

Como melhorar a **alergia respiratória** com ações no ambiente doméstico

Existem inúmeras substâncias no ambiente que podem desencadear uma reação alérgica na pessoa suscetível. Estas substâncias são denominadas alérgenos, e são capazes de provocar uma resposta imunológica, com a produção de um anticorpo chamado IgE e liberação no sangue de vários mediadores, que provocam os fenômenos observados na alergia (rinite, bronquite, etc.). Uma substância chamada histamina, liberada no sangue e tecidos por determinadas células, é a responsável principal pela maioria dos sintomas imediatos da alergia.

Os alérgenos que normalmente desencadeiam sintomas respiratórios são aqueles inalados. Assim, podemos mencionar alguns casos:

Ácaros: São os principais alérgenos de ambientes fechados. São parentes das aranhas e invisíveis a olho nu. São encontrados em todo o mundo e alimentam-se de restos de descamação de pele humana e outros resíduos orgânicos. Existem em altíssima concentração em travesseiros, tapetes, colchões e móveis estofados. As fezes dos ácaros que ficam suspensas no ambiente são as principais responsáveis pela alergia.

Algumas medidas para evitar ácaros:

- **Cobrir colchões e travesseiros** com capa impermeável ou capa antiácaro (encontrável em lojas de materiais para alérgicos).
- **Lavar a roupa de cama** (incluindo cobertores, mantas e colchas) em água quente, secar em secadora ou ao sol. Evitar cobertores felpudos e edredons. O tipo de travesseiro não faz diferença, desde que a capa seja impermeável.
- **Retirar tapetes**, animais de pelúcia e objetos amontoados, principalmente dos quartos.
- **Passar o aspirador** com filtro de alta eficiência, duas vezes por semana, nos carpetes que não possam ser retirados.
- **Evitar acúmulo de poeira**, passando, diariamente, pano úmido nos móveis e nos pisos frios.
- **Evitar sofás de tecido** que são grandes reservatórios de ácaros. A “impermeabilização” do tecido não afeta os ácaros.
- Conscientizar-se de que **vaporizadores** e “filtros de ar” não eliminam ácaros.
- Ter o conhecimento de que brinquedos estofados ou de pelúcia podem ser lavados e **congelados em freezer** (ensacados) por 24 horas, medidas que matam os ácaros.

Fungos (mofos e bolores): Pequenos esporos e restos de fungos podem ser inalados, sendo causa comum de bronquite. Os fungos se desenvolvem em ambientes úmidos, dentro e fora de casa. São comuns em infiltrações das

paredes, soltando partículas em abundância depois de secos.

Algumas medidas para diminuir o contato com fungos:

- **Evitar umidade** dentro de casa.
- **Consertar infiltrações** e vazamentos.
- **Retirar o mofo** que se desenvolve entre os azulejos.
- **Evitar apodrecimento** de legumes e frutas.

Baratas: Também são grandes responsáveis por alergias, principalmente em época de clima quente. Os alérgenos das baratas são fragmentos invisíveis de fezes e escamas, mais presentes em pisos de cozinha, banheiros e áreas de serviço.

Algumas medidas para diminuir a alergia por baratas:

- **Limpar** os pisos frequentemente.
- **Evitar acúmulo de lixo**, restos de comida e objetos amontoados que possam servir de abrigo.

Animais domésticos: Embora algumas pessoas possam ser alérgicas a alérgenos de animais, a presença do animal pode ser um fator de alívio de tensão no ambiente doméstico, e até contribuir para o equilíbrio emocional da criança, sendo, portanto, benéfica. Se a criança tem um animal, não deve ser separada dele, mas devem ser adotadas medidas para diminuir a quantidade de alérgenos no ambiente. Além disso, podem ser solicitados testes específicos (como o RAST) para determinar se existe alergia a cães e gatos.

Perfumes e odores fortes: Deve-se evitar expor o alérgico a odores fortes e fumaça. Dessa forma, devem ser evitadas colônias e perfumes, exposição a ambiente com tinta fresca, fumaça de óleo de cozinha, inseticidas, etc.

