

URMES

E X P R E S S

Vol 54 - 2025

A URMES oferece uma ampla variedade de soluções médicas em medicina escolar. Orientando, informando, atendendo situações de urgência, garantindo segurança e tranquilidade às escolas, alunos e seus responsáveis.

 URMES





Página 01 – 04

Como reconhecer os sinais de **alerta da dengue?** (Dr. Rodrigo Lins)

- E como a **dengue se manifesta?**
- **Sinais de Alerta:** quando correr para o médico?
- O que evitar **durante a dengue?**
- Vacina: uma **aliada importante!**
- **Repelentes:** quais são **seguros e eficazes?**
- **Fique atento:** o Rio de Janeiro é **área de risco!**

Página 04 – 08

Acuidade Visual: um sentido muito importante para o desenvolvimento. (Dra. Suely Kirzner)

- A prevenção começa **antes do bebê nascer!**
- A importância da avaliação oftalmológica desde os **primeiros dias de vida.**
- Os marcos do **desenvolvimento visual no bebê** (0 a 12 meses)
- Sinais de alerta: **quando procurar ajuda?**
- Quando e com que frequência consultar o **oftalmologista?**
- **Cuidado com as telas:** miopia e outras consequências do uso excessivo
- Como proteger a visão das crianças no **mundo digital?**
- Cuidar da visão é ter um futuro com mais **qualidade de vida!**



Como reconhecer os sinais de **alerta da dengue?**

Mesmo com a queda dos casos em 2025, a dengue continua sendo uma preocupação — especialmente em regiões com alta presença do mosquito transmissor. O vírus, transmitido pelo *Aedes aegypti* e *Aedes albopictus*, circula principalmente no fim do verão e no início do outono, quando as chuvas favorecem a reprodução desses insetos.

Ainda que a maioria das pessoas tenha apenas sintomas leves e se recupere com repouso e hidratação, é importante lembrar que, em alguns casos, a doença pode evoluir para formas graves e até fatais.

E como a dengue se manifesta?

Fase inicial (forma leve): na fase febril, os sintomas podem parecer os mesmos de outras viroses: febre alta, mal-estar, dor no corpo e dor de cabeça (cefaleia). Normalmente, o corpo se recupera sozinho com o tempo. Porém, é fundamental prestar atenção, porque em uma pequena parcela dos casos, a situação pode mudar.

Fase grave (inflamatória ou até mesmo hemorrágica): quando a doença evolui, os vasos sanguíneos se inflamam e começam a perder líquidos.

Isso pode gerar:

Sinais de perda de sangue
(mesmo que não visíveis)

Hemoconcentração
(detectada no hemograma)

Diminuição das plaquetas
(plaquetopenia)

Essa fase é crítica e exige atenção médica imediata.

Sinais de Alerta: quando correr para o médico?

Nem sempre é fácil prever quem terá a forma grave da doença. Por isso, médicos e população precisam conhecer os sinais de alarme, que indicam que a situação pode se agravar:

! Dor abdominal intensa e contínua ! Vômitos frequentes
! Tontura e queda de pressão ! Letargia ou irritabilidade
! Sangramentos ! Aumento do fígado ! Acúmulo de líquidos no corpo

O que evitar durante a dengue?

Se houver suspeita de dengue, não use anti-inflamatórios, pois eles podem piorar o quadro e aumentar o risco de sangramentos.

Já quem faz uso de remédios como AAS, clopidogrel ou anticoagulantes deve conversar com o médico para avaliar a necessidade de suspensão temporária do medicamento.

Vacina: uma **aliada importante!**



Atualmente, o Brasil conta com uma vacina contra a dengue disponível no SUS para crianças de 10 a 14 anos. O esquema é de duas doses e ajuda a reduzir os casos graves.

Porém, a vacina não é a única forma de prevenção, o combate contra à dengue também exige:

- ✓ **Controle e eliminação** de focos do mosquito;
- ✓ **Saneamento básico**;
- ✓ Uso de **telas, repelentes e roupas protetoras**.
- ✓ Atenção redobrada nas **épocas de maior incidência**

Repelentes: quais são seguros e eficazes?

Repelentes são aliados no dia a dia. Os mais indicados contêm:

- DEET (*a partir dos 2 anos*)
- Icaridina (*a partir dos 2 anos*)
- IR3535 (*a partir dos 6 meses*)

Cada produto tem um tempo diferente de proteção, por isso é importante seguir as orientações do fabricante para reaplicação.



Fique atento: o Rio de Janeiro é área de risco!

Historicamente, o Estado do Rio de Janeiro tem altos índices de casos de dengue. Por isso:

🔔 Redobre os cuidados na prevenção

🔔 Mantenha a vacinação da família em dia

🔔 Ajude a manter a escola e a comunidade livres do mosquito

🔔 Ao primeiro sinal de sintomas de alerta, busque um médico

Cuidar da dengue é um compromisso coletivo. Com atenção, informação e prevenção, podemos proteger a saúde das nossas crianças e de todos ao nosso redor.

✚URMES

Acuidade Visual: um sentido muito importante para o desenvolvimento.

