

5 de setembro – Dia Internacional das Lesões Vertebro-Medulares

Artigo de opinião de Lino Vieira da Fonseca, Neurocirurgião, Hospital CUF Descobertas - Lisboa, CRI Coluna ULS São José, membro da Direção da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral

Da sensibilização à ação: prevenir e reconhecer as lesões da coluna pode mudar uma vida

No Dia Internacional da Lesão da Coluna Vertebral, o desafio é transformar conhecimento em ação. Prevenir os traumatismos, reconhecer precocemente os sinais de alerta e atuar corretamente perante uma suspeita de lesão da coluna são medidas que podem ser determinantes para preservar a função neurológica, a autonomia e a qualidade de vida.

Uma simples queda, um acidente de viação, um acidente de trabalho ou um traumatismo durante a prática desportiva podem acontecer em poucos segundos. Na maioria das situações, felizmente, não terão consequências graves. Contudo, em determinados casos, podem provocar uma lesão da coluna vertebral e, eventualmente, comprometer a medula espinhal, com consequências que se podem prolongar por toda a vida.

É precisamente esta realidade que importa recordar no Dia Mundial da Lesão Medular, assinalado a 5 de setembro. Em 2026, quando se cumprem dez anos desta iniciativa internacional, o tema escolhido — “From Awareness to Action: Ten Years Advancing SCI Prevention”, ou “Da sensibilização à ação: dez anos a promover a prevenção da lesão medular” — encerra uma mensagem particularmente relevante: sensibilizar continua a ser essencial, mas conhecer o problema já não é suficiente. É necessário transformar esse conhecimento em prevenção e em comportamentos concretos.

Conhecer os sinais de alerta é uma das formas mais imediatas de transformar sensibilização em ação. Perante um trauma, existem sintomas e sinais que devem levantar a suspeita de uma possível lesão da coluna. A dor intensa ou persistente no pescoço ou nas costas é um dos sinais mais facilmente reconhecíveis. Particularmente importantes são os sintomas que podem traduzir compromisso neurológico, como a diminuição da força ou a incapacidade para movimentar um braço ou uma perna, a sensação de dormência, formigueiro ou perda de sensibilidade nas mãos, braços, pés ou pernas.

Perante alguém que sofreu uma queda, o primeiro impulso é frequentemente ajudá-lo a levantar-se. Trata-se de uma reação natural e bem-intencionada, mas que deve ser evitada quando existe suspeita de lesão da coluna. Não devemos tentar levantá-la, sentá-la ou fazê-la caminhar para perceber se “está tudo bem”. Da mesma forma, não devemos realizar movimentos do pescoço ou do tronco com o objetivo de testar a existência de dor ou limitação. A prioridade deve ser contactar os serviços de emergência e seguir as orientações transmitidas pelos profissionais.

Se o tema deste ano nos desafia a passar da sensibilização à ação, nenhuma ação é mais importante do que a prevenção. A segurança rodoviária, a utilização adequada de dispositivos de segurança, a prevenção de quedas, a implementação de medidas de proteção nos locais de trabalho e a adoção de comportamentos seguros durante a prática desportiva são exemplos concretos.

A recuperação não termina com uma intervenção cirúrgica, nem com a estabilização clínica, nem no momento em que o doente tem alta hospitalar. A reabilitação constitui uma parte fundamental do tratamento e deve iniciar-se tão precocemente quanto a situação clínica o permita. O objetivo último é proporcionar à pessoa o maior nível possível de independência, participação e qualidade de vida.

Enquanto neurocirurgião dedicado à cirurgia da coluna, considero que esta é talvez a principal mensagem que devemos retirar deste Dia: temos hoje mais conhecimento sobre estas lesões, sobre a sua prevenção e sobre a forma de as tratar. O desafio é transformar esse conhecimento em ação.

Prevenir sempre que possível. Reconhecer precocemente quando acontece. Atuar corretamente. Diagnosticar e tratar em tempo útil — “time is spine”. Reabilitar e promover a autonomia quando a lesão deixa consequências.

Porque proteger a coluna não significa apenas proteger uma estrutura anatómica. Significa proteger a função, o movimento, a independência e, em última análise, a possibilidade de cada pessoa continuar a conduzir a sua própria vida.