

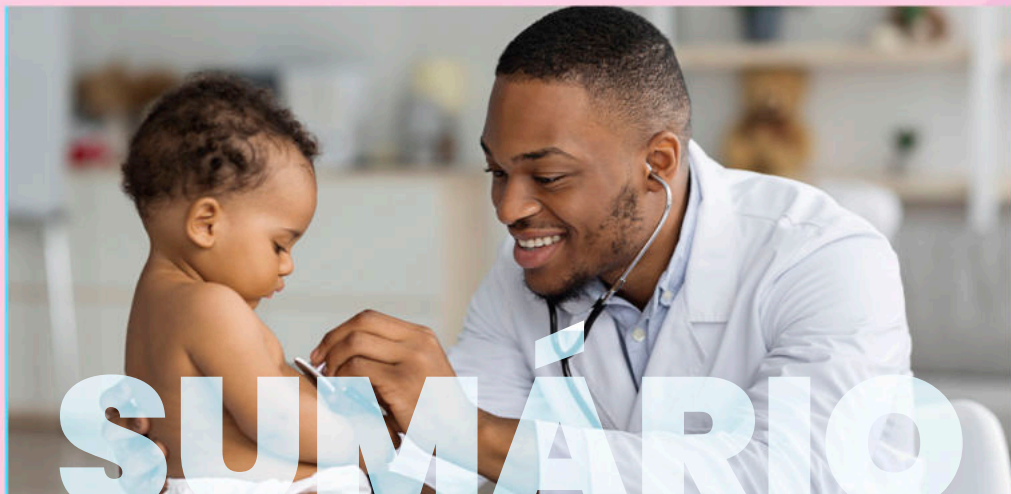
URMES

E X P R E S S

Vol 55 - 2025

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





Página 01 – 02 (Silva Coelho Camara)

Exposição ao sol na infância: como proteger os pequenos com carinho e atenção!

Protetor solar: quando começar?

Peles mais claras pedem ainda mais atenção!

Dúvidas sobre qual protetor utilizar?

Segurança e saúde dentro da sua escola, com o cuidado da URMES.

Página 03 – 05 (Dra. Mônica Moretzsohn e Paula Cunha)

Ultraprocessados: o impacto na saúde infantil!

Alimentação de verdade: um caminho saudável para o futuro!

Jornada Mima & Urmes: nutrição de verdade saudável todos os dias!

Sua escola protegida em cada detalhe com a URMES.

Página 05 – 06

Lei Lucas: o que é e por que ela é tão importante para as escolas?

Como a Urmes ajuda sua escola a cumprir a Lei Lucas!



Exposição ao sol na infância: como proteger os pequenos com carinho e atenção!

A importância de começar cedo com a fotoproteção:

A infância é uma das fases mais marcadas por brincadeiras ao ar livre e também por exposição solar intensa.

O que muita gente não sabe é que até 80% de toda a radiação solar que acumulamos na vida acontece justamente entre a infância e adolescência.

Sol é saúde? Nem sempre!

Aquele banho de sol em recém-nascido, ou a ideia de que estar bronzeado é sinônimo de saúde, fazem parte do imaginário popular, mas precisam ser atualizados.

É verdade que o sol participa da produção de vitamina D (essencial para os ossos), mas isso acontece nos horários de maior radiação (entre 10h e 16h), justamente os mais perigosos.

Ou seja, usar o sol como fonte de vitamina D, sem proteção, não é uma boa ideia. Se a criança precisar de reposição, isso deve ser feito com alimentos ou suplementos, com orientação médica.

Protetor solar: quando começar?

👶 Bebês até 6 meses: nada de sol direto!

A recomendação é não expor diretamente ao sol. Caso a exposição seja inevitável, use sombrinha, guarda-sol, bonés e roupas com proteção.

👧 A partir dos 6 meses: proteção diária!

Protetor solar todos os dias! Evite sair com os pequenos nos horários de pico de radiação e procure usar roupas com proteção UV, bonés, chapéus e mantenha-se na sombra.

Crianças maiores e adolescentes: proteção completa!

Além do protetor solar, aposte em óculos de sol com proteção UV. Em praias, clubes e áreas abertas, prefira sempre o guarda-sol ou locais com sombra.

Peles mais claras pedem ainda mais atenção!

