

URMES

E X P R E S S

#49 - 2023

URMES, há 5 décadas oferecendo soluções médicas em saúde escolar, informando e orientando, atendendo situações de urgência, garantindo segurança e tranquilidade às escolas, alunos e seus familiares.



EXEMPLAR GRATUITO - VENDA PROIBIDA

SAÚDE E SEGURANÇA NAS ESCOLAS

URMES NO EDUCATIVA



A URMES marcará presença no EducAtiva Congresso 2023 a ser realizado, no dia 17 de junho, no Centro de Convenções EXPO MAG do Rio de Janeiro (antigo espaço SUL América). Com 5 décadas de pioneirismo em saúde escolar, ocuparemos um estande para a apresentação do nosso portfólio de serviços. Representando a empresa, que hoje já atende as principais instituições de ensino do Rio de Janeiro, a Dra. Isabella Ballalai (Diretora Médica) apresentará uma palestra sobre “A escola promotora de saúde em tempos de infodemia”.

Evento reúne nomes relevantes da área educacional e comportamental.

Já em sua 3ª edição, o evento reunirá cerca de 30 empresas do segmento da Educação e contará com a presença de um público de 600 pessoas. No amplo auditório do Expo MAG, palestrantes de relevância nacional e internacional (Leandro Karnal e Regina Shudo entre outros) abordarão temas importantes sobre a área educacional e comportamental. Será uma oportunidade enriquecedora para educadores e gestores escolares do país.

SUMÁRIO

DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO, BRUXISMO E CEFALEIA	3
INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS NA INFÂNCIA	4 E 5
INFODEMIA: O QUE É ISSO?	6 E 7
VIOLÊNCIA ESCOLAR	8

Publicação trimestral da URMES - Urgências Médico-Escolares

Ano 49 #49 - Jun 2023

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. Sílvia Câmara

EXECUÇÃO DE EDIÇÃO:

Coordenação Editorial e Redação
Ricardo Ribeiro Souza

Projeto Gráfico e Editoração
Pedro Daudt de Oliveira
(21) 99122-0230

Dados de Impressão
Exemplar impresso em papel Couché
Mate 120g/m²
Tiragem de 2.000 exemplares
Distribuição gratuita

URMES - Urgências Médico-Escolares
Rua Senador Furtado, nº 93
Maracanã - Rio de Janeiro - RJ
Telefone: 21 2284-1212
WHATSAPP: 21 99613-2004
www.urmes.com.br | urmes@urmes.com.br



URMES
URGÊNCIAS MÉDICO-ESCOLARES

DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO, BRUXISMO E CEFALEIA: QUAL É A RELAÇÃO ENTRE ELES?

A dificuldade de concentração, o bruxismo e a cefaleia são condições bastante comuns que afetam parte da população e têm um impacto negativo na qualidade de vida das pessoas. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 30% da população mundial têm bruxismo (uma desordem funcional que se caracteriza pelo ranger e/ou apertar os dentes de forma involuntária, movimentando e comprimindo tanto articulações como as bases ósseas responsáveis pela mastigação, fala e deglutição).

Pesquisas recentes indicam que crianças a partir de 3 anos de idade já podem apresentar este quadro (fato facilmente observável ao se acompanhar o seu sono ou os momentos em que estão lendo ou jogando). A atenção aos sinais é fundamental, pois, com o tempo, o bruxismo pode causar desgaste ou fraturas dentárias, comprometer a ATM (articulação temporomandibular que liga o maxilar ao crânio) e, principalmente, interferir na qualidade do sono.

Causas:

Ainda não se sabe ao certo o que leva ao bruxismo, mas há consenso de que estão envolvidos fatores fisiopatológicos, psicossociais, hereditários e genéticos. Algumas análises sugerem que os casos estejam aumentando em alguns países, talvez relacionados a um alto grau de ansiedade, responsabilidade, estresse e dificuldade para lidar com todas as emoções e cobranças do dia a dia que afetam crianças, adolescentes e adultos.

