

Alertas no início de mais um ano lectivo pelo fisioterapeuta Samuel Ferreira

Medidas simples podem evitar problemas complicados nos desvios da coluna

No arranque de mais um ano lectivo, a preocupação de muitos encarregados de educação começa a surgir na aquisição de uma leva de material escolar para os seus filhos. Apesar dos estudantes terem sempre uma palavra a dizer, a escolha final acaba por ser sempre dos progenitores, que muitas vezes não estão atentos a determinados pormenores que podem evitar dores das costas. Samuel Ferreira, Fisioterapeuta, alerta para determinados riscos e não tem dúvidas de que, apesar dos pais estarem atentos, muitos não se apercebem do peso excessivo das mochilas escolares nem da postura errada que adoptam quando as transportam ou, então, na sala de aula.

JORNAL 'O REGIONAL' - O arranque do ano escolar está aí. Existem muitas crianças em S. João da Madeira com desvios de coluna?

SAMUEL FERREIRA - Sim, existem bastantes crianças, mas não é somente esta a faixa etária afectada. Tenho consultado adolescentes, jovens, adultos e mesmo idosos com alterações significativas na posição e na mobilidade da coluna, estando quase sempre esses desvios associados a alguma queixa ou sintoma específico, tais como dores de costas, tendinites, dores de cabeça, hérnias disciais, artroses, entre outras. Para além de desvios na coluna, tenho verificado muitos casos com alterações na posição dos joelhos e pés, que podem ainda ser mais graves que os da coluna, pois são regiões onde uma parte significativa do nosso peso corporal é sustentada. Funcionam como "alicerces" no nosso corpo e, como é lógico, se um alicerce não está bem posicionado, tudo o que assenta sobre o mesmo vai ser condicionado. Contudo, não há que desanimar porque todas estas alterações na posição dos ossos e músculos podem ser melhoradas ou mesmo eliminadas com o método de Reeducação Postural Global (R.P.G.).

Afirmou que todas as faixas etárias podem apresentar desvios na coluna. Mas são as crianças as mais prejudicadas por se encontrarem numa fase de crescimento ósseo?

Efectivamente todos os desvios na coluna são mais graves nas crianças por se encontrarem numa fase de crescimento. Se essas alterações não forem corrigidas atempadamente, poderemos deparar-nos com problemas muito mais graves e de difícil resolução anos mais tarde. É por isso urgente que os pais consultem profissionais de saúde especializados na correcção destas disfunções. Sou naturalmente suspeito para o afirmar, mas, de todos os métodos de tratamento que conheço, a Reeducação Postural Global (R.P.G.) é sem dúvida o método que actualmente apresenta melhores resultados. É impreterível que se inicie o tratamento o mais cedo possível, uma vez que nestas idades o potencial de resposta do corpo humano é significativamente superior à de um adulto.

Sente que os encarregados de educação estão atentos?

Sim, creio que os encarregados de educação estão mais sensibilizados, em grande parte pela existência de um vasto leque de informação sobre o assunto, motivo que os leva a uma procura mais activa por respostas e soluções válidas para os problemas dos seus educandos. Felizmente, a maioria dos pais já não se contenta com a tradicional recomendação médica para a prática da natação. Esta é uma sugestão benéfica, no entanto, na maioria das situações não é suficiente para corrigir o problema diagnosticado. Em muitos casos, pode até piorar. E porquê? Passo a explicar. É muito habitual encontrar crianças com uma postura típica de ombros enrolados para a frente, coluna encurvada ou "corcunda" e cabeça a olhar ligeiramente para o chão. Se esta criança fizer natação e o estilo predominante for o "crawl", este padrão postural ainda vai ser mais agravado porque os músculos solicitados para nadar este estilo são os que estão a fixar esta postura errada. Neste caso específico, seria recomendável insistir mais no estilo "costas".

Na inexistência de melhorias significativas, os pais não têm desistido e é então que por pesquisas na Internet ou recomendação de outros médicos que já conhecem esta forma inovadora de tratamento, R.P.G, chegam até à minha clínica no Porto, FISIOVIDA, ou à Clínica de Saúde e Bem-Estar Leontina Santos, onde também dou consultas, em S. João da Madeira.

O excesso de peso das mochilas e a sua má utilização são os principais factores?

