

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

DIABETES NO AMBIENTE ESCOLAR



SUMÁRIO

INSALUBRIDADE NO TRABALHO	3
DIABETES NA ESCOLA	4
O CUSTO DO BURNOUT: POR QUE PREVENIR É MAIS EFICIENTE DO QUE TRATAR	6
VAMOS FALAR DE PIOLHO? NÃO VALE COÇAR A CABEÇA!	7
MEDICINA ESCOLAR: UM INVESTIMENTO NA SEGURANÇA E NO BEM-ESTAR DE TODA A COMUNIDADE ESCOLAR	8

Instagram



Mais saúde e informação
na sua tela!
Siga a URMES no
Instagram e acompanhe
nossas novidades.

Site



Saiba mais sobre
nossa atuação e
nossos serviços.
Acesse pelo QR Code.

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

Ano 52 #58 - Ago 2026

DIREÇÃO ADMINISTRATIVA:

Diretor Presidente
Murillo Sâes

Diretora-Médica
Dra. Isabella Ballalai

Conselho Científico
Dr. Dario Feres Dalul
Dr. Silvio Passarini de Resende

Coordenadora do Centro de Estudos
Dra. Sílvia Câmara

EXECUÇÃO DE EDIÇÃO:

Coordenação Editorial e Redação
Thiago Maciel

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 63
Maracanã - Rio de Janeiro - RJ
Telefone: 21 2284-1212
WHATSAPP: 21 99613-2004
www.urmes.com.br | urmes@urmes.com.br
Instagram: @urmes.saudeescolar



Eng.ª Fernanda Gubáu
CREA/RJ 2025104233
Engenheira de Segurança do Trabalho, Perita Judicial e Consultora de Saúde e Segurança do Trabalho.

INSALUBRIDADE NO TRABALHO: QUAIS SÃO OS AGENTES, LIMITES E OS DIREITOS SEGUNDO A NR-15?

A Norma Regulamentadora nº 15 (NR-15) do Ministério do Trabalho e Emprego estabelece as atividades e operações insalubres no Brasil. Consideram-se insalubres as tarefas que, por sua natureza, condições ou métodos de trabalho, expõem os empregados a agentes nocivos à saúde acima dos Limites de Tolerância (LT) definidos pela legislação federal.

A caracterização das atividades ou operações insalubres depende rigorosamente de avaliação pericial no ambiente de trabalho. Conforme o Ministério do Trabalho, não basta a mera presença do agente nocivo; é fundamental comprovar a exposição contínua e a ultrapassagem dos parâmetros técnicos fixados nos 14 anexos.

O QUE CARACTERIZA A INSALUBRIDADE?

O direito ao adicional é assegurado pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT, art. 189 a 192). O adicional incide diretamente sobre o salário mínimo da região (salvo convenção coletiva mais favorável) e varia conforme a gravidade do agente. No caso de incidência de mais de um fator de insalubridade, será apenas considerado o de grau mais elevado, para efeito de acréscimo salarial, sendo vedada a percepção cumulativa.

A eliminação ou neutralização da insalubridade previne doenças ocupacionais por meio da identificação e controle dos riscos além da cessação do pagamento do adicional respectivo. Isso ocorre com a adoção de medidas de proteção coletiva (EPC) ou fornecimento adequado de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) com Certificado de Aprovação (CA) válido, desde que comprovada a eficácia.

PERÍCIA E LAUDO TÉCNICO (LTCAT/PCMSO)

O laudo conclusivo deve ser assinado por Engenheiro de Segurança do Trabalho ou Médico do Trabalho habilitado, registrando as medições quantitativas e análises qualitativas no ambiente de Trabalho que serão importantes para definir quais exames deverão ser realizados no PCMSO.

GRAUS E PERCENTUAIS DE ADICIONAL (NR-15 / CLT)

- **GRAU MÍNIMO (10%)**: Exposição a ruído contínuo no limite, poeiras minerais leves e iluminação inadequada (histórica).
- **GRAU MÉDIO (20%)**: Exposição a ruído de 85 dB(A) para 8h a 114 dB(A) para 8min, calor excessivo (IBUTG), frio, umidade e radiação não ionizante.
- **GRAU MÁXIMO (40%)**: Exposição a ruído acima de 115 dB(A), manipulação de agentes biológicos infectocontagiosos, radiação ionizante, benzeno, chumbo e esgotos.
- **BASE DE CÁLCULO**: Calculado com base no salário mínimo da região (Art. 192 da CLT).

