

Dores nas costas podem atrapalhar suas festas de fim de ano

Especialista explica porque lombalgia é muito comum nessa época e ensina como se cuidar

As festas de fim de ano trazem momentos de celebração, viagens, reuniões familiares mas também podem ser acompanhadas de um aumento significativo das dores nas costas. Viagens longas, uso de sapatos festivos - salto alto - passar muito tempo caminhando - para as compras ou passeios - ou muito tempo de pé - cozinhando ou decorando a casa -, além das escapadas da academia por conta dos muitos eventos, são alguns fatores que contribuem para a condição conhecida como lombalgia. O ortopedista Juan Aquino, especialista em coluna, destaca que o estresse também é um dos motivos para aumento das dores nesta época. “A pressão de dar conta de uma quantidade maior de afazeres e ventos nesse período pode aumentar a tensão muscular de ombros, pescoço e costas, causando dores nessa região”, explica.

Viagens longas e eventos corporativos, por outro lado, também podem exigir que a pessoa fique em posição inadequada e desconfortável por longos períodos. “O ideal é fazer pausas para caminhar e esticar as pernas, prestar atenção na postura e, no caso de viagens, usar um apoio de pescoço e pernas sempre que possível”, ensina Juan. “Esses conselhos - atenção à postura e pausas para descanso e alongamento - também vale para aqueles momentos em que estamos cozinhando ou decorando o ambiente para os eventos de fim de ano”, acrescenta o médico.



Divulgação

A interrupção da prática de atividades físicas regulares enfraquece a musculatura de sustentação da coluna

O especialista também chama a atenção para o uso de sapatos desconfortáveis. “Hoje em dia não temos mais a pressão social de usar sapatos com bicos finos, ou saltos super altos. Priorize o conforto e a saúde. Tenho certeza que parentes e amigos irão entender”, comenta Juan Aquino. “Se você é a anfitriã do evento, que tal dar uma trégua para seus convidados e estipular que o traje pode ser mais casual? E não esqueça de ter assentos

para todos. A festa só será agradável se todo mundo estiver se sentindo bem e confortável”.

O ortopedista Juan Aquino também alerta para o impacto de interrupções na prática de atividades físicas regulares durante as férias. Isso enfraquece a musculatura de sustentação da coluna, aumentando o risco de dores e desconfortos. “Mesmo com a correria das festas é essencial manter a rotina mínima de exercícios físicos para fortalecer

a musculatura de sustentação da coluna. Pequenos cuidados diários fazem grande diferença na prevenção de dores. Alguns abdominais e um bom alongamento podem ser feitos em qualquer local, em poucos minutos”, lembra o ortopedista.

Por fim, o especialista reforça que o descanso adequado é um aliado importante. “Um sono de qualidade contribui para a recuperação muscular e ajuda a reduzir o estresse, permi-

tindo que o corpo esteja melhor preparado para as demandas do dia seguinte”. Para aqueles que já sofrem com dores nas costas, Juan Aquino recomenda buscar avaliação médica caso os sintomas persistam ou se agravem. Com a atenção a esses cuidados, é possível desfrutar das festas de fim de ano sem comprometer a saúde da coluna, garantindo que esse momento de celebração e descanso seja realmente especial e livre dos desconfortos.

Confira outras recomendações práticas do ortopedista para o dia a dia das férias

1 - Caminhar relaxa a musculatura, é fundamental para prevenir tensões e dores;

2 - Utilizar sapatos confortáveis que ofereça suporte adequado aos pés;

3 - Evitar carregar objetos pesados sem a devida precaução. Use e abuse das malas com rodinhas - até mesmo quando for às compras!

4 - Se for dormir no carro, ônibus ou avião, utilize um apoio de pescoço ou um pequeno travesseiro. Vale também uma almofada para apoiar as pernas;

5 - Leve somente o essencial para a praia;

6 - Não fique muito tempo na mesma posição e procure alongar-se pela manhã e à noite.

7 - Aumente o consumo de vitamina D e tome sol moderadamente, pois facilita a absorção de cálcio pelo organismo;

8 - Fique atento às brincadeiras perigosas e possíveis quedas;

9 - Não tente “abraçar o mundo”, organize uma lista de prioridades e pergunte-se o que não fará a menor diferença se deixar de ser feito. “Será que você precisa mesmo fazer aquela receita super trabalhosa que vai te deixar de pé por horas e horas na cozinha? Hoje em dia há opções práticas no mercado para facilitar a vida na cozinha. Vale para tudo: presentes, embrulhos, decoração, etc... Use a criatividade e aposte na simplicidade! Sua saúde agradece.

