

Quinta-Feira, 30 de Abril de 2026

## **Prejuízos Multifatoriais/ Felipe Valle**

**Opinião**

Redação

Como articulações prejudicadas podem aumentar em 14% a mortalidade entre idosos\*

O Especialista afirma que normalização da dor pode levar à degeneração silenciosa da saúde\_

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define como crônica a dor que dura no mínimo três meses e sinaliza prejuízos à saúde, além de classificá-la como doença. A Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), mediante artigo publicado nos Cadernos de Saúde Pública em 2025, apontou que essa condição pode indicar problemas articulares e aumentar 14% da mortalidade entre idosos.

O médico ortopedista Felipe Valle, diretor da Motore Medicina Avançada, explicou que articulações prejudicadas podem favorecer a morte entre os mais velhos por causar prejuízos multifatoriais à saúde. Além disso, o especialista apontou o atraso na procura por intervenção médica e a normalização das dores crônicas como comportamentos que podem levar à incapacidade funcional.

“Quando falamos da perda de saúde articular, também abordamos prejuízos aos músculos e ossos. Isso leva à diminuição da atividade física e da massa muscular, significando mais risco cardiovascular e metabólico. Além disso, há aumento do desequilíbrio e da chance de quedas. São déficits multifatoriais que levam às dificuldades funcionais e à piora da qualidade de vida”, explicou.

“A saúde articular é muito negligenciada, porque temos uma cultura de que viver com dor é normal e que devemos aceitar isso. Muitas pessoas normalizam a dor. Em médio e longo prazo, essa condição pode levar à incapacidade motora e dependência de cuidados, devido à piora sistêmica da saúde. Negligência às articulações significa acelerar o envelhecimento de forma global”, acrescentou.

Valle citou a busca pela longevidade articular como uma das principais ferramentas para evitar complicações na velhice. Ele disse haver, a partir dos 30 anos, uma degeneração do corpo que é silenciosa e pode ser programada.

“Longevidade articular é a capacidade de manter articulações funcionais, estáveis, sem dor e com mobilidade preservada. Não se trata de evitar cirurgias, mas de garantir independência e qualidade de vida, antecipando o desgaste antes que ele se torne incapacitante”, conceituou.

“A partir dos 30 anos, há uma degeneração silenciosa e progressiva. Alguns critérios aumentam a velocidade degenerativa, então é importante prevenir em vez de tratar a doença. É mais interessante iniciar a investigação antes de os sinais e sintomas aparecerem”, alertou.

\*Sinais de degeneração articular\*

Valle ressaltou haver hábitos do estilo de vida que contribuem para a degeneração articular. O ortopedista, entretanto, relatou que os prejuízos à saúde, muitas vezes, acontecem silenciosamente.

“O sedentarismo é um grande vilão à saúde articular. Além dele, há a obesidade, os movimentos repetitivos sem preparo muscular, o sono inadequado e os quadros inflamatórios causados por alimentação. Algumas condutas do cotidiano são fatores de risco”, garantiu.

“Existem sinais silenciosos de uma saúde articular prejudicada. Por exemplo, a perda da força para subir escadas ou uma sensação de preguiça que não existia. A diminuição na velocidade da caminhada é outro exemplo. As pessoas acham que é natural, mas é o início de um desgaste. Nem sempre é uma dor latente, porque o início da dor é sinal de um grau maior da lesão”, observou.

O especialista citou que mudar hábitos é uma estratégia eficiente para promover a longevidade articular. Valle, por fim, relatou ser possível melhorar a condição das articulações em quase todos os casos.

“Existem várias estratégias para evitar o desgaste articular. Dentre elas, a manutenção da massa magra mediante exercícios físicos, alimentação adequada, focando na ingestão de proteínas, o controle inflamatório ao evitar certos alimentos e o monitoramento metabólico com os exames de sangue periódicos. Também há as intervenções médicas, quando forem indicadas”, lembrou.

“Quanto mais avançado o desgaste, mais complexa é a recuperação, mas quase sempre é possível melhorar a qualidade de vida com a abordagem adequada para cada caso, seja com terapia regenerativa ou cirurgia. A ideia principal é intervir o quanto antes”, concluiu.

Felipe valle é médico ortopedista