

Cartilha informativa

Movimento e saúde da coluna



Um guia simples para cuidar da lombar

Antes de começar

Cuidar da saúde também é oferecer informação clara, segura e acessível para que cada pessoa possa fazer melhores escolhas no dia a dia.

Esta cartilha foi desenvolvida pela Unimed-BH para orientar você sobre a saúde da coluna lombar, ajudando a compreender melhor a dor, o papel do movimento e os cuidados que contribuem para a prevenção e a recuperação.

Aqui, você encontra informações simples e práticas para cuidar do corpo com mais confiança, respeitando seus limites e mantendo uma rotina mais ativa sempre que possível.

Mais do que tratar a dor, queremos ajudar você a viver com mais saúde, autonomia e qualidade de vida.



A coluna foi feita para se movimentar

A coluna é uma estrutura forte, feita para suportar carga e permitir movimento.

Nem toda dor lombar vem da coluna em si, ela também pode ter origem nos músculos, ligamentos e outras estruturas da região lombar.

Sentir dor não significa, necessariamente, que há lesão.

Manter-se em movimento, dentro do possível, é uma das formas mais importantes de cuidar da saúde da coluna.

Se a dor aparecer: entenda o tempo de recuperação

A dor lombar é comum e, na maioria das vezes, não está relacionada a um problema grave.

Ela pode ser classificada pelo tempo de duração:

Fase aguda

Até 4 semanas

É o início da dor, quando o corpo reage para se proteger. A maioria das pessoas melhora nesse período mantendo atividades leves.

Fase subaguda

De 4 a 12 semanas

É quando a dor dura mais do que o esperado. O foco é manter-se ativo, dentro do possível, para não prejudicar a rotina.

Fase crônica

Mais de 12 semanas

É quando a dor continua por mais tempo. Ainda assim, manter-se em movimento e cuidar da saúde ajuda a melhorar.

Exames nem sempre explicam a dor

Exames podem mostrar alterações na coluna, como "desgaste".

Essas alterações são comuns com o passar do tempo e muitas vezes aparecem em pessoas sem dor, o que mostra que nem sempre são a causa do que você está sentindo.



Importante!

A sua capacidade de movimento não é definida pelo resultado do exame

Hábitos que influenciam a saúde da coluna

A saúde da coluna não depende apenas da postura ou dos exames.

Alguns fatores podem aumentar a sensibilidade do corpo e muitas vezes estão presentes mesmo em pessoas sem dor:

- Estresse
- Ansiedade
- Sono de baixa qualidade
- Ficar muito tempo parado

Lembre-se: Cuidar desses fatores ajuda na prevenção e também na melhora da dor, quando ela aparece.

Evite permanecer na mesma posição por muito tempo

Ficar muito tempo parado na mesma posição pode aumentar a sensibilidade do corpo à dor.

O ideal é mudar de posição ao longo do dia, sempre que possível:

- Levantar-se a cada 20 a 30 minutos
- Caminhar um pouco
- Fazer movimentos leves

Mais importante do que "a postura perfeita"
Não ficar sempre na mesma posição.

Movimento é parte do cuidado

Manter-se ativo é uma das formas mais eficazes de cuidar da coluna.

Escolha uma atividade que você consiga manter na sua rotina:

- Caminhada
- Alongamentos
- Exercícios para fortalecer a coluna

Exemplos:

- Deitar e abraçar os joelhos
- Elevar o quadril (ponte)
- Exercícios de prancha
- Movimentos de mobilidade da coluna



O importante!
Começar e manter regularidade.

Quando procurar atendimento

Procure um profissional de saúde se apresentar:

- Fraqueza ou dormência nas pernas
- Dificuldade para andar
- Perda de controle da urina ou fezes
- Febre associada à dor
- Perda de peso sem explicação
- Dor após queda ou acidente



Plano simples para uma rotina mais ativa

Objetivo

Manter o corpo ativo durante a semana.

Sugestão:

- Iniciar com 20 minutos de caminhada;
 - Evoluir para 30 minutos;
 - Realizar pelo menos 4 vezes por semana.
- ! Evite ficar vários dias seguidos sem se movimentar.
- ! Comece no seu ritmo e progrida aos poucos.
- ! Qualquer início já é um passo importante para a sua saúde.

Seu papel no cuidado com a coluna

Cuidar da coluna envolve movimento, informação e pequenas escolhas no dia a dia.

Manter-se ativo, compreender como seu corpo funciona e aplicar essas orientações ajudam na prevenção e na recuperação da dor lombar.



