



Guia Preventivo para Escoliose em Jovens

Organização

Juliana Almeida Conceição de Carvalho

Kaio Brenan Gonçalves de Oliveira

Lorena dos Santos Fontes

Luciane Santana Matos

Piter Natã Santana Batista

Samyla Raiane Conceição Carvalho



Guia Preventivo para Escoliose em Jovens

Produto elaborado na Unidade Curricular – Movimento Humano do Centro Universitário AGES como pré-requisito para obtenção da nota parcial da avaliação A3 sobre a orientação dos docentes Ananda Almeida Santana Ribeiro; Maique dos Santos Bezerra Batista; Tiago de Melo Ramos.

D278g

Guia Preventivo para Escoliose em Jovens / organizador Juliana Almeida Conceição de Carvalho *et al.* – Paripiranga-BA: UniAGES, 2021.

13 f.: il.

DOI:

1. Escoliose. 2. Prevenção. 3. Tratamento. I. De Carvalho, Juliana Almeida Conceição. II. Título.

COMO REFERENCIAR O MATERIAL:

De Carvalho, Juliana Almeida Conceição.; De Oliveira, Kaio Brenan Gonçalves.; FONTES, Lorena dos Santos.; MATOS, Luciane Santana.; BATISTA, Piter Natã Santana.; CARVALHO, Samyla Raiane Conceição.; BATISTA, Maique dos Santos Bezerra. RAMOS, Tiago de Melo.; RIBEIRO, Ananda Almeida Santana. Guia Preventivo para Escoliose em Jovens. **Even3 Publicações**. – Paripiranga-BA: UniAGES, 2021. DOI: 10.29327/538368.

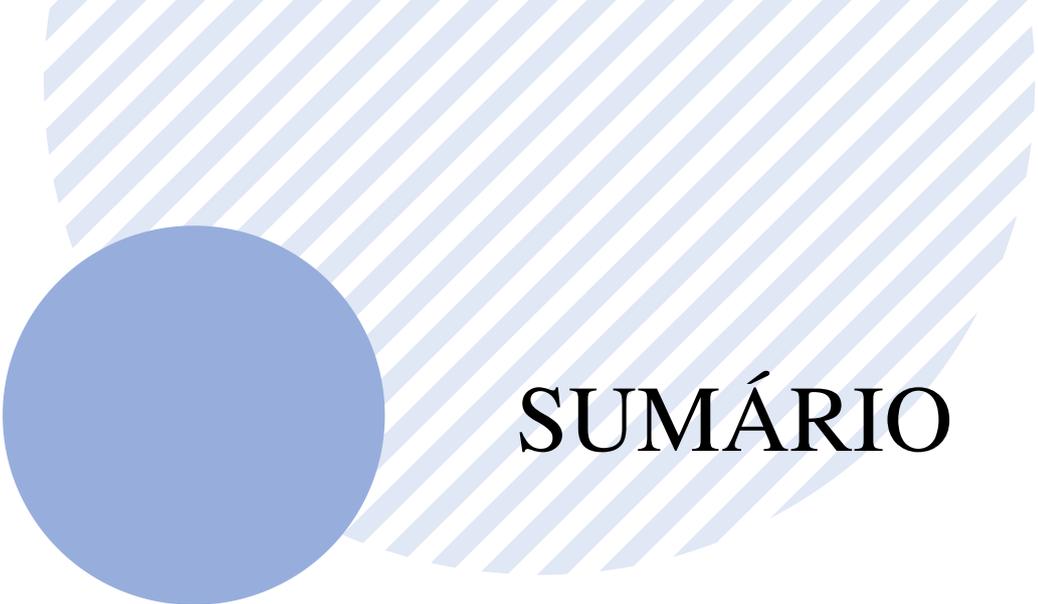
Paripiranga-BA
2021



**Acredite no poder da palavra “desistir”, tire o D coloque o R que
você vai resistir. Uma pequena mudança às vezes traz esperança e
faz a gente seguir**