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

A NR-15 determina que a eliminação da insalubridade neutralize a exigência do pagamento do adicional. Para isso, as empresas devem priorizar:

- **Medidas de Ordem Geral**: Isolamento de fontes ruidosas, enclausuramento de máquinas e ventilação exaustora.
- **Medidas Administrativas**: Revezamento de turnos e diminuição do tempo de exposição diária.
- **EPIs Adequados**: Treinamento, higienização e substituição periódica garantida pelo empregador.
- **A elaboração periódica do Laudo Técnico (LTCAT/LI/LP/NR-15)**: é indispensável para mensurar rigorosamente os níveis de exposição, monitorar a saúde do trabalhador e fundamentar a adoção de medidas preventivas e corretivas cabíveis.

HIGIENE OCUPACIONAL & SEGURANÇA

Monitoramento Ambiental: Avaliação quantitativa de ruído, calor e agentes químicos no posto de trabalho.



DIABETES NA ESCOLA: CONHECER, ACOLHER E CUIDAR



Dra. Isabella Ballalai
CRM-RJ 48039-5
Diretora-médica da URMES
Pediatra. Presidente da Sociedade
Brasileira de Imunizações (SBIIm).
Membro do Comitê de Saúde
Escolar da SOPERJ

A chegada de crianças ou adolescentes com diabetes à escola pode trazer dúvidas e inseguranças tanto para a família quanto para a equipe escolar. Com diálogo, acolhimento e apoio da equipe de saúde, é possível construir uma rotina segura, tranquila e inclusiva para todos.

O diabetes acontece quando o organismo não consegue controlar adequadamente a quantidade de glicose, conhecida como açúcar, no sangue. A insulina é o hormônio que permite que essa glicose entre nas células e seja utilizada como energia.

No diabetes tipo 1, mais comum na infância, o pâncreas deixa de produzir insulina. Por isso, a criança ou o adolescente precisa receber insulina todos os dias, acompanhar a glicemia e organizar sua alimentação e suas atividades físicas.

O diabetes tipo 1 não impede a criança ou o adolescente de estudar, brincar, praticar esportes ou participar de passeios.

Já no diabetes tipo 2, o organismo não produz insulina suficiente ou não consegue utilizá-la adequadamente. Embora seja mais frequente em adultos, ele também pode ocorrer em crianças e adolescentes.

Crianças ou adolescentes com diabetes podem ter uma vida saudável e participar normalmente da rotina escolar. Para isso, precisam contar com o apoio da família, da escola e da equipe de saúde.

O cuidado começa na comunicação com as famílias no momento da matrícula

A segurança da criança ou do adolescente começa com uma conversa aberta entre a família e a escola. Na matrícula, é fundamental perguntar sobre sua saúde, se realiza acompanhamento contínuo com profissionais de saúde, utiliza medicamentos de uso contínuo ou necessita de cuidados especiais. Essas informações não se restringem ao diabetes: ajudam a escola a compreender as necessidades de cada aluno, preparar-se adequadamente e acolhê-lo com mais segurança, confiança e tranquilidade.

O que a escola precisa saber

Medir a glicemia várias vezes ao dia permite verificar a quantidade de glicose no sangue e identificar rapidamente quando ela está baixa ou elevada. Esse acompanhamento é importante para orientar os cuidados necessários e manter o aluno seguro durante as atividades escolares.

Conferir a glicemia é um procedimento simples, sem necessidade de médico no local, que ajuda a acompanhar o nível e a tendência da glicose. O objetivo é perceber se a glicose está subindo ou caindo e agir antes que a situação se torne mais grave, podendo causar hipoglicemia ou hiperglicemia. Para isso, é preciso treinamento dos funcionários nomeados pela escola.

Importante!

