Artigo de Opinião de Manuel Fernandes Marques, Médico Ortopedista, Cirurgião da Coluna
Hospital CUF Sintra, Unidade de Cuidados Médicos Acidentes - Fidelidade (Lisboa)

🎄 Um Natal sem Dor nas Costas — Proteja a sua Coluna nestas Festas

Finalmente aproximamo-nos do Natal — uma altura de alegria em família, tempo de descanso, viagens, grandes almoços e longas conversas de sofá. Mas esta época é também exigente, física e emocionalmente, e não é por acaso que todos os anos, durante e após as festas, se observa um aumento significativo de episódios de dor lombar.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a lombalgia é a principal causa de incapacidade no mundo, e a maioria das pessoas terá pelo menos um episódio ao longo da vida. No Natal, o estilo de vida muda de forma significativa — e a coluna sente rapidamente esse impacto.

Reúnem-se vários fatores de risco que aumentam a sobrecarga sobre a coluna vertebral: menor rotina de exercício, viagens prolongadas de carro ou avião, longas horas sentado, colchões diferentes, frio e esforços súbitos ao carregar malas, compras ou ao reorganizar a casa. Também o stress emocional e a tensão acumulada durante a época festiva podem aumentar a percepção de dor, favorecer contraturas musculares e dificultar o repouso. Estratégias simples como respiração lenta, pausas mentais e sono adequado ajudam a promover o seu bem estar.

Como proteger a sua coluna neste Natal:

- Levante-se regularmente, mesmo em dias de descanso. Caminhe 20 a 30 minutos por dia.
- Ao pegar em pesos, dobre os joelhos, mantenha a carga junto ao corpo e evite torções.
- Não tente fazer tudo sozinho — peça ajuda se tiver de transportar compras pesadas.
- Evite sofás muito baixos ou moles. Adote uma postura ergonómica e, se necessário, use uma almofada de apoio lombar.
- Durma de lado com uma almofada entre os joelhos, ou de barriga para cima com uma almofada sob os joelhos.
- Faça alongamentos simples de manhã e ao final do dia.
- Use calor local se sentir rigidez muscular.

Gestos aparentemente inocentes — montar a árvore de Natal, arrumar a casa, passar longos períodos a cozinhar ou dormir em colchões diferentes — podem ser o gatilho para uma crise de dor lombar.

Sinais de alarme a que deve estar atento:

- Dor que não melhora após 48 a 72 horas;
- Formigueiros, perda de força ou dor irradiada para os braços ou pernas;
- Dor noturna intensa, febre e mal-estar geral
- Alterações urinárias ou intestinais;

- Dor após uma queda.

O aparecimento destes sintomas deve motivar a recorrer a avaliação médica. **Cuide da sua coluna, cuide de si.**

Mantenha um estilo de vida ativo e uma alimentação equilibrada. O exercício físico regular reduz significativamente o risco de novos episódios de dor lombar. Proteja a sua coluna para desfrutar em pleno deste tempo de Natal, junto de quem mais ama e regressar ao trabalho com ânimo redobrado.

Uma coluna saudável é um dos melhores presentes que pode oferecer a si próprio — e aos seus.

Sobre a Campanha 'Olhe pelas Suas Costas'

A campanha "Olhe pelas suas costas", lançada em 2009, é uma iniciativa que visa sensibilizar a população para a problemática das dores nas costas, alertar para as suas consequências na vida pessoal e profissional dos portugueses e educar sobre as formas de prevenção e tratamento existentes. A iniciativa tem a chancela da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral, da Associação Para o Estudo da Dor, da Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar, da Sociedade Portuguesa de Neurocirurgia, da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação e da Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia e conta com o apoio da Medtronic. Para mais informações, consulte a Página de Facebook, Instagram, canal de Youtube e site da Campanha "Olhe pelas Suas Costas".