

Fisioterapia reduz sintomas da enxaqueca

Um grupo de pesquisadores do Departamento de Biomecânica, Medicina e Reabilitação do Aparelho Locomotor da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FMRP-USP) comprovou, por meio de protocolo científico inédito, a eficiência da fisioterapia como terapêutica complementar capaz de diminuir as dores e os transtornos causados pela enxaqueca. O estudo também revelou seu potencial de uso em pacientes acometidos pela doença neurológica crônica, desde que com acompanhamento médico.

Pesquisa da USP Ribeirão Preto demonstrou evidências científicas da eficiência dessa terapia como complemento ao tratamento clínico

De todas as dores de cabeça (cefaleias) existentes, a enxaqueca é a mais incapacitante. Pode ter origens hereditárias e adquiridas e aflição 15% da população brasileira. Acomete mais as mulheres, que são 80% dos pacientes e, nos casos mais severos, prejudica a vida social e profissional. Provoca fortes dores e náuseas, com os sintomas podendo ser aumentados se houver exposição à luz, sons e cheiros.

Coordenado pela docente da FMRP-USP e fisioterapeuta Débora Grossi, o estudo multidisciplinar foi feito no período de 2011



Estudo multidisciplinar foi coordenado pela fisioterapeuta Débora (de frente), docente da FMRP-USP

a 2014. Os testes foram realizados no Ambulatório de Cefaleia e Algias Craniofaciais do Hospital das Clínicas (HC) da FMRP-USP com 50 voluntárias com idades de 18 a 55 anos. “Pela experiência clínica, acreditamos que, se o estudo fosse com homens, os resultados obtidos seriam muito semelhantes”, conta Débora.

A pesquisa foi a tese de doutoramento da fisioterapeuta Maria Cláudia

Gonçalves, com orientação da professora Débora. O atendimento aos pacientes com cefaleia teve início em 2005 no ambulatório, com a diminuição da dor e da sensibilidade à dor após sessões de fisioterapia – todos receberam tratamento gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS). O estudo comprovou, com evidências científicas, os motivos da analgesia. Os resultados do trabalho foram repassados aos profissionais da área da saúde e outros cientistas.

Menos dor – A pesquisa permitiu aperfeiçoar técnicas manuais, como massagens específicas aplicadas no pescoço dos pacientes. Possibilitou também divulgar, em congressos de âmbito nacional, o tratamento da enxaqueca associado à técnica complementar: “Um fisioterapeuta devidamente habilitado não tem dificuldade em aprender o método e colocá-lo em prática”, observa Débora.

Em 2009, ao regressar do pós-doutorado em Nova York, a professora Débora continuou trabalhando em parceria com o neurologista Marcelo Eduardo Bigal, pesquisador brasileiro, momento em que foi delineado o ensaio clínico. No mesmo ano, o projeto recebeu apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado (Fapesp), com financiamento de US\$ 40 mil para a compra de um equipa-

mento importado dos EUA, capaz de avaliar a extensão da dor de cada paciente, e mais três bolsas de estudo de doutorado e uma de pós-doutorado.

Em 2015, os ensaios clínicos com as voluntárias foram finalizados – e o trabalho obteve repercussão acadêmica internacional, ao ser tema de artigo publicado na revista científica norte-americana *Archives of physical medicine and rehabilitation (ver serviço)*, no final do ano passado.

Pontos-gatilho – A metodologia adotada (protocolo científico) consistiu de oito sessões de fisioterapia manual de 50 minutos, realizadas duas vezes por semana durante 30 dias. A avaliação comparou os resultados obtidos após o primeiro e o segundo mês.

Nos 15 minutos iniciais de cada sessão, é realizado treino respiratório, para reensinar o paciente a relaxar e respirar corretamente, de modo a diminuir a tensão no pescoço; nos 5 minutos seguintes, mobilização e tração na coluna cervical; 15 minutos depois, uma massagem libera a rigidez da musculatura do pescoço e da face e, assim, são identificados os chamados pontos-gatilho da dor, de modo que, nos 15 minutos finais, eles são desativados, e a sessão é encerrada com exercícios de alongamento.

