

ESCOLIOSE IDIOPÁTICA DO ADOLESCENTE

**EU TENHO,
E AGORA?**



E-book desenvolvido pelo Grupo de Pesquisa em Escoliose

**Cursos de Fisioterapia da Faculdade de Medicina da USP e
Pontifícia Universidade Católica de São Paulo**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Preparada pela Biblioteca da
Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

Grupo de Pesquisa em Escoliose

Escoliose idiopática do adolescente : eu tenho, e
agora? / Grupo de Pesquisa em Escoliose – São Paulo:
Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo,
2026.

1 e-book. (41 p.)

ISBN: 978-65-89288-36-7

1. Escoliose 2. Doenças da Coluna Vertebral
3. Adolescente 5. Desenvolvimento do Adolescente 4. Guia
informativo 5. Educação de Pacientes I. Título

WE140

Responsável: Daniela Amaral Barbosa, CRB-8 7533

SUMÁRIO

MITOS E VERDADES.....	3
CONHECENDO SUA COLUNA.....	5
AVALIAÇÃO.....	8
ALTERAÇÕES POSTURAIS.....	12
POSSO FAZER ATIVIDADE FÍSICA?.....	14
FISIOTERAPIA PARA ESCOLIOSE.....	18
POR QUE FAZER ESSE TRATAMENTO AGORA?....	21
CUIDADOS E DICAS COM O COLETE.....	25
E SE A ESCOLIOSE ME DEIXA TRISTE?.....	28
COMPLICAÇÕES DA ESCOLIOSE.....	32
E SE A CIRURGIA FOR NECESSÁRIA?.....	35

MITOS E VERDADES DA ESCOLIOSE IDIOPÁTICA DO ADOLESCENTE

A escoliose idiopática do adolescente é apenas uma alteração postural



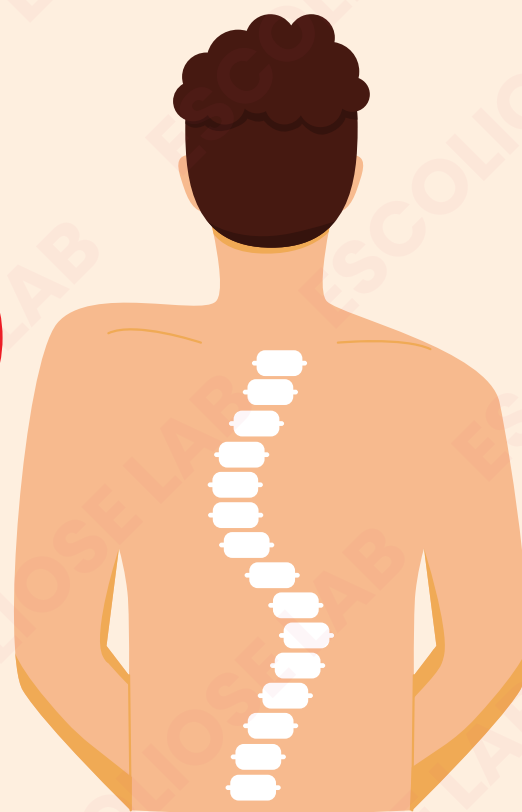
A escoliose idiopática do adolescente (EIA) é uma **alteração tridimensional da coluna vertebral** que afeta jovens de 10 a 17 anos de idade



Usar a mochila da escola de forma errada ou levar muito peso gera escoliose



A escoliose idiopática do adolescente é causada por má postura



A EIA pode ser causada por diversos fatores, como biológicos, hormonais, genéticos e mecânicos, mas o termo **IDIOPÁTICO** é usado pois **não é possível encontrar a causa exata para a escoliose de cada adolescente**



MITOS E VERDADES DA ESCOLIOSE IDIOPÁTICA DO ADOLESCENTE

A Escoliose Idiopática do Adolescente ocorre entre 2% a 3% da população mundial

Ou seja, entre 100 adolescentes, de 2-3 têm EIA

No Estado de São Paulo, a EIA afeta 1,5% da população



A proporção entre meninas e meninos em relação a escoliose é diferente



As meninas tem mais chances de ter escoliose e, principalmente, de desenvolver curvas maiores

QUIZ

Responda Verdadeiro ou Falso:

A escoliose é causada por má postura

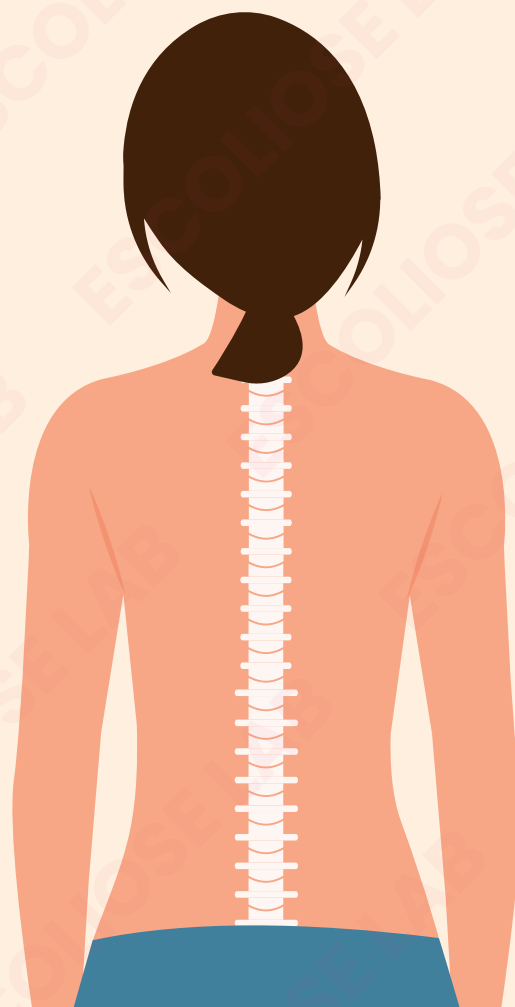
CONHECENDO SUA COLUNA



Você já viu?!

Ao observar uma pessoa
de costas:

