

Carga pesada na vida de estudante

Peso de mochila, carteiras inadequadas e educação física incorreta deixam 4,5% dos estudantes com problema na coluna. Ortopedista alerta que deformidade não tem tratamento na fase adulta e pode provocar até mesmo paralisia cerebral

ANA SÁ

UM TOTAL de 4,5% da população escolar de Brasília tem deformidades na coluna vertebral, provocada principalmente pelo excesso de peso das mochilas da escola, carteiras inadequadas e a prática incorreta da Educação Física. O alerta é do coordenador de Ortopedia da Fundação Hospitalar, Anelino José Resende. "Sem tratamento ou orientação adequada pelos profissionais da área (ortopedista, fisioterapeutas e professores de educação física), essas deformidades progridem de tal forma que, na fase adulta, não poderão ser corrigidas", diz o médico.

Resende, que também coordena o programa de prevenção da coluna vertebral nas escolas públicas de Brasília, explica que as principais deformidades da coluna vertebral são as seguintes: **hipercifose** (conhecida como corcunda), **hiperlordose** (aumento exagerado da curvatura anterior da coluna lombar) e a **escoliose** (desvio lateral da coluna vertebral).

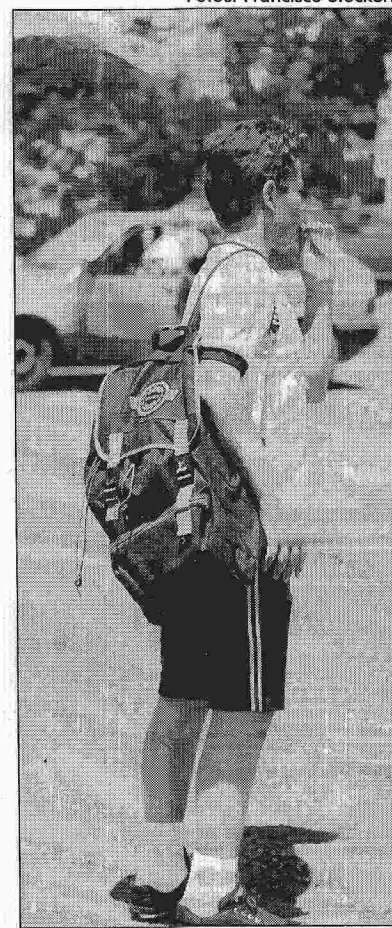
A escoliose, segundo o médico, é a deformidade mais frequente nos desvios da coluna entre os estudantes. Ainda segundo ele, são quatro sinais para detectar a doença: diferença de altura de ombros, distância do cotovelo do corpo e alinhamento do processo espinhoso das vértebras e a presença de um desnível de um lado do dorso (as costas).

A escoliose é uma doença que pode provocar até paralisia cerebral. Mas a doença mais frequente é o desequilíbrio muscular, provocada pela postura inadequada. O limite do peso da mochila não deve ser superior a 7% do peso da criança e o aluno deve carregá-la nas costas, na frente ou atravessada de uma lado para outro. A carteira escolar ideal deve ter assento e encosto retos, abertura para o encaixe das nádegas e uma altura que permite os joelhos ficarem numa posição de 90 graus e os pés no chão.

"Infelizmente, a criança leva até dez livros na mochila e as carteiras escolares ou são muito baixas ou altas demais", informa o ortopedista. O excesso de livros na mochila, por exemplo, estava pro-



Fotos: Francisco Stuckert



PESQUISA

Programa auxilia correção de coluna

OPERCENTUAL de estudantes que apresentam deformidades da coluna foi encontrado numa pesquisa feita nas escolas de Sobradinho, São Sebastião e escolas-parque do Plano Piloto. A pesquisa foi feita pelos médicos e agentes de saúde que integram o Programa de Prevenção das Deformidades da Coluna Vertebral nas escolas públicas de Brasília.

