

JORNAL DA CAIXA DE SAUDE

Nesta edição:

Ginecologista- que faz Exames ginecológicos	1
Tudo sobre Alergologia	2
Alergologistas— Exames	2
Incontinência Urinária – Tipos	3
Exames e Medicamentos para Incontinencia	3
Posse dos Conselhos Administrativo e Fiscal	4
Uniformes da Caixa Médicos novos	4

- Marcação de Consultas 13) 3569-5361 e 3569-5358 (das 08H às 17H)
- Horário de Funcionamento: Segunda à Sexta, das 8:00 as 18:00
- Rua Frei Gaspar, 157, Centro - São Vicente/SP

Atendimentos de emergência, cirurgias ou procedimentos hospitalares:

- Devem ser feitos em um dos hospitais credenciados.

Urgências ou emergências:

- Basta levar sua carteirinha nos horários compatíveis do hospital, sem passar pela Caixa.

Cirurgias ou procedimentos hospitalares:

- É necessário deixar o pedido para ser autorizado pela Auditoria Clínica.

O QUE FAZ UM GINECOLOGISTA?

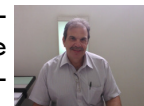
O ginecologista é o médico especializado no tratamento da saúde da mulher da infância a terceira idade. Esse profissional cuida e previne doenças do sistema reprodutor feminino (útero, vagina, ovários e tubas uterinas). No Brasil, os ginecologistas também são obstetras. Esse profissional também diagnostica outras doenças, como do aparelho digestivo, coração, osteoporose, etc. sendo considerado como um "clínico" da mulher. O



ginecologista é um médico de muita confiança para sua paciente o que faz com que ela traga assuntos que não têm ligação com a consulta, e ele precisa estar sempre preparado para dar esse tipo de suporte .

Entre os 11 e os 15 anos, é o momento ideal para a primeira visita ao médico ginecologista. Para algumas mulheres, a primeira visita ao ginecologista é motivo de pânico. Geralmente, esta consulta ocorre após a primeira menstruação, quando o corpo assume comportamentos totalmente desconhecidos pela menina até então. Neste momento, buscar a orientação de um ginecologista sobre o ciclo

menstrual e as mudanças que chegam com ele é a melhor opção. As mães, por mais que já tenham passado por isso, não têm a didática nem o mesmo conhecimento de um profissional especializado. Por falta de informação ou por constrangimento, muitas adolescentes adiam ao máximo este encontro. Entretanto, o acompanhamento ginecológico é indispensável para a saúde de toda mulher.



Corpo Clínico na Caixa: Dr. Ivan Arnoust, Dr. Antonio Faleiros, Dr. Antonio Saraiva, e Dra Roseirene.

Exames Ginecológicos

Temos exames como Colpocitologia oncolítica (preventivo), Colposcopia, Vulvoscopia, Mamografia, Densitometria óssea, Ultrassom das mamas, pélvico ginecológico, pélvico transvaginal e transvaginal seriado. Para

as gestantes, temos o ultrassom Obstétrico com Doppler colorido e Ultrassom Morfológico. Contamos para emergências Ginecológicas com o serviço da Casa de Saúde e da Santa Casa, assim como na

realização de partos.

Internamente é realizada a Cauterização do colo uterino por alguns ginecologistas com agendamento assim como o recolhimento de material para a realização do preventivo.



TUDO SOBRE A ALERGIA

Alergias são respostas exageradas do sistema imunológico a substâncias estranhas ao organismo e que geram uma hipersensibilidade a um estímulo externo específico (alergenos). Elas também podem acontecer pelo contato da pele com determinados objetos, como pulseiras de plástico, metal ou couro, óculos, botões de metal, elásticos e esmalte. As substâncias geralmente são inaladas, ingeridas, injetadas ou colocadas em contato com a pele. Pode haver também hipersensibilidade congênita ou hereditária. Quando o organismo apresenta uma reação de hipersensibilidade, diz-se que ele está sensibilizado. As reações alérgicas são bastante específicas a um determinado estímulo e o organismo sensibilizado só reage a ele ou a outros de estrutura muito semelhante. Uma substância que cause alergia em determinada pessoa, não necessariamente causa alergia em outra. Quando os alergenos entram em contato com o organismo, as células produtoras de anticorpos são ativadas e determinam a liberação de mediadores potentes, principalmente histamina, que acabam por provocar os sintomas alérgicos.

