

Cadeiras de escola prejudicam coluna

Ktia Marsicano

Seis em cada cem alunos da rede pública de ensino de Sobradinho, com idade entre cinco e 17 anos, estão com escoliose torácica ou, como é mais conhecido, desvio de coluna. A conclusão tem como base trabalho desenvolvido pela equipe do ortopedista Anelino de Rezende, do Hospital Regional da satélite, durante três anos, e revela que, entre as principais causas, estão as cadeiras e mesas usadas nas escolas. Com o aumento do número de vagas nos centros de ensino — em Sobradinho, cerca de seis mil a mais — acredita-se que outros 360 estudantes estejam precisando de tratamento, além dos 600 atendidos três vezes por semana no HRS.

Passar aproximadamente três horas e meia sentado na escola todos os dias — fazendo os cálculos isso significa 17 horas e meia por semana e 70 horas por mês — pode trazer muito mais problemas à coluna do que se imagina (a não ser que a postura seja favorável). A padronização de mesas e cadeiras absolutamente do mesmo tamanho e altura para crianças grandes e pequenas, gordinhas e magrinhas, canhotas e destros, acaba prejudicando algumas. Para elas, a coluna vertebral responde à inadaptação em forma de desequilíbrios nos ombros, no jeito de andar e até na distância entre os cotovelos e o abdômen.

Segundo Anelino de Rezende, há 12 anos na Unidade de Ortopedia do Hospital de Sobradinho, deveria haver nas salas de aula pelo menos três tamanhos diferentes de mesas e cadeiras, ocupadas pelos alunos após orientação de professores treinados em postura. “Se fosse assim, não teríamos detectado 416 crianças com diagnóstico definitivo e 274 com alteração na coluna vertebral, ou seja, 65,8 por cento dos submetidos à triagem inicial”, adverte o médico.

Casos — Entre os tipos da alteração constatados, a escoliose lidera em 83,9 por cento dos casos, seguida pela cifose, chamada vulgarmente de corcunda, em 14,9 por cento das crianças. Em 47 por cento dos alunos, a causa dos desvios de coluna é postural, muito comum na faixa etária entre 11 e 15 anos, fase de desenvolvimento mais acentuado. Felizmente, segundo o ortopedista, análises do grau de curvatura da coluna indicaram que na maioria dos casos de alteração é inferior a dez graus, ou seja, fáceis de tratar e de reversão garantida.

O grau de curvatura máximo pelos padrões de medição do método de Cobb, adotado internacionalmente, é 20 graus, onde foram enquadrados 74 por cento dos alunos das escolas públicas de Sobradinho. “Melhorando a postura e com alguns exercícios específicos em apenas um mês é possível perceber os resultados”, garante o médico, que também é biólogo e legista. Além da escoliose e da cifose, foram detectados casos de hiperlordose, que nada mais é que “bum-bum” arrebitado.

Mochileiros — Outra das causas em evidência que justifica a escoliose é a tradicional mochila escolar. Sobre ela, o ortopedista alerta: o peso não pode ser excessivo e a forma de carregá-la nas costas ou na frente é a ideal. Nesses casos, Anelino de Rezende acredita que podeira haver um

local nas escolas para guardar o material dos alunos, evitando o transporte desnecessário de livros e cadernos que nem sempre são utilizados. “A quantidade de material é outro fator a ser analisado. Mochila cheia, na maioria das vezes, indica exagero”.

O peso das bolsas escolares, adverte o especialista, nunca deve ultrapassar sete por cento do peso da criança. Para um aluno de 38 quilos, por exemplo, a mochila deve pesar no máximo 2,6 quilos, o que corresponderia, em material escolar, a dois livros e dois cadernos grandes, mais o estojo de lápis e demais apetrechos.

