Edição Comemorativa!
Junho 2016
Distribuição gratuita
Projeto gráfico:
BPCOMUNICAÇÃO

AKC DIAGNÓSTICOS

HÁ 12 ANOS CUIDANDO DA SUA SAÚDE!

MÉDICOS 100% ESPECIALISTAS

Nessa edição você encontra:

Dicas de Saúde
Tapioca e biomassa de banana verde

Dicas de Moda
Mais Bella
Saúde da Mulher

Circuito Virgílio
Confira as datas das corridas

História AKC
Conheça a nossa história

TOCANTINS TERAPIA HIPERBÁRICA LTDA

A oxigenoterapia hiperbárica é um recurso terapêutico que se baseia na inalação de oxigênio puro em um ambiente com pressão aumentada dentro de câmaras hiperbáricas, em sessões que duram de uma a duas horas por dia. A Medicina Hiperbárica se desenvolveu no início do século passado, quando pesquisadores descobriram fenômenos relacionados com as alterações do organismo submetido ao aumento da pressão parcial de oxigênio dissolvido nos tecidos, como ação antibiótica sobre alguns tipos de infecção, cicatrização de feridas e desintoxicação de indivíduos expostos ao monóxido de carbono.

Durante uma sessão de oxigenoterapia hiperbárica ocorre um aumento de dez a vinte vezes na quantidade de oxigênio dissolvido nos tecidos, o que é extremamente benéfico em patologias nas quais a falta de oxigênio tecidual é o problema principal, como por exemplo, úlceras e feridas infectadas. Outras ações importantes são o auxílio na formação do colágeno, neoformação vascular e na diminuição do edema, tornando-se uma importante ferramenta terapêutica no tratamento de lesões refratárias.

A indicação e aplicação da oxigenoterapia hiperbárica são de exclusiva competência médica. Quando o médico prescreve o tratamento, o paciente é encaminhado à clínica TO2 Terapia Hiperbárica, onde será avaliado para se determinar a indicação, a duração e o número de sessões a serem realizadas. O paciente é fotografado para documentação da evolução e serão enviados relatórios periódicos documentados em fotos para o médico e para o convênio do paciente. Caso haja interesse do médico, ele poderá acompanhar pessoalmente as sessões. Ao final do tratamento, o paciente é reencaminhado ao seu médico de origem.

Instalada no prédio da AKC diagnósticos e em funcionamento desde 2015, com a experiência de mais de 1000 sessões realizadas e com dezenas de pacientes beneficiados, a TO2 terapia hiperbárica tem o prazer de oferecer aos tocantinenses um recurso terapêutico moderno, inovador e com resultados comprovadamente satisfatórios.

Horário de Atendimento: Seg. à Sexta das 8h às 12h e das 14h às 18h

63.3216-3096

to2.hiperbarica@gmail.com

Qd. 501 Sul, Conj. 02, Lt. 17, Av. NS-01 / Palmas - TO
(No prédio da AKC Diagnósticos)

História da AKC Diagnósticos

No dia 28 de junho de 2004 foi inaugurada a Arai, Kaminishi e Costa Diagnósticos, em Palmas - Tocantins. Clínica de Medicina Diagnóstica, tem como sócios-diretores Dra. Débora Kaminishi dos Santos, Dr. Emílio Massaaki Arai, Dr. Márcio Luiz da Costa e Dr. Roger Setubal Trindade, médicos radiologistas, membros titulares do Colégio Brasileiro de Radiologia (CBR). Sempre em busca de excelência e melhoria contínua, para servir com qualidade aos pacientes e aos médicos, a clínica passou a atender como AKC Diagnósticos. Pensando na comodidade dos pacientes, ao longo dos anos, a clínica estabeleceu importantes parcerias como Serviço de Fisiologia e Endoscopia do Aparelho Digestivo, Sabin (Laboratório clínico), COT (Clínica Ortopédica do Tocantins) e TO2 (Terapia Hiperbárica), todas de excelentíssima qualidade e atendendo no mesmo lugar.

Nossos serviços incluem: Ressonância Magnética de Alto Campo, Tomografia Computadorizada Multislice, Ultrassonografia com Doppler Colorido, 3D e 4D, Punção da Tireoide e da Mama Guiada por Ultrassom, Mamografia Digital DR, Raios-X Digital, Densitometria Óssea, Endoscopia Digestiva (em parceria), Colonoscopia (em parceria), Retossigmoidoscopia (em parceria), Manometria (em parceria), pH-metria (em parceria), Exames laboratoriais (em parceria), Core Biopsy da Mama, Terapia Hiperbárica (em parceria) e Eletroneuromiografia (em parceria).

