



SPPCV
SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE PATOLOGIA
DA COLUNA
VERTEBRAL

22 de julho – Dia Mundial do Cérebro

Artigo de opinião de Carla Reizinho, Neurocirurgiã na Unidade Local de Saúde Lisboa Ocidental e no Hospital da Luz, Vice-Presidente da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral (SPPCV)

Cérebro e coluna: envelhecem juntos, protegem-se juntos

Quando pensamos em envelhecer bem, é frequente preocuparmo-nos com a memória, a concentração ou o risco de demência. Falamos do cérebro. Muito menos vezes falamos da coluna vertebral. No entanto, estas duas estruturas estão intimamente ligadas e desempenham um papel fundamental na nossa autonomia, mobilidade e qualidade de vida.

O cérebro é o centro de comando do organismo. Através da medula espinhal, envia ordens aos músculos e recebe informação proveniente de todo o corpo. A coluna vertebral protege esta importante via de comunicação, permitindo que possamos andar, trabalhar, manter o equilíbrio, realizar as tarefas do dia a dia e interagir com o mundo que nos rodeia.

A ligação entre cérebro e coluna vai, porém, muito além da anatomia. Hoje sabemos que a dor crónica associada às doenças da coluna não afeta apenas “as costas ou o pescoço”. A dor persistente pode interferir com a atenção, a memória, a capacidade de concentração e a tomada de decisões. Está também associada a maiores níveis de ansiedade, depressão, perturbações do sono e isolamento social.

Por outro lado, quando a dor ou a incapacidade limitam a mobilidade, as consequências fazem-se sentir em todo o organismo. Movemo-nos menos, participamos menos em atividades sociais, reduzimos a prática de exercício físico e perdemos oportunidades de estimulação cognitiva. Em muitos casos, instala-se um ciclo de perda progressiva de autonomia.

Tal como o cérebro, a coluna também envelhece. O desgaste natural das estruturas vertebrais favorece o aparecimento de doenças degenerativas, que quando num nível suficiente de gravidade, constituem uma das principais causas de dor e incapacidade na população adulta. Com o aumento da esperança de vida, estima-se que cada vez mais pessoas vivam com problemas relacionados com a coluna, tornando essencial encarar a saúde do sistema nervoso de forma integrada.

Mas existe uma boa notícia: cérebro e coluna partilham muitos dos mesmos fatores de proteção. Entre eles, destaca-se a atividade física regular.

O movimento ajuda a preservar a força muscular, a mobilidade, o equilíbrio e a saúde da coluna vertebral. Ao mesmo tempo, melhora a circulação sanguínea cerebral, estimula a formação de novas ligações neuronais e contribui para manter a memória, a capacidade de aprendizagem e o bem-estar emocional. Atualmente, o

exercício físico é reconhecido como uma das estratégias mais eficazes para promover um envelhecimento saudável.

Também uma alimentação equilibrada, um sono adequado, a manutenção de um peso saudável e a estimulação cognitiva contribuem para preservar a saúde do sistema nervoso ao longo da vida.

Neste Dia Mundial do Cérebro, celebrado a 22 de julho, vale a pena recordar que a saúde neurológica não depende apenas do cérebro. Depende igualmente da integridade da medula espinhal, da proteção oferecida pela coluna vertebral e dos hábitos que adotamos diariamente.

Envelhecer com qualidade não significa apenas viver mais anos. Significa manter a capacidade de pensar, mover-se, participar e ser independente. E para isso, cérebro e coluna devem ser cuidados em conjunto.