Sinais e Sintomas em Pessoas de Qualquer Idade:

- Dores na face e maxilares
- Dificuldade para mastigar
- Ruídos e estalos ao abrir e fechar a boca
- Cefaleia (dor de cabeça)
- Alteração de humor durante o dia (oscilação entre tristeza e alegria)
- Dor cervical
- Dificuldade de concentração.

Tratamento:

É por meio de uma boa análise durante a consulta e de alguns exames que serão identificados todos os sinais e sintomas. O tratamento visa reabilitar a função correta da ATM e promover uma melhor qualidade de vida. Busque sempre a orientação de um profissional especializado em disfunção da ATM e em distúrbio do sono.



FLÁVIA SALLÉ - CRO-RJ 15658 - Ortodontista
IOPUC-Rio com Mini Residência na Marquette University em Disfunções
Temporomandibulares (DTM), Distúrbio do Sono e Apneia.

LUIS ALBERTO PONTES - CRO-RJ 16704 (Implante@gmail.com) - Cirurgião-dentista,
Diretor do Instituto Brasileiro de Pós-Graduação Odontológica (IBPO).



INFECÇÕES RESPIRATÓRIAS

As infecções respiratórias agudas são muito frequentes na infância e podem causar complicações, principalmente em menores de 5 anos. Algumas crianças chegam a ter 7 a 10 episódios por ano de infecções de vias aéreas superiores, com casos mais concentrados nas estações mais frias do ano. Nesse período, são comuns as aglomerações em ambientes fechados que facilitam a disseminação dos vírus.

A frequência à creche/escola também aumenta a proximidade com outras crianças e adultos que passam a conviver por longos períodos. Através das gotículas de saliva ao falar, tossir, espirrar e das secreções respiratórias, os vírus são transmitidos de pessoa a pessoa (como também pelo contato com superfícies e objetos contaminados). Menores de 3 anos ainda exploram o ambiente com a boca e não têm controle sobre suas secreções, compartilhando brinquedos e dependendo do adulto para sua higiene pessoal.

Hoje, as creches/escolas são uma necessidade consequente às transformações socioeconômicas ocorridas nas últimas décadas e a URMES acompanha essa realidade de perto há quase 5 décadas. Muitas vezes, o afastamento temporário da criança desses ambientes é indicado, visando evitar a disseminação de infecções para outras crianças e até mesmo funcionários. É fundamental a permanência em casa que é o ambiente mais apropriado para receber dos responsáveis o tratamento e apoio mais adequados. Esta talvez seja a maior dificuldade no controle de doenças infecciosas nas creches/escolas em todos esses anos.

Resfriados e gripes: como diferenciar e combater?

Os resfriados e a gripe costumam ser comumente confundidos pelas pessoas, mas são diferentes. A gripe é causada pelo vírus influenza e geralmente apresenta febre alta, dor muscular, dor de garganta e dor de cabeça (além de coriza e tosse). Me-



nores de 5 anos têm risco aumentado de doença grave. Já os sintomas dos resfriados são mais brandos, com febre baixa, dor de garganta leve, congestão nasal, coriza, tosse e duram menos tempo que os da gripe. São causados por vírus diversos, sendo mais comuns: o rinovírus, o adenovírus e o parainfluenza.

Os resfriados e a gripe são combatidos pelo próprio sistema imunológico da pessoa e também por medicamentos que aliviam seus sinais e sintomas, como: anti-térmicos, analgésicos, além de hidratação e repouso. Podem ainda ocorrer complicações como rinosinusite bacteriana, otites, faringoamigdalites e pneumonias (que são tratadas com antibióticos). Alguns casos podem evoluir de forma grave, necessitando uma internação hospitalar.

