

## Hidrate bem sua pele no inverno, do contrário poderá ter problemas



Cada estação do ano favorece o surgimento de doenças específicas na pele, e o principal problema no inverno é o ressecamento da pele.

Na estação mais fria do ano, o ressecamento da pele (fenômeno conhecido pelos profissionais de saúde como xerose cutânea) resulta sobretudo das baixas temperaturas e do vento, que favorecem e aceleram a evaporação. Também pode resultar do excesso de banhos quentes, do uso exagerado de sabonetes e da falta de uma hidratação adequada. Banhos quentes com o uso abusivo de sabonetes eliminam a oleosidade natural da pele, deixando-a ressecada e, portanto, exposta a problemas.

Qualquer pessoa pode apresentar ressecamento na pele, mas é mais frequente em quem já tem a pele mais seca, devido a diminuição da camada de gordura na pele, ocorrendo normalmente em idosos e em algumas patologias dermatológicas como: dermatite atópica, psoríase e ictiose, entre outras. O fenômeno pode desencadear quadros alérgicos ou agravar os quadros de dermatite atópica, ou eczema atópico, doenças hereditárias que atingem homens e mulheres, além de várias outras doenças de pele. Essa moléstia é mais comum em regiões de dobras, como joelhos e cotovelos. Caracteriza-se geralmente pelo surgimento de uma mancha avermelhada e descamativa na pele desses locais, pruriginosa, associada a períodos de crise e de calmaria. Existe a predisposição familiar, mas a causa ainda é desconhecida. O portador tem frequentemente associado a este quadro a asma ou a rinite alérgica. As crises podem ser desencadeadas por fatores psicológicos, ambientais, uso excessivo de sabonetes, banhos quentes e demorados, alimentos industrializados, ácaros e poeira, entre outros fatores.

O ressecamento pode agravar também os quadros de ictiose, doença que resseca e descama a pele, deixando-a áspera e com aparência antiesté-

tica, como pequenos losangos interligados. Pode ser adquirida ou hereditária. A ictiose adquirida resulta da falta de cuidados com a pele ou de doenças como diabetes, hipotireoidismo, deficiências de vitaminas, alergias a drogas e até mesmo o câncer de pele, entre outras causas.

Pode ocorrer ressecamento em todo o corpo, no entanto é mais comum nas nádegas, nas costas e na porção inferior das pernas. Pode estar associada também a dermatite atópica. Os sintomas são: prurido (coceira), descamação, espessamento da pele e aumento da visibilidade de suas linhas. Quanto mais a pessoa coça, mais a região resseca e mais ela tende a coçar. Existe o risco, então, da formação de ferimentos e até de fissuras no local, abrindo espaço para a entrada de bactérias e outros microorganismos, com a formação de infecções.

O ideal, claro, é evitar o ressecamento da pele. É possível fazê-lo com algumas medidas básicas e simples. Tome diariamente pelo menos 2 litros de água. Adote uma alimentação saudável e com horários regulares. Tome apenas um banho completo por dia. Use sempre água morna nos banhos. Deixe o sabonete principalmente para as áreas genitais, axilas e pés e hidrate o corpo 2 a 3 minutos após o banho, quando os poros ainda estão dilatados e a penetração do hidratante é maior. Esses cuidados são especialmente importantes para idosos e crianças, cujas defesas orgânicas são mais frágeis.

Pessoas com sintomas devem consultar logo um dermatologista para um diagnóstico correto. Ressecamentos simples, mais conhecidos por prurido hiemal, podem estar localizados unicamente nas pernas, ocorrem por descuido na hidratação, e são combatidos com hidratantes compostos de uréia e/ou lactato de amônia, ou ácido lático, se possível adicionados a fator de proteção solar, pois conservam a água na pele, mantendo-a sempre hidratada e protegida. E quando necessários são associados ao tratamento por cremes de corticóides, devido ao prurido e a inflamação da pele.