Por que existem as alergias?

A imunoglobulina é uma proteína normalmente circulante no sangue. Quando ela identifica algum agente invasor estranho ao organismo ela reage imediatamente, fixa-se a ele e libera histamina, que é a substância que determina os sintomas alérgicos. Deve-se diferenciar entre alergia e intolerância. Alergia ocorre quando o sistema imunológico "acredita" que uma substância inofensiva seja perigosa e reage a ela com sintomas típicos. Na intolerância ocorrem reações adversas que não envolvem o sistema de defesa. Essas reações acontecem, sobretudo, na esfera alimentar.

As crises alérgicas são desencadeadas por certos elementos disparadores, sendo os principais: poeira; ácaros e baratas; mofo (fungos); pele e pelos de animais (gatos e cães); esporos de fungos e polens de flores; picadas de insetos; alimentos e medicação.

Quais são os sinais e sintomas principais das alergias?

Entre os sinais mais comuns de alergia, contam-se: inchaço da mucosa nasal (rinite alérgica); olhos vermelhos e coceira da conjuntiva (conjuntivite alérgica); respiração difícil e dispnéia (asma, alergia respiratória); erupções como eczema, urticária e dermatite de contato (alergia de pele).

As manifestações clínicas da alergia variam muito, desde um simples lacrimejamento ou coceiras, até doenças autoimunes graves (lúpus eritematoso, asma brônquica, etc.). Na pele, as alergias podem se manifestar como urticárias, dermatites ou eczemas. Nas vias aéreas podemos ter rinite alérgica, coceiras no nariz, surtos de espirros, coriza e congestionamento da mucosa nasal. A alergia pode acometer ainda o sistema digestivo, causando náuseas, cólicas, vômitos e diarreias. Enfim, o fenômeno alérgico pode afetar qualquer órgão humano. Alguns sintomas alérgicos são potencialmente graves e até mortais como, por exemplo, o edema de glote (que pode obstruir a respiração). A resposta alérgica sistêmica é chamada de anafilaxia e dependendo da severidade ela pode causar reações graves e, inclusive a morte.

Como é o tratamento das alergias?

A alergia não tem cura, mas pode ser controlada. O tratamento das alergias visa aliviar os sintomas, afastar o paciente do alérgeno (substância causadora da alergia) e, em casos selecionados, induzir tolerância a ele.

Na fase aguda, o tratamento é feito com anti-histamínicos e corticoides por via intramuscular ou endovenosa. Nas alergias respiratórias pode-se fazer também nebulização com substâncias que dilatam os brônquios. Outros medicamentos apenas sintomáticos podem e devem ser prescritos conforme a necessidade de cada pessoa.

Na fase crônica, o tratamento consiste na imunoterapia específica ou dessensibilização, que é uma forma terapêutica em que o paciente de início recebe doses mínimas do alérgeno, que vão aumentando gradualmente, visando dessensibilizar o organismo a ele.

A imunoterapia específica é o único tratamento capaz de modificar o curso natural da doença.

Como prevenir as alergias?



A melhor atitude com relação às alergias é a prevenção. Um ambiente limpo e bem arejado é um bom começo para prevenir esta condição. De um modo geral, deve-se evitar contato com os alergenos. As alergias respiratórias podem ser agravadas pela má qualidade do ar que respiramos e por isso é importante procurar evitar os locais com grande índice de poluição aérea.

Alergologistas da Caixa — exames

Temos na Caixa os seguintes Alergologistas: **ARMANDO TAMAKI**, que atende na RUA CARVALHO DE MENDONÇA, 230 - CONJ. 94 - VILA MATHIAS - SANTOS Fone: 3221-3920 / 3224-6878. **PIO ALVES RIBEIRO**, que atende na AV CONS NEBIAS, 730 - 5º ANDAR - BOQUEIRÃO - SANTOS 3232-5458. Os exames podem ser feitos nos próprios consultórios médicos após serem autorizados pela Caixa.

Dentre os exames cobertos pela Caixa, temos: TESTES DE CONTATO POR SUBSTÂNCIAS, TESTES DE CONTATO COM FOTOSENSIBILIZAÇÃO,

PROVA IMUNO-ALÉRGICA IN VITRO (PIAV), PROVA IMUNO-ALÉRGICA PARA BACTÉRIAS, PROVA IMUNO-ALÉRGICA PARA FUNGOS, TESTE CUTÂNEO PARA LEITURA IMEDIATA, TESTE CUTÂNEO ALÉRGICO PARA ALIMENTOS, POEIRA, FUNGOS, INSETOS, PÓLENS.



