

# Alongamento ajuda a reduzir crises de enxaqueca, diz estudo da USP

Pesquisa concluiu que músculos são capazes de deflagrar dores de cabeça. Exercícios associados a medicamento também reduzem intensidade da dor. Do G1 Ribeirão e Franca

A esteticista Andreia Girold, de 24 anos, sofre de enxaqueca há seis anos. Com até cinco crises agudas por semana, Andreia perdeu as contas de quantas vezes precisou ir ao hospital para receber medicação intravenosa e controlar a dor.

A situação só mudou depois que a jovem começou a aliar exercícios de alongamento aos remédios de rotina. Com isso, a frequência das dores passou de cinco para uma vez na semana e a medicação na veia foi descartada.

Andreia participou de um estudo da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP) em **Ribeirão Preto** (SP) que concluiu que a fisioterapia combinada à medicação específica é capaz de atenuar as crises de enxaqueca.

## Estudo

A enxaqueca é uma doença neurológica hereditária, caracterizada por fortes dores de cabeça e considerada incapacitante. As crises podem vir acompanhadas de náusea, vômito e sensibilidade a fatores como cheiro, luz e som. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a dor de cabeça é um dos problemas de saúde mais comuns em todo o mundo.

Os pesquisadores da **USP** analisaram 50 mulheres diagnosticadas com a doença no Ambulatório de Cefaleia do Hospital das Clínicas (HC). A orientadora Débora Bevilacqua Grossi destaca que apenas mulheres foram usadas por serem a população mais acometida, principalmente pela questão hormonal, um dos deflagradores de crises.

Débora explica que a intenção era mostrar que a crise de enxaqueca pode ser deflagrada não apenas por fatores já conhecidos na literatura, mas também por músculos.



Orientadora ensina alongamento que pode ser feito em casa para diminuir crise de enxaqueca (Foto: Antônio Luiz/EPTV)

As pacientes foram divididas em dois grupos e submetidas a dois tratamentos: um apenas com remédios para dor de cabeça e o outro com os mesmos medicamentos, mas associados à fisioterapia. O segundo grupo teve, em média, cerca de cinco dias a menos de dor de cabeça no mês, enquanto as pacientes tratadas apenas com remédios registraram uma diminuição de três dias.

“Se nós considerarmos que o músculo pode ser um deflagrador da crise, como uma tensão muscular especialmente na região [crânio cervical] do pescoço, se eu ensinar o paciente a aplicar determinadas técnicas de alívio dessas dores nessa região, eu posso diminuir a incidência e a intensidade dessas crises”, diz Débora.

Segundo a pesquisadora Lidiane Florêncio, o estudo concluiu ainda que a fisioterapia reduz a intensidade da dor. As pacientes que fizeram os exercícios tiveram dores 17% mais fracas.

### **Exercícios simples e medicação certa**

O alongamento praticado na pesquisa pode ser feito facilmente em casa. Débora mostra que, sentado em uma cadeira, o paciente deve manter os pés bem apoiados no chão e a postura ereta. É preciso girar o pescoço lentamente para os lados e, em seguida, deitar a cabeça sobre o ombro esquerdo, esticando bem o pescoço e o braço para baixo. A posição deve ser mantida por, pelo menos, 15 segundos, e o processo tem que ser repetido do lado direito.

"Assim eu alongo e relaxo a musculatura que costuma ser muito tensa nesses pacientes. Todo paciente sabe quando a dor de cabeça está chegando e ele pode ter uma estratégia. Esses exercícios podem contribuir muito para amenizar a crise", afirma a orientadora.

No entanto, sem o acompanhamento médico correto, o tratamento pode não funcionar. “Nenhum paciente pode se livrar das dores sem uma orientação farmacológica correta”, destaca a pesquisadora.