A hipoglicemia (açúcar baixo no sangue) é mais grave do que a hiperglicemia (açúcar alto no sangue) no curto prazo, pois pode causar desmaios, convulsões e morte em poucos minutos se não for tratada.

Já a hiperglicemia (açúcar alto no sangue) é mais perigosa a longo prazo, podendo gerar danos crônicos aos órgãos e, em caso de picos extremos, pode causar situações de emergência, como cetoacidose, necessitando de atendimento em Pronto Socorro.

Aplicar insulina pode ser necessário antes das refeições ou para corrigir uma glicemia elevada, sempre conforme o plano individual recomendado pelo médico da família. A insulina é importante para controlar a glicose e permitir que o organismo utilize esse açúcar como fonte de energia.

Alimentação em horários determinados, se recomendada pela família, deve ser conduzida adotada pela escola. Essa conduta ajuda a evitar grandes alterações da glicemia e deve estar de acordo com o tratamento da criança ou do adolescente.

Fazer um lanche fora do horário habitual: pode ser necessário para prevenir ou tratar uma hipoglicemia, especialmente após exercícios ou quando uma refeição atrasa. Esse cuidado é importante para recuperar ou manter a glicose em um nível adequado.

Acesso livre à água e ao banheiro: a criança ou o adolescente pode sentir mais sede e vontade de urinar quando a glicemia está elevada. Permitir esse acesso ajuda a manter a hidratação, proporciona conforto e evita que sinais importantes sejam ignorados. Isso também pode ser um sinal para medir a glicemia.

Interromper uma atividade para cuidar da glicemia: ao apresentar sintomas de hipo ou hiperglicemia é importante medir a glicemia, mesmo que já tenha tido essa conduta há pouco tempo. O aluno deve poder parar imediatamente o que está fazendo para verificar e tratar a alteração. O objetivo é agir rapidamente, evitando que o mal-estar aumente ou se transforme em uma emergência.

Acompanhamento durante uma hipoglicemia ou hiperglicemia: um adulto deve permanecer com o aluno, seguir seu plano individual e garantir que ele receba a ajuda necessária. Essa supervisão é fundamental porque a criança ou o adolescente pode ficar confusa, sonolenta ou não conseguir cuidar de si mesma naquele momento. A equipe médica da Urmes pode ajudar a distância, se necessário. No entanto, se, por qualquer motivo, não conseguir falar com um de nossos médicos, siga as instruções aqui apresentadas.

Uma escola informada é uma escola mais segura

Essas medidas não são privilégios. São cuidados necessários para que o(a) aluno(a) permaneça seguro(a) e possa aprender e participar das atividades como qualquer outra criança ou adolescente.

Com diálogo, planejamento e treinamento, a criança ou o adolescente com diabetes pode viver plenamente a rotina escolar. O objetivo não é tratá-la como diferente, mas oferecer o apoio necessário para que esteja segura, confiante, acolhida e incluída em todas as atividades.

Conte com a URMES

A URMES e sua equipe médica estão à disposição para orientar as famílias, esclarecer dúvidas e apoiar a escola na construção de rotinas seguras e acolhedoras. Sempre que necessário, nossa equipe poderá colaborar com informações e orientações sobre os cuidados de saúde da criança, fortalecendo essa parceria entre família, escola e profissionais de saúde.

Referência: Sociedade Brasileira de Diabetes. Programa Kids Diabetes in Schools. Disponível em <https://diabetes.org.br/diabetes-nas-escolas/>. Acesso em 05.08.2026





Phillippe Ballalai
Psicólogo
CRP-RJ 49699

O CUSTO DO BURNOUT: POR QUE PREVENIR É MAIS EFICIENTE DO QUE TRATAR

O Brasil vive hoje a maior crise de saúde mental relacionada ao trabalho de sua história recente. Somente em 2024, aproximadamente 472 mil trabalhadores foram afastados pelo INSS em decorrência de transtornos mentais, um aumento de cerca de 68% em relação ao ano anterior. Ansiedade, depressão e burnout figuram entre as principais causas desses afastamentos, demonstrando que o sofrimento psicológico deixou de ser uma questão exclusivamente individual para se tornar um desafio que afeta diretamente instituições, equipes e a qualidade dos serviços oferecidos à população. Nas escolas, onde o trabalho é essencialmente baseado em relações humanas, esse cenário exige atenção cada vez maior.

