

Escoliose idiopática: Saiba quando é necessário fazer operação

Especialista explica a importância da cirurgia para melhorar a qualidade de vida

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a escoliose acomete cerca de 6 milhões de brasileiros, e os primeiros sintomas surgem ainda na infância, se agravando rapidamente na adolescência — naqueles momentos conhecidos como “estirão de crescimento”. Nessa fase da vida, o tipo de escoliose mais comum é a escoliose idiopática, uma condição genética, silenciosa que atinge principalmente as meninas e que, se não tratada precocemente, pode levar a consequências graves como compressão pulmonar, falta de ar, dores crônicas, além afetar duramente a autoimagem e autoestima desses jovens. Membro da Sociedade Brasileira de Coluna, o ortopedista Juan Aquino alerta sobre a importância do diagnóstico precoce para evitar problemas mais graves de colu-

na. “Em alguns casos, a cirurgia é o tratamento mais indicado, e a única forma de devolver a qualidade de vida a essas pacientes”, alerta o especialista.

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, a escoliose adolescente atinge cerca de 18% dos jovens com idade entre 10 e 28 anos, no mundo. A cirurgia é indicada quando o grau da escoliose é maior que 40 graus. “Trata-se de uma condição genética que não tem relação com hábitos ou posturas e que, geralmente, é percebida por volta dos 12, 13 anos”, esclarece Juan.

Os sinais de alerta

O médico ressalta que, como não costuma causar dor, a condição pode passar despercebida por muitos anos e só ser diagnosticada quando já se agravou, muitas vezes levando à necessidade de cirurgia. Ele indica que os pais observem

sempre a postura de seus filhos, verificando alguns desvios e assimetrias que podem ser sinais de alerta para a doença. As medidas são: desnivelamento dos ombros, quando um deles pode aparecer mais alto que o outro; perda do contorno da cintura, quando a criança começa a ficar mais inclinada para um lado; osso das costas mais saltado de um lado que do outro.

“Existe ainda uma manobra física específica para a avaliação do paciente, chamada Teste de Adams, que pode ser realizada em casa com a ajuda de um responsável”, explica Juan. “Peça para que a criança ou adolescente curve o tronco para frente com os pés e mãos unidos, sem dobrar os joelhos”, se houver um desvio aparente nas costas, é hora de procurar um especialista.”

O médico destaca também que, além dos comprometimen-



Doença é mais comum em meninas por causa das alterações hormonais

tos de saúde, a escoliose avançada causa um impacto psicológico muito grande no indivíduo, pois afeta a autoestima, os processos de sociabilidade, condições de estudo e trabalho, especialmente a longo prazo. “É preciso estar muito atento, especialmente na fase de crescimento, pois, na fase de crescimento, a escoliose pode

aumentar em 1 ou 2 graus por mês”, acrescenta Juan.

O médico esclarece que a cirurgia tem as vantagens de estabilizar o desvio da coluna, impedir que a curvatura se desenvolva, proporcionar o equilíbrio, restaurar a capacidade de se sentar, ter uma melhor mobilidade, e preservar a função

dos pulmões, impedindo que eles sejam comprimidos e que isso cause outras complicações, como a pneumonia. “A cirurgia de escoliose tem risco baixo, e a recuperação costuma ser tranquila. Em cerca de 4 semanas já é possível retomar as atividades cotidianas, aos poucos”, finaliza Juan Aquino.

Melasma na pele? Veja como se tratar e prevenir das manchas

Zanone Fraissat/Folhapress

Rugas, flacidez e manchas são apenas algumas das condições que agravam nossa relação com a autoestima. Mas o melasma, distúrbio da pigmentação da pele, também merece atenção.

A condição, caracterizada pelo surgimento de manchas escuras, geralmente em áreas como testa, bochechas, nariz e queixo, é causada pelo aumento da produção de melanina, o pigmento responsável pela cor da pele. A hiperpigmentação também pode aparecer no pescoço, colo e antebraços.

O excesso do pigmento, produzido pelos melanócitos, ocorre devido à exposição à radiação UV, que ativa mecanismos celulares e bioquímicos, o que estimula o processo natural de produção de melanina. Alterações hormonais, como o aumento dos hormônios sexuais (estrogênio e progesterona), podem também estimular os melanócitos.

“Durante a gravidez, terapias hormonais ou o uso de anticoncepcionais, há um descontrole hormonal que pode resultar na formação de manchas”, explica a cosmetóloga Joyce Rodrigues. “Fatores genéticos e predisposições familiares também exercem influência significativa no desenvolvimento do melasma”.

O envelhecimento da pele também é um fator. Neste caso, células chamadas fibroblastos liberam substâncias que estimulam a produção de melanina, tornando o processo de formação das manchas mais complexo do que o simples aumento da atividade dos melanócitos.

Em uma pele sem melasma, o processo de produção de me-



O excesso do pigmento, produzido pelos melanócitos, ocorre devido à exposição à radiação UV

lanina é equilibrado e uniforme, resultando em uma cor de pele homogênea.

