



A Hérnia Discal na Mulher

Artigo de opinião de João Moreno Morais, Serviço Ortopedia ULS Coimbra, CUF Coimbra, Leiria e Viseu

A dor lombar é muito comum e atinge cerca de dois terços dos adultos em algum momento da vida. Apesar disso, menos de 5% dos casos estão associados a doenças dos discos da coluna. Entre estas, a hérnia discal é a mais conhecida e ocorre quando o material do disco intervertebral se desloca para fora da sua posição habitual, podendo comprimir nervos e causar dor lombar ou ciática.

A dor pode irradiar para a perna, provocar formigueiro, fraqueza e limitar movimentos simples do dia-a-dia. A maioria melhora sem cirurgia, mas o impacto físico e emocional é grande, sobretudo nas mulheres, em quem a doença é frequentemente subestimada.

Entre os 30 e os 50 anos, idade de pico de ocorrência, as mulheres acumulam múltiplas jornadas: trabalho, casa, filhos, pais, responsabilidades que raramente se partilham por igual. Nas profissões fisicamente exigentes como limpezas, indústria, agricultura, lares e hospitais, a carga sobre a coluna é diária. A isso somam-se fatores biológicos: gravidez, menopausa e alterações hormonais que afetam a força e estabilidade dos tecidos da coluna.

Durante a gravidez, o corpo adapta-se para acolher o bebé: aumenta o peso, muda o centro de gravidade, crescem a curvatura lombar e a flexibilidade das articulações. São transformações naturais, necessárias, mas que exigem esforço do sistema músculo-esquelético. Embora as hérnias discas durante a gestação sejam raras, a dor lombar é quase universal e, em muitos casos, prolonga-se depois do parto.

Com o avançar da idade, a situação agrava-se. Estudos mostram que o estreitamento dos discos é mais rápido e acentuado nas mulheres, particularmente após os 70 anos. A diminuição dos estrogénios durante a menopausa acelera o desgaste discal, o que se traduz em mais dor, menos mobilidade e maior limitação.

Apesar de tudo isto, muitas queixas continuam a ser interpretadas como “psicológicas”. É frequente ouvir que a dor “é do cansaço” ou “é nervoso”. Ora, compreender as causas reais da dor lombar é um passo fundamental para tratá-la de forma adequada — com avaliação clínica, fisioterapia, exercício orientado e educação sobre o movimento e o corpo.



A cirurgia deve ser exceção, reservada a casos em que a dor é incapacitante ou existe compressão neurológica. Para a maioria, a recuperação faz-se com base em programas conservadores, controlo da dor, fisioterapia, programas de exercício adaptado e educação sobre a condição, regresso gradual à atividade física e atenção à postura e ao equilíbrio muscular.

Neste Dia da Mulher, é tempo de olhar para a dor lombar não como um “mal menor”, mas como um problema de saúde que afeta a autonomia e a qualidade de vida de milhões de mulheres.

Para mais informações, consulte o website da Campanha Olhe pelas suas Costas:

<https://olhepelassuascostas.pt/>

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”](#).