Cigarros: São grandes problemas, pois dificilmente se controla a alergia respiratória da criança se existem fumantes na casa. Como o cigarro tem muitas substâncias alergênicas e irritativas, pode ser a causa direta da alergia. Mesmo fumando fora da casa, a pessoa pode trazer partículas residuais impregnadas na roupa e na pele para dentro do ambiente. Além disso, a respiração do fumante devolve partículas e nicotina inaladas para o ambiente. A única maneira de controlar este fator é o fumante parar de fumar, o que é difícil, mas existem métodos médicos de auxílio.

Dr. Orlei Ribeiro de Araujo - CRM 67556
Coordenador da Unidade de
Interação Pediátrica do
Hospital Cruz Azul





A CRUZ
azul
SAÚDE E EDUCAÇÃO

**ABerto ao PÚBLico
em geral**



COLÉGIO DA POLÍCIA MILITAR

Educação Infantil, Ensino Fundamental e
Ensino Médio, e com a Metodologia
do Sistema Anglo de Ensino!

Matrículas ABertas!

www.craz.com.br

Não jogue este impresso em via pública

A Cruz Azul de São Paulo oferece também Cursos Técnicos e de Graduação.



Abril EDUCAÇÃO



CREDENCIAMENTOS RECENTES

SATA SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

Especialidade: Pediatria

Av. Lacerda Franco, 1.343, Cambuci, SP
CEP: 01536-000 – Tel.: (11) 3341-0304

CENTRO DE NEUROLOGIA DR MARCELO NERY LTDA

Especialidade: Neurocirurgia

Av. Paes de Barros, 373, Sala 25, Mooca, SP
CEP: 03115-020 – Tel.: (11) 2503-3007

CLÍNICA MÉDICA FELICIDADE S/C LTDA

Especialidades: Cardiologia, Clínica Médica, Dermatologia, Endocrinologia, Ginecologia, Otorrinolaringologia, Ortopedia, Pediatria e Radiodiagnóstico

Rua Doutor Meira Pena, 30, Guaianases, SP
CEP: 08410-080
Tel.: (11) 2557-5756 / 2961-3033

CLÍNICA E LABORATÓRIO SILVEIRA LTDA

Especialidades: Cardiologia, Clínica Médica, Dermatologia, Geriatria, Ginecologia, Otorrinolaringologia e Ortopedia
Rua Tibúrcio de Souza, 737, Itaim Paulista SP
CEP: 08140-000
Tel.: (11) 2572-8400 / 2561-5587

INSTITUTO DO REUMATISMO E COLUNA VERTEBRAL DO ABC LTDA

Especialidades: Reumatologia e Fisioterapia
Endereço 1: Av. João Ramalho, 430, Conj. 43/44, Centro, Santo André – CEP: 09030-320
Tel.: (11) 4427-3431 / 4437-3408

Endereço 2: Rua Borges Lagoa, 1.080, 2º andar, Conj. 206, Vila Clementino, SP. – CEP: 09030-320
Tel.: (11) 4427-3431 / 4437-3408

INSTITUTO DE RADIOTERAPIA DO ABC LTDA

Especialidade: Radioterapia
Av. Portugal, 592, Centro, Santo André
CEP: 09040-000 – Tel.: (11) 4433-4141

GUARU LIFE SERVIÇOS MÉDICOS LTDA

Especialidades: Angiologia, Alergologia, Cardiologia, Clínica Médica, Dermatologia, Endocrinologia, Gastroenterologia, Ginecologia/Obstetrícia, Homeopatia, Neurologia, Oftalmologia, Otorrinolaringologia, Ortopedia, Pediatria, Pneumologia, Proctologia, Reumatologia e Urologia

DESCREDENCIAMENTOS

INST. OTORRINO. DR JOSE ANTONIO PINTO
Alameda dos Nhambiquaras, 159, Indianópolis, SP

CARLOS ALBERTO TAUCEDA CRIVELLARO
Rua Itapicuru, 369, conj. 906, Perdizes, SP

Rua Jorge Street, 110, Jardim Gumerindo, Guarulhos – CEP: 07090-020
Tel.: (11) 2442-2222 / 2442-2226