Bráulio Bessa





SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	5
O QUE É ESCOLIOSE.....	6
TIPOS DE ESCOLIOSE.....	7
CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS.....	8
TRATAMENTO.....	9
PREVENÇÃO.....	10
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	11
REFERÊNCIAS.....	12



APRESENTAÇÃO

Essa temática surgiu da reflexão advinda da pandemia ocasionada pelo covid-19 associadas as mudanças que estamos vivenciando a nova rotina em home office que reúne as questões de trabalho, estudo e assuntos pessoais em um só lugar: nossa residência. Com o uso recorrente da tecnologia para o trabalho e estudo junto com a comodidade, as pessoas começaram a utilizar, por questões financeiras, locais “inapropriados” para se adequar a nova rotina de estudos virtuais a exemplo de: cadeiras, mesas, chão, e até a própria cama, para realizar tais tarefas. Os exemplos citados podem ocasionar consequências inesperadas devido a postura inadequada propiciada pela inserção prolongada nesses locais podendo gerar dores e desconforto, pelos vícios posturais, podendo avançar para uma escoliose.

De acordo com Ackland, Elliott e Bloomfield (2011), a má postura pode trazer consequências como a fadiga, dores, tensão muscular, baixa autoestima, dificultar o equilíbrio sobre a base de sustentação e pode ocorrer o estiramento ou o encurtamento de alguns grupos musculares permanentemente.

Essa cartilha tem como objetivo apresentar as consequências da postura inadequada de jovens estudantes em aulas remotas propiciando alternativas de correção postural nesse cenário como prática preventiva para saúde do(a) sujeito(a).

De acordo com Ackland, Elliott e Bloomfield (2011), a boa postura, além de ter como benefício estético, é importante para que o corpo funcione de maneira econômica no esforço e de proteger o corpo de deformidades e lesões progressivas, por exemplo a escoliose.

Esse produto traz dicas de como evitar determinados hábitos posturais que podem ocasionar a escoliose apresentado os tipos, as causas e consequências, tratamentos e seus meios prevenção. As informações e imagens expostas nesse trabalho são estritamente relacionadas com o tema representando alguns recortes ilustrativos para facilitar a compreensão entendimento/conhecimento do(a) leitor(a).

O QUE É ESCOLIOSE?

A escoliose é um desvio ou curvatura na coluna vertebral que é muito comum na população mundial. Seguindo esse raciocínio, o ORTOpedia BR (2017), relata que essas curvaturas tem efeitos estéticos e fisiológicos, trazendo consequências graves a longo prazo para o indivíduo que contem essa doença. A curva pode-se localizar em diferentes áreas da coluna vertebral, além de manifestar uma ou duas curvas. Na escoliose total, a curva ocupa mais de 1 região da coluna vertebral, enquanto a escoliose simples tem uma curvatura em 1 região também da coluna vertebral; na escoliose dupla e tripla, como o nome já diz, é identificado 2 ou 3 curvas em cada região da coluna vertebral.

De acordo com Ackland, Elliott é Bloomfield (2011), entre a maior parte das pessoas, a escoliose apresenta uma curva com formato de “C” no início da doença, porem ao longo do tempo, há um reflexo postural onde gera a inversão do “C” para forma de “S” nos níveis espinais superiores.

