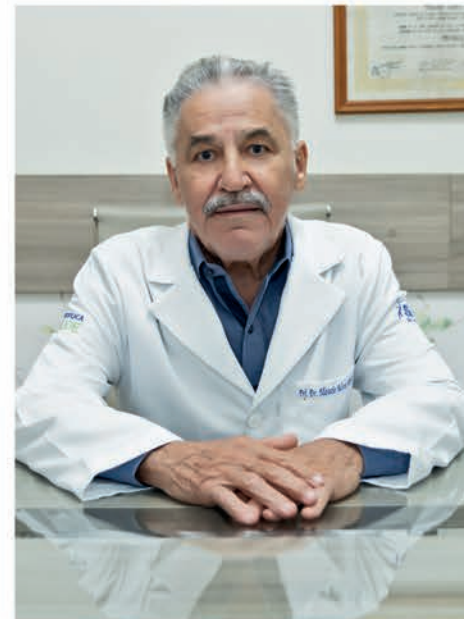


Foto: Raphael Brochetto

Uma crise epiléptica ocorre quando um grupo de neurônios no córtex cerebral emite uma descarga elétrica repentina e intensa, resultando numa variedade de sintomas clínicos. Esses sintomas dependem da área afetada pela descarga e de sua propagação para áreas adjacentes, e podem incluir perda de consciência, distúrbios nos movimentos e alterações sensoriais e vegetativas, especialmente em idosos. Crises prolongadas ou recorrentes podem levar a sequelas graves. Abaixo listamos algumas perguntas respondidas pelo Prof. Dr. Moacir Alves Borges.

1. Fale sobre as crises epilépticas nos idosos.

O aumento global na expectativa de vida tem levado a um aumento significativo na incidência de crises epilépticas entre a população idosa. Por exemplo, a incidência de crises de início agudo em indivíduos com mais de 60 anos é superior a 100 por 100 mil pessoas. As principais causas de epilepsia nessa faixa etária estão relacionadas a distúrbios do sistema nervoso central (SNC), sendo o acidente vascular cerebral (AVC) responsável por até 40% dos casos. Fatores de risco para epilepsia pós-AVC incluem AVC hemorrágico, envolvimento cortical, início precoce (até 2 semanas após o AVC), hematomas cerebrais e AVC recorrente. Além disso, doenças degenerativas (11,7%) e neoplasias do SNC (4,5%) são outras causas comuns de epilepsia após os 65 anos.

2. Quais são os principais tipos de crise epiléptica no idoso?

As crises parciais, com ou sem generalização secundária, são o tipo mais comum de crise entre os pacientes idosos, sendo as crises parciais complexas as mais predominantes, representando 48% dos casos. Em um estudo retrospectivo envolvendo 190 pacientes diagnosticados com epilepsia após os 60 anos de idade, Kramer descobriu que 76% tiveram início antes dos 50 anos. As epilepsias foram classificadas como generalizadas em 17,4% dos casos, parciais em 76,3% e indeterminadas em 6,3%.

3. Quais são as dificuldades diagnósticas no paciente idoso?

Obter informações precisas sobre as crises dos pacientes e seus cuidadores é um desafio significativo. Nesse contexto, é crucial considerar os seguintes diagnósticos diferenciais:

síncope de origem cardiogênica, acidente isquêmico transitório, amnésia global transitória, vertigem paroxística benigna e até mesmo manifestações de Alzheimer.

4. Qual o impacto das crises na qualidade de vida do paciente idoso?

As crises epilépticas representam uma séria ameaça à vida dos pacientes idosos, devido às alterações metabólicas e estruturais que os tornam mais suscetíveis a danos cerebrais. Entre os desafios enfrentados estão hemorragias intracranianas, estados pós-ictais prolongados caracterizados por confusão e déficits de memória, além do agravamento de sintomas neurológicos pré-existentes, como hemiparesia e afasia. Essas complicações, frequentemente incapacitantes, destacam a importância de um tratamento agressivo e/ou supressão das crises epilépticas nessa faixa etária para garantir o bem-estar dos pacientes.

5. Como tratar as crises epilépticas no idoso?

Além dos desafios já mencionados, os idosos enfrentam dificuldades para descrever os efeitos adversos das drogas antiepilépticas (DAE), o alto custo do tratamento e a falta de adesão devido a distúrbios visuais e/ou cognitivos associados à idade. Considerando que as crises parciais são predominantes nessa faixa etária, as DAE mais eficazes incluem fenitoína, fenobarbital, carbamazepina, valproato de sódio, lamotrigina, lacosamida e levetiracetam. Embora as DAE tradicionais sejam amplamente utilizadas devido à sua eficácia, os numerosos eventos adversos associados a elas muitas vezes limitam seu uso em idosos. Nessas circunstâncias, as novas drogas podem ser preferíveis devido à melhor tolerabilidade e perfil farmacocinético, resultando em menor probabilidade de interações medicamentosas.



Prof. Dr. Moacir Alves Borges
Médico neurologista
CRM 21499



A IMPORTÂNCIA DO MÉDICO GERIATRA

A geriatra Ana Carolina Garcia Garcia destaca o papel crucial que sua especialidade desempenha na vida dos pacientes

Adentrar o consultório da Dra. Ana Carolina Garcia Garcia, é mais do que uma simples visita médica, é uma experiência que nos leva de volta a uma época em que o cuidado com o ser humano era uma arte refinada. Como uma médica geriatra dedicada, ela não apenas trata das doenças de seus pacientes, mas também os enxerga como seres holísticos, cujas necessidades vão além do físico. Sua abordagem compassiva e personalizada resgata a essência da medicina, onde cada indivíduo é tratado com dignidade e respeito, promovendo não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional e espiritual.

O médico geriatra desempenha um papel vital na saúde e no bem-estar das pessoas, principalmente nos idosos. Ana Carolina explica que a geriatria é uma especialidade médica voltada para a prevenção, diagnóstico, tratamento clínico e reabilitação dos problemas relacionados ao envelhecimento. O geriatra lida com a complexidade dos problemas médicos desta fase da vida. E dentre os principais objetivos estão a preservação e a recuperação da independência e da autonomia funcional das pessoas idosas, considerando os limites individuais.

Segunda a Dra. Ana, para o médico geriatra a idade cronológica nem sempre é compatível com a idade funcional, visto ser esta a maior fase da vida e a mais heterogênea também. "Por isso, apesar de ser visto como um especialista em pessoas acima de 60 anos, não existe uma regra sobre quando se deve procurar um geriatra. Isto dependerá muito das comorbidades já existentes, preocupações, expectativas e intenções preventivas de cada pessoa, mesmo que mais jovem".

Ana ainda explica que durante a vida adulta costumamos acumular especialistas e medicamentos, trazendo, muitas vezes, prejuízos e interações ruins. Por isso é tão importante ter um geriatra como maestro desta equação, na busca do



Dra. Ana Carolina Garcia
Médica Geriatra
CRM: 120832/SP
AMB 139601



Foto: Raphael Brochetto

envelhecer com maior segurança, saúde e qualidade de vida. "Procuro dedicar atenção especial aos idosos frágeis ou em risco de fragilidade, reconhecendo a importância de uma abordagem integral. Minhas intervenções são sempre guiadas pelo prognóstico individual de cada caso, levando em consideração a expectativa de vida e os objetivos terapêuticos e investigativos específicos desse grupo. Por essa razão, os protocolos de outras especialidades nem sempre são adequados para esses pacientes".

Por fim, a médica destaca a importância não apenas de cuidar do idoso, mas também de fornecer orientações contínuas para a família e cuidadores, visando promover o bem-estar e a qualidade de vida do paciente. Ademais, ela ressalta a valorização do estado psicossocial e emocional do idoso, bem como o respeito às suas vontades e limitações, que podem mudar ao longo do tempo conforme novas experiências vivenciadas. "O meu compromisso é oferecer cuidados personalizados e compassivos, beneficiando não só os meus pacientes, mas também trazendo clareza e segurança para todos ao seu redor, promovendo assim um envelhecimento saudável e com qualidade de vida para aquele idoso".



Foto: Raphael Brochetto



SÍNDROMES GERIÁTRICAS:

O papel crucial do geriatra no cuidado aos idosos

O geriatra é um médico especializado no cuidado de idosos e nas questões relacionadas ao envelhecimento. Sua abordagem abrangente envolve a avaliação dos aspectos clínicos e psicossociais do paciente idoso, utilizando uma variedade de instrumentos e escalas que tornam a consulta mais detalhada e minuciosa. Durante as consultas, o especialista em geriatria realiza uma avaliação geriátrica ampla, um método diferenciado da anamnese convencional, permitindo diagnósticos mais precisos e intervenções mais personalizadas para cada paciente.

