

Guia de uso **Colete** **para Escoliose**

por Marilia Quintana



emBRACE 3D

1. O que é o Colete 3D e Como Funciona?

O colete 3D é confeccionado para se ajustar ao corpo de acordo com a curvatura específica da coluna, oferecendo suporte e correção personalizada. Ele age tridimensional e simultaneamente em 3 planos diferentes (axial ou rotação, coronal ou frontal e sagital ou perfil). Sua atuação se dá por meio de pontos de pressão corretamente localizados, de acordo com a distribuição das curvas da escoliose.



2. Instruções de Uso

A) Tempo de Uso

Duração diária: Em geral, é recomendável usar o colete de 18 a 23 horas por dia, dependendo da prescrição médica. Quanto maior o tempo de uso, mais eficaz ele será na contenção da curvatura.

Prescrição médica: _____ horas por dia

Intervalos: Durante atividades de higiene pessoal e exercícios específicos, o colete pode ser removido conforme orientação. Pergunte ao seu médico ou fisioterapeuta sobre o tempo adequado para esses intervalos

As horas em que o uso do colete é dispensado diariamente (conhecidas como “horas livres”) devem ser contínuas, e não fracionadas ao longo do dia.

B) Vestindo o Colete

1. Coloque uma camiseta de algodão fina e ajustada ao corpo, sem costuras grossas, por baixo do colete para evitar atritos e irritações na pele.
2. Ajuste o colete firmemente ao redor do tronco, conforme instruído. Deve haver contato firme, mas sem causar dor.
3. Verifique o ajuste todos os dias: Ele deve se encaixar de forma simétrica e confortável. Se estiver muito apertado ou frouxo, informe ao profissional.



3. Adaptação Inicial



É comum sentir algum desconforto nas primeiras semanas. Inclusive seu colete pode precisar de alguns ajustes ou recorte logo após a entrega. Siga essas dicas para se adaptar:

Introduza o uso gradualmente: Nas primeiras semanas, aumente o tempo de uso progressivamente para dar tempo ao corpo de se adaptar.

Movimente-se regularmente: Movimentos leves ajudam a aliviar a pressão e a evitar a rigidez muscular.

Informe qualquer desconforto excessivo ao profissional especialmente se houver dor ou desconforto intenso.

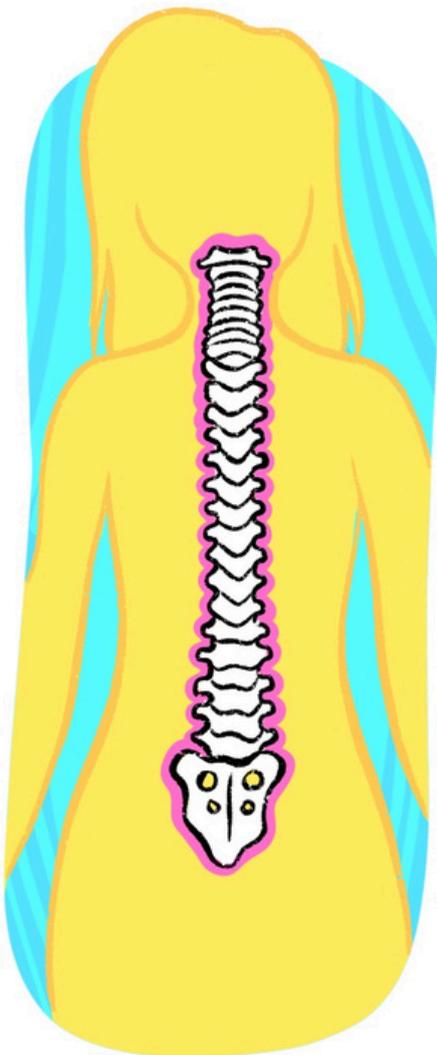


4. Benefícios do Uso Regular

A disciplina no uso do colete traz diversos benefícios, incluindo:

Controle da progressão da curva:

O colete ajuda a impedir que a curvatura aumente, principalmente durante o crescimento.



Alívio de desconforto e dores:

Com o tempo, o colete ajuda a reduzir dores e a melhorar a postura.

Evita intervenções mais invasivas:

O uso adequado pode reduzir a necessidade de tratamentos mais complexos, como a cirurgia.

5. Cuidados com a Pele

O uso prolongado do colete pode causar irritação na pele, especialmente nos primeiros dias. Para evitar isso:

Higienize a pele diariamente e aplique hidratantes leves nas áreas onde o colete pressiona, mas evite cremes oleosos ou em excesso.

