

# Escola deve trocar móveis para evitar escoliose

KATIA MARSICANO

Até o próximo ano, a Fundação Educacional do DF recebe o resultado do estudo para reformulação dos móveis escolares de toda a rede de ensino. Elaborado pelo ortopedista Anelino José de Resende, coordenador do Grupo de Controle de Postura Física da Regional de Sobradinho, o trabalho destina-se à prevenção da escoliose infantil, causada, em 90% dos casos, por hábitos errados de sentar.

Crianças de tamanhos diferentes usando carteiras padronizadas, segundo o especialista, correm sérios riscos de desenvolver problemas de coluna, principalmente desvios, que, se não detectados e tratados a tempo, repercutem em toda a fase adulta. A permanência de, no mínimo, quatro horas por dia em posição inadequada na escola agrava o quadro. Na sua opinião, o ideal é que haja pelo menos três tipos diferentes de móvel em cada sala de aula.

Durante os últimos quatro anos, quando começou o programa pioneiro no Brasil de controle da escoliose na rede pública, Anelino já atendeu 16 mil alunos dos centros de ensino de Sobradinho, única satélite a dispor desse tipo de assistência especializada. Hoje, 1.600 estudantes estão sendo acompanhados pela pequena equipe do hospital. De lá para cá, a incidência do problema caiu de 6,4% para 4% do total de atendimentos.

Apesar de o alerta ter sido feito há dois anos, nada de efetivo aconteceu, até porque, para adaptar os móveis, a Fundação Educacional teria — obrigatoriamente — que investir muito. "Não sei se outro fator seria desconhecimento do Governo ou falta de interesse com relação ao problema. O fato é que as providências devem ser tomadas logo", comenta o ortopedista, consultor do Programa Nacional de

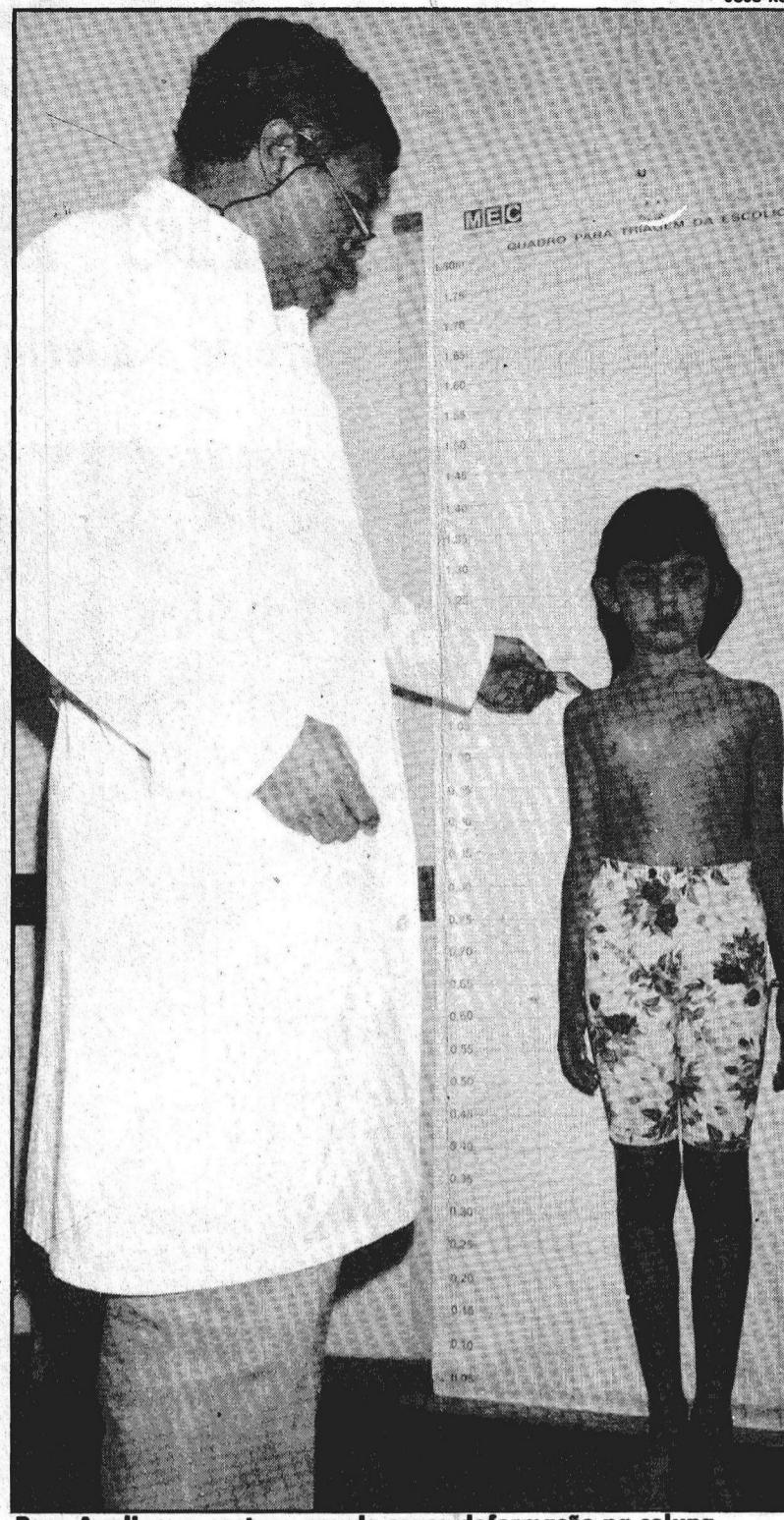
Saúde Escolar da Fundação de Assistência ao Estudante (FAE)/Ministério da Educação.