Teste de Contato (Patch Test)

Os testes são fitas adesivas contendo pequenas câmaras onde serão colocadas as substâncias a serem testadas. Cada fita tem dez câmaras e, geralmente,

são colocadas três fitas, testando-se, então, trinta substâncias. Os testes são colados sobre a pele do dorso do paciente e aí permanecem por 48 horas. Após este período o paciente retorna ao consultório e as fitas são retiradas. Às vezes, é necessária uma segunda leitura, geralmente realizada 24 horas após primeira. Observa-se a ocorrência de alguma reação alérgica nos locais onde foram colocadas as substâncias testadas. Conforme o grau da reação a cada substância o teste é interpretado como negativo, duvidoso, positivo (fraco, médio ou forte).



INCONTINÊNCIA URINÁRIA

A incontinência urinária - perda involuntária de urina - é um problema comum e muitas vezes constrangedor. A gravidade varia: em alguns casos, a pessoa não consegue segurar a urina ao fazer esforços como tossir ou espirrar, em outros casos, a vontade de urinar é tão súbita e forte que não dá tempo de chegar a um banheiro. A incontinência urinária atinge 10 milhões de brasileiros de todas as idades, sendo duas vezes mais comum no sexo feminino, afirma a Sociedade Brasileira de Urologia. É um problema que afeta todas as faixas etárias, mas acomete mais a população idosa. Causa um impacto muito grande na qualidade de vida das pessoas. Constrangimento social, mau cheiro etc. O grande problema é o impacto que ela causa. Tornam-se pessoa deprimidas, que perdem suas relações sociais e familiares.

TIPOS:

A **incontinência de esforço** acontece quando a pessoa não tem força muscular pélvica suficiente para reter a urina. Isso significa que ela terá perda de urina ao espirrar, tossir, rir, levantar algo, subir escadas, fazer atividades físicas, mudar de posição ou fazer algo que põe a bexiga sob pressão ou estresse. Ela ocorre frequentemente em mulheres e em homens que tiveram algum tipo de lesão do esfíncter urinário.

A **incontinência de urgência** é um desejo de urinar que é tão forte que você não consegue chegar ao banheiro a tempo. Isso pode acontecer mesmo quando você

tem apenas uma pequena quantidade de urina na sua bexiga. A síndrome da bexiga hiperativa é a principal causa da incontinência de urgência.

Transbordamento: Esse tipo de incontinência ocorre quando a bexiga está sempre cheia, ocorrendo vazamentos. Também pode acontecer de a bexiga não se esvaziar por completo, o que leva ao gotejamento.

A **incontinência funcional** ocorre quando uma pessoa reconhece a necessidade de urinar, mas está impossibilitada de ir ao banheiro devido a alguma doença ou complicação que a impede de chegar ao banheiro por conta própria.

Em alguns casos, os sintomas de incontinência urinária podem se misturar, criando a **incontinência mista**.

Certas bebidas, alimentos e medicamentos podem atuar como diuréticos - estimular a bexiga e aumentar o seu volume de urina. Eles incluem:

- Álcool
- Cafeína
- Chá com cafeína e café
- Refrigerantes
- Adoçantes artificiais
- Xarope de milho
- Alimentos que são ricos em especi-

rias e açúcar

- Alimentos muito ácidos e cítricos
- Uso de medicamentos para doenças cardíacas e pressão arterial, além de sedativos e relaxantes musculares
- Grandes doses de vitaminas B ou C.

A incontinência urinária pode também ser causada por uma condição médica facilmente tratável, tal como:

[Infecção do trato urinário](#)
[Prisão de ventre](#)

- Estresse emocional. A incontinência urinária também pode ser uma condição persistente causado por problemas físicos subjacentes ou alterações, incluindo:

[Gravidez](#)

- Parto e Envelhecimento

[Menopausa](#)

[Histerectomia](#)

[Aumento da próstata](#)

[Câncer de próstata](#)

- Obstrução do trato urinário
Distúrbios neurológicos, tais como [esclerose múltipla](#), [doença de Parkinson](#), [AVC](#), [tumor cerebral](#) ou uma [lesão da coluna vertebral](#).