O envelhecimento carrega consigo a possibilidade do surgimento de múltiplas doenças e, consequentemente, o aumento do consumo de medicamentos. Dessa forma, os idosos estão mais propensos a desenvolverem as chamadas síndromes geriátricas - que são situações que comprometem a funcionalidade e/ou autonomia do idoso e que, nas consultas habituais, não são valorizadas.

As síndromes geriátricas são conhecidas como os 7 "Is": Incapacidade cognitiva, Incapacidade comunicativa, Instabilidade postural, Incontinência esfinteriana, Iatrogenia, Imobilidade e Insuficiência familiar.

Questões relacionadas à memória e outras alterações das funções cognitivas que comprometam a capacidade do indivíduo, em viver sozinho, fazem parte do que chamamos incapacidade cognitiva. Exemplos desse quadro são as demências, a depressão e as doenças mentais. Muitas vezes tais queixas não são trazidas pelo paciente e seus familiares às consultas, por acharem que esses sintomas estão relacionados ao próprio envelhecimento. Esses quadros, quando não tratados, podem comprometer sua capacidade funcional e autonomia.

Outros exemplos de situações que se enquadram nas síndromes geriátricas são a incontinência urinária e as quedas. A incontinência urinária não é queixa trazida ao consultório com frequência, apesar de muito prevalente. Dessa forma, para se fazer diagnóstico e consequentemente estabelecer um tratamento, o Geriatra precisa fazer uma investigação direcionada a essa situação. Caso isso não aconteça - esse quadro pode se perpetuar e levar a diversos prejuízos à vida do idoso, tais como isolamento social e depressão.

As quedas também são problemas comuns e recorrentes entre os idosos - e se acredita que é normal o idoso cair. Dessa forma, poucas intervenções são feitas nesse sentido, a menos que um profissional avalie melhor essa condição.

Enfim, o idoso é um indivíduo com diversas particularidades, além de ser um grupo muito heterogêneo. Situações associadas ao próprio envelhecimento pela população geral, como quedas e esquecimentos, devem ser melhor investigadas por um geriatra a fim de que sejam tratados de forma correta e garantam uma melhor qualidade de vida ao idoso. E para que isso aconteça, é importante que o geriatra trabalhe em conjunto com uma equipe multidisciplinar também especializada no cuidado ao idoso, área essa conhecida como Gerontologia.



**Dra. Andrea Campos
Idalo Saurin**
CRM: 131856/SP



COMO A AVALIAÇÃO PROFUNDA DO SONO PODE TRANSFORMAR SUA SAÚDE E BEM-ESTAR

A qualidade do seu sono tem sido satisfatória? Você já se pegou questionando por que, apesar de cansado, acorda no meio da noite ou se sente exausto ao longo do dia? Talvez, sem perceber, o ronco seja um companheiro noturno indesejado, sinalizando que suas noites de descanso podem não estar tão tranquilas quanto deveriam. Sabemos que não há nada comparável ao revigoramento proporcionado por uma boa noite de sono. Contudo, as consequências de noites mal dormidas se estendem muito além do simples incômodo de um sono interrompido. Elas se manifestam em nosso bem-estar geral, afetando desde o estado emocional, com aumento da irritabilidade, até a segurança, elevando o risco de acidentes. Além disso, a falta de um descanso adequado pode diminuir significativamente nossa produtividade e rendimento no trabalho, dentre outras repercussões. Entender a qualidade do seu sono é o primeiro passo para melhorar não apenas suas noites, mas também seus dias.

Diversas condições de saúde estão intimamente ligadas a alterações no padrão do sono. Entre elas, destacam-se a hipertensão, diabetes tipo 2, cefaléia, obesidade, irregularidades nos batimentos cardíacos, irritabilidade, depressão e desequilíbrios hormonais. Com o avanço da idade, é comum que uma combinação desses problemas de saúde se manifeste, muitas vezes, como resultado direto de distúrbios do sono.

Um dos sinais mais evidentes e preocupantes desses distúrbios é o ronco, que não deve ser ignorado. O ronco pode ser um indicador de apneia do sono, uma condição séria caracterizada por pausas na respiração durante o sono. Essas interrupções podem ter efeitos significativos na qualidade do sono e, por consequência, na saúde geral do indivíduo.

Exame de polissonografia

Nesse contexto, a medicina avançou significativamente com a introdução do exame de polissonografia, uma ferramenta diagnóstica realizada durante a noite que avalia minuciosamente a qualidade do sono. Este exame é essencial para determinar se as horas passadas dormindo são, de fato, restauradoras e suficientes para garantir um dia produtivo e ativo. Contrariando o senso comum, dormir muitas horas não é necessariamente

sinônimo de um sono de qualidade. Há casos em que indivíduos passam a noite inteira dormindo e acordam se sentindo exaustos, como se precisassem de mais horas de descanso, chegando a cochilar em momentos inoportunos do dia, seja sentado no sofá ou aguardando dentro do carro.

O exame de polissonografia pode ser conduzido de duas maneiras distintas, adaptando-se às necessidades e preferências do paciente. A primeira opção é realizá-lo em um ambiente controlado e confortável dentro de uma clínica especializada, onde o paciente é monitorado e acompanhado por um profissional durante toda a noite. A segunda alternativa é o uso de um equipamento portátil, que, uma vez instalado, permite que o exame seja feito no conforto do lar do paciente, reproduzindo as condições mais próximas de sua rotina habitual de sono. Ambas as opções oferecem insights valiosos sobre a saúde do sono do indivíduo, permitindo identificar e tratar eficazmente possíveis distúrbios.

Ao identificar alterações durante o estudo do sono noturno, a polissonografia fornece informações cruciais que permitem uma intervenção precisa e direcionada. Com este conhecimento detalhado em mãos, é possível elaborar um plano de tratamento personalizado que visa não apenas corrigir as irregularidades observadas, mas também melhorar significativamente a saúde do paciente. A correção desses distúrbios do sono tem um impacto profundo, prevenindo uma série de doenças e minimizando os riscos associados a elas. Mais do que simplesmente melhorar a qualidade do sono, o tratamento adequado transforma a vida dos pacientes, resultando em um estado de saúde mais robusto e com capacidade de desfrutar plenamente cada momento da vida.



Demosthenes Santana Silva Jr

Médico - CRM/SP-248152

Polissonografia | Tratamento do

ronco, sono e apneia

Contato: (17) 3353-2382

WhatsApp: (17) 99178-5143

CIRP - Clínicas Integradas Rio Preto



**Dra. Carolina Pellisson
Carvalho Tosta**
Reumatologista
CRM 199794 - SP
RQE 112.659

QUAL DOENÇA ARTICULAR É MAIS COMUM NOS CONSULTÓRIOS DA REUMATOLOGIA?

A osteoartrite, uma das principais causas de incapacidade mundialmente, é responsável por 40% das consultas médicas relacionadas a doenças articulares. Estimativas do Instituto para Métricas e Avaliação em Saúde dos Estados Unidos projetam que, até 2050, essa condição afetará até 1 bilhão de pessoas globalmente. Esta projeção se baseia em uma análise detalhada da prevalência da doença ao longo dos últimos 30 anos em mais de 200 países.

A artrose é uma doença articular degenerativa, podendo causar dor, inchaço nas articulações e rigidez ao iniciar o movimento, levando ao prejuízo da função articular com redução da mobilidade.

As áreas mais acometidas são mãos, joelhos e quadris, em pacientes acima dos 45 anos.

Devido ao grande custo pessoal e social pela redução de mobilidade e incapacidades nas atividades de vida diária, a avaliação precoce e o acompanhamento com o especialista tornam-se necessários.

Vale destacar que a artrose não tem cura, porém a analgesia associada à reabilitação com prática de exercício físico e fortalecimento muscular é imprescindível para o controle da dor. Em casos específicos podem-se realizar infiltrações e prótese articular.

EXPLORANDO OS DESAFIOS E A HUMANIZAÇÃO NA NEUROLOGIA:

A Jornada da Dra. Vanessa Scalco da Gama

A Dra. Vanessa Scalco da Gama é médica, graduada pela Universidade Estadual de Maringá (UEM- PR) em 2017, com Residência Médica em Neurologia pela FAMERP e Subespecialização em Eletro-neuromiografia e Doenças Neuromusculares - também pela FAMERP de São José do Rio Preto/SP.

Escolheu a neurologia por ser uma especialidade essencialmente clínica, que permite acompanhar o paciente a longo prazo e lidar com uma diversidade de doenças desafiadoras. Segundo a médica, seu propósito é exercer essa especialidade de forma humanizada, buscando aliviar o sofrimento dos pacientes e recomendar o melhor tratamento ao considerar o indivíduo como um todo, visando a promover uma melhor qualidade de vida.

Como neurologista geral, Dra. Vanessa trata de diversas condições, incluindo dores de cabeça, convulsões, doença de Parkinson e síndromes demenciais - como o Alzheimer. Atua ainda na subárea de doenças neuromusculares, que envolvem problemas nos nervos periféricos e músculos. Além de tudo isso, a médica realiza exames como a eletro-neuromiografia para diagnosticar essas enfermidades.