**Paliativos** — Enquanto o levantamento não fica pronto, a Unidade de Ortopedia de Sobradinho tem intensificado o trabalho de preparação de pessoal. Seiscentos agentes de saúde e professores de educação física já foram treinados e estão colaborando com as ações de educação junto à comunidade estudantil, em especial de 1º grau. Para o ano que vem, pretende-se concluir uma cartilha de dicas, exclusiva para as crianças, com linguagem didática e acessível.

Todas as segundas-feiras, o dia no hospital também é dedicado aos estudantes. Os mesmos que, prejudicados pelas carteiras inadequadas e mochilas pesadas, já apresentam os primeiros sinais de que a coluna vertebral não está tão bem quanto devia.

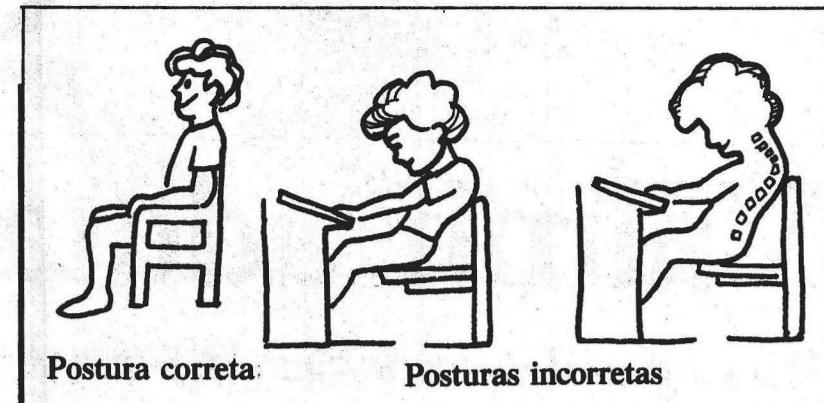
A maior incidência de casos está na faixa etária entre 11 e 15 anos, depois entre as crianças de 6 a 10 anos e, em terceiro lugar, nos estudantes de 16 a 20 anos, incluindo os que cursam as escolas especiais. O atendimento é restrito à rede pública de ensino da Regional de Sobradinho. "Gostaríamos de prestar assistência a outras pessoas, mas o próprio Ministério da Saúde reconhece nossas limitações", justifica o médico.

O Distrito Federal, hoje, é o único que oferece esse tipo de especialidade, num programa conjunto direto dentro da sala de aula. Em estados, como São Paulo, por exemplo, o controle é semelhante, mas limita-se à detecção e não ao tratamento. De acordo com o especialista, como 90% dos desvios de coluna infantis poderiam ser evitados, a mesma quantidade pode ser tratada sem gastos — a exemplo de aparelhos ortopédicos e cirurgias —, apenas com ginásticas e orientação postural. (K.M.)



Para Anelino, a postura errada causa deformação na coluna

José Reis



Postura correta

Posturas incorretas

## Prevenção atingirá todo o País

É bem possível que, em breve, todas as escolas públicas do País tenham um programa especial de prevenção da escoliose infantil. Esta é a intenção da Fundação de Assistência ao Estudante do Ministério da Educação, ao incluir no Manual do Agente de Saúde Escolar um capítulo dedicado à educação postural do aluno. Elaborado pelo ortopedista do DF, Anelino José de Resende, da Regional de Saúde de Sobradinho, dois reumatologistas e dois fisioterapeutas da Paraíba, o novo adendo está sendo testado em Brasília, para só então ser distribuído nos outros estados.

Com informações do tipo anatomia da coluna vertebral, deformidades e testes para pesquisa dos desvios de coluna, o manual inclui orientações especiais para alunos. A carteira escolar ideal, segundo o livro, deve ter assento encostado, abertura para encaixe de nádegas e altura que permita os joelhos ficarem em ângulo de 90 graus e pés no chão. Nada de cruzar as pernas ou sentar na ponta da carteira.

De acordo com o especialista de Brasília, idealizador do projeto motivado pelo excesso de casos de escoliose infantil, não há necessida-

de de grandes investimentos para implantação do programa. Em Sobradinho, com apenas um médico e um agente de saúde 50 crianças são submetidas às sessões de exercício postural, sem prescrição de medicamentos ou uso de aparelhos ortopédicos. A ginástica acontece duas vezes por semana — às terças de manhã e quintas, de manhã e à tarde.