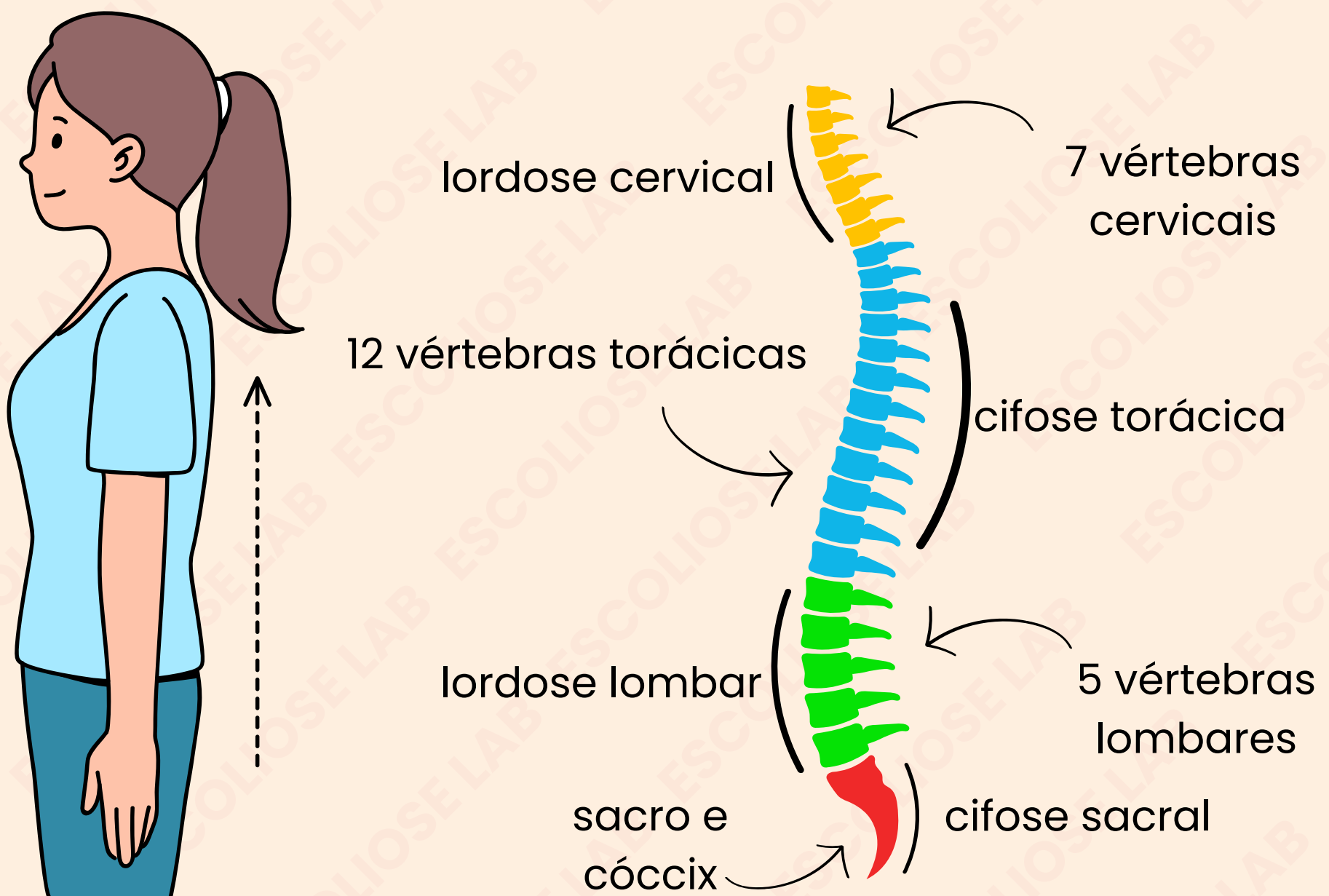
Devemos ver uma
coluna "alinhada"



Um desvio da coluna em
C ou S pode indicar
uma escoliose

CONHECENDO SUA COLUNA

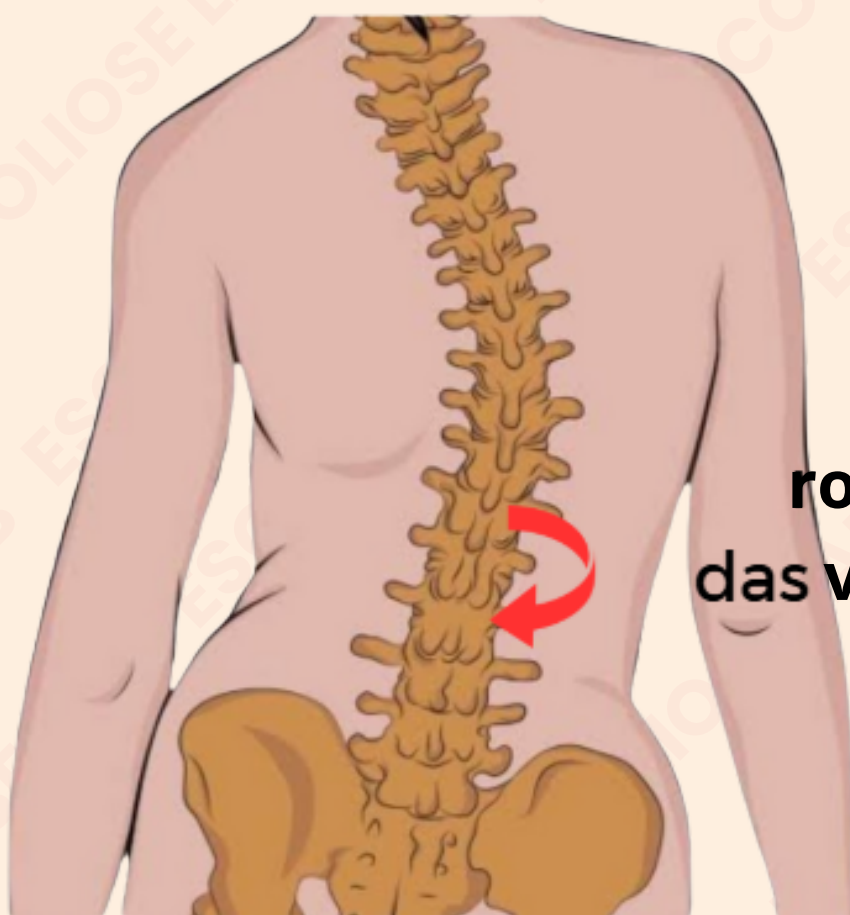
A coluna vertebral garante sustentação ao nosso corpo e protege a medula espinal, ela é formada por 33 vértebras:



Na coluna vertebral, existem as “**curvaturas fisiológicas**”, que são as curvaturas normais da coluna, denominadas cifose e lordose

CONHECENDO SUA COLUNA

Quando vemos um grande C ou S na coluna vertebral, podemos imaginar que a coluna se deslocou apenas para o lado, mas isso é um engano!



A escoliose é uma alteração tridimensional da coluna vertebral. Portanto, além do desvio lateral, também ocorrem a flexão e rotação das vértebras

QUIZ

Responda Verdadeiro ou Falso:

A escoliose é uma alteração tridimensional da coluna vertebral

AVALIAÇÃO

Todo adolescente com suspeita de escoliose deve passar por avaliação!



O **Teste de Adam** é o primeiro teste a ser realizado

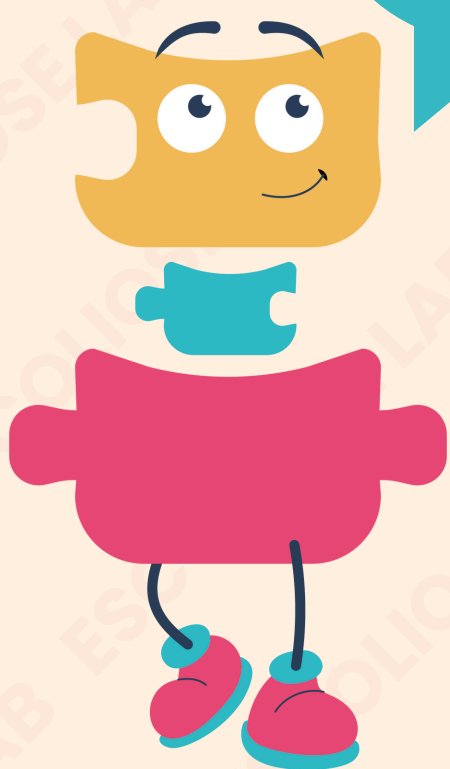


O adolescente deve inclinar o tronco para frente levando as duas mãos em direção ao chão, enquanto o avaliador se posiciona atrás para observar as suas costas

Na escoliose, durante esse teste, aparece a gibosidade, que é um abaulamento causado pela rotação das vértebras

AVALIAÇÃO

Você conhece o escoliômetro?