CLIREFI CLÍNICA DE REABILITAÇÃO FISIOTERÁPICA DE ITAQUERA LTDA

Especialidade: Fisioterapia
Rua Tomazzo Ferrara, 64, Itaquera, SP
CEP: 08210-220 – Tel.: (11) 2205-6107

FONSECA MEDICINA DERMATOLÓGICA LTDA (DRA MARLY FONSECA)

Especialidade: Dermatologia
Rua Duarte de Azevedo, 284, conj. 91, Santana, SP
CEP: 02036-021 – Tel.: (11) 2589-5793

FISIO QUALITY FISIOTERAPIA LTDA

Especialidade: Fisioterapia
Rua Amadeu Gamberini, 245, Vila Americana, SP
CEP: 08010-110 – Tel.: (11) 2033-0685

CLÍNICA DERMATOLÓGICA GISELLE SANCHES LTDA

Especialidade: Dermatologia
Av. Vereador José Diniz, 3457, Conj. 1704, Santo Amaro, SP – CEP: 04603-003
Tel.: (11) 2361-4595

SÃO FRANCISCO E SANTA CLARA SERV MED SOC SIMPLES LTDA

Especialidade: Endocrinologia Pediátrica
Rua Catequese, 255, Sala 33, Jardim, Santo André
CEP: 09090-400 – Tel.: (11) 4990-8899

MIRANDA E MORGADO SERV MED SOC SIMPLES LTDA

Especialidade: Dermatologia
Rua Francisco Marengo, 82, Tatuapé, SP
CEP: 03313-000 – Tel.: (11) 2091-3513

UNEXATO UNIDADE MÉDICA LTDA

Especialidades: Angiologia, Alergologia, Cardiologia, Clínica Médica, Dermatologia, Endocrinologia, Ginecologia/Obstetrícia, Neurologia, Otorrinolaringologia, Pediatria, Proctologia e Reumatologia
Rua Major Ângelo Zanchi, 521, Penha de França, SP
CEP: 03633-000
Tel.: (11) 2092-6485 / 2297-5863

CLÍNICA DE FISIOTERAPIA GELMETTI LTDA

Especialidade: Fisioterapia
Rua Professor Melo Paiva, 87, Vila Lourdes, SP
CEP: 08410-180 – Tel.: (11) 2961-1155

UNICLIN CENTRO MÉDICO INTEGRADO A SAÚDE LTDA

Especialidades: Cardiologia, Cirurgia Geral, Cirurgia Plástica, Clínica Médica, Dermatologia, Endocrinologia, Gastroenterologia, Ginecologia, Geriatria, Mastologia, Neurologia, Nutrição, Oncologia, Otorrinolaringologia, Proctologia e Urologia
Rua Maria Sieglinde, 109, Centro, Guarulhos
CEP: 07094-050
Tel.: (11) 2409-3344

PLEXUS ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA LTDA

Especialidades: Geriatria, Ortopedia e Pediatria
Rua Ilansa, 36, Vila Prudente, SP
CEP: 03127-070
Tel.: (11) 2061-3349

NEUROLOGIA ALPHA NEURO LTDA

Especialidade: Neurocirurgia
Rua dos Cajueiros, 310, Sala 301, 3º andar, Jardim Oriental, SP – CEP: 04321-110
Tel.: (11) 5011-9320

CENTRO MÉDICO COMUNITÁRIO E REAB JOSÉ ANTONIO BEILER NETO

Especialidades: Alergologia, Angiologia, Clínica Médica, Dermatologia, Endocrinologia, Geriatria, Ginecologia, Neurologia, Nutrição, Ortopedia, Otorrinolaringologia, Pediatria, Proctologia e Reumatologia
Rua Centralina, 370, Vila Princesa Isabel, SP
CEP: 08410-100 – Tel.: (11) 2553-4171

JULIANA DE ALEXANDRIA FERNANDES ME

Especialidade: Reumatologia
Rua Duarte de Azevedo, 448, Sala 91, Santana, SP
CEP: 02036-021
Tel.: (11) 2283-1504 / 2283-1343