**Dra. Vanessa Scalco
da Gama**
CRM: 194970-SP
Médica Neurologista



PSICOGERIATRIA

Qual sua importância para longevidade?

O estigma associado às questões de saúde mental na terceira idade persiste, destacando a importância de se cuidar da saúde mental tão seriamente quanto cuidamos da saúde física. O processo de envelhecimento não deve ser visto como um período de sofrimento emocional. É crucial promover a conscientização e o apoio necessários para que os idosos possam buscar ajuda de maneira eficaz. Com o aumento da expectativa de vida, surge a necessidade de ampliar nosso entendimento sobre o envelhecimento. A Psicogeriatría, um ramo especializado da Psiquiatria, que foca em transtornos mentais e comportamentais em idosos, desempenha um papel vital ao mitigar os efeitos das transições de vida na qualidade de vida desses indivíduos. Identificar corretamente um transtorno mental é um passo crucial para lidar com estressores, um desafio complicado por diversos fatores.

O transtorno depressivo, nesta faixa etária, pode cursar com sintomas físicos ou somáticos. A presença de comorbidades clínicas ou neurológicas são confundidores no momento do diagnóstico.

Além dos sintomas clássicos de tristeza, perda de interesse e prazer nas atividades, alterações de sono e apetite, a desesperança e ideias de morte muitas vezes não são reconhecidas pela dificuldade em se abordar sentimentos constrangedores. As perguntas devem ser feitas com gentileza e cuidado, porém com franqueza, para que seja aberto um espaço de conforto e confiança para aquele paciente que sofre. Muitas vezes o isolamento social, o retraimento, a recusa em partilhar de momentos de festas ou confraternizações podem ter um cenário de fundo cinzento. Justificativas como dores, cansaço, dificuldade de mobilidade ou de comunicação por déficits auditivos, por exemplo, podem ganhar a primeira ênfase das queixas nesse grupo, porém podem trazer consigo sintomas que não conseguem às vezes serem nomeados.

O alerta para o momento de se pensar numa avaliação



especializada é quando o conjunto de sintomas passa a interferir no funcionamento diário, trazendo mudanças nos hábitos do idoso. Ou quando, claramente, há um prejuízo ou dificuldade para realizar atividades que antes eram prazerosas - ou feitas sem dificuldade.

A depressão não é uma questão inevitável do envelhecimento, pelo contrário - a ideia é buscar zerar os sintomas com tratamento farmacológico e se adaptar a uma fase nova, porém, cheia de afetos positivos.

Outros transtornos comuns nesta fase são os transtornos de ansiedade, de humor, transtornos psicóticos e neurodegenerativos e também abuso de substâncias psicoativas lícitas ou ilícitas. A campeã de abuso, que traz riscos de dependência com diversos prejuízos a curto e longo prazo é a classe dos benzodiazepínicos - ou drogas Z.

Diante da perspectiva psicológica, o desenvolvimento pessoal se estende até o fim da vida e o ajuste saudável a cada fase permite a manutenção do bem-estar.

Frente ao encontro de situações insolúveis, não podemos apenas contar com a resignação, mas sim com a expansão da capacidade de se adaptar às diferentes demandas. Esse processo dinâmico pode sempre ser melhorado. E estar com a mente sadia, preenchida por sentimentos bons, livre para criar estratégias deve ser o primeiro passo.



Dr. Gerardo M. Araújo Filho
Médico Psiquiatra
CRM/SP 112.600



Dra. Leisa Barbosa de Araújo
Médica Psiquiatra
CRM/SP 112.660 | RQE 50.374



Foto: Raphael Brochetto



DEMÊNCIAS E NEUROPSICOLOGIA

O rápido envelhecimento da população mundial traz como implicações dados alarmantes que apontam o aumento da incidência de demências, uma vez que a idade é o maior fator de risco para desenvolvê-las. Segundo o Relatório Nacional sobre a Demência no Brasil (ReNaDe), a estimativa de pessoas com demências no país hoje, diagnosticadas ou não, é de cerca de 2 milhões de pessoas. Estudos recentes estimam que, em 2050, a quantidade de casos saltará para 5,6 milhões de pessoas, que necessitarão de cuidados especializados.

Mas afinal, o que são demências?

Durante o processo de envelhecimento, é comum enfrentarmos uma diminuição no desempenho em atividades que antes realizávamos com facilidade. No entanto, quando essas dificuldades começam a interferir nas atividades diárias, é crucial procurar ajuda especializada.

As demências, conhecidas na área da saúde mental como Transtorno Neurocognitivo Maior, são marcadas por uma deterioração progressiva do cérebro, afetando o funcionamento do indivíduo. Elas podem impactar um ou mais aspectos cognitivos, como memória, raciocínio, atenção e linguagem, que são responsáveis por diversas tarefas do dia a dia.

As demências têm diversas causas, sendo a Doença de Alzheimer a mais comum, caracterizada principalmente pela deterioração da memória episódica.

É possível prevenir uma demência?

Existe um componente genético significativo que contribui como uma das principais causas do Alzheimer, muitas vezes resultando no surgimento precoce da doença, antes dos 60 anos. Além disso, a idade desempenha um papel crucial, com a probabilidade de desenvolver quadros demenciais aumentando à medida que envelhecemos, com uma maior prevalência após os 70 anos.

No entanto, cerca de metade dos casos de demência no Brasil estão ligados a fatores de risco modificáveis, que são hábitos ou aspectos da vida que podemos alterar para reduzir as chances de desenvolver demência. Entre esses fatores, a baixa escolaridade é um dos mais significativos, já que menos anos de estudo estão associados a uma menor reserva cognitiva. A reserva cognitiva é um conceito amplo que se refere à quantidade de recursos mentais disponíveis para manter as funções cognitivas, mesmo quando o cérebro sofre lesões. Está relacionada à educação, atividade mental e estilo de vida saudável. Uma analogia útil para entender a reserva cognitiva é pensar que estamos nos preparando para um longo inverno,

acumulando lenha para nos manter aquecidos. Continuar a aprender, manter hábitos de leitura, participar de atividades mentais desafiadoras, como aprender uma nova língua ou um instrumento musical, e cuidar da saúde mental são medidas que contribuem para uma melhor reserva cognitiva.

Como identificar uma demência?

É importante que tanto os familiares quanto nós mesmos estejamos atentos a possíveis mudanças em nosso funcionamento cognitivo, que podem se manifestar por meio de alterações comportamentais ou dificuldades na realização das tarefas cotidianas e na aprendizagem de novas habilidades. Ao observarmos tais mudanças, é recomendável buscar a orientação de profissionais da saúde. O teste neuropsicológico, conduzido por um neuropsicólogo, é uma avaliação detalhada que utiliza entrevistas e instrumentos padronizados, como testes e escalas, para avaliar as funções cognitivas de uma pessoa. Seu objetivo é identificar possíveis déficits cognitivos e entender como essas dificuldades impactam as atividades diárias, a fim de diagnosticar eventuais transtornos.

Como tratar uma demência?

Infelizmente, ainda não há tratamentos capazes de reverter os quadros demenciais, uma vez que são ocasionados por lesões cerebrais progressivas que não permitem a regeneração da região afetada. Atualmente, existem medicamentos que desaceleram a progressão da doença, e estão sendo desenvolvidos exames para detecção precoce. Uma estratégia eficaz, atribuída ao neuropsicólogo, é a Reabilitação Neuropsicológica. Este programa personalizado visa melhorar as funções cognitivas preservadas e compensar as áreas prejudicadas por meio de diversas estratégias, visando a promover a independência e qualidade de vida do paciente. Isso inclui técnicas de treinamento cognitivo, uso de tecnologias assistivas, estratégias de compensação, aprendizagem de habilidades adaptativas e apoio emocional. O objetivo é ajudar o paciente a recuperar ou maximizar sua autonomia e independência, visando alcançar a melhor qualidade de vida possível dentro de suas limitações.



Anelize de Carvalho Ferreira

CRP 06/102062

Psicóloga, especialista em Neuropsicologia, com formação em Reabilitação Cognitiva, Mestranda em Psicologia e Saúde pela FAMERP.



O PAPEL DA NUTRIÇÃO NA SAÚDE MENTAL:

Qual padrão alimentar seguir?

O processo de envelhecimento é contínuo e inevitável, caracterizado por inúmeras alterações bioquímicas e fisiológicas. Entre elas está a perda cognitiva e neurológica. À medida que ganhamos anos de vida, especialmente a partir da meia-idade, temos nossas funções cerebrais reduzidas como perda de memória, dificuldade de desenvolver pensamentos lógicos com rapidez e até mesmo falta de atenção. Esses sintomas podem se agravar com o passar dos anos e se transformarem em doenças neurodegenerativas, como o Alzheimer.