Temos Selos de Qualidade em diversas modalidades, expedidos pelo Colégio Brasileiro de Radiologia (CBR), e todos os médicos radiologistas possuem título de especialista pela Associação Médica Brasileira (AMB) e pelo Colégio Brasileiro de Radiologia (CBR).

A nossa missão é ajudar as pessoas a promover ou a recuperar a saúde oferecendo investigação diagnóstica de alta qualidade.

Os nossos valores são: honestidade, seriedade, responsabilidade, competência, disciplina e comprometimento.

A nossa visão é estar entre os melhores centros de diagnóstico médico do país.

Sumário

4 **Incentivo ao esporte**
Circuito Virgílio Coelho

5 **Dicas de Saúde**
Tapioca e Biomassa de Banana Verde

6 TO2 Tocantins Terapia Hiperbárica Ltda

7 **Mais Bella**
Dicas de Moda
Saúde da Mulher

8 sabin laboratório clínico

MAMOGRAFIA DIGITAL DR

A ÚNICA do Tocantins!

63. 3228-7000

www.akcdiagnosticos.com.br

AKC DIAGNÓSTICOS

Responsável Técnico: DR. Márcio Luiz da Costa CRM-TO 1024 / RQE 514

Incentivo à prática de esportes na Capital

Cresce cada vez mais o número de adeptos à prática de diferentes modalidades esportivas. Os benefícios e manutenção da saúde são os principais atrativos e, com o incentivo de profissionais da área médica é comum nos dias atuais encontrar cidades engajadas em proporcionar atividades físicas à população.

Conhecida não apenas pelas belezas naturais, mas também pela diversidade cultural, Palmas tem se tornado referência nacional pelas inúmeras opções de atividades físicas.

O Circuito Virgílio Coelho de Corridas de Rua é um belo exemplo de parceria entre o poder público e os palmenses. Constituído por 12 provas, o circuito começa no mês de março com a Corrida Feminina e acaba em dezembro com a Taquaruçu Eco Run.

Cada corrida possui um tema e entre as 12 provas, a principal do calendário municipal acontece no mês de maio em comemoração ao aniversário da capital do Estado. As corridas são abertas ao público, tanto para expectadores quanto para participantes.

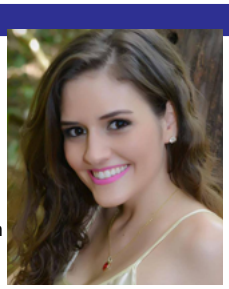
Quem quiser participar de todas as provas em 2016 deverá ficar atento ao prazo das inscrições, que poderão ser feitas no site da Central da Corrida; as vagas são limitadas. Vale a pena investir em saúde e bem estar!

Confira as datas das corridas:

Corrida Feminina – 05/03
Run or Dye – 03/04
Corrida do Sesi – 30/04
Corrida de Palmas – 15/05
Corrida dos Namorados – 11/06
Corrida do Fogo – 03/07
Corrida do Advogado – 06/08
Corrida Contra o Câncer – 17/09
Corrida do Sebrae – 05/10
Corrida da Justiça – 29/10
Desafio dos Fortes – 20/11
Taquaruçu Eco Run – 11/12

DENSITOMETRIA ÓSSEA
Com a Densitometria Óssea é possível avaliar o risco de fratura e auxiliar no tratamento.
AKC DIAGNÓSTICOS

Dicas de Saúde



Dra. Marília Bohnen
CRN TO 10266
(Nutricionista)

Tapioca

A tapioca, também conhecida como beiju, é um alimento bastante tradicional nas regiões Norte e Nordeste do Brasil e já era largamente consumida muito antes de entrar na moda em todo país. Feita da fécula da mandioca hidratada, sua composição nutricional é apenas de carboidrato, não possui gordura nem proteínas, mas apesar da falta de nutrientes é um alimento extremamente versátil que pode ser recheado de diferentes formas.

Muito utilizada em substituição ao pão, é uma alternativa para variar as preparações no café da manhã e lanches e, por não conter glúten, pode ser consumida por celíacos e intolerantes ao glúten. Apesar de todas as vantagens, vale lembrar que nada em excesso faz bem! Consuma com moderação.

