

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 06, 2021

Dorsalgia: perguntas a fazer ao seu médico

Se você tem dores nas costas, você pode querer conversar com seu médico para saber mais.

Aqui estão algumas perguntas que talvez você queira fazer:

- Você sabe o que está causando minha dor nas costas?
- Preciso fazer algum teste?
- De que tratamento eu preciso?
- O que devo fazer se o tratamento não me fizer sentir melhor?
- Preciso ficar na cama ou descansar, ou posso fazer minhas atividades habituais?
- Posso continuar indo para o trabalho?
- Quanto tempo vai demorar para eu melhorar?
- O que mais posso fazer para melhorar minhas costas?
- Há algum exercício que possa fortalecer minhas costas?
- Quais esportes ou exercícios devo evitar e quais podem ser úteis?
- Há alguma terapia alternativa ou complementar que possa ajudar?
- O que posso fazer para evitar dores nas costas novamente?
- Está tudo bem para mim dirigir?

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

