

Alternativas exigem concentração

Na hora da dor de cabeça, as pessoas fazem de tudo para melhorar. Já foram encontrados fósseis com buracos no crânio feitos para livrar os sofrendores dos *espíritos maus* que ficariam dentro da cabeça causando a dor. Atualmente, além dos analgésicos e outros medicamentos usados para aliviar as dores, terapias alternativas também são usadas para diminuir a dor. E algumas confirmam os conselhos populares. "Na hora da dor, o ideal é colocar um saco com gelo picado na testa e ficar segurando um saco com água quente durante meia hora. É o mesmo processo do escalda

pé", explica a fisioterapeuta Danuza Migueis.

Uma técnica que pode diminuir a dor é o *biofeedback* (térmico ou eletromiográfico) que com a ajuda de um aparelho elétrico ajuda a pessoa a mudar a temperatura corporal ou relaxar a musculatura através da auto-sugestão. "Para conseguir resultados é necessário ter força de vontade e concentração", diz Danuza.

O treinamento é feito da seguinte forma: *feedback* térmico, o paciente fica olhando para uma máquina, com eletrodos ligados nas

mãos, e imagina que o sangue está descendo da cabeça para as mãos. "O objetivo é aquecer as mãos em até dois graus. Isso ajuda a diminuir a sobrecarga de sangue no cérebro que acontece hora da dor. A técnica deve ser feita durante os primeiros sinais da dor", conta a fisioterapeuta.

Já no *biofeedback* eletromiográfico, o objetivo é relaxar os músculos do pescoço, face e ombros. Com eletrodos que medem a tensão dos músculos ligados na testa, a pessoa deve aprender a relaxar. "Depois de algum tempo de treino é possível conseguir relaxar em qualquer lu-

gar", explica. Segundo a fisioterapeuta, as crianças têm mais resultados com o *biofeedback*, pois são mais assíduas ao tratamento. "As crianças treinam em casa, o que é fundamental", conta.

Outro aparelho que pode ser uma alternativa é o TENS (estimulador transcutâneo dos nervos), um aparelho elétrico que estimula os pontos de tensão do corpo e ajuda a relaxar. "O TENS também estimula a produção da endorfina, um analgésico natural do organismo, que ajuda a melhorar a dor", afirma a fisioterapeuta.