O inverno também é a melhor estação para quem não descuida da aparência e se incomoda com manchas, linhas de expressão, flacidez e cicatrizes. Sempre com o auxílio de um dermatologista podem ser usados ácidos mais fortes em combinação com despigmentantes potentes para o uso noturno, além dos procedimentos como laser, luz intensa pulsada, peelings e dermoabrasão sem a intensa ação prejudicial do sol. Mas mesmo assim não se deve esquecer os protetores solares mesmo em dias chuvosos, frios e nublados pois como sabemos, a radiação atinge a pele, ainda que em menor intensidade.

## Unidades Ambulatoriais

### **Complexo Hospitalar Cambuci**

Av. Lins de Vasconcelos, 356 - Cambuci - São Paulo - SP  
PABX: (11) 3348-4000

### **Ambulatório Campinas**

Rua São Luís do Paraitinga, 1348 - Jd. do Trevo - Campinas - SP  
(19) 3772-2500

### **Ambulatório Guarulhos**

Av. Salgado Filho, 3025 - V. Rio de Janeiro - Guarulhos - SP  
(11) 2458-8810

### **Ambulatório Itaquera**

Rua São Teodoro, 1452 - Itaquera - São Paulo - SP  
(11) 2535-9600

### **Ambulatório Osasco**

Rua Jequié, 98 - Quitaúna - Osasco - SP  
(11) 3607-8100

### **Ambulatório São Vicente**

Praça Rui Barbosa, 238 - Pq. São Vicente - São Vicente - SP  
(13) 3465-5500

### **Ambulatório Santo André**

Estrada João Ducin, 1039 - Jd. Oriental - Santo André - SP  
(11) 4422-9600

### **Ambulatório Zona Norte (HPM)**

Av. Nova Cantareira, 3659 - Tucuruvi - São Paulo - SP  
(11) 2206-4500

**Agendamento de  
consultas e exames:  
(11) 3348-9900**



## CRENCIAMENTOS RECENTES

### CENTRO ESPECIALIZADO DA PELE

**Especialidade:** Dermatologia (consultas e procedimentos).

Rua Brigadeiro Gavião Peixoto, 820, Lapa – SP

CEP: 05078-000

Tel.: (11) 3836-7455

Avenida dos Autonomistas, 2.612 – Osasco

CEP: 06090-010

Tel.: (11) 3683-3888

### CLÍNICA INFANTIL PUERI BABY

**Especialidade:** Pediatria.

Avenida Lacerda Franco, 1.343, Cambuci – SP

CEP: 01536-000

Tel.: (11) 3277-2706 / 3341-0304

### CLINIC-CLÍNICA MÉDICA FRANCO DA ROCHA LTDA

**Especialidades:** Angiologia/Cirurgia Vascular, Cardiologia, Cirurgia Geral, Pediatria, Dermatologia, Gastroenterologia, Ginecologia/Obstetrícia, Mastologia, Endocrinologia, Clínica Médica e Ultrassonografia.

Rua Benjamin Constant, 19, Vila Francisco de Túlío – Franco da Rocha

CEP: 07850-220

Tel.: (11) 4449-3718

### CLINIC - ANÁLISES CLÍNICAS LTDA

**Especialidades:** Análises Clínicas, Anatomia Patológica, Endoscopia, Mamografia, Densitometria Óssea, Ecocardiograma c/ Doppler e Ultrassonografia.

