



## Artigos:

- Alergia: conheça mais sobre essa inimiga
- Fique atento!

## Alergia: conheça mais sobre essa inimiga

A alergia é uma resposta exagerada do sistema imunológico a alguma alteração no ambiente, como clima, presença de poeira ou fumaça, medicamentos, cheiros fortes, picadas de insetos, estresse, ingestão de determinados alimentos, dentre outros.

As alergias tendem a surgir na infância, mas qualquer pessoa, em qualquer idade, pode desenvolvê-la. Apesar de ainda não ter sido totalmente esclarecido por qual motivo algumas pessoas ficam alérgicas, acredita-se que a hereditariedade seja um fator importante. Indivíduos cujos pais são alérgicos têm quatro vezes mais chances. É importante conhecer os possíveis sintomas de uma alergia, que são Nariz: inchaço da mucosa nasal (rinite alérgica); Olhos: vermelhidão e coceira da conjuntiva (conjuntivite alérgica); Via aéreas: broncoconstrição, respiração difícil e dispnéia, algumas vezes ataques de asma; Pele: várias

erupções como eczema, urticária e dermatite de contato.

Para evitar problemas mais sérios e até um choque anafilático é fundamental procurar um alergista para investigar as causas e, como ainda não há cura, manter alguns cuidados:

- Manter a residência arejada e dormir em local ventilado;
- Não utilizar carpetes, principalmente no quarto de dormir, e só utilizar cortinas que sejam facilmente laváveis;
- Evitar contato com bichos de pelúcia ou lavá-los com frequência;
- Forrar colchão, cobertor e travesseiro com capas impermeáveis e com propriedades anti-ácaros;
- Manter o ambiente limpo com pano úmido, pelo menos 3 vezes por semana;
- Evitar contato com desencadeantes conhecidos como: cheiros fortes, poeira, pêlo de animal, mofo e outros.

## Fique atento!



- Atualizamos os Mapas de Riscos da empresa. Acesse os mapas no diretório do QSMS, na pasta Rotas de Fugas e Mapa de Riscos.

- Entrem em contato com a CIPA: Caixa de Sugestões – 5º andar ou através do e-mail: [cipa@suporte-cp.com.br](mailto:cipa@suporte-cp.com.br)

**Na corrente da segurança, o elo mais importante é você.**