Portanto, é crucial manter a boa nutrição do cérebro, a fim de prevenir ou atenuar o declínio cognitivo, contribuindo significativamente para uma longevidade com qualidade de vida.

E para nutrir o cérebro é preciso consumir nutrientes em sua qualidade e quantidade suficientes. Vale destacar o consumo de ômega 3, fibras, proteínas de alto valor biológico, carboidratos complexos, vitaminas do complexo B (B₆, B₁₂ e folato), antioxidantes como as vitaminas C e E e alguns minerais, incluindo cálcio, magnésio, iodo, selênio, zinco e ferro.

Mas e na prática, quais alimentos consumir para ingerir todos esses nutrientes necessários? Pois bem, a ideia é construir um padrão alimentar o mais parecido com a dieta mediterrânea, que tem sido associado a um menor risco de declínio cognitivo, depressão, estresse e demências.

Isso acontece por meio de mecanismos antioxidantes/anti-inflamatórios e modulação da microbiota intestinal (eixo intestino – cérebro), diminuindo a neuroinflamação associada ao envelhecimento e resistência à insulina, levando à melhora das habilidades cognitivas.

Este padrão prioriza o consumo de grãos integrais, frutas, vegetais, legumes, nozes, ervas, especiarias, azeite de oliva extravirgem e peixes ricos em ácidos graxos ômega-3, como

salmão, sardinha e atum. Frango ou peru são consumidos em menor escala.

Ovos e laticínios, como iogurte e queijo, também podem fazer parte da dieta mediterrânea, mas com moderação. Alimentos ricos em gorduras saturadas, como carne vermelha e manteiga, devem ser evitados. Alimentos processados e ultraprocessados, açúcares adicionados e grãos refinados não são recomendados.

A inadequação alimentar pode induzir à disbiose intestinal (modificação do equilíbrio bacteriano em termos de riqueza, diversidade e maior presença de bactéria patogênicas), o que por sua vez pode precipitar um estado de inflamação sistêmica crônica de baixo grau, predispondo a doenças crônicas, incluindo as de natureza neurodegenerativa.

Por isso, é importante o acompanhamento nutricional. Conseguimos adequar sua alimentação em qualidade e quantidade de forma individualizada, respeitando cultura, preferências alimentares, rotina e condições socioeconômicas. Humanizamos o atendimento, seja para aqueles com dieta oral ou nutrição enteral (via sonda), no nosso consultório presencial, online ou na sua casa.

Como nutricionista, minha missão é te ajudar a alcançar teus objetivos de saúde, tranquilizá-los e facilitar a transição para uma alimentação saudável, avaliando-os de forma holística, visando à longevidade e qualidade de vida.



Natália V. Magalhães Silveira
Nutricionista
Saúde do idoso | Longevidade
Terapia Nutricional | Docente
Mestre em ciências - FMUSP/SP



DESAFIOS HORMONAIIS NA TERCEIRA IDADE:



Uma perspectiva mais ampla

Na jornada da medicina, há profissionais que se destacam não apenas por sua expertise técnica, mas também por sua capacidade de evoluir e se adaptar às necessidades em constante mudança de seus pacientes. Imagine uma médica endocrinologista que, ao longo de sua carreira, passou por uma metamorfose notável em sua abordagem médica. Antes focada principalmente nos aspectos fisiológicos, ela agora enxerga além das análises laboratoriais e dos tratamentos convencionais. Hoje, sua prática é impulsionada por uma visão abrangente, na qual cada indivíduo é considerado como um todo complexo e interconectado. Essa transformação não apenas redefine sua abordagem clínica, mas também inspira uma reflexão profunda sobre o papel dos profissionais de saúde na promoção do bem-estar integral dos pacientes.

A médica endocrinologista e nutróloga, Tânia Mara Olmedo, comenta neste artigo a importância que os hormônios desempenham na manutenção da saúde e do bem-estar, principalmente na terceira idade, onde as alterações hormonais se tornam mais prevalentes e podem levar a uma série de problemas de saúde como diabetes, osteoporose e distúrbios da tireoide, entre outros.

Monitorar e equilibrar os hormônios é essencial para promover a saúde, prevenir doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida na terceira idade.

As alterações na função tireoidiana são comuns entre os idosos, podendo resultar em hipotireoidismo ou hipertireoidismo. Além disso, os idosos também enfrentam mudanças nos níveis de hormônios sexuais, como estrogênio e testosterona, juntamente com uma maior incidência de resistência à insulina, o que aumenta o risco de desenvolver diabetes tipo 2. Adicionalmente, o estresse crônico é uma preocupação frequente nessa faixa etária, podendo levar a níveis elevados de cortisol, associados a uma série de problemas de

saúde, incluindo hipertensão, supressão do sistema imunológico e distúrbios do sono.

“Todavia, devemos olhar o ser humano como um todo, em vez de apenas focar nas questões fisiológicas. As emoções, pensamentos e experiências de vida de uma pessoa podem afetar diretamente sua saúde física. Ademais, devemos considerar todos os aspectos de sua vida, incluindo sua dieta, exercícios, relacionamentos, ambiente e estilo de vida. Cada pessoa é única e assim todo e qualquer tratamento deve atender às necessidades específicas e preferências de cada um”.

Para concluir, Tânia destaca a importância de adotar práticas mais inclusivas, promovendo uma abordagem abrangente e eficaz para a saúde. “A expectativa é a de que uma em cada cinco pessoas nascidas hoje tenha a oportunidade de ultrapassar os 100 anos de idade. No entanto, para alcançar esse objetivo, é essencial reconhecer que a adoção de hábitos saudáveis pode resultar numa terceira idade mais saudável e vibrante, mitigando o risco de doenças mencionadas neste artigo. Como médicos, nosso compromisso é fornecer cuidados personalizados e exclusivos para promover o bem-estar e o desenvolvimento individual de cada pessoa.”



Dra. Tânia Mara Olmedo
Endocrinologia/Nutróloga - CRM:63361
RQE:43699 | RQE:43700



SATTVA ESCOLA DE AUTOCONHECIMENTO

Desvendando os segredos da saúde e felicidade através do autoconhecimento e cuidado ativo

Glauce Rejane Leonardi Bertazzi, médica com mais de 34 anos de dedicação à saúde, especialista em reumatologia e mestre em ciências da saúde, possui sólida formação que inclui pós-graduação em nutrologia e um curso de epigenética nutricional.

Ademais, é certificada como mentora HeartMath®, profissional de respiração consciente (respiração Katz) e possui certificações em Maha Lilah, jogos de autoconhecimento e meditação.

Durante 27 anos, a Dra. Glauce foi professora na Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (FAMERP), onde não apenas lecionou, mas também contribuiu para pesquisas científicas em parceria com várias universidades brasileiras. Seu conhecimento e experiência levaram-na a escrever capítulos de livros e a atuar como professora de ultrassom na reumatologia, além de ter sido fundamental na formação de muitos residentes que hoje são reumatologistas.

Apesar de sua carreira repleta de realizações, a Dra. Glauce encontrou motivação para se dedicar ainda mais ao autoconhecimento.

Sua jornada de cuidar de pacientes gravemente enfermos, enfrentando limitações e queda na qualidade de vida, levou-a a inaugurar, há um ano, seu mais novo projeto: a Sattva Escola de Autoconhecimento. Este projeto representa seu compromisso em ajudar os outros a encontrar paz, equilíbrio e bem-estar interior, em meio aos desafios da vida e da saúde. "Atualmente tenho como propósito educar as pessoas sobre sua capacidade de "Criar Saúde", incentivando-as a não esperar adoecer para buscar tratamentos. Embora os

tratamentos sejam fundamentais após o adoecimento, os avanços científicos pós-genoma destacam a importância do autocuidado ativo do corpo, emoções e mente".

Através de práticas como: alimentação consciente, movimento, respiração e, principalmente, autoconhecimento, é possível modular os genes relacionados a doenças, prevenindo o adoecimento ou retardando o desenvolvimento de doenças crônicas. "Tenho testemunhado transformações significativas, desde a redução do uso de ansiolíticos até o controle das crises de ansiedade e melhora nos casos de depressão. Vivemos numa era de "fazer compulsivo", influenciada pelas mídias sociais, onde muitos se sentem cansados, infelizes e sem propósito. É importante ter em mente que criar saúde torna a vida mais leve e proporciona a realização dos sonhos e isso só depende de nós. Essa busca é individual". Encerrando, Glauce enfatiza a valiosa lição que a vida lhe ensinou: a necessidade de ouvir sua intuição, pois é dentro de nós que encontramos tudo o que precisamos. Ela ressalta: "Desejo ser lembrada como alguém que acredita na capacidade de criar saúde e felicidade por meio do autoconhecimento".