Rua Guadalajara, 111, Jardim Santo Antonio, Centro – Caieiras

CEP: 07700-000

Tel.: (11) 4445-2146

### NEVES & ROSANO SERVIÇOS MÉDICOS S/S LTDA

**Especialidade:** Cirurgia Cabeça e Pescoço.

Rua Maestro Cardim, 1.293, Conjunto 33, Liberdade – SP

CEP: 01323-001

Tel.: (11) 3262-5564 / 3266-7563

### DESTRO & OLIVEIRA SERVIÇOS DE SAÚDE LTDA

**Especialidade:** Ginecologia, Vídeo Histeroscopia Cirúrgica e Diagnóstica.

Avenida Utinga, 1.143, Bairro Utinga - Santo André – CEP: 09220-611

Tel.: (11) 4976-6573

## PIVA SERVIÇOS MÉDICOS

**Especialidade:** Cardiologia.

Avenida Bernardino de Campos, 98, 3º andar,

Paraíso – SP – CEP: 04004-040

Tel.: (11) 3057-3627

## DESCRENCIAMENTOS

### NÚCLEO DE ORIENTAÇÃO PARA A SAÚDE SC LTDA

Rua Banco das Palmas, 169, Santana – SP

### SAN JUDAS CLÍNICA MÉDICA S/C LTDA

Av. Oliveira Freire, 884, São Miguel Paulista – SP

### SPR UROLOGISTAS ASSOCIADOS LTDA

(MEDCENTER)

Alameda Glória, 207, Centro - São Bernardo do Campo.

### SERPCRAZ SERV DE PSICOLOGIA APLICADA S/C

Av. Angélica, 2.503, 6º andar, Higienópolis – SP

### HB DOCTORS SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

R. Afonso Celso, 552, Conj. 23, Vila Mariana – SP

### BABYMED SERVIÇOS MÉDICOS SC LTDA

R. dos Buritis, 128, Conj. 116 A, Jabaquara – SP

### ONCOMED SÃO PAULO S/S LTDA

Rua Francisco Marengo, 82, Tatuapé – SP

### PROCORT - ORTOPEdia E TRAUMATOLOGIA LTDA

Rua Borges Lagoa, 199, Vila Clementino – SP

### ALERGO OFTALMO LTDA

Rua Ezequiel Freire, 35, Conj. 63, Santana – SP

### CARDIAL SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

a) Avenida Brigadeiro Faria Lima, 1.830, Centro – São Bernardo do Campo.

b) Avenida Portugal, 875, Centro – Santo André

c) Rua Monte Santiago, 85, Tatuapé – SP

d) Rua Icem, 47 – Tatuapé – SP

e) Rua Verbo Divino, 209, Chácara Santo Antonio – SP

### CENTRO CLÍNICO SANTA MARIA SC LTDA EPP

Rua Dr. Ângelo Vita, 134, Centro – Guarulhos.

## ALTERAÇÕES DE ENDEREÇO

### CIRURGIA CARDIOVASCULAR L B PUIG SS LTDA

**Novo endereço:** Rua Maestro Cardim, 560, Conjunto 15, 1º andar, Liberdade – SP

CEP: 01323-000

Tel.: (11) 3289-2878 / 3284-6712

### ENDOCLÍNICA SIRANI

**Novo endereço:** Rua Osman Fonseca, 107, Campo Grande – SP

CEP: 04678-030

Tel.: (11) 5631-8270 / 5631-0353

### CLÍNICA DE OLHOS CATÃO LTDA

**Novo endereço:** Rua Roma, 149, Lapa – SP

CEP: 05050-090

Tel.: (11) 3864-9108 / 3864-6571

### CENTRO OFTALMOLÓGICO MELO & KOTINDA

**Novo endereço:** Rua Henrique Lindenberg, 149, Tatuapé – SP

CEP: 03067-030

Tel.: (11) 2295-6415 / 2293-3372

### CLÍNICA SANTANA MEDICINA INTEGRADA LTDA

**Novo endereço:** Rua Doutor Olavo Egídio, 287, Conjunto 142, Santana – SP

CEP: 02037-000

Tel.: (11) 2971-1017 / 2971-0013

### CLÍNICA CARIGNANI MED. E FONO. SC LTDA

**Novo endereço:** Rua Mato Grosso, 128, 7º andar, Consolação – SP

CEP: 01239-040

Tel.: (11) 3129-5944

### TER CLÍNICA MÉDICA LTDA

**Novo endereço:** Av. Casa Grande, 1.385, sala 4, Vila Industrial – SP

CEP: 03260-000

Tel.: (11) 2036-1968 / 2036-2475

## ALTERAÇÃO DA RAZÃO SOCIAL

### HOSPITAL SAN PAULO LTDA

Nova razão social:

