



Artigo de Opinião de Jorge Alves, Assistente Hospitalar Graduado Sênior de Ortopedia -
Cirurgião de Coluna, Diretor de Serviço de Ortopedia da ULSTS

Ensinar as crianças a cuidar da saúde da coluna desde cedo

No Dia Mundial da Criança, faz sentido lembrar que cuidar da saúde também se aprende. Tal como ensinamos as crianças a lavar os dentes, a ter uma alimentação equilibrada ou a praticar exercício físico, é igualmente importante ajudá-las a conhecer o próprio corpo e a estar atentas a sinais que podem indicar problemas de saúde.

A saúde da coluna é um desses exemplos. Durante o crescimento, existem alterações que podem surgir de forma silenciosa e passar despercebidas durante meses. A escoliose é uma delas.

A escoliose é uma deformidade da coluna vertebral caracterizada por uma curvatura anormal da coluna. Surge mais frequentemente durante a infância e adolescência, especialmente nas fases de crescimento rápido. Na maioria dos casos, a causa é desconhecida, razão pela qual é chamada escoliose idiopática.

Muitas vezes, a escoliose não provoca dor, sobretudo nas fases iniciais. Por isso, a observação atenta por parte dos pais, familiares, professores ou profissionais de saúde é fundamental. Existem alguns sinais simples que devem despertar atenção: um ombro mais alto do que o outro, assimetria da cintura, uma omoplata mais saliente, inclinação do tronco ou diferença na altura das ancas. Em alguns casos, a alteração é mais evidente quando a criança se inclina para a frente.

A deteção precoce faz toda a diferença. Quando identificada atempadamente, a escoliose pode ser acompanhada e tratada de forma adequada, permitindo reduzir a progressão da deformidade e melhorar a qualidade de vida da criança ou adolescente. O acompanhamento por profissionais especializados é essencial para definir a melhor abordagem em cada situação.

É importante transmitir às crianças que estar atento ao próprio corpo não deve gerar medo, mas sim confiança e responsabilidade. Pequenos gestos de atenção podem ajudar a reconhecer alterações precocemente e facilitar o acesso aos cuidados necessários.



A campanha “Josephine Explica a Escoliose” surge precisamente com esse objetivo: sensibilizar famílias e população em geral para a importância da literacia em saúde e da deteção precoce da escoliose pediátrica. Através de uma linguagem simples e acessível, procura ajudar pais e filhos a reconhecer sinais de alerta e a compreender melhor esta condição.

Promover hábitos saudáveis, incentivar a atividade física e ensinar as crianças a cuidar da sua saúde desde cedo é um investimento importante no seu futuro. Porque crescer com saúde também passa por cuidar da coluna.