Dois grupos – As pacientes avaliadas na pesquisa foram divididas aleatoriamente em dois grupos: o primeiro recebeu medicação e passou por atendimento fisioterápico durante 30 dias; o outro ficou restrito ao tratamento convencional com analgésicos. No final, os resultados demonstraram que as pacientes submetidas à fisioterapia tiveram 4,5 dias a menos com dores de cabeça no mês.

No mesmo período, o grupo tratado apenas com medicação reduziu em 3,7 dias o problema da enxaqueca. No segundo mês do estudo, as voluntárias submetidas a sessões de fisioterapia tiveram 5,2 dias a menos de enxaqueca; aquelas que fizeram tratamento com medicação conseguiram uma redução de 4,6 dias. “Comprovamos os benefícios da fisioterapia já no primeiro mês”, finaliza Débora.

Rogério Mascia Silveira
Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial
Assessoria de Imprensa da USP Ribeirão Preto

“Resultados indiscutíveis”

Residente em Ribeirão Preto, a esteticista Andreia Girodo, de 27 anos, foi uma das participantes da pesquisa. Filha de paciente com queixas de enxaqueca, ela teve sua primeira crise aos 9 anos de idade. Na adolescência, as dores cessaram, mas aos 18 anos reapareceram com mais frequência e maior intensidade.

De cada sete dias da semana, Andreia tinha enxaqueca em pelos menos cinco. Com as crises, descobriu ter hipersensibilidade à claridade, fator de agravamento das dores. “Em datas comemorativas, como aniversários, não conseguia receber convidados. A enxaqueca me atrapalhava a fazer atividades simples, como assistir à TV e ler livros”, relatou.

Diagnosticada com a doença aos 19 anos, foi encaminhada para o setor de Neurologia do Hospital das Clínicas da FMRP-USP e direcionada para tratamento complementar no Ambulatório de Cefaleia e Algias Craniofaciais. Seu quadro passou a ser monitorado e ela começou a fazer exercícios físicos, acompanhados de analgésicos e antidepressivos.

Ao ser convidada para integrar a pesquisa, aceitou na hora. “Foi uma grande sorte ter exatamente o perfil de paciente pretendido”, revela. “Os resultados obtidos com fisioterapia e massagens no pescoço são indiscutíveis”, festeja Andreia. Há um ano ela não precisa aplicar analgésicos na veia e teve suas crises de enxaqueca restritas a três dias da semana.

Ofurô, rede e ‘mão terapêutica’ acalmam prematuros

Bebês prematuros nascidos no Hospital Geral de Pedreira, da Secretaria de Estado da Saúde, administrada em parceria com a Associação Paulista para o Desenvolvimento da Medicina, recebem tratamento especial na UTI neonatal que ajuda a acalmá-los e humaniza o atendimento. Chamada de Toque que

Transforma, a iniciativa reúne o método canguru, rede e mão terapêutica, além de oferecer o banho de ofurô, o chinelinho para os bebês e o horário do psiu. O método canguru, por exemplo, promove o contato precoce pele a pele entre os pais e o recém-nascido. O banho de ofurô auxilia no relaxamento da criança.

O uso da rede e da mão terapêutica destaca-se na iniciativa. A primeira consiste em uma rede similar à de balanço na qual o bebê permanece na incubadora, reproduzindo, em certa medida, o ambiente que o recém-nascido tinha no útero materno. A mão terapêutica, por sua vez, é um tra-

vesseiro infantil projetado para imitar o tamanho, peso, toque e a sensação da mão e antebraço da mãe. Outras informações em <https://www.spdm.org.br/>.

Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial
Assessoria de Imprensa da Secretaria da Saúde