Exames e medicamentos—incontinência urinária

Alguns exames podem ser pedidos, tais como: **Exame de urina:** uma amostra de urina está marcada para sinais de infecção, vestígios de sangue ou outras anormalidades. **Diário da bexiga:** durante vários dias, deve ser anotado o quanto o paciente bebe, quantas vezes urina, a quantidade de urina produzida, se houve vontade de urinar e o número de episódios de incontinência. **Medição residual pós-miccional:** verificação da quantidade de urina

produzida e quantidade de urina restante na bexiga. Uma grande quantidade de urina restante pode significar que uma obstrução no trato urinário ou um problema com os nervos ou músculos da bexiga. Se forem necessárias informações complementares, o médico ou médica poderá recomendar: **Exame Urodinâmico Completo**, **Cistoscopia**, **Cistografia**, **Ultrassonografia abdominal e pélvica**.

Medicamentos: **Medicamentos usados para tratar a incontinência incluem:**

- Anticolinérgicos
- Mirabegron
- Bloqueadores alfa
- Estrogênio tóxico.



A Caixa de Saúde estará fechada no dia **01 de maio** devido aos feriados do Dia do trabalho.

NOVOS UNIFORMES NA CAIXA DE SAÚDE

Já estão sendo utilizados os novos uniformes pelos funcionários da Caixa, tanto para o setor administrativo, como para o setor de enfermagem.



Os homens utilizarão camisa polo verde água com o logotipo da Caixa estampado na altura do peito. As mulheres administrativas utilizarão uma camisa verde água com o logo da caixa e por cima um blazer verde escuro. As enfermeiras utilizarão uma camisa branca e por cima o jaleco verde água com o logo da caixa. Por fim as auxiliares de enfermagem utilizarão uma camisa polo branca com o logo da caixa por baixo e por cima um jaleco branco .

Os exames Ginecológicos (preventivo—ultrasondensitometria) estão sendo realizados nos seguintes locais:

Clinimater(Santos), Laboratório Sérgio Tavoraro(SV), Mult-imagem(Santos) , Radiológica do Guarujá(SV), Policlínica Ipiranga(SV), Clínica de Imagem de São Vicente(SV) e Ultrassom Vila Rica (Santos). Dependendo da diversificação dos exames pedidos pelo seu ginecologista, você poderá ter que utilizar duas ou mais clínicas para realizar os exames.



Novos médico já estão atendendo na caixa. Na psiquiatria temos a Dra Beatriz Rosa, como Clínico Geral temos o Dr. Fábio Magário e como Nefrologista temos o Dr. Caio Puglia

POSSE DO CONSELHO DA CAIXA 2015.

Na manhã do dia 15/04/2015 tomaram posse os conselheiros fiscais e administrativos da Caixa de Saúde, atendendo ao biênio 2015/2016. O evento contou com uma breve solenidade, onde o superintendente Dr. Hélio deu boas vindas aos novos conselheiros e aos antigos que continuam. Destacando a importância da instituição perante a sociedade, foi colocado co-



mo ênfase, o atendimento constante aos servidores e que mesmo com dificuldades continua em pé e em plena atividade.

Para o saneamento das dívidas e futuros projetos, conta com a expectativa de recebimentos de alguns devedores para com a Caixa e que serão acionados pelo corpo Jurídico da entidade.

Foram empossados, respectivamente os seguintes conselheiros:

Conselho Administrativo

- Presidente -Thiago Alves de Lima Rodrigues.
- Conselheiro - Marcos Roberto Maia Simões.
- Conselheiro - Miguel Pasquarelli Fº.
- Conselheiro - Edmilson Ribeiro da Silva.
- Conselheiro - Júlio Cesar Franco Jeremias.

Conselho Fiscal

- Presidente - Domingos Lopes Santos Fº.
- Conselheiro - Andréia Aparecida Martins.
- Conselheiro - Wilson Verta.
- Conselheiro - Roberto Fernandes.
- Conselheiro - Jean Carlos da Silva Vieira.

SITE DA CAIXA
www.caixasaudeaovicente.sp.gov.br



Marque seus exames antes de pegar a guia... A mesma tem validade de 30 dias. Evite o transtorno de ficar trocando a mesma sem ter previsão de fazer o exame.