Quando se fala em burnout, é comum pensar apenas no sofrimento vivido pelo profissional. No entanto, os efeitos da síndrome começam muito antes de um eventual afastamento pelo INSS. A redução da concentração, o aumento de erros, a dificuldade para tomar decisões, a perda da motivação e os conflitos interpessoais comprometem gradualmente o funcionamento das equipes. Em uma instituição de ensino, esses impactos alcançam diferentes setores, desde a sala de aula até a recepção, passando pela coordenação, secretaria e gestão, afetando a organização da rotina e a qualidade do atendimento prestado a alunos e famílias.

Para a escola, o adoecimento de um colaborador representa um custo humano e operacional significativo. Além da necessidade de reorganizar escalas, redistribuir tarefas e capacitar novos profissionais, a sobrecarga tende a ser absorvida pelos colegas que permanecem em atividade, aumentando o risco de novos casos de esgotamento. Esse efeito em cadeia compromete o clima organizacional, dificulta a continuidade dos processos internos e pode gerar perdas que vão muito além dos custos financeiros, afetando a estabilidade das equipes e a qualidade do ambiente escolar.

Nesse contexto, é fundamental compreender a diferença entre tratamento e prevenção. O tratamento torna-se indispensável quando o adoecimento já está instalado e frequentemente envolve acompanhamento psicológico, atendimento médico, uso de medicação quando indicada, afastamentos temporários e um longo período de recuperação. A prevenção, por outro lado, atua antes da crise acontecer, identificando fatores de risco, fortalecendo lideranças, promovendo ambientes respeitosos e estimulando relações profissionais saudáveis. Além de preservar a saúde dos trabalhadores, a prevenção costuma exigir menos recursos e produzir resultados mais duradouros para as instituições.

Investir em saúde mental é, portanto, uma estratégia de gestão e não apenas uma ação assistencial. Escolas que valorizam o diálogo, o respeito, o reconhecimento profissional e a identificação precoce dos sinais de sofrimento reduzem a ocorrência de afastamentos, fortalecem o vínculo entre suas equipes e constroem ambientes mais seguros para todos. Cuidar da saúde mental dos profissionais da educação significa investir na qualidade do ensino, na continuidade do trabalho pedagógico e na formação de uma comunidade escolar mais saudável, acolhedora e preparada para enfrentar os desafios do cotidiano.



Dr. Rodrigo Lins
Coordenador Médico URMES
CRM 52-79264-0

VAMOS FALAR DE PIOLHO? NÃO VALE COÇAR A CABEÇA!

Na saúde escolar há doenças que claramente provocam reações nas pessoas quando conversamos pessoalmente. Uma das mais evidentes (e até mais engraçadas) é o piolho. É muito difícil conversar com alguém sobre piolho e não ver a pessoa coçar a cabeça nos primeiros cinco minutos da conversa (ou não coçar você mesmo). Apesar de não causar doença grave nas pessoas, a infestação pode ser transmitida de uma pessoa para a outra por contato direto e os piolhos podem ficar também em roupa de cama, roupas pessoais e acessórios, como bonés, presilhas, fones de ouvido e até o próprio pentealiscova. Ou seja, além do tratamento, tem um monte de cuidados para assegurar a quebra da transmissão e da reinfestação após o tratamento. Dá um trabalhão (obviamente, a coceira também é bem desagradável) e talvez por isso todo mundo acaba tendo uma reação diferente falando de piolho.

O piolho (*Pediculus humanus capitis*) é um pequeno inseto, um pouco menor que uma semente de gergelim, que vive no couro cabeludo e se alimenta de sangue humano. Ele não voa nem pula: desliza-se rapidamente andando entre os fios de cabelo. A fêmea do piolho vive cerca de três a quatro semanas e pode colocar vários ovos por dia. Esses ovos, chamados de lêndas, ficam grudados bem próximos à raiz do cabelo e costumam ser confundidos com caspa, mas, diferente dela, não saem facilmente ao serem tocados. Eles eclodem em cerca de uma semana.