ASSOCIAÇÃO HOSPITALAR

SANTANA

R. Voluntários da Pátria,

2.786, Santana – SP

CEP: 02402-100

Tel.: (11) 3405-8200



## Reajuste dos Planos de Saúde

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) divulgou, no dia 28 de junho de 2012, o limite de reajuste de 7,93% para os planos de saúde médico-hospitalares individuais/familiares válido para o período entre maio/2012 e abril/2013.

Esse índice de reajuste autorizado pela ANS pode ser aplicado somente a partir da data de aniversário de cada contrato, com a permissão de cobrança do valor retroativo caso a defasagem seja de, no máximo, quatro meses.

### Você sabia...

*... que em 2011 a carteira da Cruz Azul Saúde atingiu 45.178 beneficiários, com crescimento de 9,9% em relação ao ano anterior?*

*... que em 2011 a Cruz Azul Saúde realizou 251.279 atendimentos pessoais, telefônicos e eletrônicos a seus beneficiários, com crescimento de 26,7% em relação ao ano anterior?*

*... que em 2011 a Cruz Azul Saúde custeou 2.086.869 atendimentos assistenciais (consultas, exames, terapias e internações) a seus beneficiários, com um aumento de 53,7% em relação ao ano anterior?*

*... que apesar da política de rejuvenescimento da carteira, 23,5% dos beneficiários da Cruz Azul Saúde, ou seja, mais de 20% da carteira, possuem idade igual ou superior a 59 anos?*

*... que a pontuação da Cruz Azul Saúde no Índice de Desempenho em Saúde Suplementar (IDSS), da ANS, referente ao período de 2010, divulgada no final de 2011, qualificou a operadora dentre as 25% melhor avaliadas?*

**EXPEDIENTE:** Diretor Presidente: Cel PM Paulo Marino Lopes – Secretário Geral: Cel PM Cláudio Antonio Rissotto - Diretor Financeiro: Ten Cel PM Paulo Garcia de Aquino – Gerente Administrativo: Edgar Cuccolo – Conselho Fiscal: Cel PM Saint Clair da Rocha Coutinho Sobrinho, Cel PM Roberto de Jesus Moretti e Ten Cel PM Ari Bezerra dos Santos – Coordenador do Jornal: Jose Kiyoshi Taniguchi – Tiragem: 36.000 Exemplares – Associação Assistencial de Saúde Suplementar Cruz Azul Saúde – R. Albuquerque Maranhão, nº 72 – Cambuci – São Paulo – SP – CEP 01540-020 – Tel.: (11) 3388-5000 – Projeto Gráfico e Coordenação Gráfica – Editora Tennis View Ltda. – Editoração: Heidy Yara Krapp Aerts – Jornalista Responsável: Nelson Aerts – Mtb 8366 – Tel.: (11) 5533-5312 – E-mail: heidy@tennisview.com.br



Rua Albuquerque Maranhão, 72, Cambuci,  
São Paulo - SP - CEP: 01540-020

#### USO EXCLUSIVO DO CORREIO:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> AUSENTE              | <input type="checkbox"/> ENDEREÇO INSUFICIENTE    |
| <input type="checkbox"/> FALECIDO             | <input type="checkbox"/> NÃO EXISTE O Nº INDICADO |
| <input type="checkbox"/> RECUSADO             |   |
| <input type="checkbox"/> MUDOU-SE             |   |
| <input type="checkbox"/> DESCONHECIDO         |   |
| <input type="checkbox"/> OUTROS (ESPECIFICAR) |   |

DATA DA REINTEGRAÇÃO

...../...../.....

RUBRICA DO CARTEIRO

.....

**Impresso Especial**

9912242508-DR/SPM  
Cruz Azul Saúde

Correios



Fechamento autorizado  
Pode ser aberto pela EGT