



JULHO 2023 • EDIÇÃO 12 • AAPI

### INVERNO E ALERGIAS



Conforme a dermatologista que atende na AAPI, Dr<sup>a</sup>. Lívia de Castro Fernandes, com a chegada do inverno é a hora de ter cuidados extras com a saúde, pois os registros de doenças respiratórias costumam aumentar neste período. Ela dá dicas de prevenção e cuidados para esta época do ano.

#### Pele:

O inverno é um período em que o ar torna-se mais seco. Com isso, a pele fica ressecada, mais sensível. Acrescenta-se a isso, o hábito de banhos mais quentes.

Tipicamente há o agravamento de um tipo específico de alergia dermatológica:

1- Dermatite Atópica: doença marcada por pouca tolerabilidade a vários agentes contactantes, como poeira, mofo, perfumes, sabões e água quente.

Medidas de prevenção: banhos mornos, apenas uma vez ao dia e rápidos, com pouco sabonete; hidratação da pele logo após o banho, com hidratantes sem perfume.

#### Vias respiratórias:

O ar mais seco potencializa a ação de alérgenos suspensos no ar, causando as doenças respiratórias.

1- Alergia respiratória: espirros, lacrimejamento, secreção nasal fluida e abundante, não acompanhadas de febre.

Medidas de prevenção: umidificadores de ar, ambiente mantido arejado, limpo, lavagem nasal com solução salina e evitando-se tapetes, bichos de pelúcia.

### AUTOATENDIMENTO

Com o objetivo de minimizar as filas e dar mais celeridade no atendimento dos seus associados, a AAPI implantou na sede administrativa o sistema de totem de autoatendimento.

A senha é exibida no painel que imediatamente fala em alto e bom som a senha chamada.

Este sistema, veio para revolucionar a experiência do associado, promovendo a ele um serviço rápido, prático e personalizado. Em breve será implantado em todas as unidades.



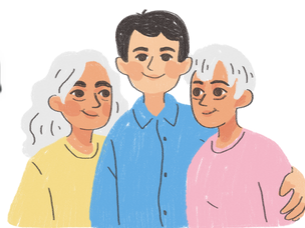
## VAI TER FESTA?



Associada Premium e funcionária da AAPI, Rosilene Matias de Oliveira, moradora no bairro Bethânia em Ipatinga, é como dizem seus amigos e familiares, uma cozinheira de mão cheia.

Não bastasse os almoços nos finais de semana, Rose, como é popularmente conhecida, se especializou na área dos doces e salgados para festas. Em seu tempo livre, se dedica em aprimorar suas técnicas e elevar o padrão das suas receitas.

Para ela, é um enorme prazer poder conciliar seu trabalho na associação com sua empresa "RM Salgados". (31) 98672-3578.



Em setembro será realizada a tradicional Semana do Aposentado (SEMAP). A programação do evento contará com palestras, homenagens e momento de confraternização.

A 30ª SEMAP está prevista para o período de 11 a 15 de setembro. Mais informações serão divulgadas em breve pelos canais de comunicação da AAPI.

## Agenda Seresta

14/7

**Kakau Banda Show**

21/7

**Robson Klein e Banda**

28/7

**Banda Douglas & Cristiano**

**ASSOCIADOS  
ENTRADA GRATUITA  
A PARTIR DE  
20h**

**ENTRADA DE NÃO  
ASSOCIADOS  
A PARTIR DE  
20h30**

**INGRESSOS - PREÇO  
ÚNICO:**

★ R\$ 30,00 ★



*Acesse o site!*



Confira

## SORTEADOS

Recanto dos Pioneiros  
Guriri - ES



## GURIRI-ES

Aponte a câmera de seu celular ou o leitor de QR Code e acesse a página do Recanto dos Pioneiros.



## CONVÊNIOS

Aponte a câmera de seu celular ou o leitor de QR Code e acesse a lista de convênios da AAPI.