Este é de facto um aspecto importante; contudo, não podemos negligenciar outros factores que podem trazer consequências

muito mais graves do que simplesmente o excesso de peso nas mochilas. Um dos exemplos é a posição que as crianças adoptam em frente a um computador ou nalguma consola de jogos. Muitas têm o hábito de se sentarem com uma perna debaixo do rabo, outras ficam praticamente "deitadas" na cadeira, outras ficam semi-deitadas na cama numa postura "contorcionista", enquanto outras ficam sentadas no chão "à chinês", mas numa posição totalmente "corcunda". O principal problema aqui reside no facto de que estas posturas erradas não são mantidas apenas durante dez minutos por dia. Em muitos casos são mantidas por horas, ao longo de vários dias e ao longo de vários anos. Se não forem corrigidas, quando chegarem à idade adulta naturalmente começarão a surgir muitos dos típicos problemas de coluna que todos já conhecemos. Porém, é importante frisar que não é necessário chegarem à idade adulta para surgirem queixas de dores na coluna. Nestes últimos tempos, tenho tratado muitos adolescentes, muitos deles com apenas 12 anos, que apresentam esta sintomatologia.

Ainda existem outras agravantes pouco mencionadas, mas que contribuem para este problema, como carteiras altas ou demasiado baixas...

Sim, apesar de existir uma maior sensibilização na Escola, este é ainda um dos factores que não é levado em conta e que prejudica o coreto crescimento na coluna de um aluno. Mas, tal como já referi anteriormente, não é o peso das mochilas ou a altura das carteiras que são a verdadeira causa do problema. Os hábitos de vida diária que todos nós assumimos têm uma contribuição fundamental para o aparecimento dos mais diversos problemas. Se recuarmos algumas décadas, facilmente nos lembramos de como era a vida das crianças e adolescentes daquela altura. A maioria deles tinha um estilo de vida activo, o que propiciava um uso correcto das articulações e músculos do seu corpo. Hoje em dia, quer crianças, adolescentes, jovens e mesmo adultos passam a maior parte do dia sentados, em posições nas quais a coluna permanece completamente inactiva. Posso afirmar, com toda a convicção, que no momento em que este artigo estiver a ser lido, o leitor estará na posição sentada. Enganei-me? Provavelmente não. Philippe Souchar, o fisioterapeuta francês que criou a Reeducação Postural Global (R.P.G.), diz, com bom humor, que os seres humanos deixaram de ser "Homo Erectus" e passaram a ser "Homo Sentadus". Para além do mais, como se não bastasse estarmos sentados tantas horas durante o dia, ainda o fazemos de uma forma errada, tal como já discriminei atrás.

Qual é a melhor forma de ter uma boa postura na sala de aula?

Existem algumas dicas que dou sempre em todas as consultas, que vão desde a forma correcta de se sentar à postura correcta de escrever. A título de exemplo, existem algumas crianças, sobretudo as do sexo feminino, que desenvolvem o mau hábito de escrever numa posição em que se encontram praticamente deitadas sobre a sua mesa. Este é um comportamento contraproducente para um correcto desenvolvimento da coluna vertebral, pois esta é submetida a uma tensão incorrecta e exagerada durante várias horas por dia.

Que conselhos deixa para criar situações "de melhor saúde" neste campo?

Medidas muito simples podem evitar problemas muito complicados. Sugiro aos pais que verifiquem se os vossos filhos levam apenas o material estritamente necessário para a escola; ao arrumar o material na mochila, coloquem os objectos mais pesados, como os livros, na posição vertical bem perto da coluna; instruem os vossos filhos para que as alças da mochila estejam sempre sobre os dois ombros, de modo a repartir bem o peso; ter em atenção o peso da mochila, de modo a que esta não



ultrapasse os 10 % do peso do seu filho.

Que patologias podem estas crianças vir a sofrer em adultos se as medidas que acabou de referir não forem implementadas?

Podem surgir diversas patologias. Passo primeiro a explicar a razão por que podem aparecer problemas desagradáveis. Pensemos na nossa coluna vertebral como o grande pilar do nosso corpo. Se este pilar não estiver correctamente alinhado (o que pressupõe a existência de um correcto equilíbrio entre todos os músculos), com os esforços do dia-a-dia, stress e actividades físicas, não haverá condições para assimilar correctamente todas as tensões e, como o pilar do nosso corpo, que é a coluna vertebral, não se pode desmoronar, a resposta que surge é a dor na coluna ou estruturas adjacentes. Uma intervenção precoce nestes casos pode evitar problemas futuros muito desagradáveis, como simples dores de coluna até situações mais graves, como hérnias disciais ou ciáticas, artroses, tendinites, dores de cabeça, torcicolos, escolioses, entre outras. Aconselho todos os pais a ponderarem neste bom investimento, que é corrigir a postura do seu filho. Reforço a palavra "investimento", uma vez que não é dinheiro desperdiçado, mas, sim, que é investido na saúde futura do seu filho. Esta é uma mensagem que não se destina apenas às crianças ou jovens, mas que se estende a toda a população em geral, uma vez que qualquer pessoa, independentemente da idade, pode usufruir dos benefícios da R.P.G.