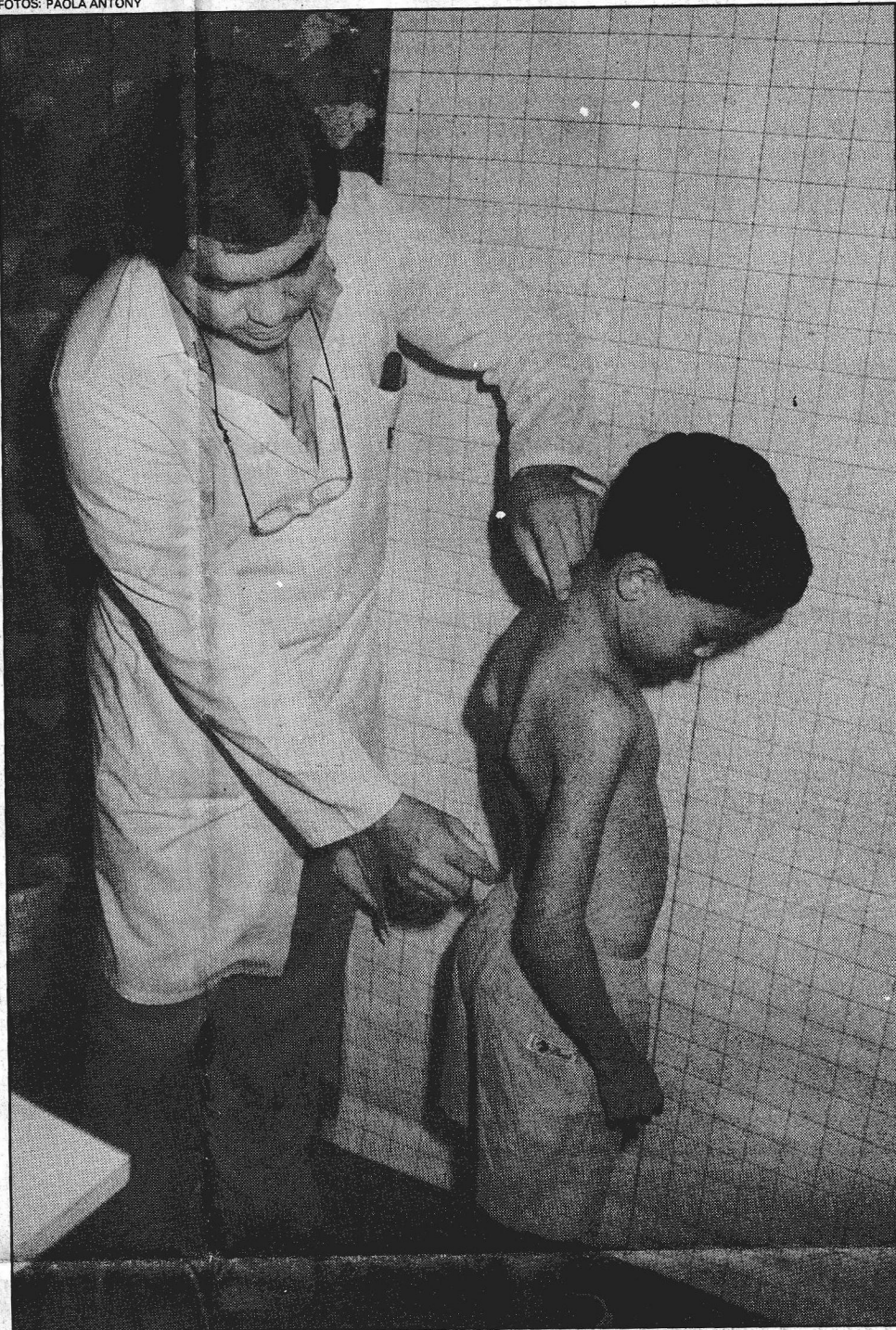
Atualmente, o trabalho desenvolvido pela Unidade de Ortopedia do Hospital de Sobradinho junto às crianças das escolas públicas conta com apenas três profissionais. Além do médico Anelino de Rezende, fazem parte da equipe a professora Ana Cristina Oliveira e a fisioterapeuta Maria Auxiliadora. Ana Cristina, formada em Educação Física, é a responsável pela triagem inicial em sala de aula e a monitora das sessões de ginástica às segundas e quintas-feiras, no hospital, das 7h às 8h. Todos os dias ela vai às escolas, onde — segundo calcula — identifica entre dez e 15 casos de escoliose ou, pelo menos, suspeitas.

No consultório, as crianças encaminhadas pela professora se submetem a um exame mais detalhado. O médico reserva as segundas, terças e sextas-feiras ao atendimento desses casos detectados nas escolas. Entre 8h e 12h, Anelino de Rezende examina cerca de 20 crianças que, posteriormente, de acordo com a gravidade do caso, são indicadas para a ginástica, fisioterapia, uso de aparelho ou cirurgia. Em três anos, apenas um aluno teve indicação cirúrgica.

Problemas — Dar continuidade ao trabalho — pioneiro em toda a rede hospitalar do DF — Anelino considera difícil, “mas não impossível”. Quando uma das crianças precisa de um exame radiológico, a marcação só é possível dois meses depois, por causa da concorrência com os adultos, clientes normais da ortopedia. “Dos adultos que atendo, 70 por cento apresentam problemas de coluna que, em mais da metade dos casos poderiam ter sido evitados quando crianças”, alerta o médico.

Para os próximos dois meses ele acredita na conclusão do trabalho de compilação dos dados coletados em 1991 e 1992, com as crianças. Antes do final do ano, o ortopedista vai publicar, só para médicos, um estudo específico sobre lombalgia em adultos. Ainda para este ano, o programa de prevenção de escoliose infantil deverá se estender aos turnos da noite nas escolas públicas e zona rural.

FOTOS: PAOLA ANTONY



Os desvios de coluna atingem seis em cada cem alunos em Sobradinho



O peso excessivo das mochilas com material escolar também contribui para aumentar as deformações da coluna