



O cérebro ou a mente - qual deles comanda a dor crônica?

Este post tem um único propósito: interessar você na leitura de um dos [artigos mais interessantes](#) que eu já li sobre... a mente. Não, relaxe... não é nada esotérico, nem ultracientífico. A autora é Silvia Helena Cardoso, Mestre e Doutora em Ciências pela Universidade de São Paulo, e atualmente envolvida na educação em medicina e saúde. (O seu curriculum, aliás impressionante, pode ser acessado [aqui](#).)

O que é a mente? Quando faço essa pergunta, por favor não espere uma resposta minha. Olhe para sua própria mente; observe os caminhos de seu próprio pensamento.

Krishnamurti

O artigo, de nome "O que é Mente?" é ameno e, ao mesmo tempo, contundente. Talvez você não termine a leitura sabendo o que é a mente, porém, já irá vê-la como um conjunto de funções mentais passível de análise. E isso é bem melhor do que tê-la como uma entidade misteriosa, ou religiosa, ou ambas, impossível de ser usada clinicamente para o bem da saúde humana.

Mas por que o interesse na mente nesse blog? O que tem ela a ver com dor crônica?

É que entre a mente e a dor há o cérebro, um músculo cheio de nervos, e esse sim que tem tudo a ver com qualquer tipo de dor. Aliás, 100% a ver, conforme a neurociência vem demonstrando há quase meio século - diante da indiferença de muitos profissionais da saúde, convém agregar.

O cérebro humano... sabemos o que é, mas não como pensa. Eis o território da mente.

Atualmente não há quem negue que a dor crônica é o **produto de ao menos dois vetores: um físico e outro psicológico**. Dependendo da doença crônica, ou da dor crônica associada ou não a ela, um vetor pode primar mais do que o outro, mas raramente ao ponto de anulá-lo. Ou seja, na dor crônica há sempre uma fenda, janela, ou portão aberto para o ingresso "do psicológico".

E é por esse portão que se filtram distúrbios mentais que vão da esquizofrenia à depressão, passando por manias, medos, déficit de memória, ansiedade e muitos outros. Distúrbios estes, cujas bases anatômicas, bioquímicas e hereditárias a neurociência e a genética, aos poucos, vão revelando.

Em síntese, logo nenhum médico estará habilitado a diagnosticar doenças ou dores crônicas sem antes dar uma olhada "no psicológico". E é aí que a mente entra. E o cérebro também. Agora, o cérebro é um músculo, e a mente, um conceito enraizado nele. Porém, como esses dois conversam entre si?

O Cérebro

Difícil imaginar uma coisa dessas. Vejamos o cérebro primeiro. Uma visão *top down* mostra ele organizado em regiões sendo que cada uma desempenha diferentes funções. "A visão é dividida em processamento de cores, movimentos e formas e, por sua vez, que a função da visão pode pré/ocupar mais de 30 regiões cerebrais", exemplifica Susan Greenfield, conhecida neurocientista britânica. E ocorre que qualquer região do cérebro - o córtex pré-frontal, a ínsula, o X, o Y... participa de mais de uma função.

Uma visão oposta, a *bottom up*, começa na sinapse, o acasalamento bioquímico de neurônios que, por sua vez, obedece a um código genético.

Diante disso, [onde será que algo como a mente poderia existir, se desenvolver, funcionar...?](#)

E o que seria esse "algo"? Ou onde encontrá-lo?

A Mente

Um forte candidato a fornecer o substrato físico da "mente", contudo, é o nível intermédio, onde ocorrem as conexões cerebrais. Elas são altamente dinâmicas e refletem a experiência.

Segundo uma ideia relativamente recente - a teoria computacional da mente - o sistema nervoso traduz "...mudanças no corpo e no ambiente em uma linguagem de impulsos neurais que representam a relação animal-ambiente."

Dessa forma, diz o Dr. Gregg Henriques, PhD, psicoterapeuta cognitivo e autor de [A New Unified Theory of Psychology](#):

“... agora podemos conceber a “mente” como o fluxo de informações através do sistema nervoso e esse fluxo de informação pode ser conceitualmente separado da matéria biofísica que compõe o sistema nervoso.”

E daí? – você deve estar pensando. Daí que agora se entende melhor quem manda na dor. Isso é um progresso, acredite. Porque quando se trata de apontar quem faz isso, os que escrevem sobre a dor e seu gerenciamento atiram para todos os lados, uns ([Sarno](#)) se referem ao subconsciente, outros ([Alexander](#)) a vias neurais, e ainda outros ([Moseley & Cia](#)) ao cérebro, mas não exatamente como um músculo, e sim como um conceito, o [neurotag](#). E de vez em quando, aqui e acolá, **todos** usam o termo “mente”, como sinônimo.

Enfim, até topiar com o artigo da Dra. Cardoso eu ao menos confesso que ignorava o que poderia ser a tal da mente, e isso me incomodava. Afinal, eu vou para cama com ela toda noite.

Este post deveria ser apenas uma apresentação de três ou quatro linhas do [excelente artigo](#) escrito pela Dra. Cardoso, reproduzido no blog. Eu me entusiasmei demais. Mil desculpas. Não perca.