Crianças com peles, olhos ou cabelos claros são naturalmente mais sensíveis à radiação solar.

Elas precisam de camadas extras de proteção, com reaplicação mais frequente do protetor e reforço nos acessórios como chapéus e roupas com filtro solar.

Mesmo em dias nublados, não vacile!

A radiação solar atravessa as nuvens de 40% a 60% da radiação ainda atinge a pele. Por isso, o protetor solar deve ser usado todos os dias, faça chuva ou faça sol.

A responsabilidade da fotoproteção está nas mãos dos adultos. Ensinar uma criança a se cuidar envolve rotina, paciência e, principalmente, exemplo.

Quando ela vê os pais passando protetor, usando chapéu e respeitando os horários do sol, isso vira hábito e não obrigação.

Educação também é proteção...

Programas escolares voltados à fotoproteção têm ótimos resultados: aumentam o conhecimento, mudam atitudes e ajudam a formar gerações mais conscientes.

Quando os pais também participam, o impacto é ainda maior!

Dúvidas sobre qual protetor utilizar?

A Sociedade Brasileira de Pediatria e a Sociedade Brasileira de Dermatologia oferecem guias completos com dicas sobre qual tipo de protetor é mais adequado para cada idade e como aplicá-lo corretamente.

 Confira em: www.sbp.com.br (Pediatria para famílias – Fotoproteção na Infância)

 [Guia de Fotoproteção – Sociedade Brasileira de Dermatologia]

Segurança e saúde dentro da sua escola, com o cuidado da URMES.

Cobertura médica completa, presencial ou remota, com equipe multidisciplinar pronta para urgências e rotina escolar.

- ✓ Mais proteção para alunos, educadores e funcionários.
- ✓ Mais tranquilidade para pais e responsáveis.

Fale com a URMES e garanta o suporte ideal para sua instituição!

Autora:

Silvia Coelho Camara

Pediatra da URMES

CRM: 52.47206-5



Ultraprocessados: o impacto na saúde infantil!

A infância é o momento em que tudo começa: o crescimento físico, o desenvolvimento cognitivo, a formação dos gostos e, principalmente, dos hábitos.

E é justamente nessa fase que temos visto um dado preocupante: as crianças estão consumindo cada vez mais alimentos ultraprocessados.

Segundo um estudo recente da USP, 8 em cada 10 crianças brasileiras consomem ultraprocessados com frequência. E mais: 25% das calorias diárias de crianças menores de cinco anos vêm desses alimentos.

Isso significa que grande parte do que vai para o prato delas não nutre, apenas preenche.

O que são ultraprocessados (e por que evitá-los)?

Sabe aquele biscoito recheado, salgadinho colorido, refrigerante ou embutido? Todos esses são ultraprocessados.

Eles passam por várias etapas industriais, contêm ingredientes refinados, aditivos químicos, conservantes e, muitas vezes, nenhum alimento de verdade.

Os Impactos vão muito além do peso!

O risco de obesidade não é o único problema. O consumo frequente de ultraprocessados também:

Está ligado a alguns tipos de câncer

Pode prejudicar o desenvolvimento do cérebro

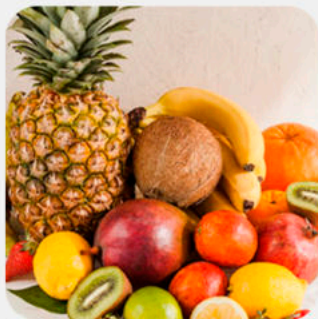
Afeta o comportamento, foco e seu aprendizado

Aumenta as chances de diabetes tipo 2 e doenças cardíacas

Alimentação de verdade: um caminho saudável para o futuro!

Em contrapartida, uma alimentação baseada em alimentos frescos, coloridos e naturais traz benefícios imensos:

- ✓ Desenvolvimento físico e cognitivo mais saudável
- ✓ Redução do risco de doenças crônicas no futuro
- ✓ Formação de um paladar mais equilibrado e consciente
- ✓ Melhora da imunidade



Cuidar da alimentação das crianças é um dever de todos nós!

Pais, escolas, profissionais de saúde e a sociedade como um todo têm papel fundamental na criação de um ambiente mais saudável para as crianças.

Informação, escolhas conscientes e acesso a alimentos naturais fazem toda a diferença. É aí que entra uma solução que veio para transformar a rotina das famílias...

