



Inverno à vista:

saiba como prevenir as “doenças da estação”

MEDICAMENTOS, TODO CUIDADO NA ADMINISTRAÇÃO 3

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL 7

CONSUMO: RECICLE ESSE PENSAMENTO 8

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
Maria Elisa V. C. Cardoso de Almeida

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/m².
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...

Creche e Escola COGUMELO MÁGICO

A Creche e Escola Cogumelo Mágico, fundada em 1997 no bairro do Recreio dos Bandeirantes, é fruto de um grande amor pelo processo educativo e, também, da necessidade de se criar uma alternativa para os pais que trabalham fora e que buscam, para seus filhos, o brilho de uma educação afetiva e de uma aprendizagem prazerosa.

Desde a sua fundação, a instituição mantém uma parceria com a Urmes, empresa que desenvolve um trabalho de prevenção com os alunos e funcionários por meio do controle de doenças e de acidentes, de palestras, de exames periódicos (PCMSO) e da prevenção de acidentes (PPRA), garantindo o bem-estar de todos.

A Escola e Creche Cogumelo Mágico, por acreditar em “Educação Saudável” como fator de crescimento pessoal (cognitivo, emocional e social), proporciona aos seus alunos um caminho a ser percorrido no tempo, através da filosofia, da arte e da nutrição. Tem como suporte o lúdico, para tornar a aprendizagem prazerosa, promover o saber, o saber fazer e o saber ser, resgatando os pilares da educação.

Acreditamos na integração “Saúde” e “Educação” no exercício e na prática que transformam o indivíduo passivo em indivíduo da sua própria história. Por tudo isso, a parceira com a Urmes é tão importante.

Equipe Cogumelo Mágico

MEDICAMENTOS

Todo cuidado na administração

Dra. Silvia Câmara*

Reações alérgicas e efeitos colaterais são apenas algumas das possíveis consequências do uso de medicamentos. Se tomados sem orientação médica, eles também podem ser prejudiciais ao organismo. Portanto, é preciso cuidado e combate enérgico à automedicação.

Visando à segurança, creches/escolas devem estabelecer regras para a administração de medicamentos e transmiti-las aos educadores, alunos e suas famílias de forma clara. Isso vai ajudar a evitar erros, a minimizar a possibilidade de eventos adversos graves e vai facilitar a rotina, de forma que o procedimento não interfira muito no andamento das atividades pedagógicas.

As recomendações a seguir são úteis para orientar esse processo:

1 - O horário da medicação

Os pais devem evitar o envio para a creche/escola de medicamentos indicados uma ou duas vezes ao dia. Só devem ser ministradas no ambiente escolar as doses que realmente não possam ser oferecidas no horário em que a criança esteja em casa. A tabela abaixo auxilia nesse planejamento. Vale destacar a importância de respeitar o espaço entre cada tomada, para prevenir superdosagens e possíveis reações adversas.

Doses/Dia	Horários
1	ao acordar ou ao dormir (de 24/24 horas)
2	ao acordar e ao dormir (de 12/12 horas)
3	ao acordar e ao dormir (de 12/12 horas)
4	6h - 12h - 18h - 24h (de 6/6 horas)

2 - Registro da medicação

Os pais devem ser orientados a anotar diariamente na agenda a solicitação de administração, informando:

- Nome do medicamento, via de administração, dose indicada (acompanhada de medidor) e horário.

- Recomendações quanto à forma de administrar o medicamento.

- Diluições, se necessárias.

- Indicação da necessidade de manter o medicamento sob refrigeração.

OBS: É importante verificar a data de validade dos medicamentos e ter atenção redobrada com os antibióticos que requerem diluição, já que possuem validade de apenas 10 dias após esse procedimento.

3 - Tipo e via de administração

Medicamentos de uso controlado (de tarja preta na embalagem) como anticonvulsivantes, antidepressivos e outros, não devem ser ministrados na creche/escola, assim como os injetáveis e de uso em nebulização.

4 - Indicação médica

A creche/escola pode exigir a apresentação de receita médica recente e deve orientar os pais a não medicar seu filho sem orientação do pediatra, mesmo que sejam medicamentos “aparentemente inofensivos”.

5 - Prevenção de acidentes

Quando estritamente necessário, o medicamento deverá ser enviado à escola na embalagem original, com o nome da criança escrito na caixa e no rótulo. A creche/escola deve ser avisada sobre a medicação na chegada do aluno, para que o medicamento seja guardado em local próprio e inacessível às crianças.