SATTVA ESCOLA

Rua Francisco Giglioti, 437 - Sala 3 e 4
Vila Santa Cândida
Contato: (17) 3227 5151
WhatsApp: (17) 99708 9802
Instagram: @sattvaescola



SAÚDE OCULAR

Oftalmologistas, Dra. Carolina Assis e Dr. Plínio Neto alertam para os cuidados com a visão e as principais doenças relacionadas à terceira idade

por Vivi San Martino

Em abril, celebra-se o “Abril Marrom”, uma campanha de conscientização sobre a prevenção e o tratamento de doenças que afetam a visão. Especialistas enfatizam a relevância deste mês para alertar sobre condições oculares em todas as idades, com uma atenção especial à terceira idade.

A Dra. Carolina Assis e o Dr. Plínio Neto, oftalmologistas com especialidades que incluem Retina Clínica e Cirúrgica, Catarata, Glaucoma e Oftalmologia Geral, destacam que o envelhecimento aumenta o risco de doenças como catarata, glaucoma, retinopatia diabética e doença macular relacionada à idade. Eles reforçam a importância do diagnóstico precoce e do tratamento adequado para preservar a saúde ocular.

Catarata: É a principal causa de cegueira reversível no mundo, frequentemente associada ao envelhecimento. Acomete geralmente indivíduos a partir dos 60 anos, com opacificação significativa do cristalino, a lente natural dos olhos. Essa opacificação compromete a visão e o tratamento envolve cirurgia para substituir a lente natural por uma artificial, restaurando a visão.

Glaucoma: É a principal causa de cegueira irreversível no mundo; o glaucoma afeta o nervo óptico, na maior parte das vezes em virtude do aumento da pressão intraocular. Os tratamentos tem o objetivo de reduzir a pressão utilizando medicamentos (colírios hipotensores) ou procedimentos cirúrgicos.

Retinopatia Diabética: Uma complicação ocular da diabetes que compromete os vasos sanguíneos da retina, podendo levar à cegueira se não tratada apropriadamente. É crucial controlar os níveis de glicose no sangue e realizar exames regulares do fundo do olho

para detectar e tratar a doença precocemente.

Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI): Esta condição progressiva afeta a mácula, parte central da retina essencial para a visão de detalhes. Comum em idosos, pode resultar em perda da visão central, manifestada por visão embaçada, manchas ou pontos escuros no campo visual e dificuldade para ler ou discernir detalhes. O tratamento pode incluir injeções intraoculares, terapias a laser ou fotodinâmicas, e suplementação de vitaminas e minerais.

O cuidado com a saúde ocular é importante em todas as idades. Recomenda-se o acompanhamento regular com um oftalmologista para a prevenção e o tratamento precoce das condições oftalmológicas que ameaçam a visão. Além disso, a saúde ocular também está relacionada a hábitos de vida saudáveis como uma alimentação rica em fibras, vitaminas e sais minerais, a prática de atividades físicas e a utilização de óculos de sol com proteção ultravioleta.

Cuidar dos olhos nos permite viver com qualidade e ainda contemplar as belezas da vida.



**Dr. Plínio Pereira
Martins Neto**
Médico Oftalmologista
CRM 129095 SP - RQE 76747



**Dra. Carolina
Assis Pereira Vilela**
Médica Oftalmologista
CRM 142427 SP - RQE: 58849



CUIDADOS RESPIRATÓRIOS NA TERCEIRA IDADE:

Estratégias e Recomendações

O médico pneumologista desempenha um papel importante na saúde respiratória, diagnosticando e tratando uma ampla gama de doenças pulmonares, como asma, bronquite, enfisema, pneumonia e tuberculose. Sua expertise é fundamental para melhorar a qualidade de vida dos pacientes e prevenir complicações graves relacionadas ao sistema respiratório.

A Dra. Andreia Monteiro da Costa, pneumologista respeitada na comunidade médica, destaca-se não apenas por sua competência profissional, mas também por seu profundo compromisso com a medicina respiratória. Sua paixão pela profissão transparece em cada diagnóstico, tratamento e acompanhamento, demonstrando um cuidado excepcional para com seus pacientes e um comprometimento inabalável com a excelência médica.

Ao abordar a terceira idade, o médico pneumologista traz em seu atendimento a avaliação e tratamento de condições respiratórias prevalentes nessa faixa etária. Neste artigo, a Dra. Andreia busca conscientizar sobre a importância dos cuidados com os idosos, especialmente à medida que nos aproximamos das estações mais frias e da redução da umidade.

Temperaturas baixas e idosos

Com a chegada do inverno, aumentam as ocorrências de doenças devido ao clima frio, à proximidade em ambientes fechados e à redução da exposição solar. O resfriado, a asma e infecções respiratórias se tornam mais comuns. Por isso, é necessário otimizar a função pulmonar para garantir uma melhor qualidade de vida e reduzir o risco de complicações respiratórias, especialmente para os idosos, cuja saúde respiratória pode ser mais vulnerável. Além disso, é essencial fornecer orientações sobre hábitos saudáveis e terapias de suporte para manter a saúde e a capacidade funcional dos idosos. Podemos citar alguns como:

Vacinação: A vacinação contra a gripe ajuda a prevenir a

infecção e reduzir a gravidade dos sintomas em caso de infecção. Ademais, é importante se atentar às vacinas contra pneumonia, coqueluche e covid.

Higiene das mãos: Instruir os idosos a lavar as mãos regularmente com água e sabão ou usar desinfetante para as mãos, especialmente após tossir, espirrar ou estar em locais públicos.

Evitar contato próximo com pessoas doentes: É necessário evitar o contato próximo com pessoas que estão doentes com gripe ou apresentam sintomas semelhantes.

Manter um estilo de vida saudável: Isso inclui uma dieta equilibrada, exercícios regulares e sono adequado, pois isso fortalece o sistema imunológico e ajuda na resistência às infecções.

Procurar tratamento médico precoce: Deve-se procurar tratamento médico imediatamente ao perceber sintomas de gripe, como febre, tosse, dor de garganta, dores musculares e fadiga - para evitar complicações.

Importante salientar que esses são apenas alguns dos cuidados que podem ajudar os idosos a lidar com a gripe de forma mais eficaz e prevenir complicações.

A saúde pulmonar é essencial para o bem-estar geral, já que os pulmões desempenham um papel crucial na respiração, fornecendo oxigênio para o corpo e eliminando dióxido de carbono. Ao adotar um estilo de vida saudável e procurar cuidados médicos adequados, podemos preservar a saúde pulmonar e diminuir o risco de doenças respiratórias graves.



Dra. Andreia Monteiro da Costa
Médica Pneumologista - CRM 124.066

CIRURGIÃO VASCULAR E ENDOVASCULAR

Essencial para a Saúde na Terceira Idade



A terceira idade é o auge da maturidade humana. No entanto, é a fase que apresenta uma maior incidência de complicações de doenças pré-existentes, vícios e estilo de vida. Ou seja, o acúmulo de maus hábitos - e o descontrole de doenças crônicas - podem levar a um ponto final no ciclo da vida. O intuito dessa apresentação é explicar o papel do cirurgião vascular e endovascular nesse contexto.

A hipertensão arterial, diabetes, dislipidemias, tabagismo, dentre outros fatores levam à aterosclerose, que pode provocar o infarto, AVC (acidente vascular cerebral), insuficiência arterial periférica, insuficiência renal e aneurismas.

Nos membros inferiores, a diminuição do fluxo sanguíneo pode levar a risco de amputação de dedos, pé e perna. Nesses casos, pode-se evitar com enxertos ou colocação de stent.

A trombose venosa profunda (TVP) e o tromboembolismo pulmonar (TEP), na terceira idade, geralmente são decorrentes de pós operatórios, traumas, imobilizações, fraturas ou neoplasia(câncer). Assim, é essencial a avaliação do cirurgião vascular, tanto para a prevenção de TVP quanto para o diagnóstico e iniciar o tratamento imediato e adequado, para diminuir o risco de morbidade e mortalidade.

Mas a terceira idade não tem apenas doenças graves.

Existem as varizes, que podem causar uma sensação de peso, cansaço, edema, queimação, câimbras e prejudicam a estética do paciente. No entanto, existe a cirurgia de retirada de varizes, escleroterapia convencional ou com espuma, laser e radiofrequência, com baixo risco de complicações e excelentes resultados, quando bem indicada a técnica a ser utilizada.

Outro tratamento para insuficiência venosa causado pelas varizes é o aparelho T-Sculptor, que faz 36 mil contrações musculares em trinta minutos para aumento da massa muscular nas panturrilhas. Dessa forma melhora o retorno venoso, reduzindo o inchaço nas pernas, dores e câimbras, dentre outros sintomas.

Estudos mostram que a perda de massa muscular em membros inferiores está relacionada com o aumento de infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e demência. Dessa maneira, esse aparelho T-Sculptor ajudaria no aumento da massa muscular em pernas!