Esse instrumento mede o ângulo de rotação do tronco, que avalia a rotação das vértebras gerada pela escoliose durante o **Teste de Adam**

O escoliômetro é importante no rastreamento da escoliose e no acompanhamento dos resultados durante o tratamento



Os profissionais habilitados para essa avaliação são: médicos ortopedistas, fisiatras, pediatras e fisioterapeutas

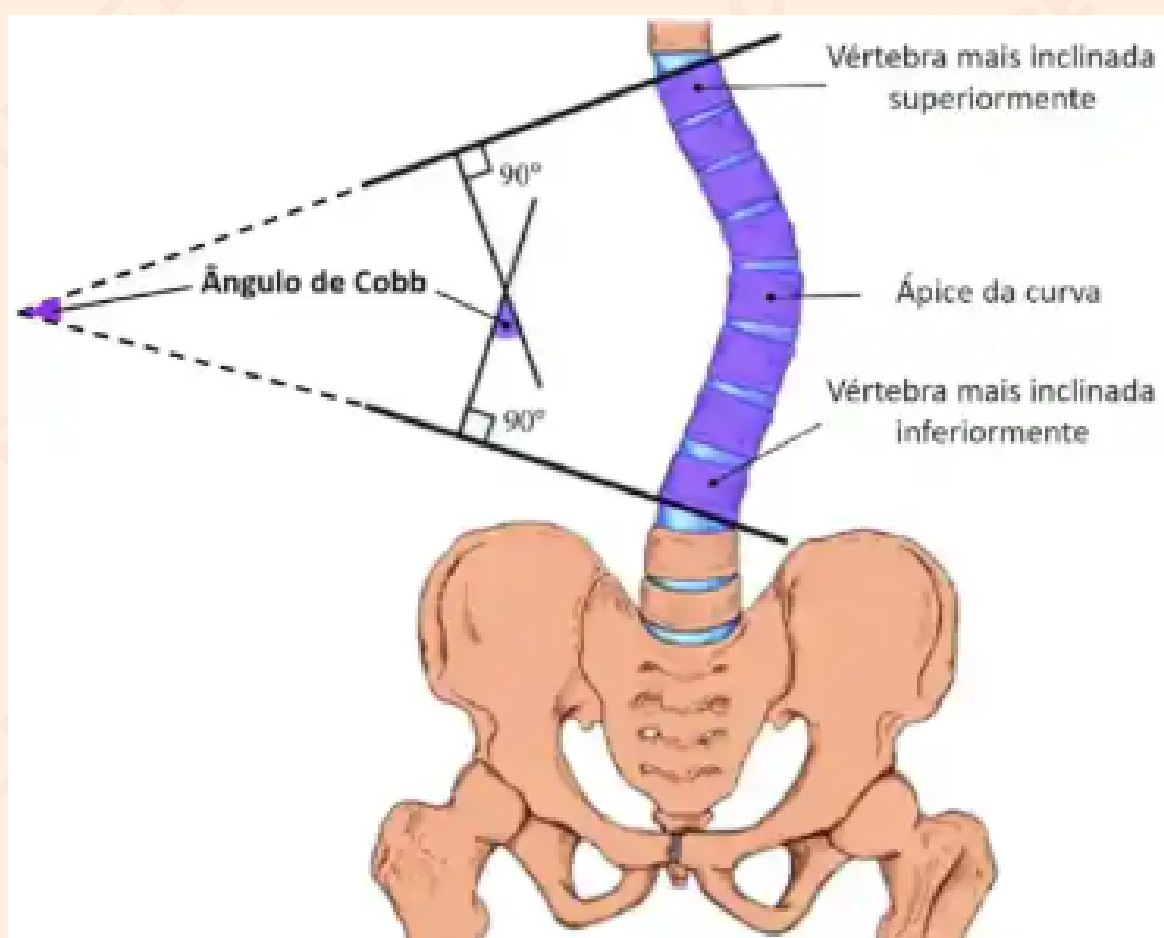
Você será acompanhado por esses profissionais durante o seu tratamento

AVALIAÇÃO

O que é o Ângulo de Cobb?



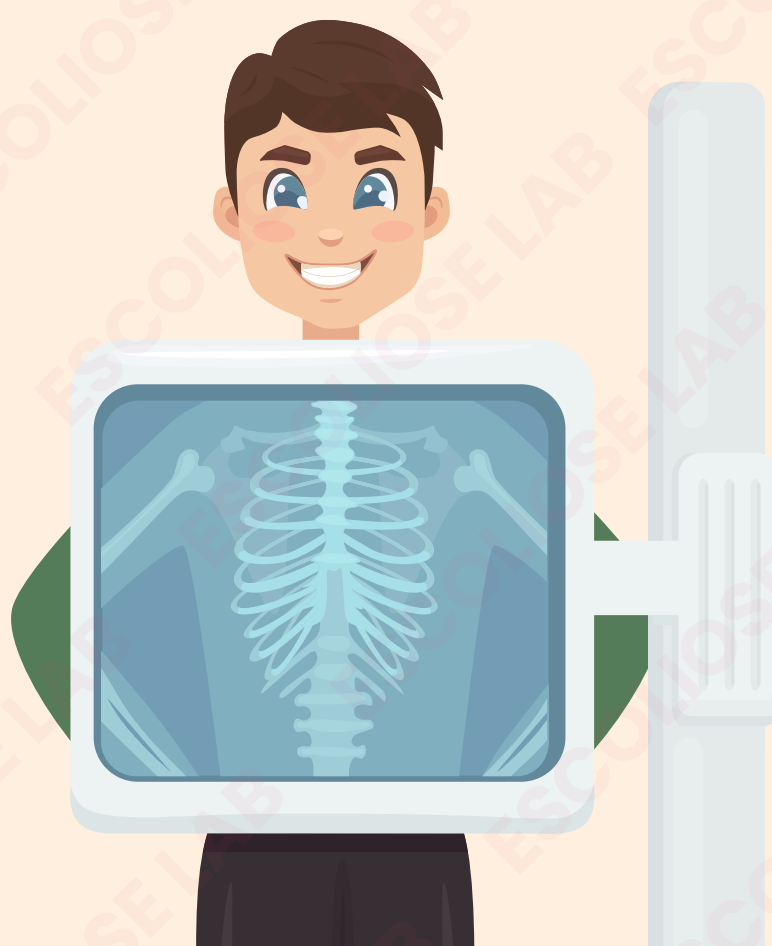
É o ângulo que quantifica o tamanho da escoliose e está diretamente relacionado às decisões de tratamento, sendo medido na imagem do exame de raio-X na posição em pé



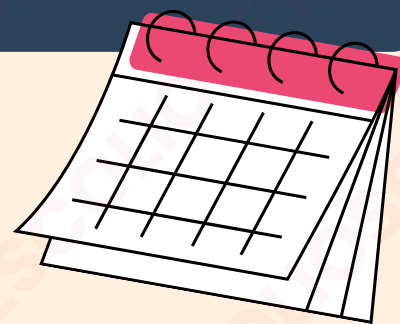
O raio-X é o exame que faz a melhor avaliação (padrão-ouro) para o diagnóstico e acompanhamento da escoliose

AVALIAÇÃO

Como é o acompanhamento?



