

# DICAS PARA SUA VIDA E SAÚDE

## COMO EVITAR E MELHORAR DORES NAS COSTAS



## COMO EVITAR E MELHORAR DORES NAS COSTAS

- 1. Perder peso.** Se estiver acima do peso, com obesidade moderada ou grave (IMC acima de 30), faça mudanças em sua alimentação e aumente a atividade física para reduzir o IMC.
- 2. Alimentação saudável.** Seu prato de alimentação em todas as refeições (café da manhã, lanches, almoço ou jantar) deve ter metade de frutas e vegetais (legumes e verduras) frescos que podem ser crus, cozidos, assados, grelhados, feitos no vapor e temperados com azeite ou óleo de girassol, canola, soja e não com gordura animal ou manteiga. A outra metade deve ser formada por uma parte de carboidrato integral (arroz integral, ou pão integral, feijão integral ou outros cereais integrais) e uma parte de proteína preferencialmente de origem vegetal (soja, grão de bico, feijões, lentilha e outras proteínas vegetais) ou de origem animal (não processada ou industrializada), sem gordura, preferencialmente peixes e em menor frequência aves, ovos ou carnes animais (vermelha). Preparados sem fritar, portanto, devem ser cozidos, assados, grelhados ou no vapor.
- 3. Atividade física.** Deve, se possível, ser variada e cobrir os principais tipos de atividade: aeróbica, muscular, alongamento, relaxamento e para o equilíbrio.
  - **Aeróbica:** atividades que estimulem os sistemas cardiocirculatório e respiratório como: caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar, e vários esportes (vôlei, basquete, futebol, tênis entre outros). No mínimo 150 minutos por semana, que pode ser dividido em 30 minutos cinco dias por semana e em sessões de dez minutos três vezes ao dia de acordo com a disponibilidade da pessoa. O ideal é atingir os 300 minutos por semana. Varrer, arrumar e limpar a casa também contam nesse tipo de atividade, assim como jardinagem e outras atividades.
  - **Muscular:** implica em acrescentar alguma carga às atividades carregando pequenos pesos (de 1 a 5 quilos) ao caminhar ou fazendo outras atividades. Deve respeitar a necessidade de recuperação dos músculos ao serem submetidos a esforço muscular, portanto devem ser realizados em dias alternados, permitindo recuperação muscular por dois dias.
  - **Alongamento:** de todos os segmentos do corpo (face, cabeça, pescoço, ombros, dorso, lombar, abdome, braços, mãos, pernas, coxas, pés) após qualquer atividade física aeróbica ou muscular.
  - **Relaxamento:** em ambiente com pouca luz e pouco ruído em posição sentada ou deitada, concentrar na respiração o mais lenta possível e relaxar todos os

grupos musculares do corpo, da cabeça aos pés e voltando dos pés à cabeça, diariamente, de preferência instantes antes de dormir.

- **Equilíbrio:** seguir sequências para principiantes de exercícios cientificamente reconhecidos como bons para melhorar o equilíbrio como Tai-chi e Yoga. Esses exercícios exigem que a pessoa tenha um certo preparo aeróbico e muscular para executar os exercícios da forma correta e sem riscos. Então não comece por esse tipo de exercício, mas o pratique depois que tiver consistentemente realizado exercícios aeróbicos e musculares por algumas semanas (pelo menos duas semanas). Devem ser praticados ao menos duas vezes por semana.
4. Se tiver dificuldade ou sentir necessidade de apoio procure sua equipe assistencial. Para ter mais informações com relação aos assuntos acima mencionados acesse no site da ASF: “**Recomendações para sua Saúde**”.