Assim, para se chegar na terceira idade com uma boa qualidade de vida, é necessário uma mudança no estilo de vida, ou seja, cessar o tabagismo, diminuição do consumo de sal, açúcares e gorduras. Realizar também atividades físicas regulares com acompanhamento médico, até mesmo antes de chegar à terceira idade, para poder prevenir doenças e iniciar tratamentos para minimizar o risco de complicações. Portanto, a terceira idade é a fase da vida em que temos mais tempo. E, sendo ela o nosso bem mais precioso, não podemos perder tempo com doenças - ficando sem tempo para viver bem.



Dr. André Miquelin
Cirurgião vascular
CRM: 131273



SORRISOS DURADOUROS

Cuidados dentários para a terceira idade

A paixão por cuidar de pessoas, aliada ao propósito de enxergá-las além de seus dentes, fez com que Thainara de Oliveira Assumpção se encontrasse dentro da odontologia. Formada pela UNESP de Araçatuba, com extenso currículo voltado para odontologia estética, a cirurgiã dentista tem como objetivo promover além da saúde bucal o bem estar e autoestima de seus pacientes. “Ser dentista sempre foi sobre cuidar de pessoas e não de dentes. Todas as vezes que atendo um novo paciente, com ele vem também novas histórias, vivências, dores e sonhos. Dentro dessa perspectiva, tenho observado um crescimento exponencial de interesse em autocuidado por parte da terceira idade. A preocupação que outrora fora sobre aspectos que se limitavam à saúde bucal, hoje tem como grande ênfase o bem estar quanto a autoestima daquele paciente”. Envelhecer nos dias de hoje é uma jornada diferente que se inicia bem antes dos 60 anos. Sorrir com segurança tornou-se meta de muitas pessoas que ao longo da vida precisaram direcionar suas prioridades para outros cenários, como por exemplo o familiar e com a chegada da melhor idade além do contexto preventivo, essa faixa etária tem se preocupado em atingir a sua melhor versão ao se olhar no espelho. A cirurgiã dentista se emociona ao falar sobre o dia a dia e sobre o acolhimento prestado durante seus atendimentos. “Recebo diariamente pacientes que relatam serem muito expressivos, desinibidos, mas na hora de sorrir se limitam

por conta dos dentes e a timidez vem à tona junto a insegurança”. A cor e formato dos dentes, são fatores marcantes de um sorriso e em grande parte dos casos o gatilho principal que os impulsiona em busca de mudança.

Após a pandemia foi notória a procura dos pacientes acima dos 60 anos que desejavam passar por esse processo de transformação. Percebemos o peso que fotos, filmagens e todo o contexto que aborda a autoimagem passaram a trazer. São “dores” cotidianas que geraram a necessidade de fazer algo por si.

Sinto-me abençoada em poder vivenciar através da minha profissão a realização dos sonhos de outras pessoas, sorrir com segurança sem dúvidas é um dos maiores investimentos que podemos fazer por nós mesmos”.



Dra. Thainara de Oliveira Assumpção
 CRO/SP 130509
 Rua Rahme Trad Bechara Rad, 2061
 Sala 32 – Higienópolis
 São José do Rio Preto/SP
 Instagram: @drathainara.assumpcao



A SAÚDE DA PELE NA TERCEIRA IDADE



No ciclo da vida, a pele é testemunha de todas as jornadas, refletindo não apenas os anos vividos, mas também os cuidados dedicados a ela. Na terceira idade, essa narrativa se torna ainda mais importante, pois a pele enfrenta desafios específicos que requerem atenção e cuidado especializados. Mais do que uma questão estética, os cuidados com a pele na terceira idade são fundamentais para preservar não só a aparência, mas também a saúde e o bem-estar geral dos indivíduos nessa fase da vida.

O envelhecimento da pele na terceira idade traz consigo uma série de transformações visíveis e palpáveis. Entre os principais sinais que se manifestam, destacam-se a flacidez, decorrente da diminuição da produção de colágeno e elastina, fundamentais para a firmeza e elasticidade da pele. Além disso, a pele tende a perder seu viço natural devido à redução na renovação celular e na produção de óleos naturais, resultando em uma aparência opaca e sem vida. Outro

sintoma comum são as manchas, que podem surgir devido à exposição solar ao longo da vida, à falta de proteção adequada contra os raios UV e ao acúmulo de danos causados pelos radicais livres. Estes sinais não apenas afetam a aparência, mas também podem afetar a autoestima e a qualidade de vida dos idosos.

No entanto, existe uma ferramenta poderosa na luta contra esses sinais: o protetor solar. É fundamental compreender que o protetor solar não é apenas um acessório de verão, mas sim o principal "ingrediente" na prevenção do envelhecimento prematuro da pele. Com o avanço da tecnologia, o mercado oferece uma vasta gama de filtros solares adaptados às necessidades de cada tipo de pele e preferências individuais. Dessa forma, não há mais desculpas para deixar de usar esse importante aliado. Incorporar o uso diário de protetor solar na rotina de cuidados com a pele é uma medida simples, porém crucial, para proteger a pele dos danos causados pelos raios UV, prevenir o aparecimento de manchas e preservar sua saúde e beleza ao longo dos anos.

Além do cuidado diário com o protetor solar, podemos acrescentar algumas opções de procedimentos e tratamentos disponíveis para ajudar na prevenção e tratamento dos sinais de envelhecimento. Entre eles, destacam-se técnicas como o peeling e o laser, que oferecem abordagens tanto analíticas quanto não analíticas para promover a renovação celular e melhorar a textura da pele. O uso de antioxidantes orais também se mostra eficaz, ajudando a combater os danos causados pelos radicais livres e protegendo a pele contra o estresse oxidativo. Ademais, os bioestimuladores de colágeno têm sido amplamente utilizados, estimulando a produção natural de colágeno para melhorar a firmeza e a elasticidade da pele. Para suavizar rugas e linhas de expressão, a toxina botulínica é uma opção popular, oferecendo resultados visíveis e de longa duração. E para aqueles que desejam um lifting não cirúrgico, os fios de PDO representam uma alternativa segura, proporcionando um efeito lifting imediato e estimulando a produção de colágeno a longo prazo. Ao combinar esses procedimentos com cuidados básicos de proteção solar e uma rotina de cuidados adequada, é possível alcançar resultados significativos na preservação da saúde e da beleza da pele durante a terceira idade.

Por fim, é essencial ressaltar que a hidratação interna desempenha um papel de extrema importância na saúde da pele. A ingestão adequada de água não só mantém a pele hidratada e radiante, mas também ajuda a eliminar toxinas e resíduos que podem contribuir para o envelhecimento prematuro. Portanto, além dos cuidados externos e dos procedimentos estéticos, garantir uma ingestão suficiente de água diariamente é fundamental para promover a saúde e a beleza da pele ao longo dos anos.



Flávia de A. Caparroz
Médica dermatologista
CRM/SP 125.274 | RQE 48059



O CASAMENTO NA TERCEIRA IDADE:

Reflexões sobre o regime de comunhão universal de bens



Josiany Analia Pezati Tenani

OAB/SP 262.089 - Advogada, sócia e fundadora da Pezati Tenani Sociedade de Advogados.

Especialista em Direito do Trabalho, Coordenadora da Comissão de Cultura e Eventos da OAB Rio Preto (2022-2024), Vice Coordenadora da Comissão de Direito e Processo do Trabalho OAB Rio Preto (2019-2023), Pós-graduada em de Direito e Processo do Trabalho, Pós-graduada em Direito Médico e Pós-graduanda em Direito e Processo Civil e Relações de Consumo.

O Código Civil estabelece o regime de bens para casais, permitindo-lhes escolher, mesmo se um dos noivos tiver mais de 70 anos, segundo uma decisão recente do Supremo Tribunal Federal (STF). Essa liberdade de escolha reflete a importância de considerar a diversidade de situações e necessidades dos casais, independentemente da idade.

O casamento na terceira idade é uma decisão marcante, repleta de desafios e reflexões para os envolvidos. Sobretudo, quando se considera o regime de comunhão universal de bens, é essencial analisar minuciosamente as implicações legais, sociais e emocionais que cercam essa escolha.

A capacidade cognitiva dos idosos desempenha um papel crucial nesse contexto. Embora muitos mantenham uma mente aguçada e uma compreensão clara das decisões que tomam, alguns podem enfrentar desafios devido ao envelhecimento e a possíveis condições de saúde. Assim, é fundamental garantir que os idosos tenham apoio adequado para tomar decisões informadas e proteger seus interesses.

Por um lado, o regime de comunhão universal de bens oferece segurança financeira e promove o compartilhamento de recursos entre os cônjuges, independentemente da idade. No entanto, é preciso estar ciente das vulnerabilidades que podem surgir, especialmente em casos de casamentos intergeracionais, onde a diferença de idade pode gerar preocupações adicionais.

Em situações de divórcio, a divisão dos bens adquiridos durante o casamento se torna uma questão sensível, com implicações emocionais e legais significativas para ambas as partes envolvidas. O idoso pode enfrentar sentimentos de desilusão e solidão, especialmente se a diferença de idade for considerável. Nesse sentido, é essencial oferecer apoio emocional e jurídico para enfrentar essa fase delicada da vida.

