



---

**AMARÍLIS LAGE**  
**JULLIANE SILVEIRA**  
DA REPORTAGEM LOCAL

**R**aymundo, Júlio, Patrícia e Viviane têm um problema em comum: a dor nas costas. É muito provável que você se junte a eles nesse grupo. Afinal, segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde, 85% da população vai viver ao menos um episódio de dor nas costas ao longo da vida. E, prepare-se, porque, para esses bilhões de pessoas, as notícias não são boas.

Um estudo publicado neste mês no "British Medical Journal" mostrou que a recuperação das lombalgias (dores lombares) é muito mais longa do

que o previsto pelas atuais orientações médicas.

Os pesquisadores, liderados por Christopher Maher, do George Institute, na Austrália, acompanharam 973 pacientes nesse país. Pelas diretrizes, o esperado era que 90% deles se recuperassem em até seis semanas. O resultado: um terço continuava a sentir dor um ano após o início do problema — a dor nas costas passa a ser considerada crônica após três meses.

E, para quem chegou a esse estágio, a perspectiva de tratamento também não é das melhores. "The Spine Journal", uma das principais publicações destinadas ao assunto, dedicou sua primeira edição deste ano à avaliação das opções de tratamento para lombalgia crônica. O problema, segundo os autores, já começa na hora em que o

## Exercício de impacto

Fazer alongamento antes e depois da atividade física ajuda a diminuir dores nas costas, como constata o bailarino Raymundo Costa, 50 anos, 30 de dança. “Eu me alongo por meia hora antes, por 15 minutos depois e ainda durante o ensaio”, diz ele, que sofreu muito no começo da carreira.

Hoje ainda sente incômodos fortes por causa das contraturas musculares decorrentes de movimentos repetitivos, que só passam com massagem e relaxantes musculares. “Só reduzo um pouco o ritmo e evito movimentos que exigem muito da coluna, como as torções”, conta o bailarino, que integra a Cia. 2 do Balé da Cidade.

Para Ricardo Cury, da Santa Casa de São Paulo, cada exercício físico solicita mais um grupo muscular, e o das costas é o alvo na dança. Outras atividades, como a musculação, também podem desencadear dores. “A má postura durante os exercícios pode causar inflamação, e muito peso pode forçar a musculatura de maneira incorreta”, diz. Fazer as séries sentado, com a coluna apoiada, diminui as chances de problemas.

Maratonistas e praticantes de equitação podem sentir dores lombares por causa do impacto causado na região. Já o ciclismo e o nado borboleta podem sobrecarregar as costas.

paciente decide buscar ajuda. A quem recorrer: acupunturistas, reumatologistas, massagistas, ortopedistas, quiropraxistas?

A variedade de tratamentos é ainda maior. A publicação reuniu pesquisas sobre aproximadamente 200 opções — o que foi chamado de uma seleção “simplificada”. A lista inclui mais de 60 remédios (de antiinflamatórios a antidepressivos), 32 terapias manuais, 20 programas de exercícios, 26 modalidades físicas passivas, nove terapias educacionais e psicológicas, mais de 20 tipos de injeção, além de procedimentos cirúrgicos, abordagens de medicina alternativa e diversos produtos como cintas e cadeiras especiais.

Uma oferta que, de acordo com a revista, remete a um verdadeiro “supermercado” para dor nas costas.



Não bastasse a confusão que esse excesso de opções poderia causar, a conclusão dos pesquisadores é que as evidências científicas são limitadas, tratamentos que nunca foram submetidos a testes são apresentados como chances de cura e, quando as pesquisas mostram que determinado procedimento gera apenas um benefício mínimo, ele não é descartado.

“O problema é que nós não entendemos as lombalgias muito bem. Até o momento, quase todos os tratamentos são voltados para os sintomas, e não para a causa. Para a maioria das pessoas, a causa da dor nas costas nunca é estabelecida e o diagnóstico da estrutura que causa a dor não é possível. Assim que nós pudermos definir o que causa o problema, poderemos desenvolver estratégias

para preveni-lo ou tratá-lo de forma mais efetiva”, disse à **Folha** o pesquisador Christopher Maher, do George Institute, responsável pela pesquisa.

Uma barreira para que esse avanço ocorra, porém, é que a dor nas costas não é um tema prioritário para as agências de pesquisa, afirma Maher. “É muito difícil convencê-las a financiar pesquisas sobre lombalgias, embora esse seja um problema que custe bilhões de dólares por ano.”

#### Do médico à benzedeira

É nesse cenário que quem sofre com dor nas costas inicia a sua saga —que pode durar semanas, meses ou anos. No método de tentativa e erro, pacientes e profissionais de saúde vão descartando opção por opção na busca da cura.

## Ossos do ofício

Hérnia de disco cervical, princípio de artrose e escoliose dorsolombar fazem parte do currículo de Patrícia Kalina, 40, dentista há 18 anos. No começo da profissão, ela conta, sentia muitas dores nas costas, por causa da posição durante o expediente. Mas, como o incômodo foi diminuindo com o passar do tempo, deixou de prestar atenção à postura. “A coluna foi se compensando, criando calos, e, há uns três meses, senti uma dor terrível: estava com hérnia de disco”, diz.

De acordo com Ricardo Cury, da Santa Casa de São Paulo, nessa profissão a coluna cervical e os membros superiores são os que mais sofrem, já que o braço fica levantado o tempo todo, forçando pescoço e ombros. Para minimizar os problemas, Patrícia faz RPG (reeducação postural global) e aprendeu a trabalhar em posições “menos piores”.

Segundo Romulo Brasil Filho, ortopedista do Hospital Santa Catarina, corrigir a altura do banquinho e da cadeira do paciente ajuda. Em vez de o dentista se curvar em direção ao paciente, deve arranjar os móveis de forma que o paciente fique mais perto. Ele recomenda sessões curtas de alongamento a cada duas horas.

“Motoristas e profissionais de telemarketing também devem ficar atentos”, avisa o médico. Para ele, vícios de postura inadequada podem levar ao desgaste das vértebras e a contraturas musculares —além de artroses e hérnias de disco.

Quem trabalha sentado de maneira errada também pode sobrecarregar a coluna. Cadeiras adequadas, que ofereçam apoio sem forçar as costas para a frente nem para trás e pés bem apoiados diminuem os riscos de dor nas costas.