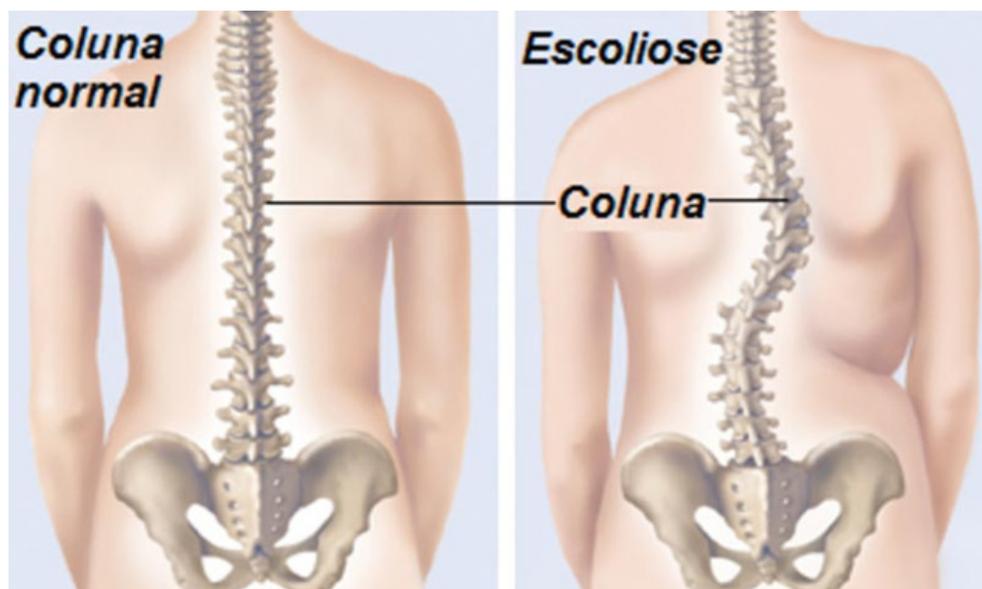


Figura 1: coluna normal X coluna com escoliose

TIPOS DE ESCOLIOSE

A curvatura da escoliose pode estar localizada em vários locais da coluna vertebral. De acordo com ORTOpedia BR (2017) essas curvaturas podem ser divididas em: escoliose funcional ou postural; e estrutural. Na escoliose funcional, a curva normalmente é leve e pode desaparecer quando a pessoa está inclinada para a frente ou para os lados. Já na escoliose estrutural, ocorre também uma divisão para identificar o tipo de curva existente que são: escoliose congênita, escoliose neuromuscular, escoliose paralítica, escoliose lombar degenerativa e escoliose idiopática.

A escoliose congênita ocorre quando as vértebras apresentam uma curva congenitamente anormal e frequentemente está conectada a anomalias congênitas de outros sistemas corporais. Para que ocorra essa identificação, é necessária uma longa investigação para se ter o diagnóstico.

A escoliose neuromuscular ocorre quando existem uma grande variedade de doenças que acometem o sistema nervoso central, nervos e músculos que podem causar o desenvolvimento desse tipo.

A escoliose paralítica tem como principal alvo os tetraplégicos e paraplégicos, pois se desenvolve quando ocorre uma perda da função da medula espinhal por doenças ou lesões.

A escoliose lombar degenerativa é o resultado da perda de simetria da coluna vertebral

A escoliose idiopática é a mais comum de todas e suas causas podem ser desconhecidas. A causa dela não está ligada a má postura. Pode-se ocorrer na fase da infância principalmente nas fases de crescimento rápido no início da adolescência. Existem 4 tipos principais dessa escoliose que é a escoliose infantil que acomete crianças antes de completar os dois anos, ela é rara e é mais comum em meninos; a escoliose juvenil idiopática pois a curva pode se desenvolver na faixa etária de dois a dez anos; a escoliose idiopática do adolescente que é entre a faixa etária de 11 a 17 anos, ou seja, surge no começo da adolescência e é muito comum em meninas do que em meninos e a escoliose do adulto que pode surgir acima dos 18 anos por fatores ambientais e físicos.

CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS

Funcional ou postural: As curvaturas surgem como manifestação secundária para compensar os desajustes causados por um distúrbio em outra parte do corpo, como o crescimento assimétrico das pernas, por exemplo. Em geral, as curvas funcionais são flexíveis e podem ser corrigidas com tratamento. Além do desvio lateral do eixo da coluna, a escoliose pode deixar no corpo do portador alguns sinais típicos da doença. São eles: ombros e quadris assimétricos e desnivelados (um lado é mais proeminente do que o outro), tamanho desigual dos membros inferiores (uma perna mais comprida do que a outra), cintura e caixa torácica desviadas para um dos lados do corpo, mamilos assimétricos (um mais alto do que o outro), costelas e escápulas salientes num dos lados do tórax. (IUNES et al, 2010)

Congênita: Segundo (Rocha et al, 2014) a escoliose Congênita é um tipo de escoliose herdada, porém assim como a escoliose Idiopática ainda não foi possível detectar o tipo de herança genética ligada a cada destas, tendo em vista que a Escoliose é uma doença bastante complexa.

Neuromuscular: Segundo (ARAUJO, 2010) A escoliose neuromuscular, em geral, é uma deformidade da coluna vertebral, que se desenvolve secundariamente ao desequilíbrio muscular, trauma, distúrbios do nascimento, doenças de caráter degenerativo ou sindrômico. Mas o ritmo de agravação dela está ligada ao crescimento da criança. Esse distúrbio pode afetar os neurônios motores superiores do encéfalo e da medula espinhal, causando a paralisia cerebral.

Escoliose Paralítica: É o nome dado à curvatura que se desenvolve com frequência quando há perda precoce ou súbita da função da medula espinhal por doença ou desordem e lesão (tetraplegia e paraplegia). (ORTOPEDIA BR, 2007)

Lombar degenerativa: Este tipo, trata-se de uma curvatura patológica da coluna vertebral, ligada ao envelhecimento humano, onde músculos, ligamentos e ossos vão se fragilizando com o passar dos anos, gerando desconforto e falhas estruturais. A escoliose lombar degenerativa acarreta muitas dores e desconforto nas costas, muitas vezes com dores irradiadas para os membros inferiores, A claudicação é outro sintoma relacionado à patologia. A degeneração discal em múltiplos níveis leva a uma compressão das raízes nervosas que passam por entre as vértebras, gerando a dor ciática. O indivíduo passa a ter dificuldades em caminhar por média distâncias e se manter de pé por longos períodos de tempo em virtude das dores. (ALEIXO, NEVES; 2010)

Idiopática: considerada a escoliose mais comum apresentando cerca de 80% dos casos, é de causa desconhecida e seus níveis de evolução variam entre os indivíduos acometidos. (IUNES et al, 2010)

TRATAMENTO

O tratamento da escoliose varia bastante, pois cada caso deve ser visto a melhor forma e mais adequada para cada paciente. Quando grau da escoliose é maior que 10 graus geralmente demora mais tempo a ser tratada, já em graus menores pretende ser mais fácil de ser tratada. (PINHEIRO, 2020) as formas fundamentais de tratamento são a fisioterapia que pode ser praticado alguns exercícios na finalidade de realinhar a coluna e uma boa técnica de correção postural que é a Reeducação Postural Global. Esta técnica utiliza várias posturas e exercícios isométricos que visam realinhar a coluna trazendo grandes benefícios para a diminuição da escoliose e das dores nas costas, a fisioterapia deve ser feita diariamente. O uso do colete ortopédico também é indicado e deve ser usado durante todo o tempo, e deve ser retirado somente para tomar banho e para fazer fisioterapia. Não é indicado usar colete quando a curvatura é maior que 60 graus ele só é indicado quando não é possível realizar a cirurgia. A cirurgia é indicada quando há mais de 30 graus de escoliose e consiste em colocar alguns parafusos ortopédicos para posicionar a coluna da forma mais ereta possível, mas na maioria das vezes ainda assim não é possível deixar a coluna completamente centralizada, mas é possível melhorar.



