

Dor nas costas: o que ajuda e o que não ajuda

Procure atendimento se

- A dor não passa e piora a cada dia.
- Você sente formigamento ou fraqueza na perna.
- Você não está conseguindo controlar o xixi ou o cocô.
- Você teve febre junto com a dor.
- A dor começou depois de uma queda ou de uma batida forte.

O que é bom saber

A dor nas costas é muito comum. Quase todo mundo tem em algum momento da vida. Na maioria das vezes ela melhora sozinha em poucas semanas. Sentir dor forte não quer dizer que tem algo grave. A dor forte também passa.

O que costuma ajudar

- Continuar se movendo. Ficar de repouso na cama piora.
- Voltar às suas atividades aos poucos, no seu ritmo.
- Andar um pouco todos os dias.
- Usar calor no local, como uma bolsa de água morna.
- Tomar o remédio que seu médico indicou, pelo tempo que ele disse.

O que não ajuda

- Ficar dias parado na cama.
- Fazer exame de imagem logo no começo. Ele não muda o tratamento e costuma mostrar coisas normais da idade.
- Usar cinta ou colete sem indicação.
- Parar de trabalhar por muito tempo. Voltar cedo ajuda a melhorar.

Quando a dor volta

Muita gente tem dor nas costas outras vezes. Isso é normal e não quer dizer que piorou. Faça o mesmo que funcionou antes: continue se movendo e procure atendimento se aparecer algum dos sinais do começo desta folha.

As referências usadas neste material estão em informasaude.com.br/dorlombbar



Ouvir este material

Mostre este quadrado para quem te ajuda com o celular, ou aponte a câmera do celular para ele.

informasaude.com.br/dorlombbar

Revisão: Nome do Revisor — CRM/GO 00000 · Última revisão: setembro de 2026 · Próxima: setembro de 2028 · Versão 1.0

Este material não substitui a consulta. Ele explica o que foi conversado e ajuda a preparar a próxima conversa com quem te atende.