

# MUNDO

Nº 51 ANO 14 | FEVEREIRO 2015

 **ATLAS**  
Logística *Brasil*



## FOCO EM EXCELÊNCIA

Atlas aposta em qualidade de atendimento  
e ganhos de produtividade para  
superar incertezas econômicas do País



### ESTRADA SEGURA

Programa de prevenção  
reduz em 30% acidentes com  
motoristas da frota própria

### NO TOPO

Empresa é que mais cresce  
no Brasil em segmento de  
Transportes e Logística



# DORES NAS COSTAS: previna-se

A incidência de lombalgia é comum na idade adulta. Cuidados com a postura e exercícios físicos podem ajudar a evitar problema de saúde



## COMO PREVENIR A LOMBALGIA

- Evite ficar em uma mesma posição por longos períodos, como dirigir por horas ou usar computadores o dia todo.
- Com a orientação de profissionais, faça exercícios físicos regularmente para fortalecer os músculos que sustentam a coluna.
- Evite carregar peso.
- Quando abaixar ao chão, dobre os joelhos, e não a coluna.

Você sente em cadeiras ou poltronas de qualquer jeito e esquece-se de ter uma postura correta? Faz movimentos repetitivos? Levanta algo pesado sem flexionar os joelhos? Se a resposta for “sim”, você provavelmente já sentiu dores nas costas e faz parte de uma alarmante estatística. Atualmente, 90% da população adulta em todo o mundo sofrem do problema pelo menos uma vez na vida.

Frequentemente, a dor é provocada pela postura inadequada, como má posição para sentar, deitar, agachar ao chão ou carregar algum objeto pesado. Outras vezes, a lombalgia pode ser causada por inflamação, infecção, hérnia de disco, escorregamento de vértebra e até problemas emocionais.

Alguns profissionais são mais suscetíveis a ter dores nas costas. É o caso dos motoristas de caminhão. “Isso tem explicação. Eles passam longos períodos submetidos a solavancos comuns nas ruas e estradas. Ainda fazem esforços para carregar e descarregar suas cargas”, lembra Alexandre Fogaça Cristante, ortopedista do Instituto de Ortopedia e Traumatologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP.

Uma série de medidas pode ser tomada para evitar ou amenizar tais dores. “Durante a direção automotiva, é necessária uma posição de ergonomia, colocando a poltrona

do veículo em posição confortável, e as costas apoiadas em toda a extensão do banco”, salienta Luis Eduardo Carelli, especialista em coluna do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (Inato), no Rio de Janeiro.

Fazer exercícios físicos regularmente para fortalecer os músculos que sustentam a coluna e realizar paradas a cada duas ou três horas, para alongar a musculatura, também ajuda a diminuir a incidência de dores nas costas, recomenda Cristante.

## ATENÇÃO A UMA SIMPLES DOR

É importante lembrar que, independentemente da profissão, a dor lombar pode ser indicativa de outras doenças, como um processo infeccioso, um problema neurológico ou ortopédico mais sério e que exige imediata avaliação e tratamento. Dores agudas que não

são cuidadas podem se tornar crônicas ou mais intensas. “Toda dor é sinal de que algo não está correto. Por isso, é fundamental buscar um especialista. Com uma correta avaliação, você saberá como proceder para colocar um ponto final ou minimizar essas incômodas dores”, alerta Carelli. ■

## COMO TRATAR AS DORES NAS COSTAS

- Procure auxílio médico quando a dor não ceder imediatamente ao repouso ou estiver associada a outros sinais de alerta como emagrecimento, formigamentos, fraqueza nas pernas ou dores nestes membros.
- Recorra a meios alternativos de tratamento, como acupuntura, somente após avaliação e liberação de um médico familiarizado com tratamento de lombalgia.