Dica de recheio: para tornar a tapioca uma refeição mais nutritiva ela deve ser recheada com um ingrediente proteico (carne vermelha, frango, ovo ou queijo) e verduras, como tomate, alface e rúcula. Para quem gosta de recheios doces, recomendo fazê-los com uma fruta de sua preferência para aumentar a oferta de vitaminas e minerais na preparação.

Biomassa de banana verde

A biomassa de banana verde é um creme de consistência espessa, com sabor leve e muito nutritivo. Fabricada a partir da cocção e processamento da banana ainda verde, a biomassa é rica em amido resistente, um tipo de carboidrato não digerível que serve de alimento para as bactérias benéficas do intestino, melhorando o funcionamento do sistema digestivo.

Além disso, a biomassa é um ótimo espessante, ou seja, é utilizada para dar uma consistência mais firme às preparações e também incorpora vitaminas, minerais e fibras às receitas. O consumo dessa pasta tem sido associado à melhora no funcionamento do intestino, melhora na imunidade e aumento da saciedade. Apesar dos benefícios, é importante lembrar que a biomassa de banana verde (assim como qualquer alimento) não faz milagres. Uma vida saudável só é possível com prática regular de atividade física, alimentação equilibrada e hábitos saudáveis.

NOSSOS SERVIÇOS

RESSONÂNCIA DE ALTO CAMPO • TOMOGRAFIA MULTISLICE • ULTRASSONOGRAFIA
MAMOGRAFIA DIGITAL DR • RAIOS-X DIGITAL • DENSITOMETRIA ÓSSEA
ENDOSCOPIA • RETOSSIGMOIDOSCOPIA • COLONOSCOPIA • MANOMETRIA
PH-METRIA • PUNÇÃO ASPIRATIVA COM AGULHA FINA (PAAF)
CORE BIOPSY DE MAMA GUIADA POR ULTRASSOM

AKC DIAGNÓSTICOS

COT

CLÍNICA ORTOPÉDICA DO TOCANTINS

Dr. Claudson Teixeira da Silva Ortopedia e Traumatologia CRM-TO 1299 // TEOT. 7470	Dr. Elton Stecca Santana Ortopedia e Traumatologia CRM-TO 1674 // TEOT. 9931	Dr. Gustavo Machado Vasconcelos Ortopedia e Traumatologia CRM-TO 1582 // TEOT. 9930
Dr. João Paulo Borges de Moraes Ortopedia e Traumatologia CRM-TO 2556 // TEOT. 11578	Dr.Jonathan André O. da Silva Ortopedia e Traumatologia CRM-TO 3204 // TEOT. 12850	Dr. Leandro Ribeiro Campos Ortopedia e Traumatologia CRM-TO 2566 // TEOT. 10310
Dr.Roberto Ribeiro Campos Ortopedia e Traumatologia CRM-TO 3549 // TEOT - 14532	Dr. Ronaldo Rêgo Rodrigues Oncologia Ortopédica CRM-TO 2009 // TEOT. 10826	Dr. Sebastião M. Furtado Neto Ortopedia e Traumatologia CRM-TO 3627 // TEOT. 13436

Horário de Atendimento: Segunda à Sexta das 7h às 20h / Sábado das 7h às 12h

63 3214.6685 /cotpalmas@gmail.com

501 Sul, Av. NS 01, Lote 17 / Cep: 77.016-006 / Palmas-TO
(No prédio da AKC Diagnósticos)

mais bella

Hentony Pimenta
(Fashion Dsigner)

DICAS DE MODA

Closet: Sapatos e cores

No closet de uma mulher não pode faltar peças chaves. Hoje vou falar sobre os sapatos coringas, mas antes elegi cinco cores para compor os modelos, estas são o preto, dourado, prata, nude e vermelho. Os modelos podem ser desde os confortáveis Scarpins e Peep Toe, a sandálias com saltos não tão finos e os glamourosos sociais. Além desses, com o revival dos anos 40, apostaria nos saltos super confortáveis e grossos Meia Patas.

Slip dress é tendência

Ícone nos anos 90, o slip dress esteve presente na semana da moda de NYC e durante todo o SPFW. Detalhes como o tecido em cetim ou seda, alças finas e renda tornaram o modelo queridinho das grandes grifes como Versace, como também um item "must have" do closet feminino.

