



SAÚDE

É VITAL

REVISTASAUDE.COM.BR

22 truques culinários para deixar sua refeição mais nutritiva

9 perguntas que toda mulher precisa fazer ao ginecologista



R\$ 14,00
nº 416

DOR ALÍVIO SEM REMÉDIO

As melhores técnicas para acabar com o incômodo nas **costas**, no **pESCOÇO**, na **cabeça** e no **joelho** — de massagem a meditação

EXAGERAR NO **ADOÇANTE** ENGORDA? INVESTIGAMOS

COMO USAR **TINTURA** DE CABELO SEM RISCOS

ALERGIA ALIMENTAR NÃO PARA DE CRESCER. POR QUÊ?



ALÍVIO
DA DOR
SEM
REMÉDIOS

Surgem evidências de que terapias alternativas podem fazer a diferença na luta contra dores nas costas, na cabeça, nos joelhos... Além de ser uma forma de não abusar dos comprimidos

por ANDRÉ BIERNATH

design e ilustrações
ANA COSSERMELLI

fotos HENRIK SORENSEN/
GETTYIMAGES

Fernando Pessoa já admitia: “O poeta é um fingidor/ Finge tão completamente/ Que chega a fingir que é dor/ A dor que deveras sente”. O famoso escritor português condensou, nesses quatro versos, a mais aflitiva e democrática manifestação de que algo não vai bem no corpo humano. Uma experiência pela qual todo mortal irá passar e que, tantas vezes, se torna um suplício crônico. Pois saiba que não é exagero poético afirmar que a humanidade, mais precisamente os brasileiros, anda cada vez mais dolorida. Que o diga um levantamento inédito feito pela área de Pesquisa e Inteligência de Mercado da Editora Abril em parceria com a empresa MindMiners, encomendado por SAÚDE.

Mais da metade dos 700 participantes do estudo reclama de dores constantes nas costas ou na cabeça. “Estamos falando de uma condição com enorme repercussão para o indivíduo, a sociedade e a economia”, analisa a anestesiológica Fabíola Peixoto Minson, do Centro Integrado de Tratamento da Dor, em São Paulo. Que fique claro: uma coisa é sentir dor depois de um esforço físico ou uma pancada. Outra, bem diferente, é esse martírio se perpetuar por meses ou anos. “Por motivos ainda desconhecidos, na dor crônica o organismo continua emitindo informações de que algo está errado”, explica a bióloga Camilla Dale, do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo (USP).

A saída comum para abreviar o sofrimento são os remédios — na pesquisa, 62% disseram engolir comprimidos antes de consultar o médico. Ora, boa parte de analgésicos e anti-inflamatórios pode ser comprada sem receita na farmácia. “Só que o uso incorreto dessas drogas pode mascarar sintomas de um problema grave e causar danos em rins, fígado e coração”, alerta a anestesiológica Alexandra Raffaini, da Sociedade Brasileira de Médicos Intervencionistas em Dor. Segundo a consultoria IMS Health, quatro dos dez fármacos mais vendidos no Brasil são justamente para tratar a dor. Numa parcela dos casos, porém, ela não vai embora. ☹

RETRATO DOLOROSO

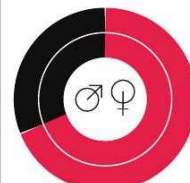
*Os principais números do estudo encomendado pela Editora Abril**

