

# URMES

E X P R E S S

Vol 57 - 2026

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

**Saúde na escola: um cuidado que começa na observação e se fortalece na parceria.**

## Página 03

**Outono e saúde respiratória:atenção redobrada nas escolas e no dia a dia**

## Página 05

**Por que investir em saúde nas escolas é um diferencial competitivo para instituições de ensino?**

### **Publicação trimestral da URMES - Urgências Médico-Escolares**

Ano 52 #57 - MAIO 2026

#### **DIREÇÃO ADMINISTRATIVA:**

**Diretor Administrativo**  
Murillo Sâes

**Diretora-Médica**  
Dra. Isabella Ballalai

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

**Coordenadora do Centro de Estudos**  
Dra. Sílvia Camara

### **EXECUÇÃO DE EDIÇÃO:**

**Projeto Gráfico e Editoração**  
AW5 Digital

**Dados de Impressão**  
Exemplar impresso em papel Couché  
Mate 120g/m<sup>2</sup>  
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](http://www.urmes.com.br) | [urmes@urmes.com.br](mailto:urmes@urmes.com.br)  
Instagram: @urmes.saudeescolar



## Saúde na escola: um cuidado que começa na observação e se fortalece na parceria.

A integração entre escola, família e serviços de saúde é essencial para o desenvolvimento seguro de crianças e adolescentes.

**Dra. Isabella Balalai**

A escola ocupa um papel central na vida de crianças e adolescentes. Muito além do aprendizado acadêmico, é um espaço de convivência, desenvolvimento emocional e formação de hábitos que acompanham o aluno por toda a vida.

Nesse contexto, a escola também se torna um ambiente estratégico para a promoção da saúde, atuando de forma complementar e essencial ao cuidado familiar e aos serviços médicos.

Por estarem em contato diário com os alunos, professores e equipes pedagógicas muitas vezes são os primeiros a perceber mudanças de comportamento, dificuldades de aprendizagem ou sinais físicos e emocionais que podem indicar a necessidade de atenção. Essa observação contínua permite a identificação precoce de possíveis alterações, favorecendo intervenções mais rápidas e eficazes.

Dificuldades visuais ou auditivas, alterações nutricionais, sinais de ansiedade, tristeza persistente, isolamento ou mudanças no desempenho escolar são exemplos de situações que podem ser percebidas no ambiente escolar antes mesmo de outros contextos.

Além disso, a escola desempenha um papel importante na formação de hábitos saudáveis, promovendo orientações sobre higiene, alimentação equilibrada, prática de atividades físicas e prevenção de doenças, conhecimentos que contribuem para a construção de uma vida mais saudável no futuro.

Outro ponto fundamental é o cuidado com alunos que possuem condições crônicas, como asma, diabetes, alergias ou epilepsia. Nesses casos, é essencial que a escola esteja preparada para oferecer um ambiente seguro, com protocolos definidos, orientações claras e comunicação constante com a família e os profissionais de saúde.

Para que esse cuidado seja realmente eficaz, é indispensável a integração entre três pilares: Escola, família e serviços de saúde.

A família contribui com informações importantes sobre o histórico e as necessidades do aluno, além de garantir a continuidade dos cuidados fora da escola. Já os serviços de saúde oferecem suporte técnico, orientação especializada e acompanhamento adequado.

A escola, por sua vez, atua como um elo entre esses dois pontos, identificando sinais de alerta, orientando e contribuindo para que o cuidado seja aplicado no dia a dia do aluno de forma consistente e responsável.



Nesse cenário, contar com um serviço estruturado de saúde escolar faz toda a diferença.

## Cuidado contínuo: o diferencial da saúde escolar estruturada

A URMES Medicina Escolar atua organizando, qualificando e integrando essas ações, promovendo um cuidado contínuo, preventivo e centrado no aluno. Com uma abordagem baseada em vigilância em saúde, orientação e acompanhamento especializado, contribui para um ambiente escolar mais seguro, inclusivo e preparado para atender às necessidades de todos.

Cuidar da saúde na escola é construir um futuro mais seguro, com atenção, parceria e responsabilidade compartilhada.





## Outono e saúde respiratória: atenção redobrada nas escolas e no dia a dia

Com a queda das temperaturas, aumentam os riscos de infecções respiratórias e a prevenção se torna essencial.

**Dr. Rodrigo Lins**

Com a chegada do outono, é comum observar o aumento de doenças respiratórias, como gripes, resfriados, sinusites e bronquites. As mudanças de temperatura, o ar mais seco e a maior permanência em ambientes fechados criam condições favoráveis para a circulação de vírus e bactérias.

Embora essas infecções possam afetar pessoas de todas as idades, crianças, idosos e indivíduos com a imunidade mais baixa estão entre os grupos mais vulneráveis, o que reforça a importância da atenção no ambiente escolar.