* *Pediatra, coordenadora do Centro de estudos da Urmes.*



INVERNO À VISTA

saiba como prevenir as “doenças da estação”

Pneumonias, meningite, otites e bronquiolite estão entre os principais problemas

O nome é complicado e desconhecido para alguns, mas as doenças pneumocócicas são muito frequentes, principalmente no inverno e também na primavera. Além disso, representam um dos maiores problemas de saúde pública no mundo inteiro. Todos os anos, cerca de 1 milhão de crianças morrem vítimas de infecções por pneumococos.

“Entre as manifestações mais comuns estão a otite média aguda (OMA), a sinusite, as pneumonias e a meningite pneumocócica”, explica a médica Isabella Ballalai, presidente da Sociedade Brasileira de Imunizações Regional Rio de Janeiro (Sbim-RJ) e diretora-médica da URMES. A meningite pneumocócica, por exemplo, é muito séria e pode deixar sequelas neurológicas, além de perda auditiva. Se não tratada com antibiótico a tempo, a doença pode ser letal.

Grupos de risco

O pneumococo é uma bactéria que pode se desenvolver na parte nasal da faringe (região anatômica localizada acima do palato mole, a nasofaringe) de pessoas saudáveis, que não manifestam qualquer sintoma. Porém, quando a bactéria encontra um ambiente favorável, ou seja, pessoas com imunidade reduzida, ela consegue se reproduzir rapidamente e levar a uma infecção. Cerca de 30% a 60% das crianças menores de cinco anos são portadoras dessa bactéria e a transmitem sem saber.

“Crianças menores de cinco anos e idosos com idades acima de 65 são mais suscetíveis a infecções por pneumococos, mesmo sendo saudáveis. Já os alérgicos e asmáticos são inseridos nos grupos de risco porque apresentam naturalmente fragilidade no sistema respiratório. É importante lembrar que a pneumonia e a otite por pneumococos são as principais complicações da gripe, que é muito comum no outono e inverno. Adultos e crianças com doenças crônicas (pulmonares ou cardiológicas, por exemplo), asplênicos, diabéticos e com imunodeficiências são considerados grupos de alto risco”, destaca Isabella Ballalai.

Vacinação

No ano de 2010, o Ministério da Saúde incluiu a vacina pneumocócica conjugada 10-valente para crianças menores de dois anos no calendário básico de vacinação brasileiro. Hoje, na maioria dos estados brasileiros, todas as crianças de até dois anos de idade têm acesso à proteção contra quase 80% das doenças pneumocócicas através da vacina disponível na rede pública de saúde. A médica Isabella Ballalai orienta que a vacinação deve ocorrer a partir dos dois meses de vida, conforme recomendação no Calendário Vacinal da SBIm.w

Na rede privada está disponível uma vacina capaz de proteger as crianças contra 90% das infecções pneumocócicas: a pneumocócica conjugada 13-valente, que oferece maior cobertura e previne dos sorotipos mais graves de pneumococos. “Esta vacina está indicada até os seis anos de idade”, destaca a médica Isabella Ballalai.

VSR – vírus oportunista é outro vilão

O vírus sincicial respiratório (VSR) é responsável por infecções que podem se manifestar através de sintomas característicos de um leve resfriado até casos de bronquiolite e pneumonia. A transmissão do VSR se dá por meio de microgotículas de saliva expelidas no ar ou pelo contato com pessoas infectadas.

“Nos adultos saudáveis, a infecção costuma ser branda e pode até passar despercebida, mas em bebês e em pessoas que sofrem de doenças crônicas respiratórias, cardiopatias ou imunodeficiência, a situação é mais grave, pode exigir a internação e implicar risco de vida”, alerta o médico André Ricardo Araújo da Silva, infectologista do Prontobaby – Hospital da Criança, do Rio de Janeiro.