Ficha técnica

Textos:

Joana Gomes Costa
António Gomes Costa

Maquetagem:

Carla Maria e Ricardo Mateus

Coordenação de Publicidade

e **Marketim:**

Paulo Almeida

Fotografia:

Paulo Almeida e arquivo

Telm: 967 036 235 | E: pauloalmeida@regional.pt



Inauguração vai contar com a presença da Primeira Dama, Maria Cavaco Silva

Casa Ronald McDonald do Porto abre a 20 de Novembro

A Casa Ronald McDonald do Porto vai ser inaugurada no dia 20 de Novembro, numa cerimónia que vai contar com a presença da Primeira Dama, Maria Cavaco Silva.



Com as obras a decorrer a bom ritmo, a Fundação Infantil Ronald McDonald (FIRM) já prepara a inauguração deste equipamento, que vai trazer às famílias de crianças em tratamento no Hospital de S. João, no Porto, o mesmo apoio e acompanhamento que mais de 650 famílias de todo o país já receberam na Casa Ronald McDonald de Lisboa (inaugurada em 2008 junto ao Hospital de D. Estefânia, acolhendo familiares de crianças em tratamento no Centro Hospitalar Lisboa Central - CHLC).

A Casa Ronald McDonald da região norte está a ser edificada no perímetro do Hospital

de S. João, no Porto, e irá dar apoio a famílias mais necessitadas com crianças em tratamento hospitalar naquele que é o principal hospital pediátrico nortenho. A Casa terá 12 quartos e capacidade para receber 12 famílias simultaneamente.

As Casas Ronald McDonald são os principais projectos da FIRM, fundada pela Sistemas McDonald's Portugal em 2000. A ideia subjacente a esta Casa é simples: proporcionar «uma casa longe de casa» às famílias das crianças em tratamento hospitalar que têm de viajar de pontos muito distantes de todo o país com as suas

crianças para receberem tratamento hospitalar.

A duração do tratamento é bastante variável, podendo durar um dia, um mês, um ano, ou mesmo mais. Para muitas das famílias destas crianças, é difícil terem acesso a um alojamento conveniente, limitando-se as opções, muitas vezes, ou a locais menos dignos ou aos bancos ou cadeiras do Hospital. A Casa Ronald McDonald proporciona um apoio alternativo, digno e acolhedor, a estas famílias, constituindo uma residência temporária, a cinco minutos a pé do Hospital, onde os membros das famílias podem, gratuitamente, dormir, comer, tratar das suas roupas, descansar e encontrar apoio de outras famílias vivendo situações semelhantes. Na Casa Ronald McDonald em Lisboa, a selecção das famílias encaminhadas para este equipamento é feita pelos Serviços Sociais do CHLC.

Com uma experiência iniciada em 1974 em Filadélfia (EUA), existem já 324 Casas Ronald McDonald construídas perto de hospitais pediátricos em 32 países.

Além da McDonald's Portugal, a FIRM conta com o apoio dos franquizados McDonald's e de muitas outras empresas e instituições e da própria sociedade civil, que ajudam a Fundação a prosseguir com os seus objectivos.

Para conhecer mais sobre a actividade da FIRM, pode consultar o site da instituição (<http://fundacaoronaldmcdonald.com/>) ou a sua página de Facebook (<http://www.facebook.com/fundacaoronaldmcdonald>).

Poderá apoiar esta causa em todos os restaurantes McDonald's do país.



Diretora
Victoria Shaw
91 703 62 61

CONTACTE-NOS
THE ENGLISH ACADEMY
Rua Adelino Amaro da Costa, 346 R/C
3700-023 S. João da Madeira
Tlf. 256 858 338 Tim. 917 036 261
E-mail info@the-englishacademy.com
Em frente à Escola Oliveira Júnior

The English Academy
"Tell me and I forget. Teach me and I remember.
Involve me and I learn..." Benjamin Franklin

Centro de Estudo
The English Academy

<http://the-englishacademy.com/the-english-academy>

NOVO

Centro de Estudo
The English Academy

Apoio multidisciplinar do 1º ao 3º Ciclo

Professores experientes e de áreas disciplinares distintas, responsabilizam-se pelo acompanhamento permanente dos alunos para esclarecimento das suas dúvidas, ajudar na resolução dos trabalhos de casa e na preparação para os testes/exames.

O objectivo, é que o aluno alcance o sucesso escolar e que encontre neste espaço uma resposta adequada às suas necessidades.

DE REGRESSO À ESCOLA

Pinho BUS
Alvará 491/2008 IMTT

Escolas e Associações

Visitas de estudo
Passeios escolares
Viagens de finalistas
Serviço Ocasional
Transferes
(Para o Aeroporto aos nossos clientes)

Aluguer de Autocarros

NORviagens
NELSON PINHO Viagens e Turismo, Lda.
RNAVT - 2185

T. 256 822 229
256 822 270
F. 256 831 958
E. reservas@norviagens.com
W. www.norviagens.com

Rua Fundo de Vila, 333 Loja X | S. João da Madeira