

# MORAL

## A construção da moralidade Qual o papel do adulto nesse processo?

OBESIDADE INFANTIL: É PRECISO FREAR ESSA EPIDEMIA 6

TERROR NOTURNO. SAIBA IDENTIFICAR E COMO AJUDAR 8

E MUITO MAIS!

## DIREÇÃO ADMINISTRATIVA

Diretor Administrativo  
Murillo Sães

Diretora Médica  
Dra. Isabella Ballalai

Conselho Científico  
Dr. Dario Feres Dalul  
Dr. Silvio Passarini de Resende  
Dr. Cid Antônio Gonçalves

Coordenadora do Centro de Estudos  
Dra. Silvia Camara

## EXECUÇÃO DE EDIÇÃO

Jornalista Responsável  
Ricardo Machado – Mtb 18370/RJ

Assessoria de Imprensa  
RM Assessoria de Comunicação  
Tels.: (21) 3852 5112 / 3852 5185

Revisão  
Arildo de Souza

Projeto Gráfico, Ilustrações e Editoração  
Daudt Design  
(21) 3473 9673 / 3473 9674 / fax 2225 6580

Dados de Impressão  
Exemplar impresso em papel Couché Mate 120g/m<sup>2</sup>.  
Tiragem de 6.000 exemplares.  
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA.

 **URMES** Urgências Médico-Escolares

Rua Senador Furtado, 93 – Maracanã – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 2284 1212 / 2567 0527 (FAX)

www.urmes.com.br / e-mail: urmes@urmes.com.br



COM A PALAVRA...

## CIEI Centro Internacional de Educação Integrada

O mundo moderno, muito mais competitivo, exige que as pessoas estejam cada vez mais preparadas, tanto no sentido pedagógico como no sentido emocional. Para isso torna-se muito importante o bem-estar da saúde pessoal, sendo esta uma de nossas preocupações, tanto com os nossos alunos como com a nossa equipe. Neste sentido, a URMES, por se tratar de uma empresa que preza pela qualidade de seus serviços, tem sido uma grande parceira em vários momentos, nos garantindo segurança e tranquilidade.

Coerentes com esse olhar, no CIEI, além dos métodos educacionais que norteiam a educação básica, realizamos trabalhos de conscientização social, onde há o respeito às diferenças e individualidades. Nossa filosofia está pautada no “aprender a aprender”, objetivando o desenvolvimento consciente das habilidades e atitudes num aprendizado constante, onde o aluno torna-se capaz de buscar o conhecimento, através de investigações sobre temas atuais e globais.

Um exemplo de projeto desenvolvido pelos alunos é o CAS (Criatividade, Ação e Serviço), que tem por objetivo a construção da consciência cidadã. Por meio dele, o aluno é levado a desenvolver ações sociais e a criar e experimentar situações que o façam repensar suas atitudes. Através de vivências em orfanatos e ONGS, ele começa a perceber as diferentes realidades e necessidades para depois auxiliar jovens e crianças a terem um melhor aproveitamento nos estudos e nas atividades físicas e, de alguma maneira, “fazer uma diferença” na vida deles.

A busca pelo desenvolvimento da consciência social passa, também, por ações de sustentabilidade, a partir, por exemplo, de atividades como reciclagem e cultivo de hortas, além do plantio de mudas de árvores com o objetivo de neutralizar as emissões de carbono decorrentes das atividades na escola. Procuramos ser um exemplo prático de como cuidar, de forma ativa, do futuro do nosso planeta, por isso é tão importante contar com a Urmes, que nos ajuda a cuidar da ecologia humana.

**Claudia Stadelmann - Diretora**



## BULLYING, a marca da agressividade entre estudantes

Silvia Camara - Médica coordenadora do Centro de Estudos da URMES

O *Bullying* é um problema mundial encontrado em toda e qualquer escola. Atinge faixas etárias cada vez menores e está disseminado por todas as classes sociais. Para saber enfrentá-lo é preciso, primeiramente, saber reconhecê-lo.