Síndrome de Pós-Feriado aumenta risco de Acidente Vascular Cerebral

Dezembro é época de celebrar com parentes e amigos, mas muitas vezes é, também, sinônimo de exageros que podem comprometer a saúde e até colocar a vida em risco. Em 1978, Philip Ettinger descreveu inicialmente a “síndrome do coração pós-feriado” (Holiday Heart Syndrome) pois, na ocasião, o cientista observou casos de arritmias cardíacas severas, associadas ao consumo abusivo de bebidas alcoólicas, frequentemente em finais de semana prolongados. Desde a descrição original, há 34 anos, novas pesquisas neste campo aumentaram o volume de conhecimentos relacionados a esta síndrome e, atualmente, ela está associada também a efeitos mais graves como derrames e AVCs. “O alerta principal é que a pode acometer não só pessoas pré-dispostas, mas também indivíduos saudáveis e que sequer tenham o hábito de beber”, destaca o neurocirurgião Orlando Maia, membro titular da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia.

Estudos recentes mostram que o abuso agudo do álcool leva a uma série de efeitos nocivos ao organismo que elevam potencialmente o risco de um Acidente Vascular Cerebral. “É um efeito dominó: o excesso de álcool leva a uma desidratação,

que leva a um espessamento do sangue que pode causar pequenos trombos nos vasos sanguíneos. Caso um deles se desloque para o cérebro, pode haver um bloqueio do fluxo sanguíneo, que chamamos de AVC isquêmico, que é a maior causa de mortes no mundo, atualmente”, pontua o especialista.

O estudo mostrou também que o consumo agudo do álcool também pode reduzir o fluxo sanguíneo cerebral regional ou levar a uma vasoconstrição das artérias cerebrais, levando a um derrame, que pode ser fatal. O abuso do álcool também aumenta a pressão arterial e pode levar a uma arritmia conhecida como fibrilação atrial, condições associadas ao aumento do risco de AVC, esta última em até 5 vezes. “Essa arritmia cardíaca provoca uma contração ineficiente dos átrios, o que leva à formação de coágulos. Esses coágulos podem se desprender do coração e se fixar em um vaso do cérebro, o que pode causar um AVC”, explica Orlando Maia.

Orlando alerta que mesmo aqueles indivíduos que costumam ter alimentação saudável e consomem álcool apenas em épocas festivas precisam ficar atentos a alguns sintomas e buscar socorro imediato. “As primeiras quatro horas são funda-



Pexels/ Tembela Bohle

Condição associada ao abuso de álcool pode levar a danos no cérebro e causar AVC

mentais para socorrer alguém que esteja sofrendo um AVC e evitar sequelas incapacitantes”, ensina Maia. “Muita gente negligencia os sintomas por acreditar que é preciso esperar para ‘ver se vai melhorar’. Mas cada minuto pode fazer diferença no tratamento.

Dentre os sintomas que exigem atenção estão: falta de ar, tonturas ou desmaios, dormência em algum lado do corpo ou em algum membro, dificuldade na fala, confusão mental ou perda parcial da visão (em apenas um dos olhos). “Em casos

assim, é fundamental procurar uma emergência médica”, afirma Orlando Maia.

AVC aumenta nessa época ligado também a outros hábitos nocivos

Um estudo recente mostra que o número de mortes relacionadas ao sistema cardiovascular aumenta 5% nessa época do ano (publicado em 2024 na Circulation - American Heart Association Journals). “Precisamos destacar que raramente vemos um exagero de bebidas

alcoólicas de forma isolada. Geralmente, o indivíduo também abusa de alimentos ricos em gordura saturada, sal, industrializados, cafeína, energéticos, pouca hidratação, aumento do estresse, privação de sono... Ou seja, são excessos que se acumulam e todos são fatores de risco para o AVC”, afirma Orlando Maia, que também é membro da Câmara Técnica de Neurocirurgia do Rio de Janeiro.

O neurocirurgião alerta que exageros podem ser perigosos em qualquer ocasião, mas que nessa época do ano, é preciso

redobrar os cuidados pois os excessos podem se prolongar causando danos irreversíveis ao organismo. “As pessoas tendem a achar que podem relaxar durante todo o mês de dezembro e início de janeiro para compensar depois. Mas não é bem assim. O AVC leva a óbito em cerca de 40% a 50% dos casos em até seis meses após o evento. E a fibrilação atrial está ligada justamente aos casos mais graves”, destaca o médico que também é membro titular da World Federation Neurology.

Orlando Maia ressalta que, nessa época do ano, as pessoas também costumam abusar de outros hábitos nocivos que são fatores de risco para AVC como fumar mais, dormir menos e deixar de lado os exercícios físicos. “É preciso lembrar que 90% dos casos de AVC poderiam ser evitados com hábitos saudáveis. Você pode recuperar o peso ou melhorar o cansaço depois de um período de abusos, mas é preciso ter algum controle pois as consequências de um AVC podem ser irreversíveis, seja a morte ou sequelas graves”, alerta o especialista, lembrando que 70% dos sobreviventes a um AVC ficam com alguma sequela funcional e 50% ficam totalmente dependente dos cuidados de outras pessoas.