Vírus Sincicial Respiratório:

Na maioria das crianças, causa sintomas leves e são geralmente semelhantes a um resfriado comum. Nas crianças menores de 2 anos é a principal causa de infecções respiratórias e responsável por até 75% das bronquiolites e 40% das pneumonias durante o período de sazonalidade. A ocorrência de infecções do sistema respiratório inferior, nos primeiros meses de vida, eleva em 25% a 80% o risco de sibilância recorrente (conhecido como “chiado no peito”), hiperreatividade brônquica e diagnóstico de asma.



NA INFÂNCIA

Coronavírus:

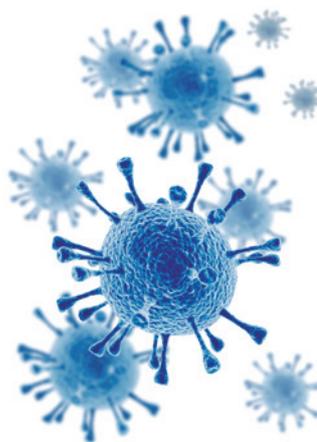
Em 2019, a síndrome respiratória aguda grave pelo SARS-CoV-2 provocou o adoecimento e a morte de milhões de pessoas em todo o mundo, tornando-se uma das pandemias mais letais da história. Em 5 de maio de 2023, a Organização Mundial da Saúde (OMS) anunciou que a Covid-19 não é mais uma Emergência Pública de Importância Internacional (o que não significa o fim da pandemia). Em janeiro/fevereiro de 2023 ainda ocorreram no Brasil 1.312 óbitos por Covid-19 (96 deles em menores de 19 anos).

Vacinação e acompanhamento médico:

A vacinação e o acompanhamento médico são fundamentais para evitar possíveis complicações das infecções respiratórias. Dentre as vacinas disponíveis na rede pública de saúde destacam-se a contra influenza (gripe) e contra Covid-19. A imunização contra influenza (gripe) é anual e contempla crianças de 6 meses a menores de 6 anos de idade, profissionais de Educação e outros grupos prioritários. Na cidade do Rio de Janeiro, neste ano, a vacinação foi estendida a todas as pessoas a partir de 6 meses de idade (incluindo crianças, jovens e adultos independente de terem ou não comorbidades).

Cuidados básicos com a higiene pessoal e ambiental que devem ser reforçados nas creches e escolas:

- Lavagem frequente das mãos com água e sabão (além de higienização com uso de álcool gel);
- Cobrir a boca e o nariz ao tossir/esperrar com lenço de papel (que deve ser corretamente descartado). Crianças pequenas precisam ser auxiliadas por adultos que devem tomar o mesmo cuidado com o descarte



SILVIA COELHO CÂMARA
CRM-RJ 524706-5
Pediatra; Coordenadora do
Centro de Estudos Urmes.

do lenço de papel (seguido de lavagem das mãos e uso de álcool gel);

- Limpeza e desinfecção do ambiente com atenção especial aos brinquedos levados à boca. É recomendado que sejam lavados com água e sabão, enxaguados, secados e depois friccionados com álcool 70%;
- Manter os ambientes arejados, evitando aglomerações em lugares fechados.

Outros fatores que podem influenciar o risco de infecções respiratórias em crianças:

- Curto tempo de atendimento materno exclusivo (a Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade e, até os 2 anos, complementando com outros alimentos);
- História pessoal ou familiar de atopia;
- Contato com pessoas que apresentem infecção respiratória.

A pandemia da gripe H1N1, em 2009, já havia trazido novos hábitos como a instalação de dispositivos de álcool gel 70% nas creches e escolas para a higienização das mãos. Estes hábitos foram intensificados durante a pandemia de Covid-19 e devem ser mantidos sempre para prevenir as infecções respiratórias de maneira geral.