Adolescentes em tratamento da escoliose fazem exames rotineiros de raio-X a cada 6 meses ou 1 ano para acompanhar o ângulo de Cobb



QUIZ

Responda Verdadeiro ou Falso:

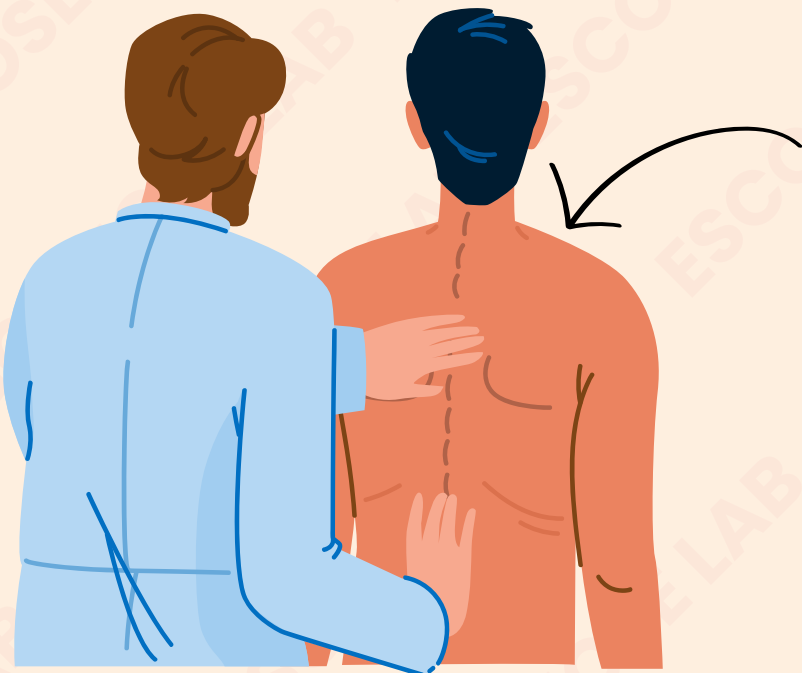
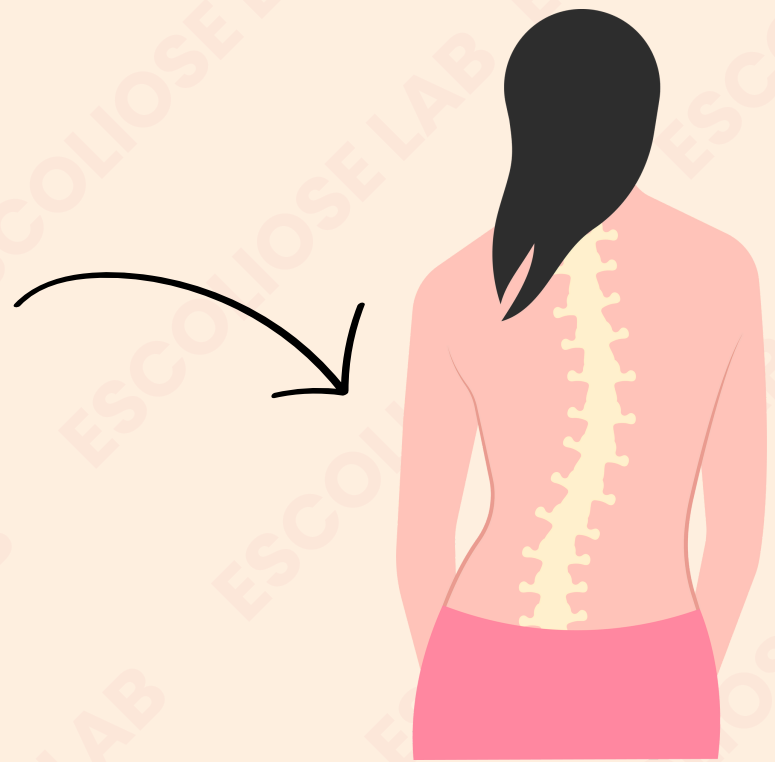
O exame de raio-X é fundamental para o diagnóstico e acompanhamento da escoliose

ALTERAÇÕES POSTURAIS DA ESCOLIOSE



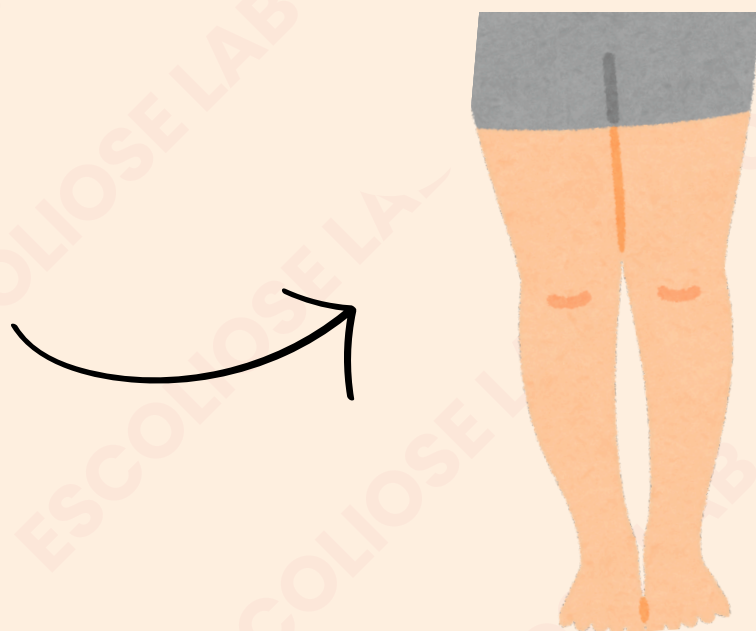
Pessoas com escoliose podem apresentar algumas alterações posturais específicas!

