

A prática de ioga ajuda a diminuir enxaquecas - técnica pode ser associada aos tratamentos medicamentosos convencionais, diminuindo a possibilidade de ocorrência de efeitos indesejados

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Embora possa ser considerada de pouca gravidade, a enxaqueca é, de fato, uma doença limitante, com grande impacto sobre a qualidade de vida, principalmente naqueles pacientes que apresentam alta frequência nos episódios. Seus mecanismos neurológicos envolvem uma série de eventos nos quais a liberação de neurotransmissores no cérebro determina alterações nas vias normais de regulação da sensação da dor, causando fortes dores de cabeça, associadas a náuseas, e hipersensibilidade à luz e sons. Neste quadro, é importante lembrar que a dor é um sinal de alarme necessário, regulado por determinadas estruturas do sistema nervoso central, como o cérebro e o tronco cerebral, e transmissores químicos. Portanto, modificações neste sistema podem ser a causa de várias doenças, como, no caso, a enxaqueca (migrânea). O neurotransmissor mais relacionado a esses quadros é a serotonina, produzida no tronco encefálico. Quando não há aproveitamento adequado pelo cérebro, inclusive alterações nos seus receptores, ocorrem não apenas crises de dor, mas também alterações vasculares, náuseas, vômitos e vários outros fenômenos. Muitas vezes, apenas a terapia medicamentosa convencional não é capaz de confortar significativamente os indivíduos que sofrem desse mal, o que os leva a buscar práticas alternativas de tratamento. Um dos métodos alternativos que tem se tornado popular entre

pacientes portadores de enxaqueca é a ioga, uma prática de origem indiana que visa objetivos diversos como o “autoconhecimento, o equilíbrio entre corpo e mente, a saúde física e espiritual e a comunhão entre o indivíduo e o universo”, segundo descrevem os praticantes. Além disso, “há dezenas de linhas de ioga no mundo, que propõem não necessariamente caminhos contraditórios, mas, sim diversos caminhos para alcançar os mesmos objetivos”, completam. Um trabalho publicado recentemente na revista americana Headache mostra os resultados de uma pesquisa que avaliou a eficácia da prática da ioga no tratamento da enxaqueca, comparando-a ainda aos métodos de tratamento tradicionais. Ao todo, setenta e dois pacientes com enxaqueca sem aura (a forma mais frequentemente relatada, representando aproximadamente 70% das queixas relacionadas a enxaquecas) foram divididos em dois grupos, um que realizaria ioga e outro que faria o uso apenas da automedicação. Esses pacientes foram acompanhados durante três meses, e os resultados observados pelos pesquisadores mostraram que tanto a frequência quanto a gravidade da dor, além de sintomas como depressão e ansiedade, normalmente associados às enxaquecas, e o uso de medicação para alívio das dores, foram menores no grupo que praticou a ioga. Se levarmos em conta que essa é uma terapia sem efeitos adversos, considerando ainda que diminui a necessidade do uso de medicamentos, esse é um tratamento que pode ser bastante útil como ferramenta para diminuir as consequências desse mal que ainda é um desafio para os profissionais que tratam das cefaleias e migrêneas. Fonte: P.J. John; Neha Sharma; Chandra M. Sharma; Arvind Kankane. Effectiveness of Yoga Therapy in the Treatment of Migraine Without Aura: A Randomized Controlled Trial. Headache 2007;47:654-661).

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/a-pratica-de-ioga-ajuda-a-diminuir-enxaquecas-tecnica-pode-ser-associada-aos-tratamentos-medicamentosos-convencionais-diminuindo-a-possibilidade-de-ocorrencia-de-efeitos-indesejados · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.