

Desarme essa bomba

Veja como a corrida pode ser uma aliada para aliviar e reduzir as crises de enxaqueca

texto Eduardo Coimbra

*Correr pode ser
uma boa saída
contra a dor*



Há quem pense em sair correndo toda vez que a cabeça parece querer explodir de dor. Pois, se fizer isso regularmente antes que as crises surjam, saiba que elas podem ser muito menores e menos frequentes. Aos poucos, médicos e pesquisadores têm observado que o exercício físico aeróbico, como a corrida, pode ser um aliado para amenizar enxaqueca e as diversas cefaleias que atormentam 93% da população mundial.

Desse grupo, as mais afetadas são as mulheres, na proporção de duas a três para cada homem. Segundo estimativas divulgadas pela Sociedade Brasileira de Cefaleia, enquanto entre elas 76% enfrentam pelo menos uma crise todo mês, entre eles esse número é de 57%.

OS HORMÔNIOS FEMININOS E SUAS OSCILAÇÕES DECORRENTES DO CICLO MENSTRUAL, DO USO DE ANTICONCEPCIONAIS, DO CLIMATÉRIO E DE REPOSIÇÕES HORMONAIS SÃO APONTADOS COMO OS GRANDES RESPONSÁVEIS POR ESSA PREDOMINÂNCIA INDESEJADA. “Em 60% das vezes, as enxaquecas estão relacionadas com o ciclo menstrual”, afirma o neurologista Mário Peres, professor de Neurologia e Neurociência da Unifesp. No entanto, ainda há muitos outros desencadeadores. O estresse, por exemplo, é hoje o principal causador da cefaleia tensional, o tipo mais frequente de dor de cabeça.

Os especialistas a dividem em duas categorias: primária, quando a causa é a própria dor de cabeça; e secundária, quando a dor é sintoma de outro problema. Neste grupo, a solução é tratar a origem. No caso das cefaleias primárias, como a enxaqueca, os pesquisadores ainda investigam possíveis causas e tratamentos – e a atividade física é um dos alvos de estudo.

PIOR PARA OS SEDENTÁRIOS

“Os indícios são de que a atividade aeróbica ajuda a reduzir a frequência e a severidade das crises e até mesmo eliminá-las, embora em alguns casos mais raros o exercício seja também um desencadeador da dor”, afirma Norma Fleming, coordenadora do Ambulatório de Cefaleia da Clínica da Dor da Universidade Estadual do Rio de Janeiro. Segundo ela, várias são as razões para os benefícios. **O EXERCÍCIO ATUA SOBRE FATORES QUE DESENCADEIAM AS CRISES, COMO O ESTRESSE, A ANSIEDADE E A QUALIDADE DO SONO.**

E, como sempre, as endorfinas também têm atuação importante: “Atividades como a corrida estimulam a liberação desses neurotransmissores em regiões conhecidas por ter uma função importante com as emoções, sendo úteis no tratamento de enxaquecas e cefaleias crônicas”, afirma o neurologista Mário Peres.

Ele foi coautor de um estudo **EPIDEMIOLÓGICO SOBRE CEFALÉIA TENSIONAL QUE OUVIU 3.848 PESSOAS DE 19 A 79 ANOS. OS SEDENTÁRIOS APRESENTARAM UMA INCIDÊNCIA 43% MAIOR DE ENXAQUECA E 100% MAIOR DE CEFALÉIA CRÔNICA.**

A ATIVIDADE FÍSICA AERÓBICA REDUZ A FREQUÊNCIA E A SEVERIDADE DAS DORES DE CABEÇA

CORRA DA DOR

E como aliar um treino de corrida com as crises de enxaqueca? Apesar de não fumar, não beber e ter uma alimentação saudável, há dois anos a artista plástica Cristina Rogozinski, 44, começou a sofrer de enxaquecas horríveis por questão hormonal em função de

[PRINCIPAIS CAUSAS]



anticoncepcionais. “Procuo correr quando estou bem porque percebi que isso me deixa menos nervosa, o que alivia um

pouco as crises”, afirma.