Um ombro pode estar mais baixo que o outro



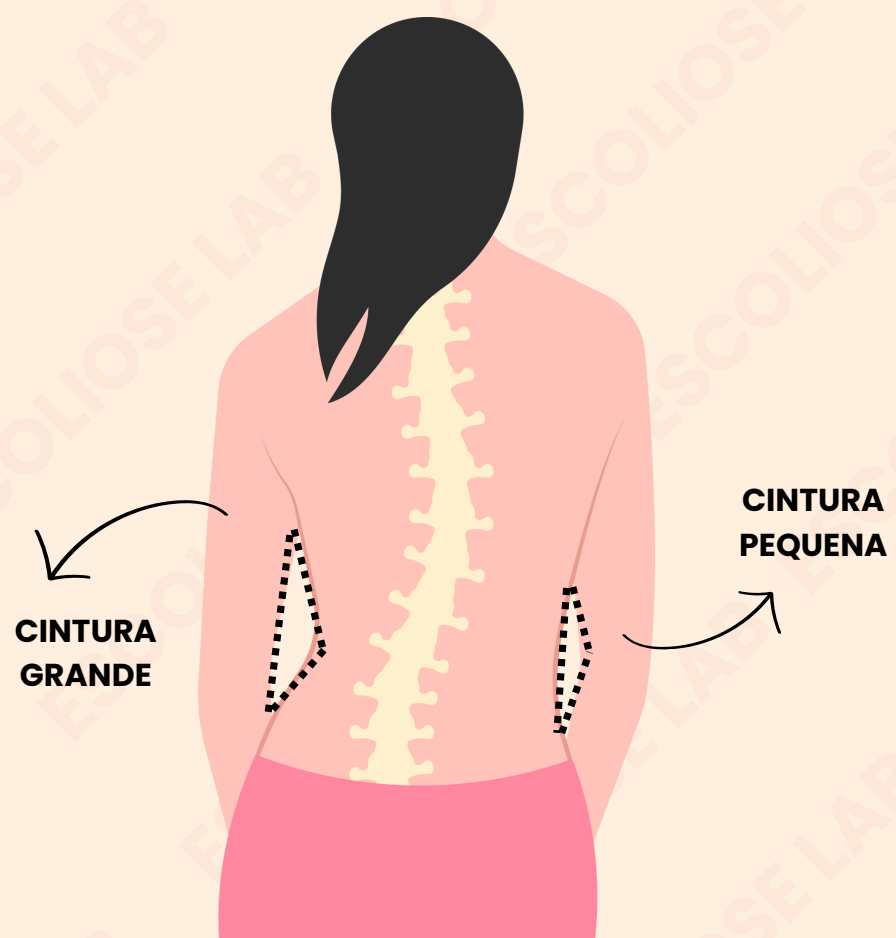
Um lado das costas pode estar mais pontudo ou alto, isso pode ser tanto uma gibosidade quanto uma escápula alada

Uma perna pode parecer maior do que a outra



ALTERAÇÕES POSTURAIS DA ESCOLIOSE

Na escoliose, existe a assimetria de cinturas, ou seja, um lado apresenta uma cintura maior que a outra



Essas alterações posturais podem levar a sintomas como dor, restrição de movimentos e impacto estético

A correção das alterações posturais é um dos objetivos do tratamento conservador pois pode melhorar a sua imagem corporal

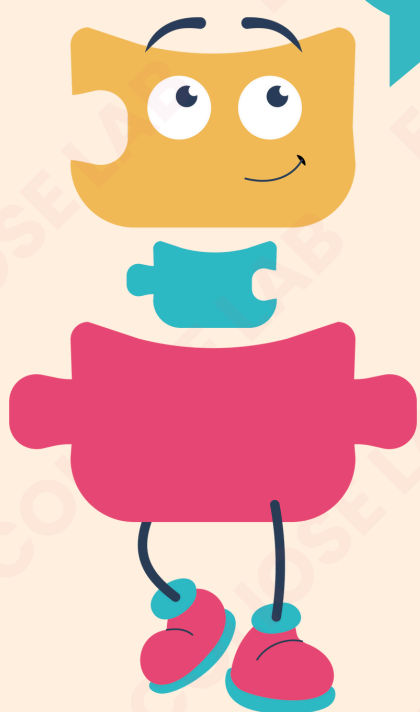
QUIZ

Responda Verdadeiro ou Falso:

O desalinhamento dos ombros e das cinturas são alterações posturais típicas da escoliose

POSSO FAZER ATIVIDADE FÍSICA?

Você pratica atividade física?



A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que crianças e adolescentes façam **60 minutos** de atividade física por dia

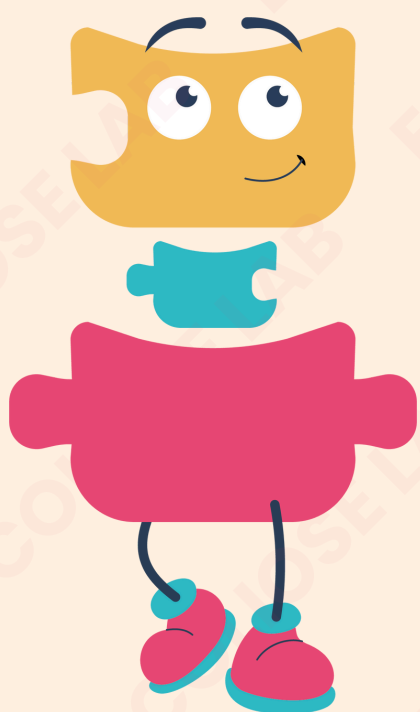
Em, pelo menos, **3 dias da semana** as atividades físicas devem incluir o **fortalecimento muscular**

As atividades podem ser aeróbicas, como: correr, nadar ou andar de bicicleta

Ou atividades de fortalecimento muscular e ósseo, como: ballet, futebol e treino funcional



POSSO FAZER ATIVIDADE FÍSICA?



Os exercícios deixam os músculos mais fortes e ajudam a melhorar a postura

Eles também fazem a gente perceber melhor o nosso corpo, o que é super importante no tratamento da escoliose

Com músculos mais fortes e mais controle do corpo, conseguimos aprender como corrigir os desvios da coluna

Quando entendemos o motivo de fazer cada exercício, fica muito mais fácil ter foco e levar o tratamento a sério



POSSO FAZER ATIVIDADE FÍSICA?

Pessoas com escoliose **podem e devem** fazer atividades físicas, desde que sigam orientações adequadas



É importante que você converse com seu médico e fisioterapeuta antes de fazer as atividades

A educação física na escola e a prática de exercício físico devem ser realizadas **sem** o colete



POSSO FAZER ATIVIDADE FÍSICA?

Lembre-se:



As atividades físicas e os Exercícios Fisioterapêuticos Específicos para Escoliose (EFEE) têm objetivos diferentes



As atividades físicas têm um objetivo mais geral, direcionado a melhorar a condição física e o bem-estar



Os EFEE são direcionados especificamente para o tratamento da escoliose e suas complicações

QUIZ

Responda Verdadeiro ou Falso:

Quem tem escoliose não pode fazer atividade física

FISIOTERAPIA PARA ESCOLIOSE



O que são os EFEE?

Os EFEE são os Exercícios Fisioterapêuticos Específicos para Escoliose

Englobam todas as formas de fisioterapia com evidências científicas de sucesso no tratamento da escoliose



O tratamento com EFEE deve incluir 4 pontos importantes que são:

- Auto correção tridimensional da escoliose
- Treinamento em atividades da vida diária
- Estabilização da postura corrigida
- Informações sobre a escoliose

FISIOTERAPIA PARA ESCOLIOSE

Os EFEE devem ser personalizados para cada pessoa e tipo de escoliose



Os EFEE são a primeira opção no tratamento conservador (quando o colete ainda não é indicado)

Os EFEE devem ser realizados por **todos** os adolescentes que usam colete para a escoliose

Estudos científicos demonstram que a combinação colete + EFEE apresenta os melhores resultados na redução da progressão do ângulo de Cobb e de indicações cirúrgicas



FISIOTERAPIA PARA ESCOLIOSE

É importante que o fisioterapeuta responsável pelo seu tratamento tenha uma formação específica para o tratamento da escoliose

Existem 7 escolas terapêuticas que possuem reconhecimento científico: Lyon, Schroth, SEAS, BSPTS, Dobomed, Side Shift e FITS.