Jornada Mima & Urmes: nutrição de verdade saudável todos os dias!

Foi com esse olhar carinhoso sobre a infância que nasceu a Jornada Mima!

Uma solução feita para facilitar a vida de quem quer alimentar os filhos com qualidade.

- ✓ Cardápios **assinados por nutricionistas**
- ✓ Ingredientes **orgânicos e frescos** de pequenos produtores
- ✓ Refeições completas, práticas e **pensadas para cada faixa etária**
- ✓ Lanches **saudáveis, saborosos e prontos para o dia a dia**
- ✓ Mais de **100 alimentos oferecidos** aos pequenos!



Menos rótulos, mais saúde e comida de verdade!

Alimentar bem uma criança é cuidar do presente e construir um futuro mais saudável.

Com informação, boas escolhas e soluções práticas como a Jornada Mima, esse caminho fica mais leve, acessível e gostoso, como deve ser!

Autoras:

*Dra. Mônica Moretzsohn - CRM 52555736 - Nutróloga Pediatra
Paula Cunha - Eng de Produção e Fundadora da Jornada Mima*

Sua escola protegida em cada detalhe com a URMES.

Com a URMES, sua escola conta com suporte em saúde escolar presencial ou remoto, sempre que precisar. Atendimento qualificado para emergências e rotinas, com especialistas prontos para cuidar dos alunos e trazer mais tranquilidade para pais e gestores. Fale com a URMES e leve esse cuidado para sua instituição.

Lei Lucas: O que é e por que ela é tão importante para as escolas?

Acidentes podem acontecer em qualquer lugar, inclusive no ambiente escolar. Saber agir rapidamente e de forma correta nessas situações pode ser decisivo para salvar vidas.

Pensando nisso, foi criada a Lei Federal nº 13.722, conhecida como Lei Lucas. Ela foi sancionada em 4 de outubro de 2018 e recebeu este nome em homenagem ao menino Lucas, que perdeu a vida após um engasgo durante uma excursão escolar.

A lei veio justamente para mudar essa realidade.

Naquele momento, a falta de pessoas capacitadas para prestar os primeiros socorros fez toda a diferença.

O que a Lei Lucas determina?

A Lei Lucas torna obrigatória a capacitação de professores e funcionários de:

- ☒ Escolas públicas e privadas de educação básica
- ☒ Estabelecimentos de recreação infantil

Todos devem estar preparados com noções básicas de primeiros socorros, justamente para que saibam como agir em situações emergenciais, como:

Engasgos, paradas cardiorrespiratórias, quedas, fraturas e convulsões. O objetivo é garantir que as primeiras medidas corretas sejam tomadas antes mesmo da chegada do socorro especializado, aumentando as chances de um desfecho positivo.



⚠ E se a escola não cumprir?

Ignorar a Lei Lucas pode trazer consequências graves para as instituições. O não cumprimento pode acarretar:

- ⊘ Notificação oficial
- ⊘ Multas
- ⊘ Cassação do alvará de funcionamento

Além disso, acima de tudo, deixar de capacitar a equipe escolar significa colocar a vida de alunos e funcionários em risco.

Como a Urmes ajuda sua escola a cumprir a Lei Lucas!

Para garantir que a escola esteja de acordo com a legislação e preparada para lidar com emergências, a Urmes Saúde Escolar oferece treinamentos presenciais completos e eficazes.

Nosso curso é:

- ✓ Presencial e interativo
- ✓ Focado na prática com simulações reais
- ✓ Ministrado por especialistas em saúde e primeiros socorros
- ✓ Concluído com certificação para professores e funcionários

Em apenas 4 horas de curso, os participantes aprendem tudo o que precisam para:

- ➡ Prestar os primeiros socorros com confiança
- ➡ Realizar manobras como a RCP (Reanimação Cardiopulmonar)
- ➡ Atender situações como fraturas, convulsões e obstruções das vias aéreas

A segurança no ambiente escolar vai além de câmeras e portões fechados. Ela começa com pessoas capacitadas para salvar vidas.

👉 Com a Lei Lucas, estar pronto para agir em emergências não é mais uma escolha é uma obrigação.

👉 Com a Urmes, sua escola cumpre a lei e, mais importante, oferece mais segurança para alunos e colaboradores.