Relógio é peça coringa

Um acessório indispensável no guarda-roupa masculino é o relógio. Muitos homens acreditam que ter apenas um relógio básico é o suficiente para combinar com qualquer look. Se você pensa assim é melhor rever o seu conceito! O ideal é ter um relógio para cada look ou ocasião, mas ter no mínimo dois (social e esportivo) é o suficiente para quem não pode gastar muito com acessórios.

SAÚDE DA MULHER

INFECÇÃO URINÁRIA

Provavelmente você já ouviu falar de alguma mulher com infecção urinária!

Essa doença realmente é muito mais frequente no sexo feminino e apenas raramente acomete homens. A explicação para esse predomínio "injusto" do sexo feminino está na anatomia da mulher, com a proximidade do ânus com a vagina e a uretra, facilitando a contaminação da uretra com a bactéria que vem do ânus. E que geralmente a infecção das vias urinárias é causada por uma bactéria de nome esquisito chamada "Escherichia coli" que é habitualmente encontrada no nosso intestino onde é geralmente inofensiva.

É fundamental uma orientação adequada das mães para suas filhas sobre a forma correta de higienização, respeitando sempre o sentido da vagina em direção ao ânus, e nunca ao contrário, evitando assim trazer essas bactérias da região anal para o trato urinário. Lembramos ainda que uma outra forma frequente de contaminação é durante as relações sexuais, devendo ser evitado contato com as regiões adjacentes ao ânus e com isso prevenir a infecção.

Quando a bactéria atinge as vias urinárias, primeiro chega na uretra , que na mulher tem um trajeto pequeno, alcançando facilmente a bexiga, onde causa a cistite que é a forma mais comum da doença. Os sinais mais comuns são: dor, desconforto, ardência, urgência para urinar e às vezes sangramentos na urina e febre. Caso a infecção continue, a bactéria poderá "subir" pelos ureteres e atingir finalmente os rins, se transformando numa forma indesejável e mais grave, mas que pode ser evitada tratando a doença rapidamente e da forma correta.

Uma boa orientação das mães para suas filhas: cuidados nas relações sexuais e uma maior ingestão de água podem ajudar na prevenção da infecção urinária. Ao urinar nós ajudamos a limpar as vias urinárias e "expulsamos" essas bactérias.

O diagnóstico é feito sempre pelo médico através dos sintomas apresentados e do exame de urina e sangue. Em algumas situações pode ser necessária a realização de exames mais sofisticados para descartar eventuais complicações, como por exemplo, a ultrassonografia e a tomografia computadorizada.

Essa doença é mais comum nas mulheres jovens e em idade sexualmente ativa e o tratamento é geralmente feito com antibióticos. Nos casos mais graves pode ser necessária a internação hospitalar do paciente.

