



DORES DE CRESCIMENTO

O que são as dores de crescimento?

As dores de crescimento são a causa mais frequente de dores nos membros inferiores das crianças e dos adolescentes, sendo mais comum entre os 3 e os 13 anos.

Quais as características das dores de crescimento?

São dores intensas, intermitentes (“que vão e vêm”), em ambos os membros inferiores (seja simultaneamente ou de forma alternada), que aparecem ao final do dia ou durante as primeiras horas da noite (antes de ir para a cama ou na primeira metade da noite). Na manhã seguinte, não existe qualquer queixa ao acordar. Mais comumente são referidas na parte da frente das pernas, mas também podem ocorrer nas coxas, nos joelhos, na parte de trás das pernas ou nos pés. Habitualmente é referida uma área de dor e não um ponto doloroso específico. Duram menos de 2 horas (habitualmente menos de 30 minutos) e podem ocorrer, de forma recorrente, durante vários meses ou anos. A dor pode ser frequente e surgir várias vezes por semana, ou ser mais rara e surgir poucas vezes por ano.

Estão associadas a outros sinais ou sintomas?

Não. As dores não estão associadas a febre, perda de peso ou de apetite, fraqueza ou cansaço. A aparência da perna é normal, sem vermelhidão ou inchaço, sem limitação do movimento ou da marcha, ou seja, sem coxear associado.

Qual a sua causa?

Ainda não se compreende totalmente a causa das dores de crescimento. Apesar do seu nome, atualmente sabe-se que estas dores não estão relacionadas com o crescimento. Pensa-se que poderão ter alguma relação com atividade física mais intensa, mas não estão associadas a traumatismos.

Como evitar o seu aparecimento?

Não há forma de evitar, mas as dores de crescimento são auto-limitadas e, progressivamente, os episódios vão sendo mais espaçados, acabando por desaparecer em cerca de 2 anos. As crianças devem manter a sua vida e atividade normal, não sendo necessária a restrição de atividade. Alongamentos após o exercício físico podem diminuir a frequência dos episódios.

O que fazer no momento da dor?

É fundamental manter a calma e tranquilizar a criança, dando carinho e segurança. Fatores que podem aliviar a dor são a massagem local e a aplicação de calor. Em casos de dor mais prolongada, pode ser ponderada a administração de analgésicos (“medicação para a dor”), como o paracetamol.



São necessários exames?

Em casos típicos, não é necessário realizar qualquer tipo de exame para se fazer o diagnóstico de dores de crescimento. Se a dor aparecer de manhã, ocorrer sempre na mesma perna, começar durante o exercício ou se houver alguma alteração no exame médico, pode ser necessário realizar exames.

Quais as consequências das dores de crescimento?

Estas dores não estão associadas a doença, sendo o crescimento destas crianças e adolescentes normal. São incomodativas, podendo acordar as crianças e tornar o seu sono menos reparador. Mas, na maioria dos casos, resolvem por si e não deixam qualquer sequela.

Quando devo ir ao médico?

Se as dores tiverem características típicas, não é necessária avaliação médica urgente. No entanto, é importante referir as mesmas na consulta de rotina com o Médico Assistente que acompanha a criança/adolescente para que seja realizada avaliação e confirmação do diagnóstico.

São sinais de alerta que devem motivar observação urgente:

- Se as dores forem apenas numa perna
- Se demorarem muito tempo a passar (>2 horas)
- A presença de qualquer queixa de manhã (dor, alteração da marcha/coxear, inchaço)
- Se aparecerem após uma queda ou traumatismo na região da dor
- Se houver febre, perda de apetite e peso, fraqueza ou cansaço associados
- Se a criança coxear ou tiver um comportamento diferente do habitual

Referências Bibliográficas

Li SC. Growing pains. UpToDate, Post, TW (Ed), Waltham, MA, 2022. (Accessed on 2022 April 01). Available from <https://www.uptodate.com/contents/growing-pains?csi=fc9bf9c3-8f93-4c5a-8332-1be26b0a7d58&source=contentShare>

Richardson RW. Growing Pains. American College of Rheumatology (Accessed on 2022 April 01). Available from <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Living-Well-with-Rheumatic-Disease/Growing-Pains>

Salgado M. Dores de Crescimento. In: Pedroso H, Martins S. *Abordagem em Consulta de Pediatria da criança ao adolescente*. 1ª Edição. Bene Farmacêutica; 2015

Weiss JW, Stinson JN. Pediatric Pain Syndromes and Noninflammatory Musculoskeletal Pain. *Pediatr Clin N Am* 65 (2018) 801–826. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2018.04.004> pediatric.theclinics.com. 2018 Elsevier Inc.



Elaborado por:

Laura Leite de Almeida, Médica Interna de Formação Especializada em Pediatria, Centro Hospitalar Universitário de São João, Porto

Orientado por:

Ester Pereira, Assistente Hospitalar de Pediatria, Centro Hospitalar de Leiria

Texto elaborado para o Portal C&F, SPP 16 de junho de 2022©