



SPPCV
SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE PATOLOGIA
DA COLUNA
VERTEBRAL

Artigo de opinião de Lino Vieira da Fonseca, Neurocirurgião do Centro de Responsabilidade Integrada (CRI) da Coluna, ULS São José, Lusíadas Saúde, membro da direção da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral (SPPCV)

A epidemia silenciosa das dores da coluna: um olhar de quem opera, mas prefere prevenir

O Dia Mundial da Saúde surge como um momento de reflexão sobre os grandes desafios que afetam a humanidade. Fala-se de doenças cardiovasculares, oncológicas, pandemias respiratórias e saúde mental. No entanto, há uma condição que afeta milhões de pessoas diariamente, limitando vidas: as dores da coluna. Para um cirurgião de coluna, esta é, sem dúvida, uma das maiores epidemias silenciosas do nosso tempo.

Chamo-lhe silenciosa não pela ausência de dor, mas porque se instala de forma gradual e é muitas vezes normalizada pela sociedade. Frases como “é só uma dor nas costas” atrasam a prevenção e o tratamento.

O perfil dos doentes mudou. Se, há cerca de duas décadas, as patologias da coluna estavam maioritariamente associadas ao envelhecimento ou a trabalhos fisicamente exigentes, hoje vemos jovens adultos, e até adolescentes, com queixas persistentes. Esta mudança é o reflexo direto do estilo de vida contemporâneo.

A coluna vertebral é uma estrutura complexa, que sustenta o corpo, protege a medula e os nervos, e permite movimento. Quando submetida a tensões constantes, desequilíbrios musculares ou posturas incorretas, torna-se vulnerável a uma série de problemas, desde desconfortos leves até condições crónicas incapacitantes.

Muitas pessoas ignoram os sinais iniciais. Pequenos desconfortos são tratados com analgésicos, sem procurar a causa, o que favorece a cronificação da dor, tornando o tratamento mais difícil, prolongado e com menor resposta clínica.

Vivemos mais sentados do que nunca e muitas vezes em postura incorreta. A coluna vertebral, em particular, sofre com esta realidade, existindo uma redução da nutrição dos discos intervertebrais, enfraquecimento da musculatura de suporte e aumento da sobrecarga sobre estruturas passivas.

Mas não é apenas a falta de movimento que preocupa, como também a forma como nos movemos e posicionamos. O sedentarismo, cadeiras inadequadas, mesas mal ajustadas e ausência de pausas agravam o problema. Mesmo em ambientes com consciência ergonômica, hábitos incorretos persistem.

O impacto da tecnologia é particularmente evidente. O uso constante de smartphones criou um padrão de sobrecarga cervical, em que a inclinação da cabeça para olhar para baixo aumenta em várias vezes o peso efetivo suportado pela coluna. Este fenômeno, referido como “text neck”, leva a dores, rigidez e até alterações estruturais na coluna cervical ao longo do tempo.

Além dos fatores físicos, as dores de coluna também têm uma componente psicológica relevante. O stress, a ansiedade e a depressão podem manifestar-se fisicamente através de tensão muscular e dor.

Um dos grandes desafios no tratamento das dores na coluna é a sua natureza multifatorial, resultando de uma combinação de fatores: mecânicos, musculares, degenerativos, emocionais e até sociais. Apesar dos avanços tecnológicos, a cirurgia continua a ser indicada apenas para uma minoria dos casos, tais como défices neurológicos, instabilidade estrutural ou progressão da dor sem resposta a outras terapêuticas.

No entanto, existe muitas vezes a percepção errada de que a cirurgia é uma solução rápida e definitiva. A maioria das situações não precisam de cirurgia, mas sim de: tempo, reabilitação, mudança de hábitos/estilo de vida e envolvimento ativo dos pacientes. Aqui encontramos um dos maiores obstáculos, uma vez que a mudança de comportamentos não é fácil.

Do ponto de vista económico, esta epidemia representa um custo significativo para os sistemas de saúde e para a atividade laboral, com impacto significativo no absentismo, redução de produtividade e custos com tratamentos.

É fundamental falar na prevenção como meta-chave. No caso da coluna vertebral, a prevenção está ao alcance de todos. Atividade física regular, fortalecimento da musculatura, pausas no trabalho, ergonomia adequada no local do trabalho, sono de qualidade e controle do peso são medidas simples e eficazes para proteger a coluna.

Como cirurgiões de coluna, temos consciência de que a nossa intervenção técnica ocorre, muitas vezes, numa fase avançada do problema, em que a prevenção já falhou. A cirurgia pode resolver

uma parte da questão, aliviando a dor, restaurando a função e corrigindo o desafinamento estrutural, mas não muda os hábitos que levaram ao problema.

O Dia Mundial da Saúde lembra-nos de que a saúde não é apenas a ausência de doença, mas um estado de bem-estar físico, mental e social. A epidemia silenciosa das dores na coluna exige uma abordagem multifacetada, envolvendo profissionais de saúde, instituições, empresas e sociedade.

Não espere pela dor para cuidar da sua coluna. Invista na prevenção. Movimente-se. Ajuste a sua postura.

Para mais informações sobre patologia da coluna vertebral, visite www.sppcv.pt.