



Incapacidade na velhice: dor crônica ou depressão, qual tem mais culpa?

Viver com dor crônica a longo prazo é difícil. Viver com dor crônica e depressão, é ainda mais difícil. No entanto, isso não pode ser visto com fatalismo, nem pelo idoso, nem pelos que cuidam do seu bem-estar.

“É uma perda de tempo ficar zangado com a minha deficiência. É preciso continuar com a vida e eu não me saí tão mal.”

Stephen Hawking, um dos mais renomados cientistas da história humana.

A dor está associada à incapacidade, uma deterioração orgânica que pode ser cognitiva, mental, sensorial ou uma combinação de tudo isso - e que afeta significativamente as atividades diárias de uma pessoa. Não é por nada que nos Estados Unidos, Reino Unido, Alemanha e outros, as estatísticas populacionais extrapolam “a dor” a partir da “incapacidade” (número de dias de trabalho perdidos).

A cada 7 trabalhadores aposentados por [invalidez](#) no Brasil, 6 tem idade superior a 60 anos.

Incapacitada, a pessoa se movimenta menos, fica preocupada com quedas, ansiosa e deprimida, perde o sono e se isola. Nem precisa dizer que essas manifestações caracterizam as pessoas mais velhas e que isso é um processo natural.

Natural, mas **não precisa empurrar. A dor acelera a incapacidade, e pode fazê-lo via depressão.** Isso não é de todo natural.

A relação entre dor e depressão tende a formar um ciclo vicioso – o aumento da dor alimenta a depressão (e vice-versa) – porém ainda não se sabe quem o lidera. Descobrir isso é difícil porque depressão e dor crônica compartilham alguns dos mesmos neurotransmissores – substâncias químicas cerebrais que agem como mensageiros viajando entre os nervos – e também algumas das mesmas vias nervosas no cérebro e na medula espinhal.

Sintomas depressivos são extremamente comuns em pessoas idosas com problemas de dor. Cerca de 1 em cada 4 idosos com dor crônica relatam grandes problemas de depressão (e outros tantos que sentem impulsos suicidas). De quebra, nos idosos a depressão geralmente vem acompanhada de outras doenças e incapacidades médicas e dura mais tempo.

“As pessoas ficam inativas quando têm depressão, o que promove dores. Por outro lado, a própria dor leva ao sedentarismo, o que aumenta a depressão”.

Laura Helena Andrade, psiquiatra, Hospital das Clínicas de São Paulo

Em suma, **a depressão intensifica a dor e conseqüentemente a incapacidade.** Da mesma forma, poderia-se também dizer que a dor intensifica a depressão e conseqüentemente a incapacidade. Dá na mesma, está tudo no mesmo saco. Viver com dor crônica a longo prazo é difícil. Viver com dor crônica e depressão, é ainda mais difícil.

O anterior não pode ser visto com fatalismo, nem pelo idoso, nem pelos que cuidam do seu bem-estar. Atividade física, medicamentos, psicoterapia (ex.: terapia cognitiva comportamental), e [neurofeedback](#) são algumas das terapias que podem ajudar a aliviar a depressão e tornar a dor crônica mais tolerável.

“Incapacitado não significa descapacitado. Mas apenas capacitado de um modo diferente.”

Como ambas, depressão e dor crônica, estão neuralmente interligadas, elas podem se tratadas juntas. Com medicamentos, por exemplo. Inibidores da recaptção de serotonina e noradrenalina (Cymbalta, Efexor) parecem funcionar bem, geralmente com menos efeitos colaterais, embora alguns antidepressivos podem levar mais tempo para fazer efeito.

O meu ponto aqui, porém, não é destacar essa ou aquela terapia, e sim uma imprescindível atitude de enfrentamento a ser tomada diante da dupla dor-depressão. Sem isso não há alívio possível. A combinação perversa existe e é dinâmica – dor crônica e depressão, tomadas em separado, tendem a ficar piores com o tempo, imagine juntas. Ok, os anos pesam, o ânimo se esvai, eu sei, e não é todo idoso que irá se entusiasmar muito com isso de enfrentar ativamente, seja a dor crônica, seja a depressão. Porém, ao menos convém dar o recado. Deixar essas duas Medusas soltas, confabulando contra o tempo inteiro, leva uma pessoa – qualquer uma e se for idosa com

maior razão - **a perder o controle de sua vida**. E essa sim que é a incapacidade total.