

# Press Clippings

**Dia Mundial da Coluna 16 de  
Outubro de 2017**



# A condição feminina faz mal à coluna

16/10/2017

por [Ana Tomás](#)

Sedentarismo, falta de atividade física ou posturas físicas erradas são predominantes nas mulheres. **Será que é por isso que as mulheres sofrem mais cirurgias à coluna do que os homens?** “Mais de metade (52%) dos portugueses operados à coluna no Serviço Nacional de Saúde são indivíduos em idade ativa e a maioria são mulheres (55%)”.

Estes dados encontram-se num estudo promovido por várias sociedades médicas – a Sociedade Portuguesa de Neurocirurgia, a Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral e a Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia – e divulgados segunda-feira, **16 de outubro, Dia Mundial da Coluna.**

O objetivo do estudo é compreender “quem são os doentes, de onde são, quais as patologias alvo destas cirurgias, que tipo de abordagens cirúrgicas são realizadas e como tem sido a evolução dessa atividade em Portugal, são algumas das questões que vão encontrar resposta nesta investigação”, refere o comunicado da SPN, citado pela agência Lusa.

Em entrevista ao Diário da Manhã, na TVI, o presidente da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral, Manuel Tavares de Matos, desvalorizou uma maior representatividade das mulheres entre os pacientes operados à coluna, ressaltando que os dados do estudo apresentados são relativos “apenas a 2015 e apenas a doentes operados no Sistema Nacional de Saúde, portanto não entram em linha de conta os doentes operados nos hospitais privados.”

Ainda assim, o especialista nota comportamentos recorrentes e nocivos que agravam o problema. São vários os estudos que concorrem para mostrar que os problemas de coluna das mulheres são também resultantes do estilo de vida e dos papéis assumidos. Por exemplo:

- Segundo a Fundação Portuguesa de Cardiologia, **o sedentarismo é maior entre as mulheres do que nos**

**homens:** elas praticam menos exercício físico (apenas 44%) e eles (56%) mais.

- Essa **tendência para não se mexerem está presente desde cedo** com as raparigas portuguesas a serem as mais inativas da Europa,
- As mulheres desempenham, sobretudo, profissões nos setores do comércio e serviços, onde **passam elevado número de horas na mesma posição** (sentada ou em pé) sem utilizar corretamente a musculatura lombar e abdominal
- Quando chegam a casa passam, em média, 4h17m por dia a realizar tarefas domésticas e de apoio à família, o que implica muitas vezes o levantamento de carga ou peso excessivo. **Sacos de compras e filhos ao colo** juntam-se aos pesos que a coluna vai acumulando no corpo feminino.

### **Consequências económicas**

As dores frequentes que a falta de tratamento dos problemas de coluna podem provocar não são apenas um incómodo para quem sofre com elas diariamente. As consequências na qualidade de vida dos doentes manifestam-se negativamente no desempenho das atividades quotidianas.

Manuel Tavares de Matos refere, citado pela agência Lusa, que os pacientes com problemas de coluna que não sejam tratados “representam visitas frequentes aos hospitais, absentismo laboral ou até reformas antecipadas, com consequentes implicações não só na sua saúde mas também na produtividade e na economia do país”.

“Ao tratarmos os problemas da coluna de forma cirúrgica nos doentes que para tal tenham indicação, estamos a promover uma recuperação mais rápida e a resolução do seu problema inicial”, defende.

Os dados do estudo contemplam as cirurgias à coluna – artrodeses, artroplastias, descompressões, discectomias, fixações dinâmicas, vertebroplastias e cifoplastias – realizadas em hospitais do SNS.

## Maioria dos portugueses operados à coluna estava em idade ativa

16/10/2017, 10:10

Um estudo realizado por várias sociedades médicas revelou que a maioria das cirurgias à coluna dizem respeito à população ativa e não aos idosos. A inovação neste tipo de operações tem sido crescente.



As mulheres são mais frequentemente operadas à coluna do que os homens

ESTELA SILVA/LUSA



## • Agência Lusa

A maioria dos portugueses operados à coluna em unidades de saúde públicas encontrava-se em **idade ativa**, sendo a maior parte mulheres, revela um estudo promovido por várias sociedades médicas.

Este estudo vem comprovar que o principal alvo das cirurgias à coluna não é a população mais idosa mas sim a população em idade ativa, que aqui representa a maior franja das intervenções cirúrgicas realizadas”, segundo o presidente da Sociedade Portuguesa de Neurocirurgia (SPN), Paulo Pereira.

A SPN é uma das organizações que, juntamente com a Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral e a **Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia**, promovem um estudo para divulgar este tipo de procedimento, bem como **a forma como em Portugal se tratam cirurgicamente os problemas da coluna.**

**“Quem são os doentes, de onde são, quais as patologias** alvo destas cirurgias, que tipo de

abordagens cirúrgicas são realizadas e como tem sido a evolução dessa atividade em Portugal, são algumas das questões que vão encontrar resposta nesta investigação”, indica um comunicado da SPN.