Figura 2: confecção do colete ortopédico

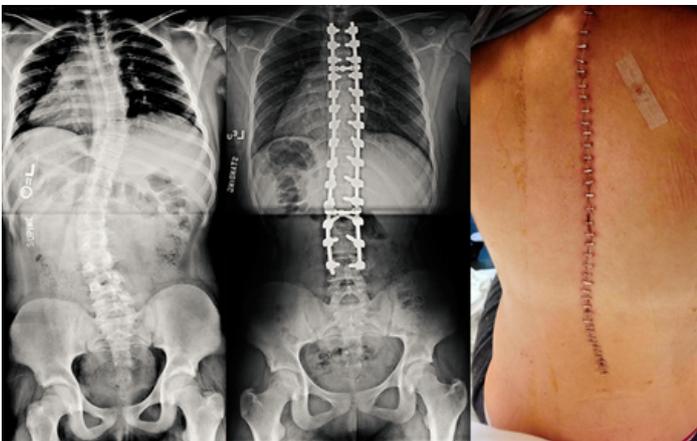


Figura 3: cirurgia

PREVENÇÃO

Visto que, a fisioterapia apresenta importância preventiva sobre a escoliose, dessa forma, os métodos de prevenções em que podem ser adotadas são: evitar atividades que exigem esforço excessivo em apenas um dos lados do corpo; exercitar os músculos das costas pois quando estão fortes e estáveis representam prevenção de escoliose porque sustentam a coluna vertebral, além de manterem a forma adequada; Tomar vitaminas com frequência, pois o cálcio mantém os ossos fortes, por isso não deixe de tomar um suplemento regularmente; Prestar atenção aos seus hábitos ao fazer esportes, utilizar as duas alças da mochila e sentar com a postura reta e correta. Exames de prevenção ou de detecção precoce de escoliose podem prevenir complicações e a progressão da doença (PORTALMEDIC, 2016). A Pratica do pilates também é importante pois, permite que os pacientes mantenham uma melhor postura, além de evitar a execução de movimentos musculares desnecessários, melhorando a contração muscular e o alongamento (NAMU PORTAL, 2019).