Nos recém-nascidos prematuros, por exemplo, a frequência de hospitalização devido ao VSR chega a ser dez vezes maior que em recém-nascidos que completaram todo o tempo de gestação. Nos prematuros, também é maior o tempo de internação e o risco de morte.

continua >

AS MÃOS SÃO O PRINCIPAL VEÍCULO DE TRANSMISSÃO DAS INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS E DE OUTRAS AGRESSÕES AO ORGANISMO. PORTANTO, É FUNDAMENTAL HIGIENIZÁ-LAS APÓS CHEGARMOS DA RUA, ANTES DAS REFEIÇÕES E A CADA VEZ QUE REALIZARMOS PROCEDIMENTOS DE HIGIENE, COMO, POR EXEMPLO, ASSUAR O NARIZ DE UMA CRIANÇA, MESMO QUE SE USE LENÇO DE PAPEL. POR TUDO ISSO É QUE A URMES RECOMENDA A DISPONIBILIZAÇÃO DE DISPENSADOR DE ÁLCOOL GEL EM CADA SALA E TAMBÉM NO PÁTIO DAS ESCOLAS.



Reforçando os cuidados no dia a dia

Os especialistas destacam que a vacinação é a forma mais eficaz de prevenção de doenças infecciosas. Contudo, é importante não abrir mão de outros cuidados que ajudam a evitar a transmissão de vírus e bactérias, e isso vale para todos: adultos ou crianças. São dicas simples de higiene que se tornam ainda mais fundamentais nos casos em que a prevenção não pode ser feita por vacinas. Portanto, fique atento:

- Lembre-se de manter as mãos limpas.
- Quando estiver na rua, evite coçar ou passar os dedos sujos sobre os olhos, boca, nariz. As mucosas dessas regiões são “porta de entrada” de micro-organismos.
- Evite locais fechados e aglomerações de pessoas.

- Mantenha a casa e o local de trabalho bem arejados. Evite compartilhar copos, talheres, pratos e outros utensílios de uso pessoal.

- Ao tossir ou espirrar, use lenço de papel para cobrir nariz e boca. Após descartá-lo no lixo, lembre-se de lavar as mãos.

- Pratique esportes, fique atento ao consumo de líquidos como água, sucos, chás, e também à alimentação saudável.

- Saiba que micro-organismos existem por toda a parte, que precisamos ter cuidado, mas sem pânico ou “neurose”. Portanto, atenção aos cuidados acima, à vacinação, e atenção também com a felicidade, outro grande estimulante do sistema imunológico.

Bronquiolite

“Quando o VSR atinge o pulmão, pode acontecer infecção dos bronquíolos - pequenas vias respiratórias - o que dificulta a entrada e a saída de ar. Por isso, pacientes com bronquiolite têm dificuldade de respirar e apresentam um som semelhante a um ‘chiado’ no peito”, explica o infectologista do Prontobaby – Hospital da Criança.

O tratamento da infecção, segundo André Ricardo, é sintomático, ou seja, não há cura, mas formas de aliviar os sintomas da doença. É recomendado o uso de medicamento broncodilatador através de nebulização, o que facilita a circulação de ar pelos pulmões.

Prevenção

Infelizmente, não existe vacina contra o VSR. Con-

tudo, em casos específicos, é possível fazer uso da “imunização passiva”. Ela se dá não pela aplicação de vacina que vai estimular o organismo a desenvolver anticorpos, mas pela transferência direta de anticorpos já “prontos”, obtidos em laboratório. O nome genérico é Palivizumabe, tem alto custo e requer a aplicação de uma dose mensal durante os meses em que a circulação do vírus é maior (no Brasil, de março a setembro).

“A Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIm) recomenda o uso de Palivizumabe nas situações em que a infecção pelo VSR implica em risco aumentado de complicações, de internação e de óbito”, explica a presidente da SBIm-RJ, Isabella Ballalai.

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

Orientação e estímulos ajudam na formação de bons hábitos alimentares do bebê

Marina de Melo Coelho - Nutricionista

Não é novidade para os adultos que uma boa alimentação é requisito básico para o desenvolvimento físico, mental e social de todo ser humano. O desafio é transmitir essa informação às crianças e fazê-las perceber a importância de escolher bem os alimentos que vão ajudá-las a crescer com saúde.

Possibilitar a criança a conhecer os alimentos é condição fundamental para que ela possa se decidir por aqueles que vão compor as refeições diárias. Por essa razão, é muito importante oferecer um cardápio variado e com diversas formas de preparo; não “esconder” os alimentos em outras preparações e explicar a importância de cada um deles. Um papel que em casa deve ser assumido pelos pais e, na escola, pela educação nutricional.