É interessante que o medo do piolho também faz circular uma série de lendas e histórias que vêm de gerações passadas ou que simplesmente são incorretas. Vamos ver algumas?

"Piolho quando aparece é sinal de falta de higiene" Piolhos podem infestar qualquer pessoa. Eles não preferem cabelos sujos e não estão relacionados com falta de cuidado ou limpeza. Na escola, não podemos deixar que piolho seja motivo de vergonha ou exclusão social. Vamos apoiar as crianças e famílias quando houver algum caso na escola.

"Piolhos pulam ou voam e só pegam crianças" Piolho não tem asas e não pula. Não são as pulgas dos desenhos animados! E adultos também podem ser infestados. Além, é relativamente comum ter um dos contatos domiciliares infestado após o primeiro caso.

"Cortar o cabelo ou usar vinagre resolve o problema?" Não é necessário cortar o cabelo ou raspar a cabeça. O tratamento correto é o mais importante. E o vinagre ajuda a desprender algumas lêndas, mas não elimina o piolho de forma eficaz.

"Só precisa tomar remédio uma vez e está tudo resolvido?" Muitas vezes é preciso repetir o tratamento. A primeira dose mata os piolhos já formados e em geral se espera 1 semana para a segunda dose, para que as lêndas (mais resistentes ao tratamento) se tornem piolhos mais vulneráveis.

"Piolho é transmitido por animal doméstico?" O piolho da cabeça humana vive exclusivamente em humanos e não é transmitido por cães ou gatos.

É interessante como logo o piolho é especialmente envolto em tantos boatos e rumores, histórias dos avós e receitas dos vizinhos. E nem tudo é fake news! Os piolhos também infestaram a mitologia, a história e a literatura. Eles aparecem em contos dos irmãos Grimm, em poesias, há um conto luso-brasileiro interessante chamado "Couro de piolho". O DNA de piolhos de múmias nos povos pré-colombianos ajuda a comprovar a via de colonização das Américas!

Não existem muitas medidas preventivas absolutamente eficazes para evitar uma infestação por piolhos, sendo recomendadas medidas gerais de higiene pessoal e evitar compartilhar objetos de uso pessoal e roupas. De vez em quando observar com atenção o couro cabeludo da criança e atentar para a detecção precoce quando houver algum sintoma é o mais indicado para evitar a transmissão.

Como fazer para tratar e manejar uma infestação por piolho?

O pente fino de aço é o método mais recomendado para eliminar piolhos e lêndas (como são chamados os ovos de piolhos). Todos os dias, passe o pente desde o couro cabeludo até o final do comprimento do cabelo. O pente fino funciona em todas as texturas de cabelo, podendo ser passado nos fios com auxílio de creme ou condicionador. Quando estiver passando o pente fino, utilize sempre um pano branco evitando assim que os piolhos caiam na roupa. Os piolhos, lêndas e ninfas que caírem no pano, devem ser deixados em vinagre diluído em água por um período de 30 minutos, para que sejam mortos. Como complemento, a solução de vinagre e água (1 copo de vinagre para 1 copo de água) ajuda a soltar as lêndas que estão grudadas nos fios do cabelo.

Retirar todas as lêndas de acordo com os seguintes passos:

- Molhar um pedaço de algodão em vinagre (diluído em água na proporção de 1:1);
- Selecionar 3 ou 4 fios de cabelo que estejam com lêndas;
- Com ajuda do algodão embebido em vinagre diluído, envolver os fios de cabelo (3 ou 4 no máximo) pressionando-os entre os dedos;
- Puxar lentamente no sentido da base do cabelo para a ponta e com a outra mão, segurar a base do cabelo para não machucar a criança;

e) Trocar sempre que necessário o algodão, desprezando-o em um frasco com vinagre diluído em água para matar as lêndas.

Nunca usar querosene, neocid ou qualquer outro inseticida, pois são tóxicos ao ser humano.