Não existe na língua portuguesa uma palavra capaz de traduzir todas as situações de *Bullying*, como: colocar apelidos pejorativos, ofender, zoar, humilhar, excluir, intimidar, perseguir, assediar, amedrontar, agredir, bater, empurrar, roubar, quebrar pertences, etc. Todas, “atitudes agressivas, intencionais e repetidas, que ocorrem sem motivação evidente, adotadas por um ou mais estudantes contra outro(s), causando dor e angústia, e executadas dentro de uma relação desigual de poder.” Os alunos podem ser alvos, autores e/ou testemunhas de *Bullying*. Todos são afetados negativamente, sofrendo consequências muitas vezes graves.

As crianças que são alvos de *Bullying* podem crescer com sentimentos negativos, especialmente com baixa auto-estima, tornando-se adultos com sérios problemas de relacionamento. As testemunhas tornam-se inseguras e temerosas de que possam ser as próximas vítimas. De outro lado, os autores de *Bullying* poderão levar para a vida adulta o mesmo comportamento anti-social, adotando atitudes agressivas na família (violência doméstica, por exemplo) ou no trabalho. Mais do que punir, é preciso ajudar a interromper esse ciclo de violência que vai se instalando em suas vidas.

Mas, como saber se o aluno (criança ou adolescente) está sendo alvo de *Bullying*? Entre os sinais indicativos, estão:

- Reações de mal estar manifestadas na hora de sair de casa para a escola.
- Pedidos para trocar de escola.
- Medo de ir ou voltar da escola.
- Baixo rendimento escolar.
- Retorno da escola repetidamente machucado, com roupas e livros rasgados.
- Angústia, ansiedade, depressão.

Esses comportamentos requerem atenção e investigação. Deve-se conversar com o aluno sobre o assunto e, caso se confirme a suspeita, deve-se agir imediatamente para solucionar o problema.

A escola deve estabelecer regras claras contra o *Bullying*. Esse problema requer o envolvimento ativo de professores, funcionários e também de pais e alunos, no intuito de aumentar a conscientização do problema e dar apoio e proteção para as vítimas.

Leia mais sobre o assunto no site: [www.bullying.com](http://www.bullying.com), uma realização da ABRAPIA – Associação Brasileira Multiprofissional de Proteção à Infância e Adolescência.

# A CONSTRUÇÃO DA

# MORAL DA CRIANÇA

Simone P. Maciel  
Psicóloga Clínica e Educ.  
Membro do Depto. de  
Psicologia da URMES

Ainda criança o ser humano é levado a tomar decisões frente aos dilemas que encontra no dia a dia. A construção dos valores, princípios e normas morais se inicia logo nos primeiros anos de vida, quando questões como “De que forma devo agir?”, “O que é certo e errado?”, “Como não prejudicar o outro nem a mim mesmo?” começam a povoar os pensamentos a todo instante.

Qual o papel do adulto nessa construção? O que fazer para contribuir na formação de seres autônomos? Essas são questões fundamentais para serem abordadas por todos aqueles que participam ativamente da educação das crianças, seja na família ou na escola.

Segundo Piaget será durante a convivência diária, principalmente com o adulto, que se dará essa construção. Nesse processo surge a capacidade de julgar por conta própria e a aquisição de um conjunto pessoal de valores morais que colaboram para uma vida social saudável. Piaget denominou de anomia o primeiro período do desenvolvimento moral. Essa fase vai até os 5 anos e se caracteriza pela incapacidade da criança de perceber as regras como obrigatórias. Nesse período, a moral não se coloca e as regras são confundidas com os hábitos.

Piaget também descreve outras duas grandes fases, que ocorrem entre os 5 e os 12 anos, que ele chamou de Moral heterônoma (de 5 a 10 anos): quando a criança entra em contato com regras no seu dia a dia e apenas as obedece pelo respeito que tem à autoridade que as coloca, sem refletir sobre elas; e Moral autônoma (de 5 a 10 anos): à medida que encontra situações que desafiam seu modo de pensar a criança vai construindo, aos poucos, uma visão mais crítica sobre as regras que lhes são apresentadas.