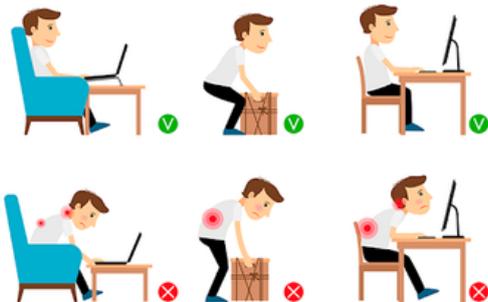
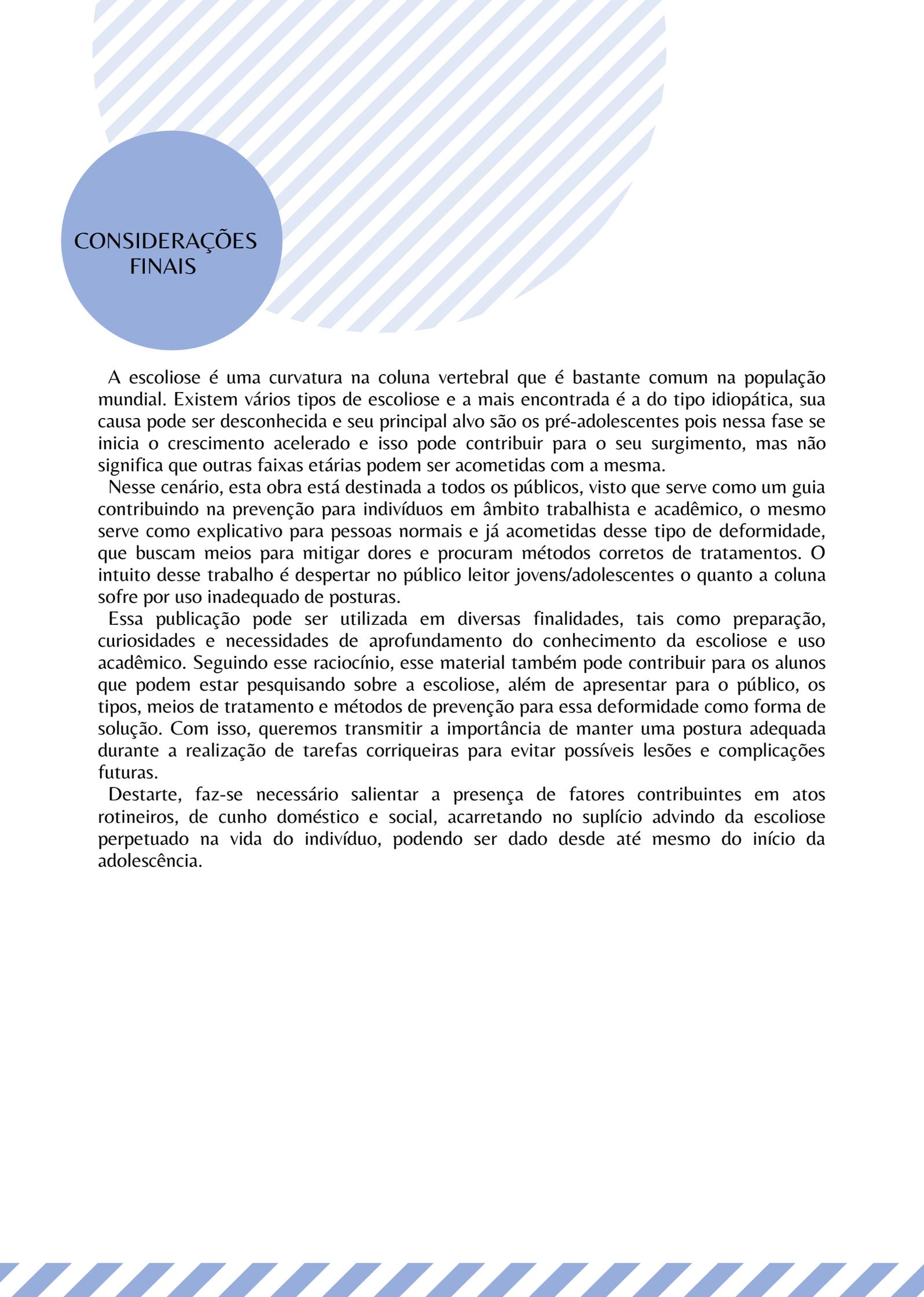


Figura 4: Posturas adequadas e não adequadas



Figura 5: exercício de alongamento



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A escoliose é uma curvatura na coluna vertebral que é bastante comum na população mundial. Existem vários tipos de escoliose e a mais encontrada é a do tipo idiopática, sua causa pode ser desconhecida e seu principal alvo são os pré-adolescentes pois nessa fase se inicia o crescimento acelerado e isso pode contribuir para o seu surgimento, mas não significa que outras faixas etárias podem ser acometidas com a mesma.

Nesse cenário, esta obra está destinada a todos os públicos, visto que serve como um guia contribuindo na prevenção para indivíduos em âmbito trabalhista e acadêmico, o mesmo serve como explicativo para pessoas normais e já acometidas desse tipo de deformidade, que buscam meios para mitigar dores e procuram métodos corretos de tratamentos. O intuito desse trabalho é despertar no público leitor jovens/adolescentes o quanto a coluna sofre por uso inadequado de posturas.

Essa publicação pode ser utilizada em diversas finalidades, tais como preparação, curiosidades e necessidades de aprofundamento do conhecimento da escoliose e uso acadêmico. Seguindo esse raciocínio, esse material também pode contribuir para os alunos que podem estar pesquisando sobre a escoliose, além de apresentar para o público, os tipos, meios de tratamento e métodos de prevenção para essa deformidade como forma de solução. Com isso, queremos transmitir a importância de manter uma postura adequada durante a realização de tarefas corriqueiras para evitar possíveis lesões e complicações futuras.