Verifique sinais de irritação: Caso note vermelhidão, bolhas ou feridas, entre em contato com o profissional para ajustes.

Use camisetas limpas e de algodão diariamente por baixo do colete para evitar irritação e manter a pele seca.





6. Acompanhamento e Ajustes

O acompanhamento com o ortopedista e com fisioterapeuta é essencial para avaliar o progresso e realizar ajustes:

Consultas regulares: Agende revisões conforme recomendado para verificar o ajuste do colete e a evolução.

Ajuste do colete: O colete pode precisar de ajustes periódicos, especialmente durante períodos de crescimento acelerado.

Efetividade: Será necessário realizar um exame de raio-x após o início do uso do colete para avaliar sua efetividade conforme orientação médica.

Controle: O raio-X de controle para avaliar a evolução da curvatura deve ser realizado sem o uso do colete, que deve ser retirado com pelo menos 12 horas de antecedência.

A critério médico, além do exame sem o colete, também poderá ser solicitado um raio-X com o colete, com o objetivo de verificar sua efetividade no controle da curvatura.

7. Atividades Diárias e Exercícios

Embora o colete possa ser removido para algumas atividades, aqui estão algumas orientações para o dia a dia:

Atividades físicas: O colete pode ser retirado durante a prática de exercícios, mas alguns tipos de atividades específicas para escoliose podem ser realizados com ele caso orientado.

Higiene pessoal: Remova o colete para o banho e troque a camiseta de algodão após o banho para evitar acúmulo de suor.

Sono: A maioria dos pacientes se adapta ao uso do colete para dormir. Experimente posições que ajudem no conforto e informe ao profissional se sentir dores ou desconforto.



8. Acompanhamento Profissional e Compromisso Familiar

O acompanhamento profissional é essencial para garantir o sucesso do tratamento. O apoio e o incentivo da família também fazem toda a diferença para que o paciente mantenha o uso regular do colete. Seguir as orientações corretamente contribui para melhores resultados e qualidade de vida.

Se tiver dúvidas consulte o profissional responsável pelo tratamento.



9. Fluxo do Tratamento

**MÉDICO
INDICA O COLETE**

**CONFECCÃO DO
COLETE**

**ENTREGA DO
COLETE**

**RAIO-X PARA CHECAR
A EFETIVIDADE
DO COLETE
E RETORNO AO MÉDICO
(CONFORME SOLICITADO)**

**RAIO-X CONTROLE DE
4 OU 6 MESES SEM
COLETE
(RETIRÁ-LO COM NO
MÍNIMO 12 HORAS)**



10. Dicas úteis de usuários de colete e seus pais

DICAS PARA ADOLESCENTES QUE USAM COLETE

- Aproveite para comprar roupas novas que caibam sobre o colete.
- Continue fazendo tudo o que você fazia antes de usá-lo.
- Não tenha vergonha – é como usar aparelho nos dentes. Temporário!
- Não espere que isso te tire da aula de educação física!
- Decore o colete.
- Dé um nome ao seu colete.
- É difícil, mas você consegue.



DICAS PARA OS PAIS DOS ADOLESCENTE QUE USAM COLETE

- Mantenha seus filhos em esportes e atividades que ja eram da rotina do adolescente.
- Autorize uma pausa de vez em quando – para uma festa do pijama, férias ou evento especial.
- Reconheça que é difícil, tanto para você quanto para seu filho.
- Converse com outros pais cujos filhos também usam colete (Rede de apoio).
- Apoie e reconheça os esforços do seu filho(a).





11. Perguntas Frequentes

É normal sentir dor ao usar o colete?

Algum desconforto inicial é normal, mas dor intensa não. Se houver dor significativa, consulte o profissional para avaliar o ajuste.

Posso fazer esporte com o colete?

Em muitos casos, o colete é removido para esportes. Consulte o profissional para saber quais atividades são seguras e em quais momentos o colete pode ser dispensado.

Como devo limpar o colete?

O colete pode ser limpo com um pano úmido e sabão neutro. Evite produtos químicos e exponha-o ao ar livre para secar completamente.

Até quando vou usar o colete?

Você deve usar o colete até você completar a maturidade óssea



Estas são apenas algumas das perguntas comuns. Se tiver outras dúvidas, é sempre melhor discuti-las diretamente com um profissional de saúde qualificado