A partir desta leitura podemos tentar elaborar algumas respostas sobre a participação do adulto nesse processo. Em primeiro lugar, é preciso entender a diferença entre direito e capacidade da criança para tomar suas próprias decisões. Muitas vezes os adultos se enganam e “dão o direito à criança” de fazer suas escolhas, sem per-

ceber se ela já possui o discernimento necessário para tal. Para Piaget isso ocorre quando a criança toma decisões levando em conta fatores pertinentes, independentemente de recompensa e punição.

Na maioria das vezes os adultos lançam mão de estratégias para recompensar ou castigar a criança por seus atos, acreditando que dessa forma ela irá internalizar as regras e, assim, construir uma base para no futuro tomar suas próprias decisões. Isso é um engano! Agindo dessa forma eles estão reforçando a heteronomia natural das crianças. Mas, se ao contrário, eles atuarem trocando idéias, mostrando diferentes pontos de vista, estarão dessa forma, estimulando o desenvolvimento da autonomia.

Uma criança que é punida pode, aparentemente, demonstrar que entendeu a regra ao mudar sua atitude, não reproduzindo mais a ação que gerou tal punição. Mas isso pode ser ilusão, pois atender não significa entender. A criança pode apenas estar com medo da punição e por isso não age mais daquela forma. O que pode gerar um adulto conformista. Outro caso é o da criança que prefere pagar o preço da punição e apenas cria estratégias para não ser pega. E ainda há casos de crianças que “obedecem” as regras por muito tempo, sem questioná-las, mas em um determinado momento se rebelam, sem terem construído a autonomia necessária para seguirem sozinhas.

Sendo assim, podemos pensar que é melhor optar pelas recompensas. Isso também é um engano, pois elas não tornam as crianças mais autônomas do que os castigos. A criança pode obedecer apenas para ganhar a recompensa, assim como aquela que o faz para não ser punida.

Constance Kamii ressalta que “às vezes, as crianças não mentem por medo de serem punidas; contudo, a convicção de que é melhor que as pessoas se relacionem honestamente umas com as outras precisa ser construída interiormente por cada pessoa, através da troca de pontos de vista.”

A cooperação, que é a ação conjunta entre duas ou mais pessoas, é imprescindível no processo de construção



da moralidade, pois à medida que começa a perceber o outro, a criança passa a ter condições de pesar o ponto de vista alheio em suas decisões. Os jogos com regras são atividades ótimas para exercitar a cooperação.

É fundamental que o professor e os pais incentivem as crianças a pensarem de forma autônoma e tenham sempre em mente que as atividades propostas podem e devem ser aproveitadas para o desenvolvimento dessa autonomia.

Façam perguntas! Levantem hipóteses! Deixem que elas explorem até chegar à suas próprias conclusões! Todos

nós temos conteúdos autônomos e heterônomos, mas em cada indivíduo um dos dois se sobressai. O que devemos pensar é que quem é mais heterônomo depende sempre que outros lhe digam o que fazer. Enquanto aquele que é mais autônomo, determina consigo mesmo o que certo ou não, possibilitando assim que ocorra não só uma satisfação pessoal, mas também um maior equilíbrio social.

Que adulto você quer ver daqui a alguns anos? Pense nisso e faça sua escolha agora para que a criança possa fazer as suas próprias escolhas no futuro.

**O DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA DA URMES** oferece diversos serviços para atender às necessidades de sua escola. Você pode solicitar um profissional fixo para acompanhamento semanal ou atendimentos eventuais de acordo com a necessidade e interesse.

**SUPORTE AOS PROFESSORES** - orientação individual sobre como lidar com determinado aluno ou questões ligadas à condução do grupo.

**CAPACITAÇÃO DA EQUIPE** - planejados de acordo com o interesse e necessidade do grupo, utilizando técnicas de dinâmica de grupo, discussão de temas ligados ao desenvolvimento infantil e outros.

**SELEÇÃO DE NOVOS FUNCIONÁRIOS** - entrevistas e dinâmicas de grupo para auxiliar no processo seletivo de novos funcionários.