A visão é um dos sentidos mais importantes para o desenvolvimento infantil. Desde o nascimento, os olhos passam por um processo intenso de amadurecimento. O recém-nascido enxerga de forma rudimentar e, conforme é estimulado, sua acuidade visual evolui até se consolidar por volta dos 10 anos de idade, quando atinge sua capacidade plena.

Este processo natural depende tanto de estímulos visuais do ambiente quanto da integridade das estruturas oculares e do sistema nervoso central — onde a visão é processada.





😊 A prevenção começa antes do bebê nascer!

A saúde ocular da criança já pode (e deve) ser monitorada durante a gestação.

Algumas condições, como infecções congênitas (toxoplasmose, rubéola, zika), uso de substâncias e doenças metabólicas podem afetar a formação dos olhos e comprometer a visão.

Por isso, o acompanhamento pré-natal e o diagnóstico precoce são essenciais para que, se necessário, intervenções possam ser feitas logo após o nascimento.

👁️ A importância da avaliação oftalmológica desde os primeiros dias de vida.

Nos primeiros três anos de vida, os exames oftalmológicos são diferentes dos adultos. Eles buscam identificar sinais precoces que possam comprometer a visão, como:

Teste do reflexo vermelho (TRV): detecta catarata, glaucoma, tumores, infecções e descolamento de retina.

Observação do desenvolvimento visual: fixação, seguimento de objetos, reações à luz e reconhecimento de rostos.

👉 Toda criança deve fazer o TRV nas primeiras 72 horas de vida e pelo menos duas a três vezes ao ano até os três anos. Falhas nesse teste indicam a necessidade de encaminhamento urgente para o oftalmologista.

Os marcos do desenvolvimento visual no bebê (0 a 12 meses)

É fundamental que os pais e responsáveis fiquem atentos aos marcos esperados para cada idade:

Ao nascer: pisca com a luz

1 mês: fixa a visão e vira a cabeça em direção à luz

3 meses: segue objetos e reconhece rostos

6 meses: amplia o campo visual e busca objetos com precisão

9 a 12 meses: reconhece rostos, expressões e brinca de esconde-esconde

ATENÇÃO: Se o bebê não atingir esses marcos, é sinal de que precisa ser avaliado com urgência.

Sinais de alerta: quando procurar ajuda?

Algumas manifestações indicam possíveis problemas de visão e não devem ser ignoradas:

- Olhos desalinhados (*estrabismo*);
- Pupilas com cor branca ou acinzentada;
- Movimentos oculares involuntários (*nistagmo*);
- Coceira, dor, vermelhidão ou lacrimejamento excessivo;
- Dificuldade para enxergar de longe ou muito perto;
- Aproximação excessiva da TV, livros ou tablets;
- Dores de cabeça frequentes;
- Tropeços ou quedas constantes.

Quando e com que frequência consultar o oftalmologista?

A Sociedade Brasileira de Oftalmologia Pediátrica (SBOP) recomenda:

Entre 6 meses e 1 ano: exame oftalmológico completo

Entre 3 e 5 anos: exame completo, idealmente aos 3 anos

Dos 5 aos 8 anos: triagem anual da visão monocular

Após os 8 anos: avaliações regulares conforme orientação médica



Cuidado com as telas: miopia e outras consequências do uso excessivo

O excesso de tempo em frente às telas já se tornou um dos grandes vilões para a saúde ocular infantil:

Aumento da incidência de miopia, que pode piorar até a idade adulta

Desenvolvimento de problemas como olho seco, espasmo de acomodação e estrabismo adquirido

Exposição à luz azul, que pode afetar a retina e até prejudicar o sono e o desenvolvimento neurológico

A pandemia e o aumento do ensino remoto agravaram ainda mais este cenário.



Como proteger a visão das crianças no mundo digital?

Algumas medidas simples podem ajudar:

- ✓ Mantenha uma boa postura e posicione os dispositivos na altura dos olhos
- ✓ Faça pausas frequentes durante o uso. Regra 20/20/20 (a cada 20 min, olhar para algo a 6 metros por 20 seg)
- ✓ Prefira telas maiores e mantenha distância adequada (um braço de distância)
- ✓ Reduza o brilho e ajuste a iluminação do ambiente
- ✓ Estimule o piscar frequente
- ✓ Incentive o tempo ao ar livre, com luz natural, para reduzir o risco de miopia





Cuidar da visão é ter um futuro com mais **qualidade de vida!**

A visão infantil é delicada e exige atenção contínua desde o nascimento até a adolescência.

Com avaliações regulares, atenção aos sinais de alerta e bons hábitos no dia a dia — como reduzir o uso de telas e estimular atividades ao ar livre — é possível garantir que as crianças cresçam com a saúde visual em dia e preparadas para explorar o mundo à sua volta.

Pais, responsáveis e escolas têm um papel fundamental nesta jornada. Juntos, podemos enxergar mais longe e melhor!

Desenvolvido por:

Rodrigo Lins – Coordenador Médico Urmes

Suely Kirzner – Pediatra da equipe Urmes e da Coordenação de Saúde na Escola/ SPS

Aw5 Digital – Desenvolvimento do layout e diagramação