



10 de outubro – Dia Internacional da Saúde Mental

Artigo de Opinião de Pedro Santos Silva, Serviço de Neurocirurgia da ULS São João, membro da direção da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral (SPPCV)

Mente e coluna: uma via com dois sentidos

O corpo e a mente estão entrelaçados, essa relação serve de meio para atingir o conhecimento do nosso mundo. Em medicina, todos os dias confirmamos que corpo e mente não estão separados. Uma dor não se limita a um ponto no corpo. A dor altera a forma como dormimos ou trabalhamos, como nos movemos e relacionamos com os outros, prejudica a concentração e o planejar do dia seguinte. Na patologia da coluna, esta relação é particularmente evidente: o estado físico e o bem-estar psicológico influenciam-se mutuamente.

Ansiedade, depressão e outras formas de mal-estar psicológico pré-existentes podem modificar a experiência da dor. Podem exacerbar a atenção sobre o problema, reduzir a tolerância ao desconforto, perturbar o sono ou aumentar a tensão muscular. Por sua vez, a bola de neve vai aumentando, após semanas ou meses com dor perde-se autonomia, capacidade de trabalhar, abandonam-se atividades. Com isto o equilíbrio emocional vai piorando. Corpo e mente vão-se condicionando ao longo do tempo.

A pessoa pode ficar refém, dentro um ciclo de medo. A dor leva-nos a evitar determinado movimento, progressivamente, a atividade física vai-se reduzindo e a confiança no corpo também. O receio de que mexer faça pior instala-se, mesmo quando o movimento é seguro. Perde-se condição física e tarefas normais tornam-se cada vez mais difíceis.

Em episódios de lombalgia ou cervicalgia, vários estudos mostram que pessoas com problemas de saúde mental têm em média mais dor e incapacidade. Neste grupo, os resultados dos tratamentos são piores quer com medicação, fisioterapia ou cirurgia. A dimensão do problema é enorme: a lombalgia continua a ser a principal causa de incapacidade em todo o mundo, quer a lombalgia quer as perturbações de ansiedade ou depressão afetam centenas de milhões de pessoas.

Há ainda outro aspeto importante. Dores na coluna e problemas de saúde mental estão associados a hábitos de vida pouco saudáveis, coexistindo com sedentarismo, sono insuficiente, tabagismo, alimentação desequilibrada ou aumento de peso. Aqui há um alvo para possíveis mudanças.

As medidas são fundamentais e simples de enunciar: atividade física regular, dormir em quantidade suficiente e com qualidade, alimentação equilibrada, controlo do peso, evitar tabaco e excesso de álcool, cultivar relações sociais e evitar o isolamento. Após a exclusão clínica de causas graves, a melhor forma de tratar as dores de coluna é esta. Recuperar função e confiança.



SPPCV
SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE PATOLOGIA
DA COLUNA
VERTEBRAL

É importante reconhecer que nem sempre conseguimos fazê-lo sozinhos. Por vezes é necessário procurar ajuda médica, psicológica ou de outros profissionais de saúde. Isto não significa que a dor seja “imaginária”, significa reconhecer que somos mais do que uma ressonância isolada.

Mente e corpo fazem parte da mesma realidade humana, embora se expressem de formas diferentes. Neste dia Internacional da Saúde Mental é importante lembrar que a saúde não se atinge plenamente quando tratamos o corpo e ignoramos a mente.