O estresse oxidativo — causado pelo excesso de radicais livres no corpo, resultante de fatores como exposição ao sol, poluição e tabagismo — também pode contribuir para a disfunção dos melanócitos, intensificando a produção de pigmento.

“O melasma pode acontecer em homens e mulheres, mas as mulheres estão mais propensas devido ao estímulo hormonal. Além disso, pessoas com fototipos mais escuros, que têm mais melanina, também têm maior chance de desenvolver a condição”, completa Joyce Rodrigues.

Cabeleireiras mulheres e negras, portanto, têm maiores fatores de risco para o desenvolvimento dos melasmas, uma vez que, além dos fatores genéticos, estão mais propensas ao contato com secadores, que emitem

radiação infravermelha e aquecimento excessivo.

A La Roche-Posay desenvolveu uma pesquisa, entre dezembro de 2022 a fevereiro de 2023, que mostra que 62% da população brasileira apresenta distúrbios pigmentares, refletindo a diversidade dos fototipos do país. O melasma, representa 12% das hiperpigmentações identificadas no levantamento. O estudo abrangeu 48 mil pessoas em 34 países.

O tratamento deve ser constante, entre cuidados em casa, clínicas especializadas em pele e até suplementos. A ideia é fortalecer a barreira da pele, de acordo com a farmacêutica Fernanda Chauvin, especialista em dermatocosmética.

Para isso, é importante usar produtos com ceramidas, ácidos graxos e colesterol. Nos tratamentos clínicos, lasers ajudam a reduzir as manchas e melhorar o

tom da pele.

Em casa, o principal cuidado é evitar o sol, usando sempre protetor solar, boné ou chapéu, além de aplicar água termal para acalmar a pele nos dias quentes. Suplementos como o Ômega 3 também são úteis, pois agem como anti-inflamatórios.

“É importante ter paciência, pois o tempo de tratamento será proporcional à idade da mancha, quanto antes começar o tratamento melhores podem ser os resultados. O melasma não tem cura mas pode ser muito reduzido e controlado”, completa.

A especialista também diz que os produtos vendidos em farmácia, que contêm em sua composição ácido retinóico e hidroquinona, usados também para tratar outros problemas de pele, devem ser prescritos por dermatologistas.

“Esses produtos podem causar fotossensibilidade, ou seja,

reações na pele quando a pessoa se expõe ao sol, mesmo de forma leve. Além disso, quando usados de maneira inadequada ou interrompidos abruptamente, podem causar efeito rebote, piorando o melasma.”

Por outro lado, existem produtos cosméticos mais suaves, sem ingredientes como ácido retinóico e hidroquinona, que também ajudam no tratamento.

É sempre importante, no entanto, saber qual é a causa do problema, já que as manchas podem ter várias origens. Usar produtos sem orientação pode, em alguns casos, causar inflamação e até aumentar as manchas.

Um diagnóstico preciso e cuidados personalizados são essenciais para um tratamento seguro e eficaz, prevenindo hiperpigmentação causada por rotinas inadequadas de skincare, diz Joyce Rodrigues.

Para prevenir o melasma, a ideia é controlar os agentes que causam danos à pele, reduzir a inflamação crônica, diminuir a vascularização e controlar a produção de melanina, afirma Chauvin.

Ela recomenda medidas de prevenção que incluem proteger a pele com protetor solar, usar hidratantes e bruma ou água termal, optar por ambientes frescos e arejados, e sempre proteger-se do sol com viseira ou chapéu.

“O mais importante no tratamento do melasma é controlar a inflamação. Sol, calor, mudanças hormonais e estresse aumentam a inflamação crônica, o que leva a um estímulo dos melanócitos”, diz Chauvin.

Por Raíssa Basílio (Folhapress)

Escolher o esporte ideal pode garantir mais saúde

O início do ano é marcado pelo aumento na busca por atividades físicas, impulsionado pelas resoluções de ano novo. Segundo dados de academias e centros esportivos, a procura por atividades físicas cresce até 30% em janeiro, período em que muitas pessoas iniciam ou retomam rotinas de exercícios. No entanto, a empolgação pode trazer riscos para quem não escolhe o esporte adequado. Por exemplo, 56% dos praticantes de CrossFit, uma modalidade de alta intensidade, sofrem lesões, sendo as mais comuns em ombros, joelhos e coluna.

De acordo com o ortopedista Dr. Juan Aquino, especialista em coluna, a escolha do esporte deve ser levado em consideração o histórico de saúde, a condição física e os objetivos de cada pessoa.

Juan também alerta sobre os riscos de um sedentário iniciar atividades físicas de maneira inadequada. Ao tentar se lançar em exercícios de alta intensidade sem preparação, o corpo pode não estar pronto para o esforço, o que pode resultar em lesões nas articulações, tendões e, principalmente, na coluna.

“Começar sem orientação pode levar a uma sobrecarga nas articulações, dores musculares intensas e, até mesmo, a lesões graves na coluna. É fundamental que o corpo tenha tempo para se adaptar ao novo regime de exercícios, e isso deve ser feito de maneira gradual”, enfatiza Dr. Juan.