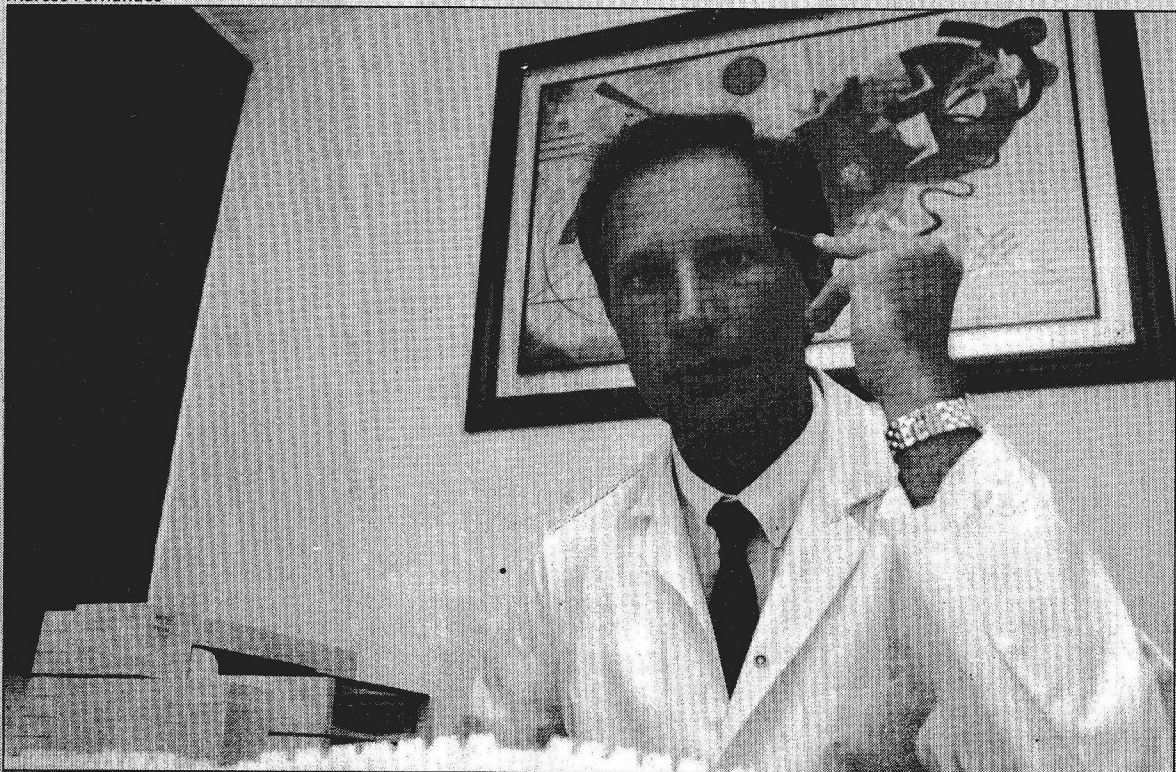


Marcos Fernandes



Feldman: "É importante mostrar ao paciente o que ele pode fazer sozinho para buscar alívio para a dor"

Relaxamento ajuda a prevenir

A maioria das pessoas só pensa em dor de cabeça quando ela já está instalada. Mas as correntes médicas mais modernas defendem um tratamento preventivo.

"A prevenção é apropriada no caso de crises frequentes ou, se não frequentes, tão intensas e demoradas que justificam o tratamento", afirma o diretor da Unidade de Tratamento de Cefaléias, Alexandre Feldman.

Segundo ele, a profilaxia mais eficiente é a que associa o uso de medicamentos a uma série de procedimentos que ajudam a relaxar. "É importante mostrar para o paciente o que ele pode fazer sozinho para buscar alívio para a dor", diz.

Exercícios — Feldman recomenda sessões diárias, de pelo menos 15 minutos de duração, de exercícios de relaxamento.

Depois dos exercícios, sugere a utilização da mente para criar imagens que podem ajudar a eliminar a dor de cabeça. A imagem pode, por exemplo, ser a da própria pessoa deitada numa corrente de água fresca e a água "lavando" suas dores de cabeça.

Ora, então, passeando por uma densa e agradável floresta e encontrando uma figura que lhe dá uma poção mágica capaz de curar a dor.

"Isso pode parecer bobagem, à primeira vista, mas é muito eficiente", garante Feldmann.

Compressas — Manter uma

respiração profunda também é positivo. E, mesmo sem que haja dor, é recomendável fazer aplicações de compressas quentes na cabeça. O calor favorece a circulação sanguínea e ajuda a desfazer as contraturas que abrem espaço para a dor.

Ao contrário, no meio de uma crise o certo é aplicar compressas frias já que elas reduzem a circulação e estreitam os vasos sanguíneos.

No tratamento preventivo, além de exercícios e dieta, utilizam-se remédios. Nos últimos tempos, um medicamento que tem tido eficácia comprovada é o Prozac, um antidepressivo que atua no nível das substâncias químicas cerebrais.