**VISITAS SEMANAIS** - observação das turmas, supervisão com professores e coordenadores, anamneses, orientação de pais e outros.

**PALESTRAS PARA OS PAIS** - elaboradas de acordo com o interesse e necessidade dos pais e /ou da escola.

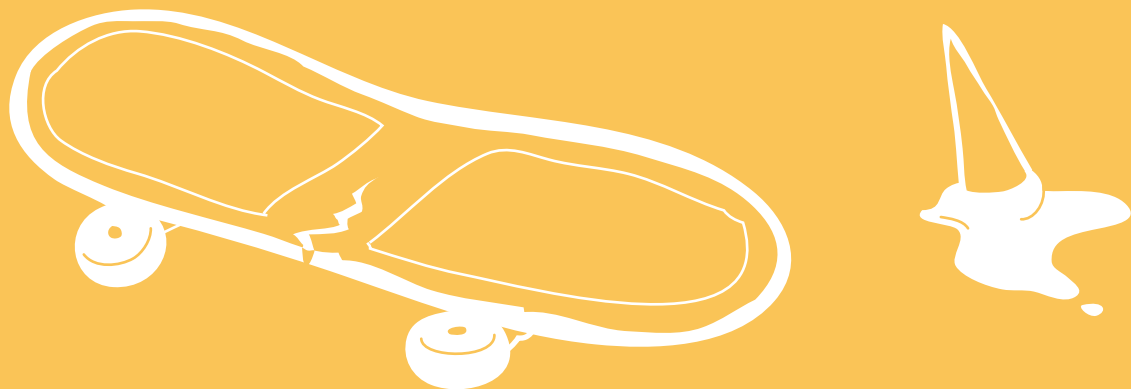
Entre em contato conosco e agende uma visita, sem compromisso, para saber mais sobre cada serviço.

Tel: 2284 1212



# Obesidade infantil: é preciso frear essa epidemia

Carla Iespa Garcia - Nutricionista da Urmes



O que antes era “doença de adulto” hoje se transformou em um problema comum entre as crianças: as co-morbidades associadas à obesidade, como por exemplo, a diabetes tipo 2, a hipercolesterolemia (aumento do colesterol sanguíneo) e a hipertensão arterial que são os principais fatores de risco para desenvolvimento das chamadas “doenças do coração”. E por que isso ocorre? A causa é o aumento da obesidade infantil em decorrência de hábitos alimentares inadequados e do sedentarismo.

A obesidade infantil está atingindo níveis alarmantes: estima-se que o número de crianças obesas no Brasil tenha aumentado cinco vezes nos últimos 20 anos, atingindo atualmente 24% de nossas crianças. E, pior: oito em cada dez crianças tendem a tornarem-se obesas quando passarem à fase adulta. Portanto, é preciso estar atento ao fato de que criança gordinha não é, necessariamente, sinal de saúde. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade pode chegar a um grau elevado, capaz de afetar a saúde do indivíduo, além de causar as co-morbidades associadas supracitadas. Atualmente, é a segunda causa de morte passível de prevenção.

O número de crianças que estão fora do peso ideal em todo o mundo também é bastante elevado. A diretora-geral da OMS declarou que, no mundo todo, 43 milhões de crianças em idade pré-escolar são obesas ou apresentam sobrepeso. Isso se refletirá na qualidade de vida futura destas crianças e exigirá cuidados ao longo de toda a vida e, conseqüentemente, gastos com os cuidados assistenciais. Logo, a única alternativa possível para frear o avanço da obesidade e suas conseqüências é a prevenção, o que passa necessariamente pela vigilância e pelo cuidado.

A ausência da prática de esportes, cada vez mais substituída pelo uso contínuo de videogames e/ou computador/internet, por exemplo, que exige pouco gasto calórico e atividade metabólica reduzida – logo, com baixa queima das calorias ingeridas em excesso – está entre os principais vilões. Outro exemplo são as preferências alimentares das crianças, que substituem práticas saudáveis por fast foods e guloseimas de alto valor energético e “caloria vazia”.