Criando o clima

A hora da refeição deve ser um momento de aprendizado, com estímulo à descoberta de novos sabores e sensações. Manter o ambiente agradável e não promover a distração com artifícios como jogos, por exemplo, é importantíssimo para criar vínculo entre a criança e o “momento da alimentação”; para passar a ideia de que esse é um momento especial e que merece atenção.

Uma boa alimentação

A alimentação saudável é composta de alimentos variados, oriundos de nossa região, em quantidades adequadas, que forneçam a energia e os nutrientes de que preci-



samos. É essencial que tenhamos em cada uma das refeições um alimento de cada grupo: carboidrato, legumes, verduras e frutas, leguminosas e proteína.

É importante fracionar as refeições (ao menos quatro vezes ao dia) para evitar longos períodos de jejum; ingerir no mínimo dois litros de água; comer no mínimo cinco porções de frutas, legumes e verduras (alimentos fontes de vitaminas e fibras) e, por fim, utilizar a menor quantidade de açúcar refinado, óleos e sal no preparo dos alimentos.

SISTEMAS DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR

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



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



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)



CONSUMO

recicle esse pensamento

Ricardo Machado

Jornalista, diretor da RM Assessoria de Comunicação - especializada em medicina, saúde e educação.

Desde a Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente e o Desenvolvimento, a Rio 92, em que as questões referentes à ecologia e ao desenvolvimento sustentável do Planeta passaram a frequentar os bancos escolares de forma mais sistemática.

O esforço de conscientização feito pelas escolas chega às famílias por meio dos alunos e, geralmente, tem sua principal manifestação nas oficinas de reciclagem que tomam conta das salas de aula. Contudo, o que é uma excelente iniciativa, muitas vezes, transforma-se em justificativa para mais consumo. Não é difícil perceber o pensamento de que “Posso consumir à vontade porque reciclo”, um contraponto à realidade de que “Devo reciclar porque consumo demais!”.

A proteção do meio ambiente deve ser foco de todos os setores da sociedade mundial. Não há escolha mais coerente com o projeto de continuidade da vida na Terra. Mas, antes de se transformar em “lema” deve ser uma “causa” e, para isso, faz-se inequívoca a importância da reflexão sobre nossas “necessidades” de consumo – um degrau anterior ao da reciclagem.

Ao longo da vida somos “invadidos” por mensagens que pretendem estimular a nossa necessidade de “ter”. Consertar ficou fora de moda e esta determina o que é preciso possuir para “Ser”: o tênis, o carro, a roupa... Celular, por exemplo, transformou-se em um dos ícones da tribo “não-posso-viver-sem-o-último-modelo”. E não adianta argumentar que o “aparelhinho” antigo está funcionando perfeitamente. Nada é capaz de frear o impulso de compra que gera uma pilha de baterias e carregadores guardados em gavetas até que, em um impulso organizativo, vão parar no lixo.

No descarte do “obsoleto”, esquecemos que, mesmo depositando as baterias em caixas coletoras para... reciclagem, estamos fomentando a geração de “lixo”; de processos de reaproveitamento e de produção de novos

produtos, o que consome eletricidade, água e outros recursos naturais. Além disso, gera novos resíduos que agridem da atmosfera aos rios, às plantas e às pessoas.

A série de vídeos “A história das coisas”, disponível gratuitamente no Youtube, informa as implicações da produção de diversos produtos, dos eletrônicos aos cosméticos, passando pela água engarrafada. De forma didática, Annie Leonard nos guia em uma viagem ilustrada pelos processos de geração de coisas em que, muitas vezes, para se ter um único produto, são usados “mais de mil materiais diferentes, o que inclui: químicos poluentes, como PVC, mercúrio, solventes, retardadores de chamas”.

Os vídeos são um recurso e tanto para ajudar educadores a ampliar a discussão e a reflexão sobre o consumo consciente, a chave para que tenhamos que reciclar cada vez menos e um reforço para a compreensão de que, sem uma abordagem sistêmica, abrangente, das questões de meio ambiente, qualquer esforço de educação, por mais bem-intencionado que seja, ficará pelo meio do caminho.

Links para vídeos Youtube:

História das Coisas: <http://www.videolog.tv/video.php?id=353307>

História da água engarrafada: <http://www.youtube.com/watch?v=AM9G7RtXIFQ>

História dos eletrônicos: <http://www.youtube.com/watch?v=MPWgqkIVgbw>

História dos cosméticos: <http://www.youtube.com/watch?v=a5xgSf5yXm8>