



1 de outubro – Dia Internacional do Idoso

Artigo de Opinião de Ricardo Rodrigues Pinto, Ortopedista e cirurgião de coluna. Professor Universitário.

Membro da Direção da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral (SPPCV)

Com a minha idade, ainda vale a pena?

Chamemos-lhe António. Tem 82 anos. Não existe exatamente — ou, melhor, existe em muitos dos doentes que se sentam à minha frente.

Até há poucos meses, conduzia todos os dias e fazia as compras com a mulher, com quem vive de forma independente. Agora para ao fim de cem metros, inclinado sobre o carrinho do supermercado, à espera de que a dor nas pernas lhe dê tréguas. Começou a perguntar-se não apenas se voltará a andar como antes, mas se os dois conseguirão continuar a viver sozinhos. A ressonância mostra uma estenose lombar. Antes de chegar à minha consulta, já ouviu a frase: “na sua idade, é melhor não mexer”.

E então pergunta-me: “Doutor, com a minha idade, ainda vale a pena?”

Não sei ainda se António precisa de uma cirurgia. Para decidir isso, preciso de saber muito mais do que mostra a ressonância. Mas há uma coisa que sei antes de o examinar: 82 anos não são um diagnóstico.

A medicina sempre gostou da idade. É objetiva, está disponível e cabe facilmente num algoritmo. Em populações, é útil: à medida que envelhecemos, aumentam a fragilidade, a doença e o risco de complicações. O problema começa quando uma verdade estatística sobre milhares de pessoas se transforma numa conclusão sobre quem temos à nossa frente.

Dois doentes com 82 anos podem ter vivido o mesmo número de anos e estar biologicamente separados por décadas. Um conserva força, equilíbrio, cognição e autonomia. Outro pode ser frágil, sarcopénico e dependente. É por isso que hoje olhamos cada vez mais para aquilo que a idade não mede: reserva fisiológica, mobilidade, massa muscular, saúde óssea, cognição e capacidade de recuperação.

Na cirurgia da coluna, esta diferença importa muito. Aos 80 anos, as ressonâncias estão quase sempre cheias de palavras assustadoras — degeneração, artrose, estenose, deformidade. Mas não operamos palavras. E também não devemos recusar tratamentos por causa de um número.

A idade conta, naturalmente. Um doente de 82 anos não enfrenta uma grande cirurgia como um de 42. Mas considerar a idade é diferente de deixar que ela decida. Há idosos robustos que



recuperam bem de tratamentos exigentes; há pessoas vinte anos mais novas cuja fragilidade obriga a muito mais cautela.

Talvez a pergunta mais importante na consulta não seja “quantos anos tem?”, mas “o que deixou de conseguir fazer?”. Às vezes, não é correr uma maratona. É conduzir. Ir às compras com a mulher. Conseguir permanecer na casa onde sempre viveram sem depender dos filhos. É aí que a doença da coluna deixa de ser uma imagem e passa a ser aquilo que verdadeiramente nos interessa tratar: perda de função, de autonomia e, por vezes, da própria vida que a pessoa reconhece como sua.

Mesmo em idades avançadas, o músculo adapta-se, a força pode melhorar, a mobilidade pode ser recuperada e a saúde óssea pode ser protegida. Envelhecer muda o que é possível; não torna tudo inevitável.

Voltemos ao António.

Quando me pergunta “com a minha idade, ainda vale a pena?”, percebo o que está realmente a perguntar. Não é se vale a pena tratar uma ressonância. É se ainda vale a pena lutar pela vida que ele e a mulher construíram e que agora receiam perder.

A idade diz-me há quanto tempo António vive. Não me diz como vive, de que é capaz, quanto pode recuperar ou aquilo que ainda espera dos anos que tem pela frente.

Talvez a medicina deva responder-lhe com outra pergunta:

“O que é que ainda vale a pena para si?”

Para mais informações sobre patologia da coluna vertebral, visite <https://sppcv.org/>.