Destarte, faz-se necessário salientar a presença de fatores contribuintes em atos rotineiros, de cunho doméstico e social, acarretando no suplício advindo da escoliose perpetuado na vida do indivíduo, podendo ser dado desde até mesmo do início da adolescência.

REFERENCIAS

ACKLAND, Timothy R.; ELLIOTT, Bruce C.; BLOOMFIELD, John. Anatomia e biomecânica aplicadas no esporte. Hume P, Reid D. Flexibilidade, v. 2, 2011.

ORTOPEDIA BR. Escoliose: artigo completíssimo sobre esse desvio na coluna que pode afetar o crescimento. E agora?. 2017. Disponível em: <http://www.ortopediabr.com.br/escoliose-lombar-desvio-na-coluna/> . Acesso em: 4 mai. 2021.

ESCOLIOSE tem cura? In: PINHEIRO, Marcelle. Escoliose tem cura?. [S. l.], 1 out. 2020. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/tratamento-para-escoliose/amp/>. Acesso em: 4 maio 2021.

Análise quantitativa do tratamento da escoliose idiopática com o método klapp por meio da biofotogrametria computadorizada. Denise H. Lunes , Maria B. B. Cecílio, Marina A. Dozza, Polyanna R. Almeida. Brazilian Journal of Physical Therapy 14 (2), 2010.

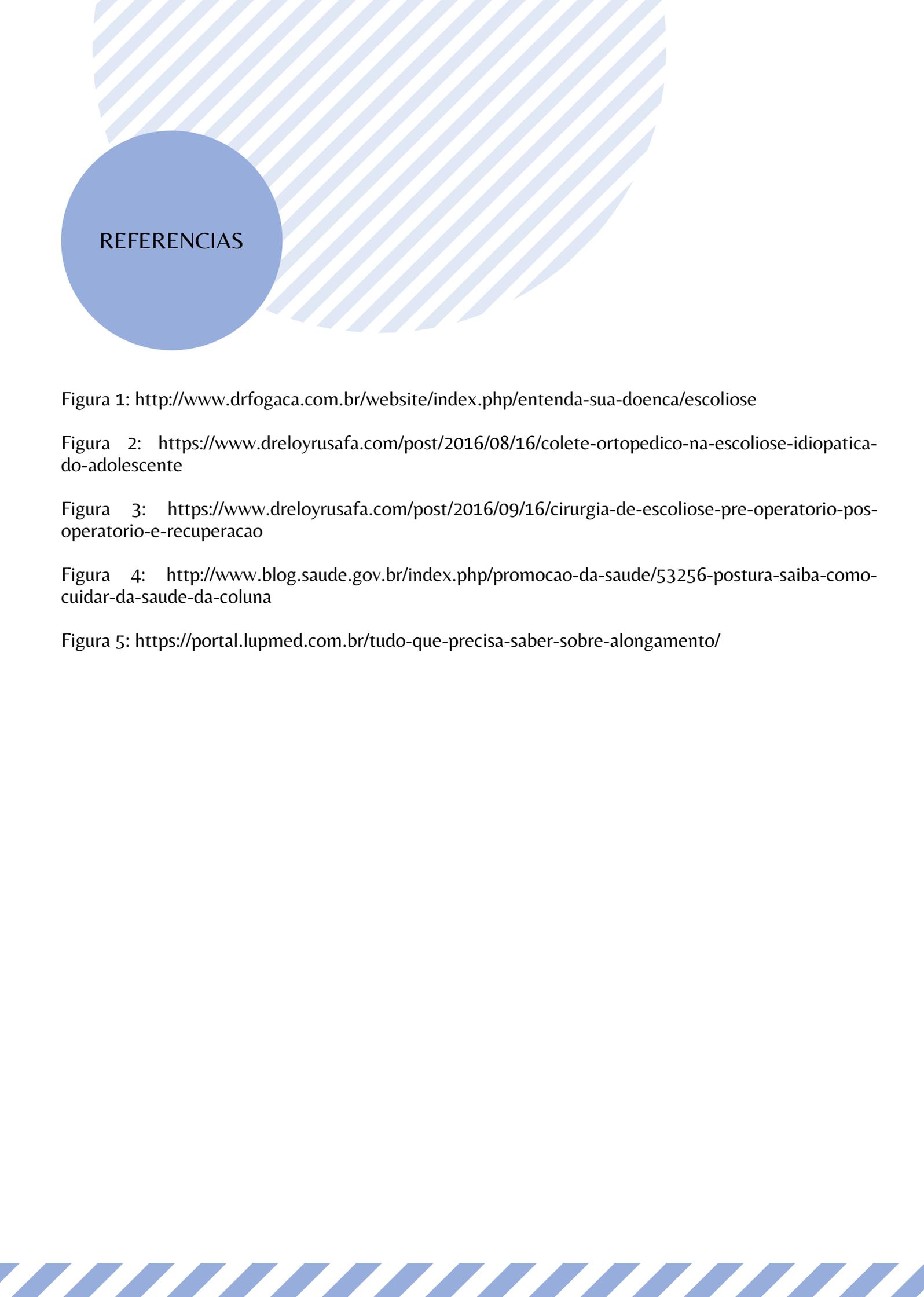
ROCHA, L. F; Natália. V; Daniela. ESCOLIOSE E SUAS BASES GENÉTICAS / SCOLIOSIS AND THEIR GENETIC BASIS. Rev. Saúde em Foco, Teresina, v. 1, n. 1, jan./jun. 2014.