A formação do hábito alimentar saudável inicia-se a partir da introdução de alimentos sólidos na dieta do bebê, e se intensifica na fase pré-escolar, compreendida entre 2 a 4 anos de idade. No entanto, o que percebemos é que pais e outros responsáveis estão abrindo mão do importante papel que têm nesse processo, permitindo que a preferência por alimentos inadequados se instale.

Essa percepção se confirma pelo número de crianças obesas, mas a constatação se dá no dia a dia, a partir, por exemplo, de uma simples análise dos lanches incluídos nas merendeiras. De um modo geral, são produtos com alto teor calórico, corantes, gorduras saturadas e pobres em nutrientes essenciais. Ao escolher esses alimentos, pais e outros responsáveis estão negligenciando a saúde dos filhos e se esquecendo que hábitos alimentares saudáveis são fundamentais para o adequado desenvolvimento infantil e devem começar na infância.

Além da maior atenção em casa, e dos esforços da escola na conscientização acerca dos malefícios de uma alimentação desequilibrada e da disponibilização de alimentos saudáveis em suas cantinas, as estratégias sugeridas para controlar o avanço descontrolado da obesidade e, conseqüentemente, das co-morbidades associadas incluem mudanças na legislação, com regulamentação

das propagandas de alimentos. E quem deve se preocupar com o que a garotada come na hora do lanche: os pais ou a escola? Certamente os dois, mas sem esquecer que o exemplo de casa sempre terá um peso muito maior nessa equação.

Certamente, se as medidas que tomamos para reduzir a epidemia de obesidade infantil não derem ótimos resultados, presenciaremos um número cada vez maior de crianças doentes e com redução na qualidade e na quantidade de vida. A melhor estratégia é, portanto, manter o peso através da alimentação adequada, contendo todos os nutrientes essenciais, e da prática de atividade física. É interessante ressaltar que os pais devem ter cuidados desde o nascimento do bebê, privilegiando o aleitamento materno e evitando a alimentação artificial, rica em açúcares simples e gorduras saturadas.

Para garantir a promoção alimentar saudável, o papel da escola é fundamental. Primeiramente, a instituição deve apresentar em seu quadro de funcionários um nutricionista, que será responsável pela elaboração de cardápio balanceado para refeições a serem servidas na escola. Em segundo lugar, deve incentivar a educação alimentar por meio de atividades lúdicas, como teatrinhos. E, por último, mas não menos importante, prover orientação aos pais para que a formação do hábito alimentar adequado não fique restrita somente ao horário escolar.

Já os pais, vistos como referência, devem ficar atentos aos seguintes pontos:

1. Fazer pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pular refeições!
2. Incluir diariamente nas refeições porções do grupo de carboidratos (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca. Dar preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
3. Comer diariamente porções de legumes e verduras como parte das refeições e porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches, substituindo os doces.
4. Comer feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.
5. Consumir diariamente porções de leite e substitutos e porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.

6. Beber pelo menos dois litros (6 a 8 copos) de líquidos por dia. Dar preferência ao consumo de água no intervalo das refeições.
7. Consumir, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Ficar atentos aos rótulos dos alimentos e escolher aqueles com menores quantidades da chamada “gordura trans”.
8. Evitar refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas.
9. Diminuir a quantidade de sal na comida e retirar o sal da mesa. Evitar consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, apesuntado, salgadinhos, conservas vegetais, sopas molhos e temperos prontos.
10. Tornar a vida mais saudável, incentivando a prática de atividade física no dia-a-dia da criança, como ballet, capoeira, futsal, natação, entre outras.

Quando se fala de prevenção para crianças, saúde e educação devem andar de mãos dadas.