MEDIMAX CENTRO DE DIAGNÓSTICOS E TRATAMENTOS LTDA

Especialidades: Acupuntura, Dermatologia e Nutrição
Rua Bering, 242, Jardim do Mar, São Bernardo do Campo – CEP: 09750-510
Tel.: (11) 2669-6661 / 2669-6662

AXION MEDICINA INTEGRADA LTDA

Especialidades: Cardiologia, Clínica Médica, Ginecologia, Mastologia e Oncologia
Rua Julio Tomé, 112, Rudge Ramos, São Bernardo do Campo – CEP: 09624-090
Tel.: (11) 4123-4241

CLÍNICA SÃO DOMINGOS LTDA

Rua Antonio Raposo, 186, 1º andar, Lapa, SP

CIGO CENTRO INT. DE GINECOL. E OBSTETRÍCIA

Rua Duarte de Azevedo, 284 conj. 12, Santana, SP

Comunicados

Posse da Nova Diretoria Biênio 2013/2015

Conforme disposto no Estatuto da Cruz Azul Saúde, foi realizada no último dia 19 de abril, no auditório do Hospital Cruz Azul de São Paulo, a 15ª Assembleia Geral Ordinária, para deliberação sobre as contas da Diretoria, bem como a eleição e posse dos membros da nova Diretoria e Conselho Fiscal. Para o biênio 2013/2015, considerando a existência de uma única chapa, foram eleitos por aclamação:

Diretoria:

Coronel PM José Luiz Sanches Valentin (Diretor Presidente); Coronel PM Paulo Marino Lopes (Secretário Geral); Tenente Coronel PM Paulo Garcia de Aquino (Diretor Financeiro) e Coronel PM Roberto de Jesus Moretti (Suplente).

Conselho Fiscal:

Coronel PM Rogério Bernardes Duarte (Presidente); Coronel PM Cássio Roberto Armani (Titular); Coronel PM Raimundo Alves Dourado (Titular) e Coronel PM Arnaldo Assis Bastos Sobrinho (Suplente).



Reajuste dos Planos de Saúde

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) divulgou no último dia 22 de julho, o limite de reajuste de 9,04% para os planos de saúde médico-hospitalares individuais/familiares contratados a partir de janeiro de 1999 ou adaptados à Lei nº 9.656/98, válido para o período entre maio/2013 e abril/2014. 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.

Dificuldade para agendamento de consulta e/ou exame

A Cruz Azul Saúde encontra-se à disposição dos(as) Associados(as) que encontrarem dificuldade para agendamento de consultas e/ou exames, através dos telefones 0800 778 5000 e 3388 5000 (horário comercial) ou e-mail sac@cruzazulsaude.com.br. Portanto, caso necessitar, contate-nos.

EXPEDIENTE: Diretor Presidente - Cel. PM José Luiz Sanches Valentin; Secretário Geral - Cel. PM Paulo Marino Lopes; Diretor Financeiro - Ten. Cel. PM Paulo Garcia de Aquino; Conselho Fiscal: Cel. PM Rogério Bernardes Duarte; Cel. PM Cássio Roberto Armani; Cel. PM Raimundo Alves Dourado - Gerente Administrativo - Edgar Cuccolo - Coordenador do Jornal - Jose Kiyoshi Taniguchi - Tiragem: 39.000 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. - Edição: Heidy Yara Krapf 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:

- | | |
|---|---|
| ☐ AUSENTE | ☐ ENDEREÇO INSUFICIENTE |
| ☐ FALECIDO | ☐ NÃO EXISTE O Nº INDICADO |
| ☐ RECUSADO | |
| ☐ MUDOU-SE | |
| ☐ DESCONHECIDO | |
| ☐ OUTROS (ESPECIFICAR) | |

DATA DA REINTEGRAÇÃO
...../...../.....
RUBRICA DO CARTEIRO
.....

Impresso Especial

9912242508-DR/SPM
Cruz Azul Saúde

Correios



Fechamento autorizado
Pode ser aberto pela ECT