“É importante que a mulher aprimore sua percepção corporal para sentir o que a afeta. Assim, ela

pode lidar melhor com a resposta física do corpo, reconhecendo quando é possível fazer algo mais leve ou quando é preciso repousar totalmente”, afirma a educadora física

especialista em fisiologia do exercício pela USP Ana Cristiana Faria, diretora da assessoria Gravidez Ativa.

Diretora-técnica da assessoria Triax, de Curitiba, Rosa Naimara Bossle procura conhecer o ciclo de cada corredora. "PARA QUEM SOFRE DE CEFALÉIAS PRÉ-MENSTRUAIS, NOS DIAS QUE ANTECEDEM A MENSTRUACÃO E NOS PRIMEIROS DOIS DIAS, PROCURO PRESCREVER TREINOS MAIS LONGOS E MENOS INTENSOS, EM QUE A FC NÃO PASSA DE 75% DA MÁXIMA", orienta.

As dores de cabeça que surgem durante a corrida podem estar relacionadas ainda com a postura, ou seja, tensões e rigidez na musculatura dos ombros e pescoço, o que prejudica o fluxo

de sangue para a cabeça. Nesse caso, alongamentos e um bom aquecimento ajudam. Já para aquelas que sofrem com dores crônicas, a recomendação é diminuir a intensidade para entre 65% e 75% da frequência cardíaca máxima, ingerir bastante líquido e treinar em horários mais frescos e locais arejados.

76%
DAS MULHERES TÊM
PELO MENOS UMA
CRISE DE DOR DE
CABEÇA POR MÊS

Um estudo com 26 mulheres de uma clínica de cefaleia na Suécia que se submeteram a atividade aeróbica observou que o aquecimento insuficiente e um início intenso do exercício são gatilhos para disparar a enxaqueca.

A partir dos resultados obtidos – redução na frequência e intensidade das crises e no uso de medicamentos –, os pesquisadores estabeleceram recomendações do que seria uma atividade benéfica para as dores de cabeça:

- * Realizar três treinos por semana, de 30 a 60 minutos;
- * Dedicar ao menos 15 minutos ao aquecimento;
- * Manter boa alimentação e boa hidratação;
- * Mantenha intensidade de moderada a forte (cansativo e conversa pausada para não perder o fôlego) nos treinos.

"Lembro um Natal em que não consegui esperar o papai Noel porque estava com dor de cabeça. Desde pequena sofro com enxaquecas, desencadeadas por nervosismo, mas também por variação climática e alguns alimentos. FAZ UM ANO QUE ESTOU CORRENDO PELO MENOS TRÊS VEZES POR SEMANA E PERCEBO QUE AS CRISES DIMINUÍRAM", conta a assessora jurídica Juliana Krisinski, 28, que completou os 21 km da Maratona de Curitiba com um grupo de amigas no último mês de novembro. **W**

[AVALIE SUA DOR]

Há inúmeros tipos de cefaleias, algumas bem peculiares, causadas até por banho quente. Para ajudar a detectar a causa do problema, procure transmitir ao médico o máximo de informações, observando aspectos como:

Início da dor – Recorde há quanto tempo a dor de cabeça se manifesta. Se você apresenta o problema há muitos anos, tente lembrar com que idade os sintomas surgiram e com que frequência.

Características da dor – Atente se a dor é latejante, pulsante, como queimação, choque, aperto ou pontada, e se é semelhante durante as crises ou se muda ao longo do tempo.

Frequência e duração das crises – O número de ocorrências e o tempo de duração das crises podem variar de acordo com o tipo de cefaleia.

Intensidade da dor – Pode ser fraca (não interfere nas atividades da vida cotidiana), moderada (não impede, mas interfere nas atividades) ou forte (impede as atividades).

Localização da dor – Observe se a dor costuma acometer toda a cabeça ou se é mais frequente em apenas um dos lados. Se for unilateral, veja se há alternância de lados durante as crises.

Fatores desencadeantes – Procure observar se há algum estímulo ou gatilho para a dor de cabeça.

Sintomas associados – Os diversos tipos de cefaleia podem vir acompanhados, além da dor, de outras sensibilidades ou intolerâncias, como luz, ruídos, náuseas, congestão nasal...

O que agrava ou alivia – Observe o que acentua a dor e o que a alivia, excetuando-se as medicações.