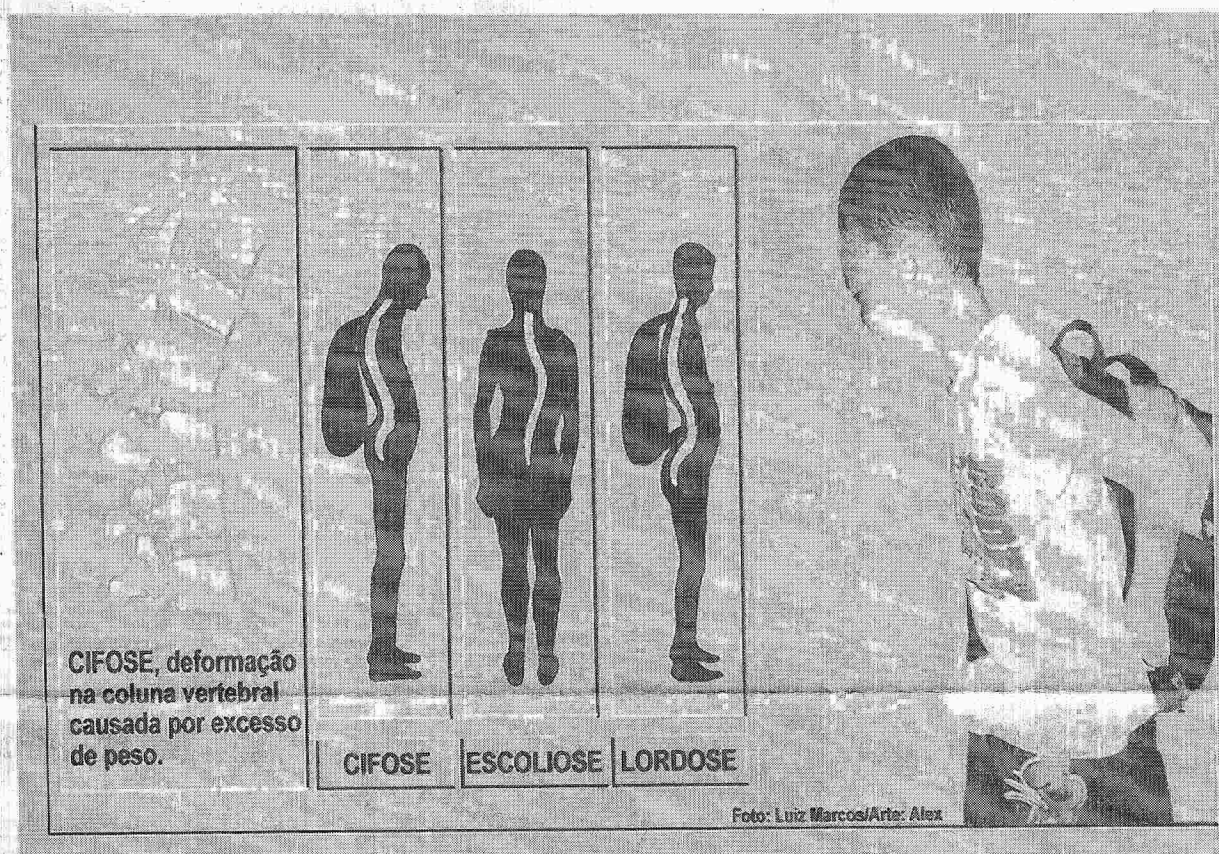
Em Sobradinho, o programa já existe desde 1990 e já foram examinados 17 mil alunos. "O percentual de crianças atingidas é preocupante porque essa deformidade pode ser evitada com carteiras de escola, aulas de educação física adequadas, além do modo correto de carregar a mochila escolar", diz o ortopedista Anelino José Resende.

Resende garante que para se evitar que estas deformidades progridam — na fase adulta não podem ser mais corrigidas — a solução é fazer uma orientação preventiva e reabilitação precoce com crianças e adolescentes.

Dos 18.094 alunos examinados nas escolas de Sobradinho, São Sebastião e das escolas-parque do Plano Piloto, 4,5% apresentam deformidades da coluna. O mesmo percentual foi encontrado entre 1.782 alunos matriculados nas escolas de São Sebastião e nas escolas-parque. Ano passado, por exemplo, dos 300 alunos das escolas-parque, 150 foram encaminhados ao Hospital de Base.

Segundo o coordenador do programa, os alunos de São Sebastião ainda não receberam tratamento por falta de ortopedistas. Mas a intenção é ampliar este ano o programa para atender os alunos matriculados em todas as cidades-satélites. A identificação precoce dos defeitos posturais, de acordo com o ortopedista, facilitará a sua correção e evitará o aparecimento de dores na coluna e nos membros inferiores quando esses alunos se tornarem adultos.

O tratamento para a escoliose varia. Um desvio de até 10 graus o tratamento será orientação de postura. De 10 a 20 graus é recomendado fazer ginástica especial e de 20 a 40 graus o uso de aparelho especial. O desvio acima de 40 graus é o caso de cirurgia. A pesquisa do Programa de Prevenção das Deformidades da Coluna Vertebral nas escolas públicas de Brasília já identificou casos de estudantes com desvio de coluna em até 20 graus.



vocando dores insuportáveis no ombro de Felipe Alves, 9 anos, aluno da 4ª série do Colégio Pio XII. "Não aguentei e pedi para meus pais comprarem este ano um carrinho", disse Felipe. A irmã Thaís Alves, 11 anos e com 30

quilos e 800 gramas não gostou a princípio da ideia do carrinho. "Mas já não estou suportando o peso da minha mochila nos dois primeiros dias de aulas", confessa.

Érika Santos, 11 anos, cursando a 5ª série este ano, revela

que está carregando na mochila dois livros de Português, um de Matemática (grosso), um de História, um de Geografia, um de Inglês, além dos livros de literatura, cadernos e estojo. "É muito peso para minhas costas". A solu-

Pelo menos 150 alunos da rede oficial de ensino foram encaminhados para tratamento de correção da coluna no Hospital de Base. Secretaria de Saúde desenvolve programa preventivo que deve ser estendido para todas as escolas públicas do DF. O objetivo é orientar os estudantes sobre postura corporal ao se sentar na carteira ou fazer exercícios físicos, assim como a maneira correta de carregar a mochila ensina modo correto de se sentar na carteira e como carregar a mochila

ção, segundo a mãe de outra aluna, Marisete Maria Neiva, é a escola instalar armários nas salas de aulas. "Dessa forma, os alunos levariam para casa apenas o material correspondente ao dever de casa", explica.