ARAUJO, Marcelo Poderoso. Escoliose Neuromuscular. Medicinanet, 2010. Disponível em: <https://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/2659/escoliose_neuromuscular.htm#:~:text=As%20deformidades%20da%20coluna%20vertebral,de%20car%C3%A1ter%20degenerativo%20ou%20sindr%C3%B4mico.>. Acesso em: 05, mai, 2021.

Escoliose Degenerativa. Aleixo, Catarina. Nuno, Neves; Grupo de coluna, serviço de ortopedia, centro hospitalar de são João, faculdade de medicina. Porto; Portugal 20/8/2013. Publicado eletronicamente em 23/09/2013. V. 21, fascículo III.

Como o pilates pode ajudar pessoas com escoliose?: Sofre com a escoliose e não sabe mais a que recorrer? Aposte no Pilates e veja como ele pode ajudar as pessoas com escoliose.. In: Como o pilates pode ajudar pessoas com escoliose?. [S. l.], 18 jun. 2019. Disponível em: <https://namu.com.br/portal/corpo-mente/pilates/pilates-para-escoliose/#:~:text=No%20caso%20de%20quem%20sofre,ordem%20do%20praticante%20com%20escoliose.> Acesso em: 24 maio 2021.

COMO EVITAR a Escoliose. In: Como Evitar a Escoliose. [S. l.], 22 jan. 2016. Disponível em: <https://portalmedic.com.br/como-evitar-a-escoliose/#:~:text=N%C3%A3o%20deixe%20de%20exercitar%20os,concentrar%20na%20hora%20de%20sentar.> Acesso em: 4 maio 2021.



REFERENCIAS

Figura 1: <http://www.drfogaca.com.br/website/index.php/entenda-sua-doenca/escoliose>

Figura 2: <https://www.dreloyrusafa.com/post/2016/08/16/colete-ortopedico-na-escoliose-idiopatica-do-adolescente>

Figura 3: <https://www.dreloyrusafa.com/post/2016/09/16/cirurgia-de-escoliose-pre-operatorio-pos-operatorio-e-recuperacao>

Figura 4: <http://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53256-postura-saiba-como-cuidar-da-saude-da-coluna>

Figura 5: <https://portal.lupmed.com.br/tudo-que-precisa-saber-sobre-alongamento/>