700

PARTICIPANTES
COM ALGUM
TIPO DE DOR

31%

HOMENS



69%

MULHERES



62%

costumam tomar
remédios por
conta própria
contra a dor



37%

preferem
terapias
alternativas a
medicamentos

*DADOS COLETADOS EM ABRIL DE 2017

COSTAS



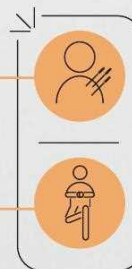
Oito em cada dez pessoas já sofreram ou sofrerão em algum momento da vida com incômodos na região lombar. As origens do tormento são variadas: má postura, desgaste das vértebras, pancadas, hérnias de disco e até tumores podem ter como sintoma o aperto na porção inferior da coluna. Quando a dor ocorre em crianças e idosos, aparece após traumas, surge durante o sono ou causa perda de força e de sensibilidade, a atenção deve ser redobrada. “Na maioria das vezes, o tratamento envolve fisioterapia para fortalecer os músculos que dão sustentação às costas”, descreve o médico Luís Eduardo Carelli, do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia. Aliás, o Colégio Americano de Medicina atualizou suas recomendações sobre o manejo dessa dor e também passou a indicar medicações só em último caso, se outras terapias não invasivas como pilates e reeducação postural global (RPG) não deram retorno satisfatório. Entre os métodos integrativos avaliados em estudo do Centro Nacional de Saúde Complementar dos Estados Unidos (NCCIH), existem evidências concretas a favor da **acupuntura** e da **ioga**. “A inserção de agulhas em pontos específicos induz a produção de substâncias internas que vão minimizar o desconforto”, detalha o clínico-geral Dirceu de Lavôr Sales, presidente do Colégio Médico Brasileiro de Acupuntura. A **ioga**, conjunto de disciplinas corporais e mentais criado há milhares de anos na Índia, atua tanto em aspectos físicos quanto emocionais. “Ela reduz a ansiedade e melhora a percepção que o indivíduo tem de si mesmo”, diz o educador físico Gerson de Oliveira, que, em seu doutorado na **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**, aplicou a ioga em pacientes com esclerose múltipla, desordem neurológica que limita movimentos e pode gerar dores. Para garantir os benefícios, porém, é essencial recorrer a professores com formação na área.

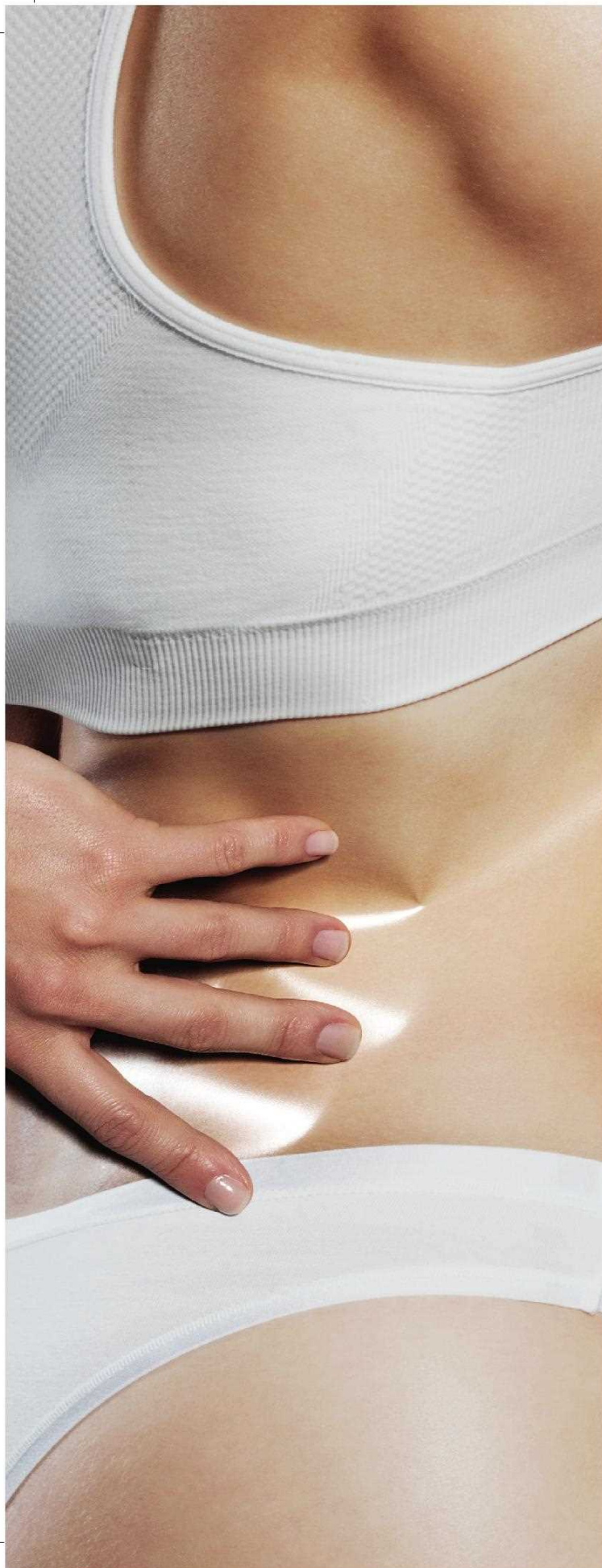


25%
tomaram remédio por conta própria



21%
usaram métodos alternativos para tratar. Desses:





Lamentamos informar, mas a maioria dos remédios não funciona a contento quando a dor é do tipo corriqueiro. Esse fracasso foi escancarado por uma nova revisão do Instituto George para a Saúde Global, na Austrália. Os experts avaliaram dados de 6 mil voluntários incluídos em 35 trabalhos com o propósito de testar o poder dos anti-inflamatórios. A conclusão mostra que só um em cada seis sujeitos obtinha algum alívio. “Passei 20 anos prescrevendo fármacos e nunca consegui uma resposta sustentável. Entramos agora numa era em que a medicina está mais focada no estilo de vida equilibrado”, contextualiza o neurologista Pedro Schestatsky, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Se comprimidos, sozinhos, não silenciam as manifestações dolorosas de uma vez por todas, onde deveríamos depositar nossas esperanças? A aposta recai sobre um esforço conjunto entre médicos, fisioterapeutas, psicólogos, educadores físicos e nutricionistas. A ideia é lançar mão de diversas técnicas e mudanças na rotina que, juntas, farão as pontadas atenuarem ou sumirem. “Hoje não dá pra imaginar o combate às dores crônicas sem o auxílio de vias não medicamentosas, ajustes na dieta e prática de exercícios”, atesta o reumatologista José Eduardo Martinez, da Sociedade Brasileira de Reumatologia.

Atenta a essa tendência, uma equipe liderada pelo Centro Nacional de Saúde Complementar e Integrativa dos Estados Unidos (NCCIH, na sigla em inglês) investigou quais terapias alternativas (massagem, acupuntura, meditação...) apresentavam o maior impacto na redução das dores mais prevalentes: nas costas, na cabeça, no pescoço e nos joelhos. “Esses quadros são a razão mais comum de se buscarem novas formas de tratamento. Daí a importância de saber quais estratégias dão certo”, diz o epidemiologista Richard Nahin, principal autor do documento. Você confere, à esquerda e nas páginas seguintes, as estratégias que demonstraram provas sólidas de eficácia. ☺

CABEÇA



Há dois tipos que surgem habitualmente: a cefaleia clássica, que domina todo o crânio e está relacionada a uma vida extenuante, e a enxaqueca, marcada por pontadas na cuca, náuseas e vômitos. A terapia complementar indicada, de acordo com o NCCIH, é a **meditação**. “Além de mudar a relação que o indivíduo tem com a dor, ela instiga o corpo a liberar substâncias anti-inflamatórias”, explica a psicobióloga Elisa Kozasa, do Instituto do Cérebro do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. Para adotar essa prática na rotina, são indispensáveis a disciplina e, se possível, a instrução de profissionais. “O estresse é um desencadeante das dores de cabeça e, portanto, toda iniciativa que traga relaxamento vai ajudar”, avalia o neurologista José Geraldo Speciali, da USP de Ribeirão Preto, no interior paulista.

PESCOÇO



A soma da postura torta com a tensão do dia a dia é a equação básica para sofrer com apertos na coluna cervical. “Na crise aguda, não tem jeito: é repouso e analgésico. Posteriormente, usamos a fisioterapia para aprimorar a musculatura que recobre as vértebras”, afirma o ortopedista Alexandre Fogaça, do Hospital das Clínicas de São Paulo. Uma medida singela e eficaz para prevenir esse problema, segundo a pesquisa americana, é a **massagem**. “Ela facilita a circulação sanguínea, além de proporcionar calma e bem-estar”, justifica a fisioterapeuta Fátima Caromano, da Faculdade de Medicina da USP. A especialista acaba de conduzir um estudo em que ensinou 54 mulheres com dor nessa região a apalpar e manipular o próprio pescoço por alguns minutos. “Percebemos importantes ganhos após alguns meses de implementação”, revela.