Durante essa época, é comum que salas de aula e outros espaços coletivos permaneçam mais fechados, com menor circulação de ar. Isso aumenta o risco de transmissão, já que o contato entre as pessoas se torna mais próximo e frequente. Além disso, o ar seco pode irritar as vias respiratórias, tornando o organismo mais suscetível a infecções.

## Medidas práticas para reduzir o risco de infecções respiratórias.

A boa notícia é que medidas simples podem fazer grande diferença na prevenção.

A higiene das mãos continua sendo uma das formas mais eficazes de proteção. Lavar as mãos com frequência, especialmente antes das refeições e após tossir ou espirrar, ajuda a reduzir significativamente o risco de contaminação. Quando não for possível, o uso de álcool em gel é uma alternativa eficiente.

Outro cuidado importante é manter os ambientes bem ventilados, mesmo em dias mais frios. A circulação de ar contribui para diminuir a concentração de agentes infecciosos, tornando o ambiente mais seguro para todos.

A hidratação adequada e uma alimentação equilibrada, rica em frutas, verduras e legumes, também fortalecem o sistema imunológico. Alimentos com vitamina C podem auxiliar na defesa do organismo, especialmente nesse período.

Além disso, manter o calendário de vacinação em dia é fundamental. A vacina contra a gripe, atualizada anualmente, é uma aliada importante na proteção individual e coletiva, ajudando a reduzir a circulação dos vírus na comunidade escolar.

## Responsabilidade coletiva: atitudes que protegem a todos


Pequenos cuidados no dia a dia têm um impacto direto na saúde coletiva. Adotar medidas simples, como cobrir o nariz e a boca ao tossir ou espirrar, evitar contato próximo ao apresentar sintomas gripais e, quando necessário, utilizar máscara, contribui significativamente para reduzir a transmissão de doenças respiratórias.

Além disso, é fundamental estar atento aos sinais do corpo. Sintomas como febre persistente, dificuldade para respirar ou tosse prolongada não devem ser ignorados e precisam de avaliação profissional para um diagnóstico seguro e tratamento adequado.

Mais do que tratar, o foco deve estar na prevenção. Com informação, atenção e hábitos saudáveis, é possível atravessar o outono com mais segurança, protegendo não apenas a si mesmo, mas toda a comunidade escolar.

## Cuidar da saúde respiratória é um compromisso coletivo dentro e fora da escola.





## Por que investir em saúde nas escolas é um diferencial competitivo para instituições de ensino?

Em um mercado cada vez mais exigente, o cuidado com a saúde se torna um dos principais fatores de decisão.

No cenário educacional atual, oferecer ensino de qualidade já não é suficiente para se destacar. Pais e responsáveis estão cada vez mais atentos à estrutura, segurança e cuidado integral oferecidos pela escola.

Nesse contexto, investir em saúde no ambiente escolar deixa de ser um diferencial opcional e passa a ser uma estratégia essencial para instituições que desejam crescer e se posicionar com autoridade.

A presença de suporte à saúde dentro da escola transmite, de forma imediata, confiança e credibilidade. Saber que a instituição está preparada para lidar com situações de emergência e acompanha de perto o bem-estar dos alunos é um fator decisivo para muitas famílias no momento da escolha.

O dia a dia escolar naturalmente envolve imprevistos, desde pequenas quedas até episódios de mal-estar ou crises alérgicas. A diferença está na forma como essas situações são conduzidas. Escolas que contam com estrutura, protocolos definidos e suporte especializado conseguem agir com rapidez e segurança, reduzindo riscos e evitando complicações.

Esse cuidado não impacta apenas a segurança, mas também a retenção de alunos. Quando as famílias percebem valor além do ensino, com atenção, prevenção e acolhimento, a tendência é manter seus filhos na instituição por mais tempo, fortalecendo o relacionamento e a estabilidade da escola.

Além disso, investir em saúde contribui diretamente para a valorização da marca. Instituições que incorporam esse cuidado à sua proposta se destacam no mercado, aumentam sua atratividade e constroem uma reputação sólida e confiável.



Mais do que atender emergências, uma estrutura de saúde bem organizada promove um ambiente mais equilibrado, com foco em prevenção, qualidade de vida e bem-estar coletivo, envolvendo alunos, colaboradores e toda a comunidade escolar.

Por isso, investir em saúde não deve ser visto como um custo, mas como um investimento estratégico. Os resultados são claros: mais segurança, maior retenção, fortalecimento da marca e um posicionamento diferenciado no mercado educacional.

Para alcançar esse nível de excelência, contar com um parceiro especializado faz toda a diferença. A URMES Medicina Escolar atua apoiando instituições na construção de ambientes mais seguros, organizados e preparados, oferecendo soluções completas, profissionais qualificados e acompanhamento contínuo.

**Em um mercado onde cada detalhe importa,  
cuidar da saúde é cuidar do futuro da educação.**

Desenvolvido por **AW5 Digital**