É comum ter que fazer exercícios de autocorreção da escoliose diariamente em casa, isso te ajuda a vencer a escoliose!

É muito importante que você siga as orientações do seu fisioterapeuta e faça os exercícios em casa todos os dias, além de comparecer às sessões de fisioterapia



QUIZ

Responda Verdadeiro ou Falso:

Os exercícios fisioterapêuticos para a escoliose são indicados para todos os adolescentes com EIA

POR QUE FAZER ESSE TRATAMENTO AGORA?

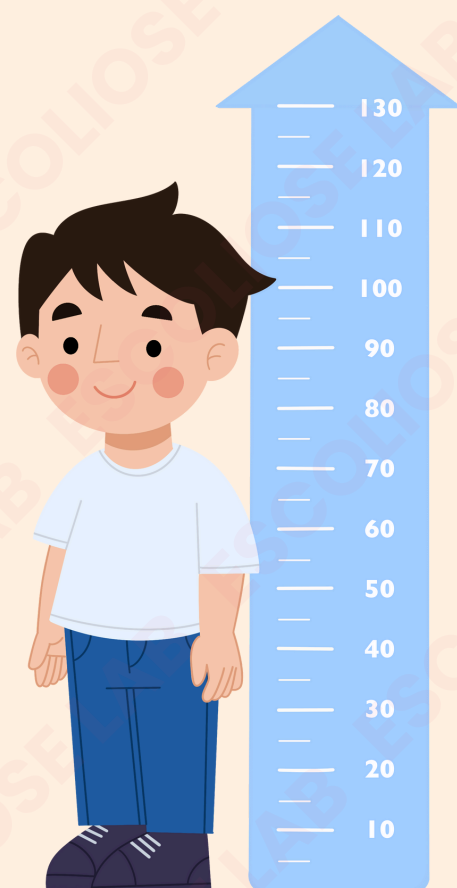
Você sabia que, por muitos anos, estudos científicos investigam qual o melhor tratamento para a EIA?

E, graças a esses estudos, hoje é possível saber qual é o melhor tratamento para cada adolescente



2 fatores determinam a escolha do tratamento:

- grau da escoliose (calculado pelo ângulo de Cobb)
- a sua maturidade esquelética, ou seja, o quanto você ainda vai crescer



POR QUE FAZER ESSE TRATAMENTO AGORA?

A escoliose tende a surgir e progredir mais rapidamente durante o estirão de crescimento da adolescência, que ocorre próximo a fase da puberdade



Um sinal da puberdade no sexo feminino é a menarca

E, no sexo masculino, é o aparecimento dos pelos nas axilas

Também é importante atentar-se ao **Sinal de Risser**



Ele é medido em exames radiográficos para avaliar o crescimento esquelético e verificar se você possui alguma alteração

POR QUE FAZER ESSE TRATAMENTO AGORA?

Na maioria dos casos, o uso do colete é indicado para crianças e adolescentes com ângulos de Cobb acima de 25° que ainda não tenham alcançado a maturidade esquelética



A fisioterapia específica é indicada para todos os indivíduos com escoliose que usam ou não colete

Uma escoliose com ângulo de Cobb acima de 45° a 50° ou mais tem indicação cirúrgica, pois os estudos mostram que é quase certo que a escoliose **aumente** na vida adulta e cause **problemas de saúde e redução da qualidade de vida**



POR QUE FAZER ESSE TRATAMENTO AGORA?

Importante:

Escolha profissionais de saúde atualizados e que sigam as evidências científicas para o tratamento da escoliose



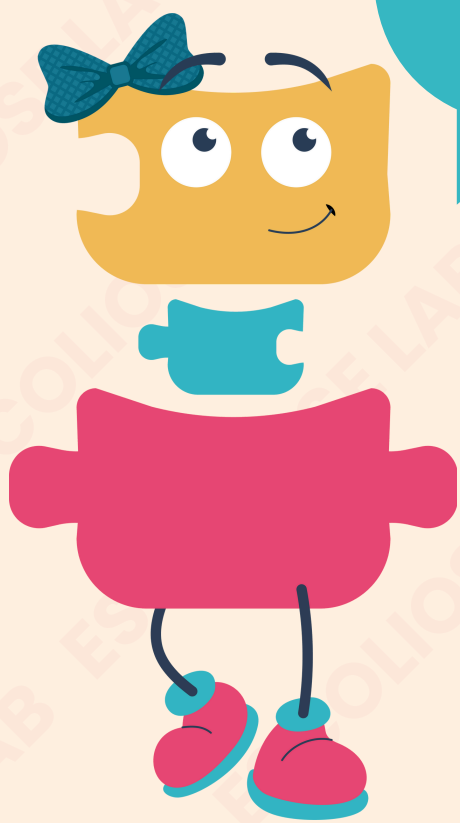
Siga corretamente o tratamento indicado para você agora, isso é fundamental para evitar a progressão da escoliose

QUIZ

Responda Verdadeiro ou Falso:

A idade e o grau da escoliose são importantes na escolha do tratamento

CUIDADOS E DICAS COM O COLETE



Essas dicas podem te ajudar
no uso do colete!

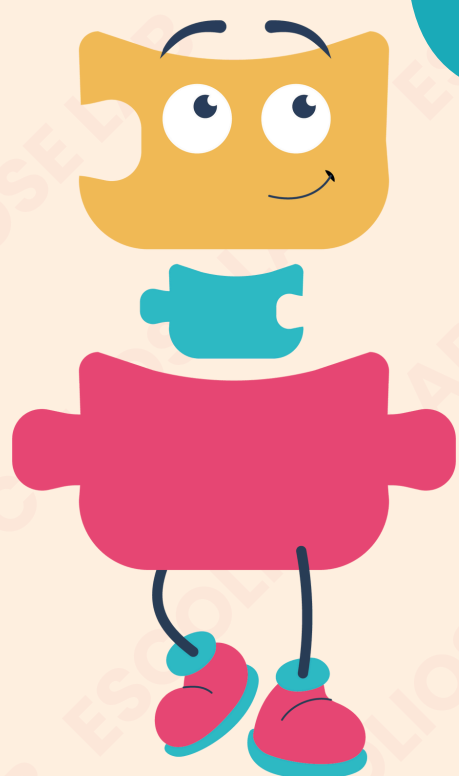
Use sempre uma camiseta
limpa de algodão por
dentro do colete ortopédico
para escoliose

Em dias quentes,
procure locais mais
frescos e troque a
blusa de algodão
sempre que estiver
molhada de suor