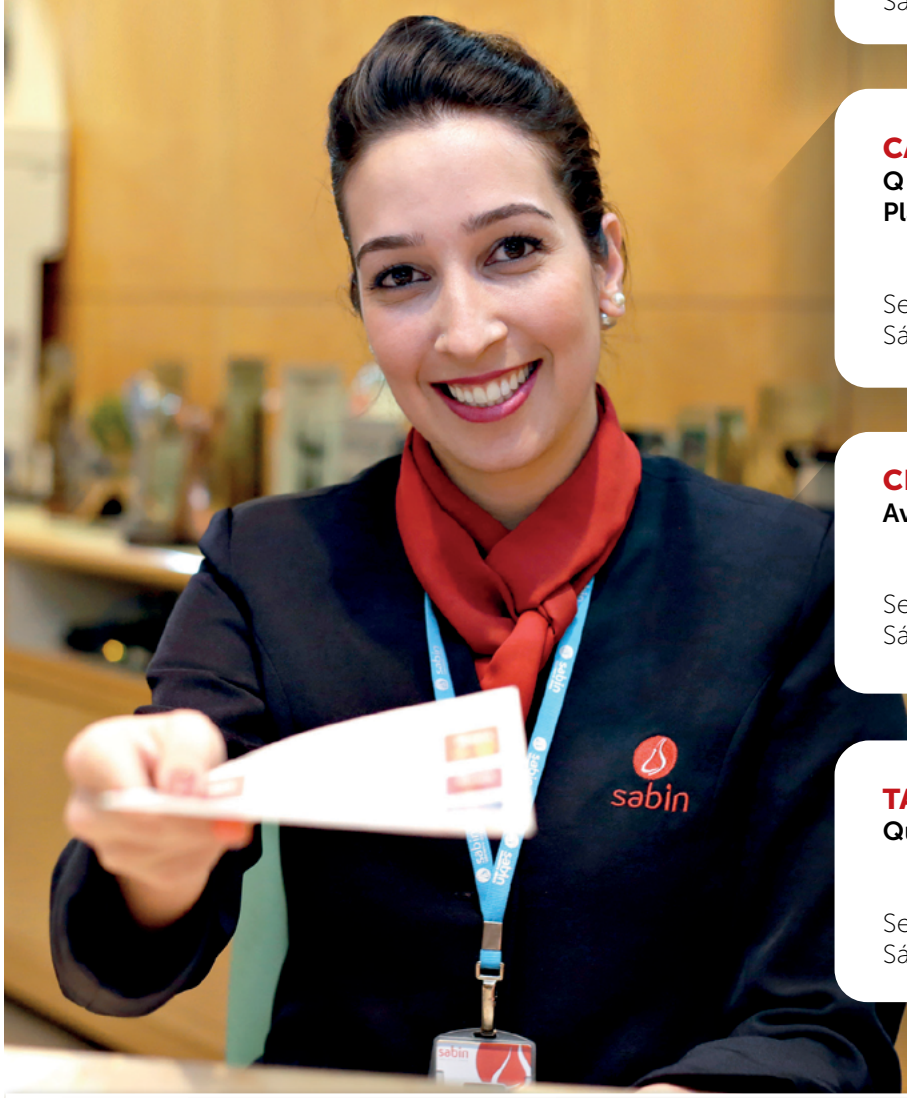
AKC DIAGNÓSTICOS

Resp. Téc. Dr. Márcio Luiz da Costa CRM - TO 1024 / RQE 514

ACERTE OS PONTEIROS COM SUA SAÚDE.

LABORATÓRIO SABIN, AGORA COM HORÁRIO ESTENDIDO.

Além da qualidade, agilidade e exatidão, o Laboratório Sabin oferece mais tempo para você cuidar da saúde. Em Palmas, diversas unidades já estão funcionando por mais uma hora e esperam por você de portas e braços abertos. Confira os endereços e novos horários de atendimento:



CLÍNICA AKC (ARAI KAMINISHI E COSTA)
501 Sul, Av. Ns 1 - Q 17, CJ 2, Plano Diretor Sul

	Atendimento:	Coleta
Seg. a Sex	7h às 19h	7h às 17h
Sábado	7h às 11h	7h às 10h

EDIFÍCIO JAMIR REZENDE
(antigo centro médico)
Av. LO 01, Q 104 Sul, LT 33

PALMAS MEDICAL CENTER
Q 401 Sul, CJ 02, LT 02, PAV. 01, SL 02, MEZ. 01, Plano Diretor Sul

	Atendimento:	Coleta
Seg. a Sex	6h às 19h	6h às 18h
Sábado	6h às 12h	6h às 11h

CARDIOCENTER
Q 501 Sul, CJ 02, Rua NS A, LT 12, Plano Diretor Sul

	Atendimento:	Coleta
Seg. a Sex	6h30 às 18h	6h30 às 17h
Sábado	6h30 às 11h	6h30 às 10h

CLÍNICA NEFRO
Av. Teotônio Segurado, Q 201 Sul, CJ 01, LT 05

	Atendimento:	Coleta
Seg. a Sex	7h às 17h	7h às 17h
Sábado	7h às 11h	7h às 10h

TAQUARALTO
Quadra 09, Lote 25, SL 03, Taquaralto

	Atendimento:	Coleta
Seg. a Sex	6h30 às 17h	6h30 às 16h
Sábado	6h30 às 11h	6h30 às 10h

R.T.: Dra. Célia Prado dos Santos, CRBM 3ª Região Nº 0968

PELM programa de excelência para laboratórios médicos

ISO 9001:2008 ISO 14001:2004 MEMBRO FNQ FUNDAÇÃO NACIONAL DA QUALIDADE

63 3215-3532

sabin laboratório clínico

www.sabin.com.br | @labsabin | Laboratório Sabin | LabSabin