Foi possível perceber também como o afastamento temporário das pessoas doentes é importante na prevenção e controle das infecções. Façamos um esforço conjunto para diminuir essa resistência de anos e ajudar as creches/escolas a serem ambientes de crianças e adultos realmente saudáveis!

INFODEMIA:

O mundo moderno vive o auge da disseminação rápida da informação, o que tem permitido grandes mudanças na forma como nos comunicamos, aprendemos e interagimos uns com os outros. Porém, esse fluxo rápido e livre de informação também trouxe grandes preocupações e potenciais ameaças, como o fenômeno da infodemia. Esse termo foi criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) durante a pandemia de Covid-19 e se refere à enxurrada de informações falsas, rumores e conteúdos maldosos de fontes não verificadas e que se espalham rapidamente, atingindo grandes populações através de diferentes plataformas de mídia social e canais informais de comunicação.

A infodemia é um grande desafio para a sociedade, impactando a saúde pública, política e até mesmo a coesão da sociedade. Informações falsas se espalham rápido, minam esforços da sociedade em assuntos críticos e ameaçam indivíduos e comunidades no mundo inteiro, incluindo as comunidades escolares, com confusão, medo e até mesmo pânico. Um dos assuntos que mais trouxe prejuízo para as comunidades escolares foi a campanha de desinformação sobre vacinas durante a pandemia de Covid-19. Todas as vacinas foram atingidas, não só as de Covid-19.

Como a infodemia prejudica as coberturas vacinais?

Vários fatores contribuem para a propagação de uma infodemia: algoritmos de redes sociais favorecendo conteúdos sensacionalistas, mecanismos ineficazes de checagem dos fatos, falta de legislação e formas de punir responsáveis por informação falsa e até o apelo emocional das teorias de conspiração. As consequências são enormes e vão da quebra de confiança da população nas instituições públicas até a ineficácia de ações centrais de saúde em momentos de crise.



Nossas coberturas vacinais, que há muitos anos eram superiores a 90% em todos os imunizantes, hoje figuram em torno de 60%, colocando o Brasil como país de alto risco para o retorno da poliomielite (considerada erradicada no país), inclusive com possibilidade de surtos pela doença. Muitos outros exemplos de doenças podem ser dados, como os surtos de sarampo e ameaça de surtos de difteria.



O QUE É ISSO?



Lidar com as infodemias requer um esforço conjunto de indivíduos, governantes, empresas, organizações de mídia e setores de tecnologia. Todos precisam assumir responsabilidades para lidar com esse mal, especialmente as autoridades e o governo com a regulamentação de políticas de transparência, investigação e punição da propagação de informações falsas e estimulando trabalho colaborativo entre os setores envolvidos, sempre mantendo a liberdade de expressão.

Como as escolas podem ajudar no combate à infodemia?

O preparo e o treinamento de mídia para adultos e crianças têm um papel fundamental nesse cenário. Alunos e familiares com pensamento crítico e ferramentas eficazes para checagem de fontes de

informação poderão navegar com segurança e promover a circulação de boas informações nos seus lares e comunidades. E nas escolas? Será que tem espaço para iniciativas de combate às infodemias? E será que essas iniciativas podem se refletir fora delas?

As escolas têm papel fundamental de influenciar positivamente a sociedade através do que ela tem de melhor: suas crianças. Através de campanhas de conscientização, de atividades lúdicas, parcerias com instituições comprometidas com informação de alta qualidade (como a própria OMS, por exemplo), palestras proferidas por médicos de universidades e sociedades científicas entre outros, as escolas podem formar e informar melhor alunos e pais. Os próprios alunos podem produzir materiais informativos sob supervisão. Ações mais específicas, como estimular a melhora das coberturas vacinais podem ser feitas.

Uma responsabilidade de todos nós.

Além de todos esses tipos de intervenções, fica um apelo também pelo que é básico: prática de escrita. Promoção da cultura. Valorização dos profissionais do ensino e do ambiente escolar. E principalmente estímulo à leitura. Nada desenvolve o pensamento ou estimula o crescimento como a leitura. Bons e velhos livros que podem até ser digitais.

