



A técnica de biofeedback ajuda o paciente a orientar o relaxamento, indicando a temperatura das mãos

Tratamento varia de comprimidos a 'biofeedback'

Não há quem não tenha sentido alguma vez na vida uma forte dor de cabeça — a manifestação clínica mais comum da humanidade. Cerca de 40% da população mundial sofre do problema de forma recorrente, enquanto 90% apresentam o problema em caráter agudo.

Soluções definitivas são o principal objetivo dos portadores, que têm suas vidas familiar e profissional afetadas pela frequência e intensidade das crises. O tratamento, entretanto, não é único para todas as dores de cabeça. Cada tipo tem uma abordagem específica e exige precisão no diagnóstico:

■ Para a cefaléia de contração muscular recomendam-se exercícios de alongamento e relaxamento, associados a relaxantes musculares.

■ As enxaquecas exigem abordagem multidisciplinar no tratamento. Segundo o neurologista Abouch Krymchantowski, receitam-se medicamentos preventivos, não analgésicos, que devem ser tomados diariamente, para modificar ou bloquear os mecanismos da dor. Além das drogas preventivas, usam-se os chamados medicamentos de resgate (*rescue drugs*), nos momentos de crise. O maior avanço em remédios deste tipo nos últimos 70 anos foi obtido com a droga sumatriptan, diz o médico.

■ Para a cefaléia em salvas e para a orgástica, o tratamento preventivo aliado ao das crises é também recomendado.

■ O controle da cefaléia cervicogênica consiste em bloquear os nervos comprimidos com injeções de anestésicos, além de procurar relaxar os músculos do pescoço que apertam as raízes nervosas.

■ Uma série de técnicas acessórias foi introduzida no arsenal terapêutico dos médicos para afastar ao máximo as crises e reduzir sua intensidade. Entre elas destacam-se o calor irradiado por uma fonte de raios infravermelhos e as ondas de ultra-som, que agem relaxando a musculatura dos ombros e do pescoço.

■ Com outra técnica, a de *biofeedback*, a pessoa aprende a controlar o relaxamento da própria musculatura, a partir de três eletrodos colocados sobre a testa, que medem o potencial elétrico dos músculos e mostram ao paciente se ele está conseguindo relaxar.

■ O *biofeedback térmico* é uma modalidade do método que também procura orientar o relaxamento do paciente, com sensores de calor colocados nas mãos, que indicam a temperatura das palmas. À medida que as mãos ficam mais quentes, a partir de um comando cerebral, ocorre dilatação dos vasos sanguíneos das extremidades e uma contração dos vasos da cabeça, aliviando a dor.

■ Outras terapêuticas, como o Tens (sigla em inglês de estimulação elétrica transcutânea dos nervos), eletroacupuntura, massagens cervicais, dieta específica e exercícios para a cabeça e o pescoço, são auxiliares importantes no combate às cefaléias, segundo Krymchantowski.