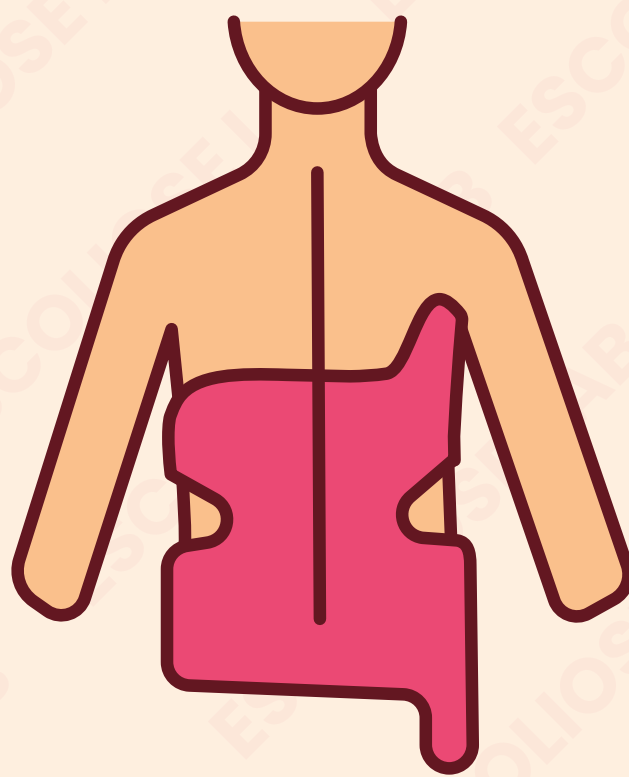


Você deve usar o colete diariamente na
quantidade de horas orientadas pela
equipe de saúde

CUIDADOS E DICAS COM O COLETE

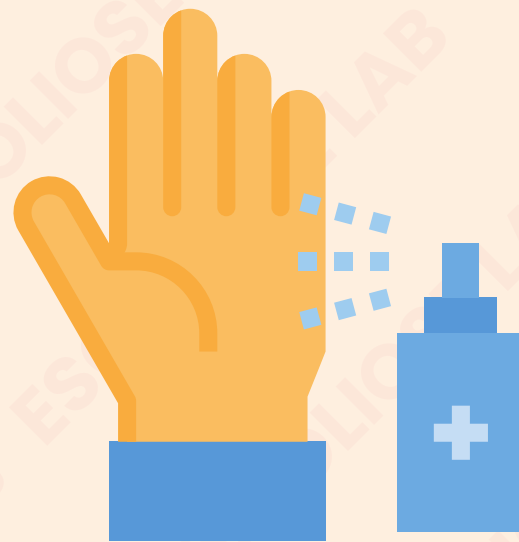


Cuidados com as
peças do seu colete



Limpe o seu colete à mão com sabão
neutro + água e deixe secar
completamente em ambiente ventilado

Uma vez por semana
limpe seu colete com
álcool 70%



Examine as partes do colete com
frequência e informe ao ortesista aos
primeiros sinais de qualquer desgaste

CUIDADOS E DICAS COM O COLETE



Cuidados com a sua pele

A vermelhidão e a irritação são comuns no início, mas não devem persistir após a retirada do colete

Se notar alguma alteração **persistente** na pele, relate ao profissional de saúde mais próximo a você

Utilize sabonetes suaves e **evite** cremes ou loções oleosas que possam deixar a pele sensível



Use o colete sempre bem ajustado (o mais firme possível), porque, se ele estiver solto, é mais provável que cause atrito e, conseqüentemente, problemas de pele



QUIZ

Responda Verdadeiro ou Falso:

Quem usa colete não precisa se preocupar com a sua pele e o seu colete

E SE A ESCOLIOSE ME DEIXA TRISTE?

O tratamento conservador da escoliose é desafiador, pode ser trabalhoso e afetar sua auto estima e imagem corporal



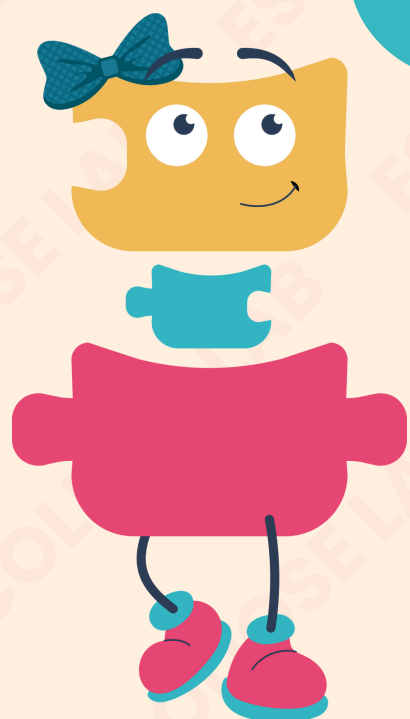
Estar desanimado é uma reação natural quando você enfrenta desafios de saúde

Não sofra sozinho!



Tente conversar com alguém de confiança, como um amigo, familiar ou terapeuta

E SE A ESCOLIOSE ME DEIXA TRISTE?



Isso pode te ajudar

Atividade Física Regular:
Mesmo que pareça difícil, fazer exercícios te ajuda a estar mais animado e reduz possíveis dores

Apoio Psicológico:
Talvez você precise de um psicólogo para te ajudar a lidar com as questões emocionais e sociais



Grupos de Apoio: Participar de grupos de apoio pode ser útil, pois você conhecerá outras pessoas que enfrentam desafios parecidos

E SE A ESCOLIOSE ME DEIXA TRISTE?

Celebre as pequenas vitórias!



Cada exercício que você faz, cada sessão de tratamento ou ajuste no colete é um passo em direção à vitória contra a escoliose

A melhora na postura, menos dor em certos dias ou, até mesmo, completar um mês de tratamento são conquistas importantes



E SE A ESCOLIOSE ME DEIXA TRISTE?

Você não está sozinho!



Muitas pessoas passam por isso e conseguem superar as dificuldades!

Com dedicação e o suporte certo, você pode viver uma vida normal, ativa e feliz

Se a dor ou o desânimo parecerem insuportáveis, não hesite em pedir ajuda a sua família e equipe de saúde

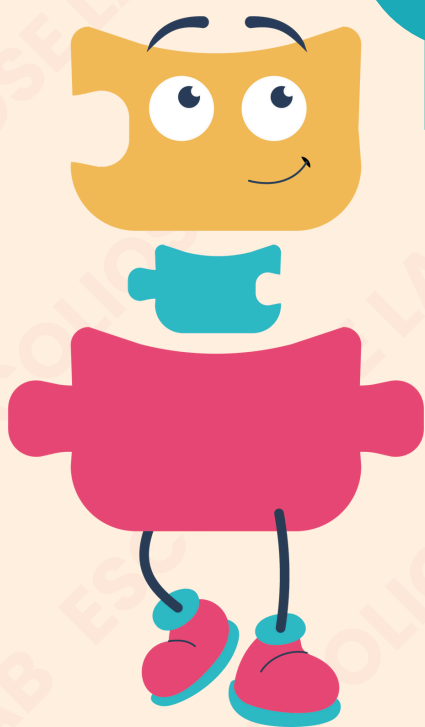


Responda Verdadeiro ou Falso:

Falar o que eu estou sentindo para pessoas de confiança é sempre uma boa escolha

COMPLICAÇÕES DA ESCOLIOSE

A escoliose pode causar algumas complicações, principalmente quando não tratada



A qualidade de vida pode ser afetada pela autopercepção estética e pela aparência