45%

tomaram
remédios
por conta
própria



10%

usaram
métodos
alternativos
para tratar.
Desses:



11%

fazem
meditação



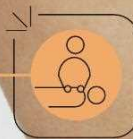
24%

tomaram
remédios
por conta
própria



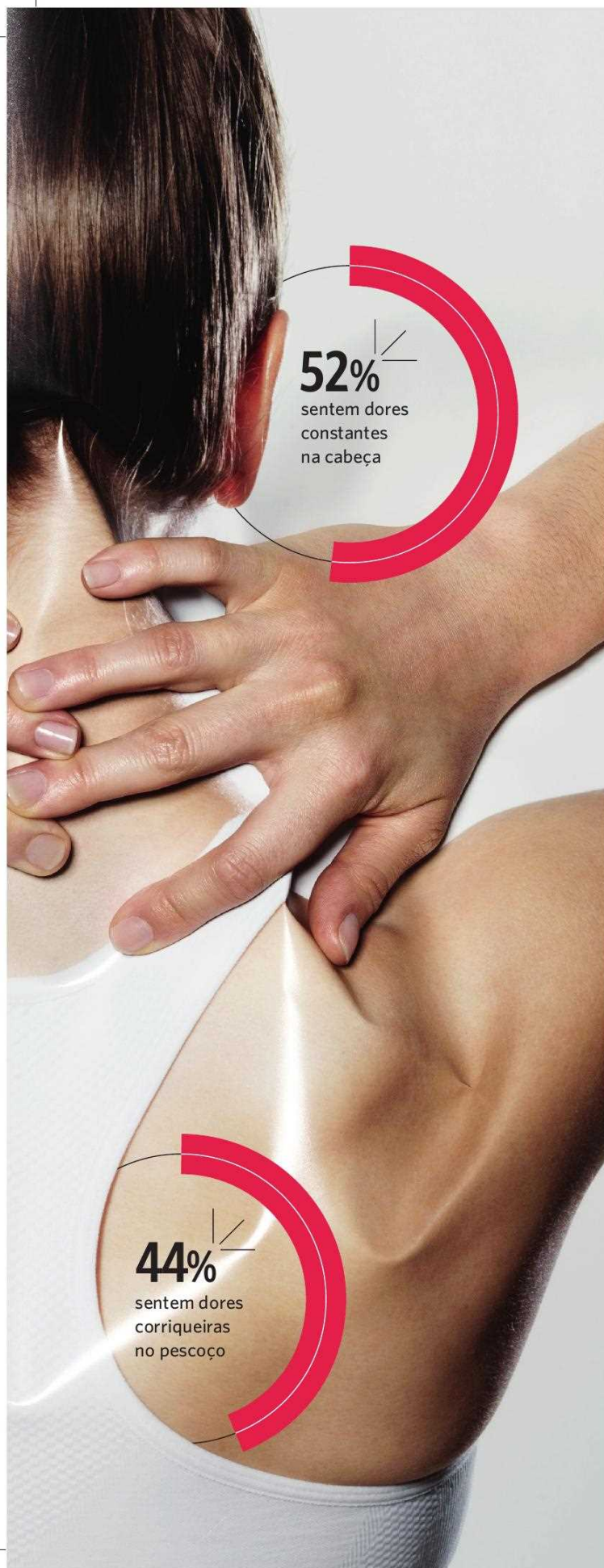
24%

usaram
métodos
alternativos
para tratar.
Desses:



39%

fazem
massagem



As terapias alternativas, como as analisadas pelo NCCIH, têm uma vocação para atuar no cérebro e em sua rede de nervos e reequilibrar o bem-estar mental. Assim, aplacam o estresse além da conta, um dos gatilhos e alimentos da dor crônica. “Mais do que isso, esses métodos alteram a fisiologia do sistema nervoso, a fabricação de hormônios e a frequência cardíaca, fatores que influenciam na intensidade dos desconfortos”, explica a fisioterapeuta Juliana Barcellos de Souza, diretora da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor.

É lógico que, para o tratamento ser útil, o diagnóstico correto torna-se imprescindível. “O médico precisa avaliar o paciente, esquadrihar sua história clínica e, se necessário, pedirá exames para apurar melhor a causa da dor”, conta o reumatologista Sebastião Radominski, da Universidade Federal do Paraná. Até porque existem muitas doenças por trás de uma espetada frequente e limitante — pense em um tumor comprimindo os nervos da coluna, por exemplo. Só uma investigação detalhada conseguirá flagrar a encrenca e orientar a escolha do tratamento ideal — no caso de um câncer, de nada adiantaria fazer ioga, massagem ou meditação sem apelar a recursos específicos contra a enfermidade.

