

Cuidado com o excesso de analgésicos

07/08/2009
Diário do Nordeste

Se você sente dor no pescoço de vez em quando ou constantemente é melhor ligar o sinal de alerta. Isso porque a cervicalgia pode ser discriminada tanto como simples quanto secundária

No primeiro caso, a dor no pescoço tem causa tensional ou postural, geralmente é auto-limitada (o sistema de defesa do organismo combate o invasor estranho e a doença desaparece), tem curta duração (persiste somente por alguns dias) e melhora com repouso. Já a dor cervical secundária está ligada a problemas mais graves (tumores ou doenças). Sua duração é mais prolongada, não alivia com o repouso e, normalmente, nem com o uso de analgésicos convencionais. Ao contrário da cervicalgia simples, a tendência é que o quadro clínico do paciente se agrave com o passar do tempo.

É importante saber o momento certo de se procurar assistência médica para tratar o problema corretamente, sem prejuízos para a saúde. O ortopedista e traumatologista Fernando Façanha Filho orienta o paciente a procurar auxílio quando a dor cervical persistir por muitos dias, não melhorar com os analgésicos comuns ou for associada a alterações neurológicas (dor nos braços, perda de força, alterações de sensibilidade, entre outras), pois ele pode estar sendo acometido por uma doença mais grave.

De acordo com o especialista, a dor no pescoço pode comprometer outras partes do corpo - como ombros e braços -, já que os nervos responsáveis pela inervação dos membros superiores são oriundos da coluna cervical, fator que pode confundir o diagnóstico. "Muitas vezes a doença compromete a coluna cervical e apresenta sintomas nos membros superiores. A avaliação do paciente precisa ser completa e devemos ter em mente as diversas causas para podermos realizar um diagnóstico correto", afirma o ortopedista.

A dor de cabeça é outro sintoma frequentemente associado a cervicalgia. Tal fato ocorre devido a musculatura cervical ter origem e inserção em outras regiões, tais como a cabeça, coluna dorsal e lombar.

Tratamentos específicos

O tratamento para a dor no pescoço é específico para cada tipo do problema, não podendo ser generalizado. O Dr. Fernando Façanha explica que cada etapa precisa ser respeitada. Primeiro o paciente deve ser tratado com técnicas menos invasivas, e dependendo da sua evolução é que podem ser incluídos métodos mais intervencionistas.

Segundo o médico, o procedimento cirúrgico só é indicado quando é apresentado um motivo sério que justifique a sua utilização. "A compressão do tecido neural (medula espinhal ou raízes nervosas) é a causa que normalmente leva o paciente para a cirurgia. No entanto, mesmo em alguns casos, devemos tentar a realização de tratamentos conservadores", comenta.

Algumas medidas podem aliviar a cervicalgia desde que esta seja de causa simples, isto é, tensional ou postural. Repouso, correção dos desvios de postura e reforço na musculatura estabilizadora da coluna cervical são alguns exemplos.

O ortopedista Fernando Façanha diz que é comum a automedicação para tratar a cervicalgia. Contudo, o especialista alerta que nunca se deve recorrer a nenhum medicamento sem orientação médica, pois para cada causa específica existe um remédio apropriado.

Os remédios mais utilizados na automedicação para dores na coluna cervical são os analgésicos e anti-inflamatórios. "É sabido que estas drogas tem efeitos colaterais que podem ser graves, principalmente relacionados ao sistema digestivo e renal. É descrita a morte de doentes relacionada ao uso indiscriminado destas medicações", declara o médico.

Exercícios com supervisão

Toda a musculatura cervical trabalha em sincronia para a sustentação da cabeça. Qualquer distúrbio ou ação involuntária desses músculos pode levar a sobrecarga de determinados grupos musculares e ocasionar o surgimento da dor.

Conforme o especialista em Fisiologia do Exercício, Walter Cortez, na prática de atividades físicas os músculos são sobrecarregados para que adquiram a devida adaptação e melhorem suas funções. Para as pessoas que sofrem de cervicálgia existem restrições específicas relacionadas à prática de exercícios físicos. "É importante ter todo cuidado. E esse cuidado requer formação profissional e conhecimento detalhado. Por isso existem os profissionais de Educação Física capacitados para desenvolverem programas de atividades físicas com os devidos exercícios e suas condições".

O professor esclarece que existem exercícios específicos para cervicálgia que podem ser feitos em casa. Contudo, é necessário que seja realizada uma avaliação prévia do paciente, para que as causas da dor cervical possam ser devidamente identificadas. Só após o processo é traçada uma rotina de exercícios adaptada para cada caso.

"O meu conselho é que ninguém que não esteja devidamente capacitado se aventure a fazer exercícios por conta própria, pois os riscos de erro não compensam. É melhor "jogar" essa responsabilidade para os profissionais da área", alerta.

Cuidado com a automedicação é essencial

Grande parte da população queixa-se de dor no pescoço. A cervicálgia, que além das dores se caracteriza por tensões e rigidez nesta região, acomete a população em alguma fase da vida. Para cada causa de dor no pescoço há um tratamento específico. A automedicação deve ser evitada devido a possibilidade de efeitos indesejáveis e interações medicamentosas, principalmente nos portadores de patologias crônicas e que utilizam medicamentos. Dentre os efeitos indesejáveis figura o sangramento gastrointestinal, insuficiência renal e aumento da incidência de infarto do miocárdio em pacientes com cardiopatia.

Na maioria dos casos o tratamento é clínico, sendo utilizados analgésicos, anti-inflamatórios não hormonais e hormonais (corticosteróides), relaxantes musculares e antidepressivos tricíclicos. Os analgésicos diminuem a dor, mas se usados de forma incorreta causam dependência, tornando a resposta da droga ineficaz. Os anti-inflamatórios bloqueiam a resposta inflamatória, diminuindo a dor causada pela inflamação; seu uso abusivo pode levar a problemas gástricos, cardíacos e renais. Os relaxantes musculares são bons para diminuir contraturas musculares, enquanto os antidepressivos são indicados como analgésicos e relaxantes. Todas as drogas podem ter efeitos colaterais. Se ingeridas sem prescrição ou de forma incorreta podem prejudicar o organismo. Somente diante de um diagnóstico preciso e de uma prescrição racional, o uso de remédios pode ser realizado de forma eficaz e segura.

É importante procurar o médico para ter um diagnóstico correto e precoce, e o farmacêutico para ter orientação sobre o uso racional de medicamentos. A partir disso, será possível usufruir das vantagens farmacológicas. O abuso de drogas responde por inúmeras interações, previsíveis ou não, e intoxicações, podendo chegar a provocar sequelas e até a morte. Não pratique a automedicação, pratique saúde.