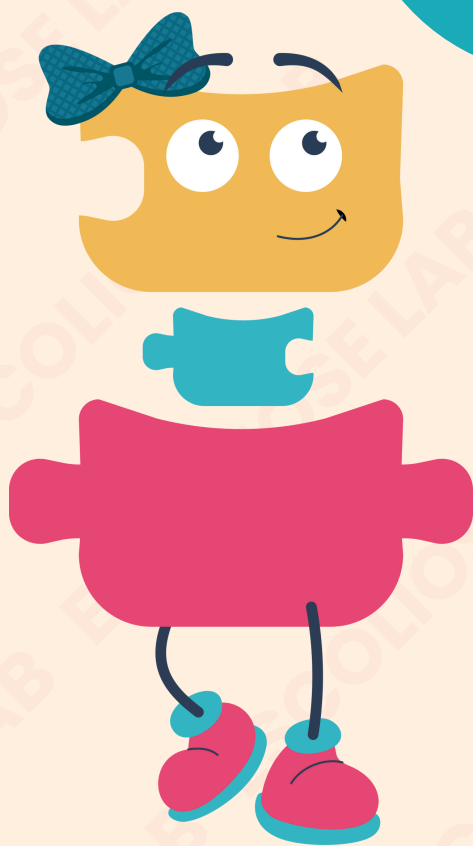
Assim, a melhora da aparência do corpo relacionada à escoliose é um objetivo importante no tratamento conservador

A função respiratória pode ser afetada em curvas graves gerando alterações respiratórias e, principalmente, cansaço excessivo aos esforços



COMPLICAÇÕES DA ESCOLIOSE

É comum sentir dor nas costas e isso não é um sinal de piora!



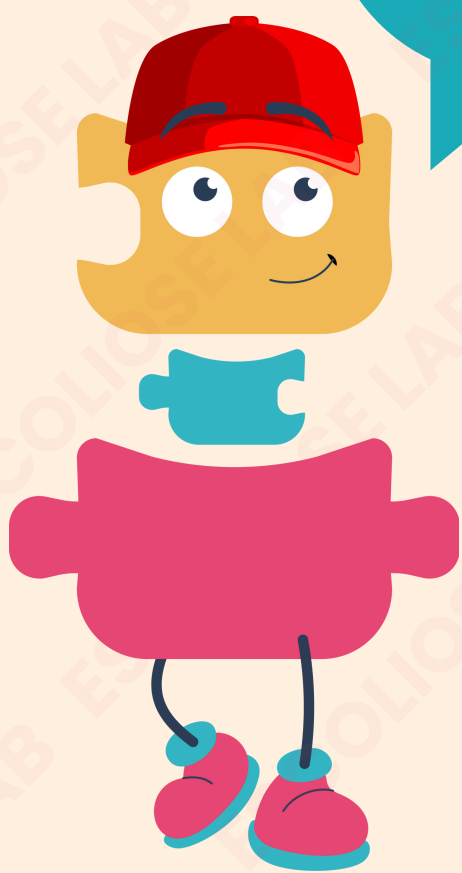
Adolescentes com escoliose tem 2x mais chance de sentir dores nas costas, de intensidade leve ou moderada



Sentir dor nas costas pode influenciar as emoções: prejudicar o sono, afetar a auto imagem e, conseqüentemente, prejudicar a qualidade de vida

COMPLICAÇÕES DA ESCOLIOSE

Lembre-se: Não fique sofrendo sozinho (a)



É muito importante que você conte sobre as suas dores e dificuldades ao seu médico e fisioterapeuta para que eles possam te ajudar no tratamento e alívio da dor



Dica: quando sentir dor, lembre-se de anotar em seu diário do tratamento conservador

QUIZ

Responda Verdadeiro ou Falso:
Quem tem escoliose pode ter dor nas costas

E SE A CIRURGIA FOR NECESSÁRIA?

Qual o objetivo da cirurgia?



O objetivo é interromper a progressão da escoliose

Isso irá preservar a função pulmonar, adiar as alterações degenerativas da coluna vertebral e corrigir deformidades do tronco

Artrodese: é o procedimento cirúrgico mais utilizado no tratamento da escoliose, e consiste na união das vértebras para proporcionar estabilidade à coluna e ao tronco

A cirurgia é indicada em casos de escoliose com ângulo de Cobb acima de 45° a 50°



E SE A CIRURGIA FOR NECESSÁRIA?



Como é o **pré operatório**?



Seu cirurgião pedirá novos exames de raio-X e fará avaliação abrangente para incluir todas as suas condições de saúde



Visita hospitalar pré-operatória

Serão solicitados exames de sangue e urina para garantir que você esteja saudável para a cirurgia

E SE A CIRURGIA FOR NECESSÁRIA?

Após a cirurgia

A internação provavelmente durará poucos dias e uma equipe de saúde te acompanhará



Ainda no hospital será iniciada a **fisioterapia** com exercícios respiratórios e movimentos que serão importantes para a sua recuperação

E SE A CIRURGIA FOR NECESSÁRIA?

Após a alta hospitalar

Você precisará ficar em repouso por mais alguns dias, fará consultas com seu médico cirurgião e não poderá realizar atividades físicas por alguns meses



A **fisioterapia pós-cirúrgica** também é muito indicada nessa fase

Logo, você poderá retornar as suas atividades do dia-a-dia

QUIZ

Responda Verdadeiro ou Falso:

Não é necessário fazer nenhuma avaliação antes da cirurgia de escoliose

GRUPO DE PESQUISA E DESENVOLVIMENTO DO E-BOOK

E-book desenvolvido por:

Bruna Siqueira da Rocha
Ms. Ana Paula Oliveira Carnevalli de Miranda
Profa. Dra. Sílvia Maria Amado João
Profa. Dra. Patrícia Jundi Penha

INSTITUIÇÕES



PUC-SP

FINANCIAMENTO



RESPOSTAS

A escoliose é causada por má postura - FALSO

A escoliose é uma alteração tridimensional da coluna vertebral - VERDADEIRO

O exame de raio-X é fundamental para o diagnóstico e acompanhamento da escoliose - VERDADEIRO

O desalinhamento dos ombros e cinturas são alterações posturais típicas da escoliose - VERDADEIRO

Quem tem escoliose não pode fazer atividade física - FALSO

Os exercícios fisioterapêuticos para a escoliose são indicados para todos os adolescentes com EIA - VERDADEIRO



RESPOSTAS

Quem usa colete não precisa se preocupar com a sua pele e o seu colete - FALSO

Falar o que eu estou sentindo para pessoas de confiança é sempre uma boa escolha - VERDADEIRO

A idade e o grau da escoliose são importantes na escolha do tratamento - VERDADEIRO

Quem tem escoliose pode ter dor nas costas - VERDADEIRO

Não é necessário fazer nenhuma avaliação antes da cirurgia de escoliose - FALSO



RESPOSTAS

Quem usa colete não precisa se preocupar com a sua pele e o seu colete - FALSO

Falar o que eu estou sentindo para pessoas de confiança é sempre uma boa escolha - VERDADEIRO

A idade e o grau da escoliose são importantes na escolha do tratamento - VERDADEIRO

Quem tem escoliose pode ter dor nas costas - VERDADEIRO

Não é necessário fazer nenhuma avaliação antes da cirurgia de escoliose - FALSO