Em última análise, o casamento na terceira idade é mais do que uma simples união legal - é uma jornada de amor, companheirismo e respeito mútuo. Portanto, ao considerar essa decisão, é fundamental ponderar cuidadosamente as implicações e os desafios envolvidos, garantindo que os direitos e interesses de todos os envolvidos sejam protegidos.

Neste contexto, é fundamental fornecer informações e orientações adequadas para ajudar os idosos a tomarem decisões informadas e a enfrentarem os desafios associados ao casamento na terceira idade. Afinal, trata-se de uma fase significativa da vida, que merece ser abordada com sensibilidade, compreensão e respeito.



MM REVESTIMENTOS

Os benefícios dos pisos vinílicos para os idosos



O empresário Fábio Marcelino

Uma grande tendência em projetos comerciais e residenciais, os pisos vinílicos trazem facilidade para a vida das pessoas, principalmente por ser mais prático até mesmo na hora de instalar. Além de oferecerem uma série de benefícios, incluindo durabilidade, resistência à umidade, facilidade de limpeza, variedade de estilos e padrões e conforto acústico. É também uma opção mais econômica em comparação com outros tipos de revestimentos. Ademais, são ecologicamente corretos, pois muitas vezes são feitos de materiais reciclados e são totalmente recicláveis.

Fábio Marcelino, empresário da MM Revestimento, destaca que esses revestimentos são uma excelente opção para os idosos, pois oferecem segurança com sua superfície antiderrapante, reduzindo o risco de quedas e proporcionando uma caminhada estável. Além disso, são mais confortáveis e macios sob os pés em comparação com outros tipos de pisos, diminuindo a fadiga ao caminhar por longos períodos. Sua facilidade de limpeza é especialmente valiosa para os idosos que podem ter dificuldades físicas com tarefas domésticas mais exigentes. Com maior resistência à umidade, são ideais para áreas como cozinhas e banheiros, onde derramamentos de água são comuns. Também proporcionam conforto térmico, sendo uma opção mais quente que azulejos, o que é especialmente agradável para os idosos, mais sensíveis ao frio. Além disso, sua durabilidade significa que podem resistir ao desgaste causado pelo tráfego constante, atendendo às necessidades dos idosos que desejam um piso durável, sem a necessidade de substituições frequentes.

Todavia, é essencial prestar atenção durante a instalação deste material. “Na MM Revestimentos, somos especialistas não apenas na instalação de pisos vinílicos e laminados, mas também de bambu, borracha, madeira, porcelanato líquido e rodapés. Nossa equipe, a única no interior de São Paulo autorizada, credenciada e treinada por nossos parceiros, está pronta para lidar com seus produtos e atender a uma variedade de projetos”.

O piso tem o poder de transformar o ambiente. E quando ele, além de deixar o espaço mais bonito, também é funcional, proporciona uma combinação perfeita de estética e praticidade, tornando cada espaço ainda mais acolhedor e convidativo.



MM Revestimentos
WhatsApp: 17 99193-3087
Instagram:
mmrevestimentosepisos



O DOM DO CUIDAR

por Vivi San Martino



A empresária Rosane Sangaleti ao lado do marido José Fernandes

Casal empreendedor expande habilidades dos cuidados com os idosos disponibilizando franquia do Residencial Sênior Jardim do Lírio

“Até a porta de entrada temos preço. Após a porta, temos valor.”



Jardim do Lírio Residencial Sênior

Av. Dr. Fernando Costa, 775 - Jardim Paulista

São José do Rio Preto/SP

Contato: (17) 3225-1414

Instagram: @residencialjardimdolirio

Com uma filosofia única na área do cuidar, a enfermeira Rosane Sangaleti deu início à história do Residencial Sênior Jardim do Lírio, em 2002, após atuar em uma casa de repouso e se apaixonar pelas atividades voltadas ao zelo com idosos.

Ao iniciar o projeto do seu primeiro empreendimento, Rosane conheceu José Fernandes, hoje seu marido, que sonhou junto e, ao lado dela, administra o Jardim do Lírio. “Trabalhamos com amor e muita dedicação. Nossos hóspedes não são apenas pessoas que cuidamos, eles fazem parte da nossa família”, conta a enfermeira, pós-graduada em Auditoria em Saúde pela Famerp, Gerontologia pela Unirp e Gestão em ILPI (Casa de Repouso) pela primeira turma do Hospital Albert Einstein.

Referência no mercado em assistência à pessoa idosa, o Residencial Sênior Jardim do Lírio conta com a tecnologia para dar mais agilidade e segurança aos moradores e pacientes. “Implantamos no nosso residencial prontuário digital. Com isso, quando precisamos fazer encaminhamen-

to para o hospital, enviamos junto com o responsável todo o histórico do hóspede. Contamos ainda com equipe multiprofissional e introduzimos o fracionamento de medicações que já é liberado pela ANVISA, sistema que conheci dentro do residencial Albert Einstein na pós-gestão. Nesta esfera, somos os pioneiros em São José do Rio Preto”. Sempre em constante evolução e em busca de conhecimentos, os profissionais sentiram a necessidade de ampliar os atendimentos e logo surgiu a segunda unidade. Em seguida, deu-se início a uma rede de franquias.

Com o formato elaborado por Rosane e José Fernandes, a franquia permite o alcance nacional, fazendo com que diversas cidades do país tenham a oportunidade de usufruir de serviços e cuidados de qualidade. Isto é proporcionado pelo profissionalismo dos franqueadores que disponibilizam aos franqueados todo o know-how estabelecido pela marca voltados não só à moradia, como também para o day use e cuidados home care.

Fotos de projeto (ilustrativas)



PROJETANDO ESPAÇOS PARA CELEBRAR A VIDA NA MAIOR IDADE

Nascida na vibrante cidade de Rio Verde, GO, Bia embarcou em sua jornada profissional após se formar em Arquitetura e Urbanismo pela renomada instituição de Uberlândia/MG, em 2001. Logo no ano seguinte, inaugurou a Gadia Arquitetura, Engenharia & Design, marcando o início de um percurso notável que a levaria a trabalhar como cenógrafa no Projac RJ, entre 2002 e 2005. A paixão de Bia por espaços que não apenas encantam visualmente, mas também melhoram a qualidade de vida, a impulsionou a se especializar em áreas cruciais como Light Design, Paisagismo, Design de Interiores, Arquitetura Sustentável e Saudável e até Neurociência aplicada à arquitetura, refletindo uma visão holística que engloba bem-estar e sustentabilidade.

Além de seu papel como CEO da Gadia Arquitetura, Bia Gadia também lidera o In - home Saúde em casa, um projeto pioneiro que evidencia o seu compromisso com a criação de ambientes saudáveis e inclusivos. Como especialista em Arquitetura Hospitalar e, atualmente, cursando um mestrado em Inovação em Saúde, ela se destaca na vanguarda de projetos que priorizam o bem-estar e a segurança, especialmente para a terceira idade.

A arquitetura focada na terceira idade deve contemplar medidas de segurança e conforto específicas para atender às necessidades dessa população, que pode apresentar várias limitações.

Nesse artigo, a arquiteta oferece valiosas dicas a serem consideradas no projeto de ambientes destinados a pessoas idosas, como:

- Evitar degraus ou desníveis, preferindo rampas com inclinação suave e corrimãos dos dois lados.

- Utilizar pisos antiderrapantes para reduzir o risco de quedas, especialmente em áreas úmidas como banheiros e cozinhas.

- Garantir boa iluminação em todos os espaços para facilitar a visão, incluindo luzes noturnas em corredores e banheiros. E em alguns casos de idosos que moram em apartamentos, podemos utilizar a luz circadiana que é caracterizada por um conjunto de estratégias em luminotécnica.

- Trabalhar a arquitetura bio psíquico social, que é a integração de imagens com memórias afetivas nos espaços habitados pela terceira idade, sendo uma poderosa ferramenta para estimular a memória e oferecer conforto emocional. Fotografias, obras de arte e outros itens que evocam lembranças positivas podem transformar espaços em ambientes mais acolhedores e pessoais.

- A biofilia, que é um conceito que pode ser integrado na arquitetura



para idosos de forma profunda e significativa. Ao incorporar elementos naturais ao design de ambientes habitados por idosos, podemos promover um senso de calma, conforto e conexão com o mundo exterior.

- Móveis com alturas apropriadas e sem quinas vivas para evitar lesões. O espaço deve permitir a livre circulação de andadores e cadeiras de rodas, se necessário.

- Portas largas o suficiente para a passagem de cadeiras de rodas e maçanetas fáceis de manusear (alavancas em vez de maçanetas redondas).

- Armários e prateleiras acessíveis, com dispositivos que permitam fácil abertura e fechamento, e eletrodomésticos com controles simples e intuitivos.