**Criatividade** — Outra prova de que com boa vontade faz-se muito é a recente "invenção" do aparelho que pode vir a substituir as carências do hospital, com Raio-X, por exemplo. O gibômetro, como foi batizado pelo ortopedista, usa apenas um nível e uma régua deslizante, "Coisa de pedreiro", brinca o médico.

Com o equipamento — improvisado, mas útil — ele pode medir deformidades como a giba que é diferença de altura entre os dois dorsos. "Como a quantidade de pessoas para fazer radiografias é muito grande, muitas vezes o tratamento fica pendente até o paciente conseguir vaga na radiologia. Com o gibômetro, no consultório, durante a consulta é possível conferir a anomalia", explica. (K.M.)

## Roller oferece riscos para os ligamentos

Tony Winston

Mais nova mania de jovens e crianças, o roller — nome sofisticado dado aos ultrapassados patins com dois pares de rodas — representa, ao contrário do que pode parecer, uma ameaça à geração saúde pré-adolescente. O alerta, que na verdade é um recado aos pais, parte do ortopedista Anelino Resende: antes de deixar os filhos partirem em busca da velocidade sobre uma fileira de rodas, a regra número um é o aquecimento.

Como todos os exercícios que podem resultar em impacto, como é o caso do roller, o médico explica que há necessidade de uma preparação, principalmente dos músculos e ligamentos do joelho. Para patinar, a criança é obrigada a uma sequência de flexões laterais, que oferecem sério comprometimento dos ligamentos internos e externos. "Um rompimento traz consequências graves", avverte.

Extremamente contra-indicado para menores entre 7 e 14 anos de idade, esse tipo de patins representa ainda comprometimento da parte cartilaginosa dos ossos, situada acima e abaixo do joelho. Por ser a região responsável pelo crescimento, a criança que pratica o esporte de



Desaconselhável para crianças, o roller sobrecarrega músculos e ligamentos dos joelhos

forma excessiva pode ter o desenvolvimento prejudicado.

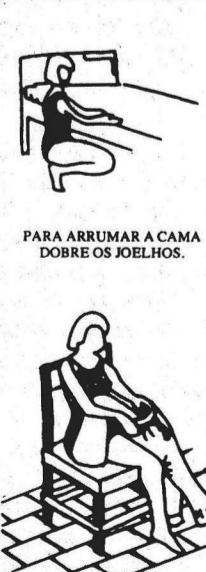
Apesar de reconhecer as dificuldades de controlar os impulsos infantis, o médico insiste emressalvar o controle dos pais, segundo ele, "para evitar problemas posteriores". Ele lembra que não é porque a maioria dos rollers vem com proteção de tornozelo e reforço lateral que deve-se ignorar os demais riscos.

**Epidemia** — A mania da patinação — para os especialistas perigosa — mal chegou às escolas e já está sendo proibida. No Colégio Objetivo Júnior, por exemplo, os alunos de 4ª série, com idade entre oito e 10 anos, perturbaram muito a direção até se convencer de que sala de aula não combina com rollers. A orientadora educacional, Isa Borges, conta que deu só "uma colher de chá" na Semana da Criança,

mas depois passou a controlar com rigor.

"Temos receio de que aconteça algo com os meninos, até porque com a correria podem atropelar outras crianças, esbarrar nas coisas e cair", explica ela. Mas a tentação é grande, de acordo com a coordenadora. O colégio dispõe de uma área cimentada, na opinião dos patinadores, ideal para novas manobras. (K.M.)

### POSTURA CORRETA



Os pais devem observar o peso da mochila e a forma de carregá-la

## Mochila também provoca desvio

Livros, cadernos, estojo, dicionário, agenda. Tudo isso significa mochila escolar cheia e, dependendo da forma que o aluno leva, é o mesmo que o primeiro sinal de uma escoliose ou, como é chamada no popular, desvio de coluna. Para os pais, o alerta do ortopedista Anelino Ramos é muito sério: o peso total do material deve ser sempre 10% inferior ao peso da criança. Mesmo assim, deve-se estar atento às maneiras corretas de transportar tantas coisas.

Equilibrar a carga é a regra número um, segundo o médico. Ele condena, por exemplo, bolsas pesadas que sobrecarregam um só lado do corpo. Essa prática favorece muito o desenvolvimento dos desvios e pode resultar em deformações definitivas,

se não tratadas. A mochila nas costas não tem contraindicações, desde que seja observado o limite de peso. "Se a bolsa for do tipo tiracolo, o melhor é que seja usada atravessada de uma lado para outro, diagonalmente", explica.

Os carrinhos, muito comuns entre estudantes, também são recomendados pelo ortopedista, só que com um cuidado importante, que é a relação entre a altura da criança e da alça. "Elas devem ter a mesma altura da mão, evitando assim que o aluno precise curvar-se", aconselha Anelino. A outra dica iria diretamente aos professores, no sentido de que evitassem excessos de material dos alunos, se apenas a metade for usada, como complementa o especialista. (K.M.)