O desafio é grande e no meio de tanta informação circulando tem muita gente confusa, sem saber como se informar com segurança. Mas as ideias são muitas. A energia e a vontade dos alunos não têm fim. Que as nossas escolas e alunos possam ser um farol, um guia para a navegação segura no mar das infodemias. As escolas cuidam e educam nossos filhos com muita dedicação e, com certeza, estarão na frente de grandes mudanças na promoção da saúde não só para os alunos, mas para toda a comunidade na qual está inserida.



RODRIGO LINS
Coordenador Médico, Infectologista.
Mestre em Ciências pelo INI-Fiocruz.
Doutor em Ciências da Saúde pela UCS-RS e Presidente da Sociedade de Infectologia do Rio de Janeiro (SIERJ).

VIOLÊNCIA ESCOLAR



Como a violência nas escolas afeta a saúde mental das crianças e adolescentes?

Hoje, temos nos deparado cada vez mais com notícias sobre casos de violência ocorridos nas dependências de escolas públicas e particulares por todo o Brasil. De repente, esses espaços que sempre tiveram a característica de serem ambientes protetivos e acolhedores por excelência, transformaram-se em lugares no qual as pessoas se sentem inseguras. Então, é de suma importância que todos possamos refletir e conversar sobre isso.

Caso você não consiga conversar diretamente com seus filhos sobre esse assunto, procure a direção da sua escola e busque se informar sobre quais medidas podem ser tomadas para que todos se sintam novamente amparados por um ambiente onde a única vivência seja o aprendizado e a socialização.

Quais são as principais causas de violência no ambiente escolar?

Algumas causas já foram detectadas como reproduções de ambientes desestruturados ou violentos: lares com discussões familiares constantes, ausência dos pais ou responsáveis na rotina escolar diária, falta de afeto na família, desemprego, pobreza extrema, violência sexual e propagação da violência nos meios de comunicação/entretenimento (televisão, celulares, redes sociais, jogos etc.).

Geralmente, os agressores são submetidos à violência doméstica, sofrem abusos de toda ordem e acabam sendo impelidos a cometerem atos que acabam desaguardo nas escolas junto a professores e colegas de classe. A prática do "bullying", caracterizada pelas agressões intencionais, perseguições, apelidos depreciativos e humilhação em público, deve ser combatida pelas escolas, pois isso acarreta em diversos problemas psicológicos e emocionais que levam à mudança de comportamento e até a casos de suicídio.

Sinais que merecem a atenção de pais, educadores e profissionais da saúde:

Devemos estar sempre atentos aos sinais que nossas crianças e adolescentes mostram em seu cotidiano: reclusão, desinteresse nas aulas e nos deveres de casa, dificuldade de socialização, brigas constantes, desrespeito aos professores, faltas, repetência e o próprio abandono escolar.

Como combater a violência nas escolas?

A violência que observamos nas escolas é apenas um reflexo do mundo em que vivemos. A falta de respeito ao próximo com o acirramento das divisões (sociais, econômicas, políticas e de gênero) são sintomas de uma sociedade que precisa urgentemente rever o caminho que está tomando para o seu próprio bem.

Algumas providências práticas têm sido discutidas entre profissionais de saúde, instituições de ensino e governos, tais como: adoção de catracas eletrônicas e detectores de metal nas escolas, presença da guarda municipal, palestras junto aos responsáveis pelos alunos e treinamentos de segurança junto aos profissionais de ensino.

Precisamos entender que as situações de hostilidade entre alunos podem afetar sua motivação de aprendizado e evolução intelectual, provocando baixa autoestima, gerando ansiedade, depressão e outros transtornos emocionais que irão comprometer a sua vida futura como adulto. Afinal, o aluno de hoje será o cidadão de amanhã.