A higienização de roupas e objetos pessoais é fundamental, tais como: pente, boné, lençol e roupas:

- Lavar fronhas, bonés, lençóis e roupas usadas nos últimos 2 dias em água quente ($\geq 60^\circ\text{C}$), quando possível. Se a lavadora não aquece a água, a lavagem habitual também é suficiente, pois os piolhos sobrevivem pouco tempo fora do couro cabeludo e a principal forma de transmissão é o contato direto entre as cabeças.

- Pentes e escovas:** deixar de molho em água quente (cerca de 60°C) por 5 a 10 minutos ou lavá-los adequadamente. Não é necessário lavá-los.

- Objetos que não podem ser lavados podem ser guardados em um saco fechado por 48 horas.

Aspirar almofadas, solás, cadeirinhas e estofados pode ser feito, mas não é necessária desinfecção ambiental intensa.

Após o uso do pente fino, os piolhos e as lêndas removidos devem ser colocados em um recipiente de vidro com álcool líquido (teor 70%) ou na solução de vinagre. Eles não resistirão e irão morrer. Depois devem ser descartados em vasos sanitários ou ralos. Outra estratégia é usar o pente fino durante o banho para que os insetos sejam levados junto com a água corrente, que também ocasionará a morte deles.

Os alunos com piolho não precisam ficar afastados, devendo iniciar o tratamento e frequentar normalmente as atividades. Durante surtos de piolho, a orientação é que todos devam usar o cabelo preso. No fim, acho que ficou claro que não há motivo para preocupações extremas e que a URMES e o médico pediatra podem orientar tratamentos e medidas simples e eficazes para resolver as infestações. Será que na próxima vez vamos falar de piolho sem coçar a cabeça?



MEDICINA ESCOLAR: UM INVESTIMENTO NA SEGURANÇA E NO BEM-ESTAR DE TODA A COMUNIDADE ESCOLAR

A escola é um ambiente de aprendizagem, desenvolvimento e convivência. Para que esse espaço seja verdadeiramente seguro, o cuidado com a saúde precisa fazer parte da rotina escolar. Nesse contexto, a **Medicina Escolar** vai além do atendimento a emergências: atua na **promoção da saúde, prevenção de riscos e segurança de toda a comunidade escolar**.

A presença de uma equipe especializada possibilita respostas rápidas em situações de urgência, acompanhamento de alunos com condições clínicas específicas, orientação às famílias e suporte a gestores e educadores. Também contribui para a organização de protocolos, a redução de riscos e o fortalecimento de uma cultura de prevenção.

Cada vez mais, pais e responsáveis valorizam instituições preparadas para lidar com diferentes situações de saúde. Investir em Medicina Escolar significa oferecer **mais tranquilidade, confiança e segurança** aos estudantes, famílias e profissionais da escola.

Como a Urmes Medicina Escolar pode ajudar

Há 52 anos, a Urmes Medicina Escolar é pioneira na prestação de serviços de saúde para instituições de ensino no Estado do Rio de Janeiro. Ao longo dessa trajetória, construímos uma história baseada em **experiência, compromisso e inovação**, atuando no ambiente escolar.

Nossa atuação vai além do atendimento aos alunos. Trabalhamos de forma integrada com **diretores, coordenadores, professores, colaboradores e famílias**, promovendo uma cultura permanente de cuidado, prevenção e segurança. Entre nossos diferenciais está a **capacitação contínua das equipes escolares**. A Urmes realiza treinamentos periódicos em **Primeiros Socorros**, em conformidade com as diretrizes da **Lei Lucas (Lei nº 13.722/2018)**, preparando professores e colaboradores para agir com rapidez e segurança diante de emergências.

Também desenvolvemos **ações de educação em saúde, campanhas preventivas, acompanhamento de condições clínicas, orientações às famílias e apoio técnico à gestão escolar**, fortalecendo o compromisso das instituições com o bem-estar dos estudantes.

Mais do que oferecer assistência médica, a Urmes constrói **parcerias duradouras com as escolas**, contribuindo para que estejam cada vez mais preparadas para cuidar das pessoas. Investir em Medicina Escolar é investir em **vidas, prevenção, segurança e qualidade de vida**.

Urmes Medicina Escolar. Há 52 anos, pioneira no cuidado com a saúde dentro das escolas, promovendo segurança, prevenção e acolhimento para toda a comunidade escolar.