**NUTRIÇÃO**

**TAMBÉM É COM A URMES!**

**CONHEÇA OS NOVOS PLANOS.**

Ligue: 2284 1212



**MEDICINA DO TRABALHO**

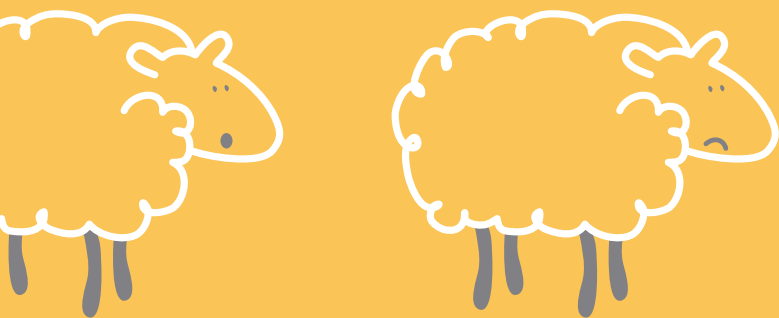
Exames Admissionais, Demissionais, Periódicos, Retorno ao Trabalho, Mudança de função.

Fazemos o atendimento completo com implantações de PCMSO, PPRA, MAPAS DE RISCOS, CIPA, PPP e LTCAT.

**Tels.: 2284-1212 / 2567-0527 (FAX)**

# TERROR NOTURNO X PESADELOS: como diferenciar e como agir?

Helena Alló Villar – Médica especialista em infectologia pediátrica; médica socorrista na Urmes



Pesadelos e medos relacionados à infância, como o medo de escuro, por exemplo, são eventos normais e algumas vezes frequentes nas crianças. No entanto, é importante diferenciar sonhos ruins e pesadelos de um distúrbio do sono chamado terror noturno. Esta condição acomete de até 3% das crianças, geralmente meninos de 5 – 7 anos.

## Quando suspeitar de terror noturno?

A criança com terror noturno apresenta agitação de início súbito nas primeiras horas de sono, pode sentar-se na cama, levantar, andar e debater-se violentamente. Algumas vezes abre os olhos, até mesmo olha na sua direção, mas não o vê, não tem nenhum tipo de interação com o meio, mantendo-se assustada e inconsolável. Apesar de demonstrar ansiedade e temor, a criança não consegue verbalizar nenhum tipo de medo específico.

Este estado de agitação pode durar de poucos minutos até meia hora, quando, enfim, a criança se tranquiliza, volta a dormir normalmente. Na manhã seguinte, ela apresenta amnésia total dos fatos.

## Como prevenir?

Parece que a privação do sono pode ser um gatilho para o terror noturno, portanto, estabeleça o “soninho” da tarde, mesmo para crianças maiores que já perderam esse hábito. Se a criança não quiser “tirar o cochilo”, estimule-a ficar um pouco em repouso, quieta por uma hora que seja. Lembre-se que dormir cedo também ajuda.

## O que fazer na hora da crise?

Não tente acordar a criança, pois ela pode ficar mais agitada. Procure acalmá-la com frases do tipo: “Está tudo bem!”, “Mamãe (papai, a tia...) está com você.” ou

“Você está em sua cama e seguro”. Se a criança permitir contato físico, tente um abraço. Mas não force esse tipo de interação, pois pode deixá-la mais agitada, e procure protegê-la de eventuais acidentes, com quedas da cama ou batidas na parede.

## Como buscar ajuda?

Se você vivencia esse tipo de situação, converse com o pediatra assistente da criança, pois existem algumas opções terapêuticas que podem ser de grande auxílio.

## SISTEMAS DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR

- Módulo para Secretaria;
- Módulo para Tesouraria;
- Módulo para Biblioteca;
- Construção de WebSites;
- Infra-Estrutura em Informática;

[www.educarium.com.br](http://www.educarium.com.br)  
[atendimento@educarium.com.br](mailto:atendimento@educarium.com.br)  
Área Comercial: 0 XX (21) 2233-3635

**Educarium  
Tecnologia**

## A VEZ do cliente

A URMES está conectada com você

24 horas por dia, 7 dias por semana, 30 dias por mês.  
Dispomos de uma série de produtos e vantagens para você, cliente.

Fique conectado com a gente. Conheça nosso site.

[www.urmes.com.br](http://www.urmes.com.br)