No rol das mudanças de estilo de vida, a alimentação vem ganhando papel de destaque. Em primeiro lugar, ajustes no cardápio promovem a perda de peso, e a obesidade, por si só, eleva os níveis de substâncias inflamatórias e patrocinadoras da dor na circulação sanguínea. Em segundo lugar, os quilos extras sobrecarregam as juntas. “Perder 5% do peso já derruba em até 90% a progressão de males nas articulações”, calcula Radominski. Por fim, a qualidade da comida que ingerimos também regula a flora intestinal, o conglomerado de bactérias que habita o aparelho digestivo e ajuda a manter nossa saúde em dia. “Sabemos que uma dieta desequilibrada estimula os micro-organismos a secretarem toxinas que agravam o quadro”, diz Schestatsky. ☺



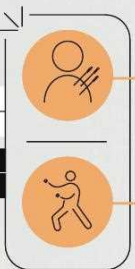
21%
tomaram
remédios
por conta
própria



22%
usaram
métodos
alternativos
para tratar.
Desses:

15%
fazem
acupuntura

1%
faz tai chi





JOELHO

Está aí uma dor que une esportistas e sedentários. Quem se exercita regularmente pode se deparar com os traumas ou a sobrecarga nos treinos — daí a necessidade de sempre buscar a orientação de um profissional de educação física. Já aqueles que não mexem o esqueleto antecipariam e padeceriam com maior intensidade do desgaste inerente ao envelhecimento das juntas. “É a osteoartrite, uma degeneração da cartilagem e das outras estruturas das articulações”, aponta o ortopedista Moisés Cohen, da Universidade Federal de São Paulo. Na maioria das ocasiões, é preciso partir para fisioterapia ou cirurgia. Mas também dá pra encontrar desafogo em duas práticas do Oriente: a **acupuntura** e o tai chi chuan. “As agulhas atuam na musculatura prejudicada pelo desajuste articular”, conta Dirceu Sales. O **tai chi**, por sua vez, é uma arte marcial chinesa baseada na meditação e em movimentos lentos e contínuos. “Nossa meta é alinhar o corpo, distribuir o peso entre as duas pernas e reforçar os músculos que circundam os joelhos”, enumera Angela Soci, diretora da Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan. Por seu baixo impacto, a atividade é bem-vinda a indivíduos mais velhos, embora traga benefícios a todas as faixas etárias.



57%

se afastaram do serviço por causa das dores



33%

praticam exercícios físicos para manter a qualidade de vida



50%

acreditam na eficácia dos tratamentos mais naturais

Convém esclarecer que os comprimidos contra a dor não devem ser relegados ao esquecimento. Dentro de um programa integrado e com acompanhamento, os remédios têm hora e vez. “Eles servem para tirar o paciente da crise e permitir que ele exerça suas atividades”, ressalta Fabíola. Além dos anti-inflamatórios e dos opioides, duas das classes medicamentosas mais populares, antidepressivos e anticonvulsivos podem ser prescritos para calar casos mais difíceis de controlar. O objetivo dos médicos é combinar e potencializar a ação das drogas e utilizá-las pelo menor período possível. Preste atenção: a indicação e a manutenção do tratamento dependem do doutor. Nada de se automedicar.

Mesmo quando esse arsenal falha, ainda há meios de atenuar a aflição. Diversas cirurgias corrigem ossos, tendões e cartilagens. Procedimentos minimamente invasivos instalam eletrodos para bloquear ramos do sistema nervoso que entraram em parafuso. Aliás, a ciência evolui a passos largos e dá pistas de que teremos boas notícias no futuro. Além de novos princípios ativos, técnicas como a estimulação transcraniana, que joga feixes eletromagnéticos em áreas específicas do cérebro, e aplicações de laser para conter o processo inflamatório vêm sendo aperfeiçoadas nos últimos anos.

A única coisa que não tem cabimento é viver sofrendo. Algumas análises indicam que as pessoas demoram, em média, cinco anos para procurar ajuda especializada. É tempo demais! “Qualquer sintoma que desorganize sua vida merece ser investigado para acharmos uma solução”, reforça Martinez. Lembra o poema lá do início do texto? Fernando Pessoa segue em frente: “E os que leem o que escreve/ Na dor lida sentem bem/ Não as duas que ele teve/ Mas só a que eles não têm”. Entender a razão de existir de uma dor e aprender a melhor forma de silenciá-la permanece o conselho mais moderno para vencer esse mal que assombra tanta gente — no corpo e na alma. ●