



Especialistas revelam as melhores práticas para evitar a condição e indicam exercícios de fortalecimento durante o isolamento social.

Trabalhar dentro de casa durante a quarentena tem trazido um incômodo para muitos: a **dor nas costas**

. Especialistas ouvidos por VEJA elencam os quatro fatores principais que causam as dores na coluna. Condições ergonômicas ruins enquanto utiliza o computador, pouca ou nenhuma atividade física diária, estresse causado pela condição de quarentena e até mesmo ter que realizar as tarefas domésticas.

Para começar, evite trabalhar sentado no sofá ou deitado na cama. “É importante estar com a coluna recostada em uma cadeira e ter os joelhos dobrados em 90 graus. O monitor deve estar na altura dos olhos e o teclado e o mouse em uma posição que você não precise fazer esforço para alcançá-los”, explica **Alexandre Fogaça**, chefe do grupo de coluna do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP).

Quem está confinado em casa deve tentar manter a rotina que tinha antes da pandemia do novo coronavírus e atividades diárias. “Tentar praticar algo ao menos três vezes por semana, mesmo que seja andar, alongamentos, polichinelos, ioga, algum vídeo da academia”, diz

Fogaça (*veja dicas de exercício para aliviar a dor na coluna abaixo*). As tarefas domésticas não podem ser feitas com movimentos pesados.

O tipo de dor

É importante ressaltar que essas recomendações são para pessoas que estão sentindo algum incômodo leve e não tiveram casos de dores na coluna antes de iniciarem a quarentena. Se há o aparecimento de alguma dor forte e contínua, o ideal é procurar um médico.

“Dividimos em dois critérios: a bandeira amarela e a vermelha. A amarela é para aquela dor que dificulta a pessoa para mudar de posição, a locomoção e realizar as atividades rotineiras. Ela aguenta esperar para uma consulta agendada, em um consultório afastado dos hospitais que atendem pacientes com a Covid-19. A vermelha é para quem, por causa das dores nas costas, tem febre, principalmente noturna, perdeu peso ou começa a perder o movimento de uma ou ambas as pernas. Também pode ter alteração na urina ou nas fezes. Nessa situação, tem que correr para o pronto socorro”, afirma o ortopedista **Luiz Cláudio Lacerda Rodrigues**, professor da Faculdade de Medicina Santa Marcelina.

Dicas de exercícios para a coluna

Está sentindo incômodos e quer aliviar as dores? O professor de educação física **Gustavo Cardozo**, diretor técnico do serviço de reabilitação cardiometabólica e oncológica do Espaço Stella Torreão, no Rio de Janeiro, elencou alguns exercícios que ajudam a tirar a pressão sobre a coluna e aliviam as contraturas musculares nas costas. O ideal é realizar as atividades quatro ou cinco vezes por semana e com um intervalo de 48 horas.

– “Ponte no solo”: Colocar apenas as pontas dos pés e os antebraços no chão, com a barriga para baixo, e ficar em posição ereta, contraindo o abdômen, para estabilizar a região da coluna e prevenir contraturas. Duas séries de 20 a 30 segundos.

– “Elevação pélvica”: Deitado de barriga para cima, encostar as mãos no solo, esticar os

braços e levantar a região dos glúteos para melhorar a mobilidade do quadril. Duas séries de 10 repetições.

– “Perdigueiro”: Apoiar as duas mãos e os dois joelhos no chão. Depois, esticar o braço direito e a perna esquerda, ficando apenas com dois apoios. Sustentar por 30 segundos e depois troca o lado, sempre com o braço e a perna invertidos.

– Em pé: Afastar as duas pernas e tentar alcançar um dos pés, para alongar as pernas e as costas. Outro exercício é colocar o calcanhar na região glútea e segurar a ponta do pé. Ficar entre 15 e 30 segundos em cada posição e depois inverter o lado.

– Ombro e pescoço: Fazer um movimento de girar os braços e o pescoço alivia a região cervical e alonga o ombro após ficar muito tempo parado na mesma posição. Isso pode ser feito de duas em duas horas com cinco movimentos para cada lado.

Os exercícios podem funcionar para aliviar pequenos incômodos ou de forma preventiva. “Em casos graves, eles devem procurar o médico. As dicas não são para quem tem dores fortes. O benefício do exercício é a produção de neurotransmissores para diminuir as dores. Aquecimento da musculatura e vasodilatação pode auxiliar”, explica Gustavo.

Fonte: VEJA