

Crescer dói?

Dor difusa, durante a noite, nas pernas de crianças entre 3-12 anos é uma queixa comum em visitas ao pediatra.



Conhecida como “dor do crescimento”, esta condição ocorre nas duas pernas e não está associada à dificuldade de movimentação das articulações, traumas locais, infecções ou claudicação (andar mancando). Pode ser descrita como uma sensação de peso, formigamento, queimação ou latejamento nas pernas de crianças e adolescentes, e acomete a região atrás dos joelhos, panturrilhas ou face anterior das pernas. As crises de dor podem ser diárias ou esporádicas, ocorrendo por longos períodos antes de desaparecerem.

Esta dor não é uma doença e por isso não tem cura. Em muitos casos, distúrbios emocionais ou simplesmente uma situação de crise própria da idade (nascimento de um irmão, ingresso na escola, mãe que começa a trabalhar) estão associados à causa da dor. Ainda, algumas crianças têm pais que também tiveram sintomas semelhantes durante a infância e/ou apresentam outras situações de dor crônica, como dor de cabeça ou abdominal, sugerindo uma combinação de fatores emocionais associados a uma “predisposição” à dor crônica.

A causa da “dor de crescimento” não é clara. Não foram encontradas evidências convincentes de uma causa específica que justificasse o quadro referido pelas crianças. No entanto, em alguns

indivíduos estas dores são tão constantes que podem causar ausência da escola, redução da atividade física, uso freqüente de medicação para alívio da dor e fadiga noturna.

Na “dor de crescimento”, os exames físicos, de imagem e laboratoriais não costumam ter alterações. Assim, o diagnóstico pode ser feito por exclusão de alternativas, sempre durante consulta com seu médico de confiança.

Para diferenciar a “dor de crescimento” de outras doenças, observe se a criança apresenta:

- Pouca melhora com massagem ou analgésicos comuns;
- Dor localizada, como em um joelho ou um tornozelo;
- Inchaço em uma ou mais articulações;
- Dor nas costas, principalmente ao acordar pela manhã;
- Dificuldade na realização das atividades diárias, como brincar, correr ou praticar esportes;
- Fraqueza muscular (dificuldade para subir escadas ou para levantar objetos pesados);
- Febre persistente, não associada à infecção aparente;
- Emagrecimento exagerado em poucos meses.

Estes sinais e sintomas não caracterizam a “dor de crescimento” e são alertas para outras condições patológicas.

Caso haja o diagnóstico da “dor de crescimento”, é fundamental que a família se mantenha tranqüila. Esta é uma patologia benigna e auto-limitada, que não impactará o crescimento da criança e nem causará seqüelas ou limitações. Durante as crises dolorosas, recomenda-se o uso de analgésicos previamente prescritos. Massagear e aquecer a região também provoca alívio.

A criança deve ser estimulada a ter uma vida saudável normal e praticar atividades físicas. Não há motivos, a menos que prescrito por profissional responsável, para afastamento das atividades de educação física escolar ou esportes. Pelo contrário.



Como o fator emocional costuma ter bastante relevância, é preciso que os pais fiquem atentos ao comportamento dos filhos. Em alguns casos, uma abordagem com foco nos aspectos emocionais, incluindo o auxílio de um psicoterapeuta, apresenta bons resultados. Também é importante dar atenção à criança, mostrar que ela é valorizada, sem supervalorizar sua dor ou impedi-la de praticar atividades físicas.

Com o tempo e à medida que a criança sai desta faixa etária, os sintomas desaparecem e não há qualquer seqüela.

Autora: Xymene Alexandre Gonçalves, Fisioterapeuta da Prefeitura de Tijucas/SC, Pós-graduanda em Saúde da Família. CREFITO 10/148330 F.