- Caminhos livres de obstáculos, com boa iluminação e bancos para descanso. Jardins e áreas externas devem ter superfícies estáveis para caminhar.

Essas são apenas algumas precauções que devemos ter em mente ao projetar ou adaptar espaços e ambientes para os idosos. O mais importante é trazer o maior conforto, segurança e funcionalidade possível, reconhecendo que cada detalhe tem o potencial de impactar significativamente a sua qualidade de vida.



Bia Gadia Arquitetura e Design

Av.7 esq. 18 número 13 19

Centro, Barretos/SP

Contato: (17) 98127-2727

Instagram: @biagadiaarquiteturaedesign

www.biagadia.com.br/

biagadia.com.br/blog/



A empresária Rose Guarnieri



Excelência e inovação
em mobiliário há mais
de 60 Anos

TRIMACH MOBILIÁRIO CORPORATIVO E DECORAÇÕES

Com mais de seis décadas de atuação no mercado, a Trimach Mobiliário Corporativo e Decorações se consolidou como uma líder no segmento de mobiliário corporativo. Sob a gestão da empresária Rose Guarnieri, nos últimos 23 anos, a empresa tem se destacado pela qualidade de seus produtos e pelo atendimento personalizado, garantindo soluções sob medida para cada cliente.

Especializada na concepção de ambientes corporativos, a Trimach tem em seu portfólio projetos de grande escala como: o Terminal Rodoviário de São José do Rio Preto, o Teatro Humberto Sinibaldi e o Teatro Paulo Moura. Ademais, a empresa tem uma vasta experiência em realizar obras significativas em auditórios municipais, hospitais e espaços corporativos, como mais de 40 escritórios administrativos da Uber em todo o Brasil, além do Hospital Municipal da região Norte, a Cene Hospitalar, Famerp, Hospital do Amor de Barretos, Hospital Blanc em São Paulo e a Usina Cerradinho em Catanduva.

A colaboração com construtoras, arquitetos e designers é um pilar fundamental da Trimach, permitindo a entrega de projetos que combinam funcionalidade e estética. Desde auditórios e recepções até a execução completa de ambientes, a empresa oferece uma gama diversificada de serviços

que atendem a todas as necessidades, desde a concepção do projeto até a escolha dos melhores produtos.

Segundo Rose, o catálogo da empresa inclui uma ampla seleção de mesas, cadeiras e produtos especializados para hospitais, teatros e escritórios, atendendo tanto a clientes individuais quanto a empresas de todos os portes, incluindo órgãos governamentais em todos os níveis. A Trimach também participa de licitações, oferecendo soluções de mobiliário que combinam qualidade e durabilidade. "Entendemos que cada espaço é único. Por isso, estamos comprometidos em fornecer soluções que não apenas atendam às necessidades funcionais, mas que também elevem o ambiente de trabalho, promovendo bem-estar e produtividade. Confie na experiência de quem está há mais de 60 anos no mercado - para transformar o seu espaço corporativo".



**Trimach Mobiliário Corporativo
e Decorações**

Av. Dr. Alberto Andaló, 4055 - Centro
São José do Rio Preto/SP
Contato: 17 3234-4533
Instagram: @trimachcorporativo



ATENÇÃO MÉDICO

Vocês sabiam que a LGPD pode impactar diretamente a maneira como lidam com os dados dos seus pacientes? Garantam que suas práticas estejam em conformidade para proteger a privacidade e segurança das informações

A Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), em vigor desde setembro de 2020, é uma legislação que estabelece regras para o tratamento de dados pessoais no Brasil. Essa lei se aplica a todos os setores da sociedade e traz algumas obrigações importantes para os profissionais da saúde no tratamento dos dados pessoais dos pacientes.

A LGPD estabelece uma série de obrigações e responsabilidades para as empresas e profissionais que tratam de dados pessoais. No setor de saúde, onde a coleta, armazenamento e uso de dados é essencial para a prestação de serviços médicos, essa legislação tem implicações significativas.

Os profissionais da saúde, incluindo médicos, enfermeiros, dentistas e outros prestadores de serviços, têm a responsabilidade de proteger os dados pessoais de seus pacientes de acordo com as disposições da LGPD. Isso significa garantir a privacidade e a segurança dos dados, bem como informar os pacientes sobre como seus dados serão tratados e quais são seus direitos em relação a esses dados.

A coleta de dados pessoais deve ser limitada ao mínimo necessário para o tratamento do paciente e deve ser realizada com o consentimento explícito do paciente ou de seu representante legal. Os profissionais de saúde devem garantir que esses dados sejam armazenados de forma segura, protegidos contra acesso não autorizado e criptografados, se necessário. Portanto, a principal responsabilidade dos profissionais da saúde é garantir a privacidade e a segurança dos dados pessoais dos pacientes, realizando a coleta do mínimo de dados necessários para o tratamento.

Os dados pessoais que podem ser coletados pelos profissionais de saúde incluem informações como nome, endereço, número de telefone, histórico médico, resultados de exames - entre outros. É importante destacar que a coleta desses dados deve ser feita com o consentimento do paciente ou de seu represen-

tante legal, de acordo com as disposições da LGPD.

Além disso, os profissionais da saúde devem informar aos pacientes sobre o tratamento de seus dados pessoais, bem como sobre seus direitos em relação aos seus dados, como o direito de acesso, retificação, exclusão e portabilidade. Essas informações devem ser fornecidas de forma clara e objetiva, em linguagem acessível e de fácil compreensão.

O descumprimento das disposições da LGPD pode levar a sanções administrativas e judiciais, incluindo multas e processos judiciais. Portanto, é fundamental que os profissionais de saúde sejam diligentes na proteção dos dados pessoais de seus pacientes, estejam em conformidade com as disposições da LGPD e adotem medidas de segurança adequadas para proteger os dados pessoais de seus pacientes.

Em resumo, a responsabilidade dos profissionais da saúde em relação ao tratamento de dados pessoais dos pacientes inclui a coleta mínima de dados necessários para o tratamento, o armazenamento seguro desses dados, a utilização apenas para os fins específicos do tratamento, a exclusão quando esses dados não forem mais necessários, a informação aos pacientes sobre o tratamento de seus dados e seus direitos em relação a esses dados. Adoção, enfim, de medidas de segurança para proteger os dados pessoais dos pacientes, de conformidade com as disposições da LGPD.



Picolin&Shinya
Consultoria Digital

Bruna Leticia Picolin Martins

OAB/SP 336.712

Flavio Massarahu Shinya

OAB/SP 301.085



ESTRELAS DO ANO

SEU TRABALHO BRILHANDO COM VOCÊ

Sua empresa é uma **referência** na sua categoria?
Esteja entre as
ESTRELAS

Preparem-se para uma noite de celebração, reconhecimento e inspiração, onde as referências do nosso cenário empresarial serão brilhantemente homenageadas. O 'Estrelas do Ano' acontecerá no dia 09 de agosto no magnífico Villa Conte, e será de uma experiência única, repleta de glamour e excelência. Este é o momento de destacar as conquistas, inovações e dedicação que impulsionam o progresso e a prosperidade de São José do Rio Preto.

Esse evento tão especial, premiará as referências do setor empresarial, aqueles que se destacam pela sua visão, comprometimento e impacto positivo em nossa cidade, afinal, cada um de vocês é uma estrela que ilumina o caminho para um futuro brilhante e promissor. Além de toda a experiência, o Grupo Tendência de Comunicação, responsável pelo marketing e assessoria, trabalhará com ativação em todos os meios de comunicação: televisão, rádio, impresso, site e redes sociais, durante o pré, durante e pós-evento.

Se a sua marca merece todo esse destaque e reconhecimento, não deixe de participar! Cadastre-se em nosso Instagram @estrelasdoano e faça parte desta constelação de sucesso.

Este é o momento de brilhar!

Nova Data
09 | AGOSTO
Sexta-feira



 @estrelasdoano
www.estrelasdoano.com.br

Entenda melhor sobre o evento



> O MELHOR DA
NOSSA CASA
É VOCÊ

biancogres



> **20X** VENCEDORA
DO PRÊMIO DESTAQUE
EXPO REVESTIR

Eleita pela 20ª vez como uma das melhores revendas do interior e litoral paulista*.

S. J. Rio Preto
17 3215.9000

Catanduva - Loja 1
17 3524.9999

Catanduva - Loja 2
17 3531.4500

 casadosconstrutores.com.br



**CASA DOS
CONSTRUTORES®**
Porcelanatos e Acabamentos

*A Casa dos Construtores foi eleita pela 20ª vez como uma das melhores revendas de revestimentos cerâmicos e louças sanitárias do interior e litoral Paulista. A premiação é promovida pela Grau 10 editora em parceria com a Revista Anamac e a ANFACER, e baseia-se em uma pesquisa realizada entre as indústrias expositoras da Expo Revestir, a maior feira de revestimentos e acabamentos da América Latina, auditada pela Grau 10 editora.