As primeiras conclusões do estudo serão divulgadas esta segunda-feira, Dia Mundial da Coluna, e indicam que “mais de metade (52%) dos portugueses operados à coluna no SNS são **indivíduos em idade ativa e a maioria são mulheres (55%)**”.

Para o presidente da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral, Manuel Tavares de Matos, “estes são pacientes que, não tratados, representam **visitas frequentes aos hospitais, absentismo laboral ou até reformas antecipadas**, com consequentes implicações não só na sua saúde mas também na produtividade e na economia do país”.

“Ao tratarmos os problemas da coluna de forma cirúrgica nos doentes que para tal tenham indicação, estamos a promover uma **recuperação mais rápida e a resolução do seu problema inicial**”, adiantou.

O coordenador da Secção da Coluna da Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia, Nelson Carvalho, considera que “a inovação que temos assistido nos últimos anos, nas cirurgias à coluna, tem trazido **inúmeras vantagens para a qualidade de vida** do doentes, nomeadamente a redução do tempo



de regresso ao trabalho e da retoma das atividades diárias”.

Estes dados são relativos a 2015 e contemplam as cirurgias à coluna – artrodeses, artroplastias, descompressões, discectomias, fixações dinâmicas, vertebroplastias e cifoplastias – realizadas em **hospitais do SNS**.

**Lux**.pt

nacional

## Saúde: Médicos sensibilizam crianças para prevenção das doenças da coluna



Redação Lux em 14 de Outubro de 2017 às 17:00

A Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral (SPPCV) vai promover sessões de esclarecimento em escolas básicas e secundárias, em Lisboa e Porto, no âmbito das

comemorações do Dia Mundial da Coluna, que se assinala a 16 de outubro.

As iniciativas têm como principal objetivo reforçar a importância da prevenção das doenças da coluna e serão ministradas pelo ortopedista Jorge Alves e pelo neurocirurgião Bruno Santiago, membros da direção da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral.

Este ano, o Dia Mundial da Coluna tem como mote “As tuas Costas em ação” por forma a promover a importância do exercício físico e a melhoria da postura, como parte fulcral para a prevenção de lesões na coluna. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 1 em cada 4 adultos não é ativo o suficiente.

“É fundamental apostar na prevenção, diminuindo os esforços sobre a coluna quando esta se encontra dobrada sobretudo o levantamento incorreto de objetos pesados, os movimentos repetidos em flexão e rotação e as situações que transmitam trepidação. Deve evitar-se ainda a vida sedentária, efetuando regularmente exercício de baixo impacto (caminhadas, natação, hidroginástica, bicicleta...), conclui o ortopedista Manuel Tavares de Matos, presidente da SPPCV.

Este texto foi escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico

# BOAS NOTÍCIAS

Um mundo em crescimento



SAÚDE

# Dia Mundial da Coluna assinala-se a 16 de outubro

🕒 1 dia ago 📖 78 Visualizações

**Médicos sensibilizam crianças para prevenção das doenças da coluna**

por redação

**Médicos sensibilizam crianças para prevenção das doenças da coluna  
por redação**

A Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral (SPPCV) vai promover sessões de esclarecimento em escolas básicas e secundárias, em Lisboa e Porto, no âmbito das comemorações do Dia Mundial da Coluna, que se assinala a 16 de outubro.

As iniciativas têm como principal objetivo reforçar a importância da prevenção das doenças da coluna e serão ministradas pelo ortopedista Jorge Alves e pelo neurocirurgião Bruno Santiago, membros da direção da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral.

Este ano, o Dia Mundial da Coluna tem como mote “As tuas Costas em ação” por forma a promover a importância do exercício físico e a melhoria da postura, como parte fulcral para a prevenção de lesões na coluna. De acordo com a

Organização Mundial da Saúde, 1 em cada 4 adultos não é ativo o suficiente.

“É fundamental apostar na prevenção, diminuindo os esforços sobre a coluna quando esta se encontra dobrada sobretudo o levantamento incorreto de objetos pesados, os movimentos repetidos em flexão e rotação e as situações que transmitam trepidação. Deve evitar-se ainda a vida sedentária, efetuando regularmente exercício de baixo impacto (caminhadas, natação, hidroginástica, bicicleta...), conclui o ortopedista Manuel Tavares de Matos, presidente da SPPCV.

A SPPCV foi fundada em 2003 com o objetivo de promoção, estudo, investigação e divulgação das questões inerentes à problemática da prevenção, diagnóstico e tratamento das patologias da coluna vertebral. Para mais informações consulte <http://sppcv.org/>

