

MULHERES RECLAMAM MAIS DE DORES QUE OS HOMENS. E NÃO É PORQUE ELAS SÃO LINS INSENSÍVEIS, NÃO. PESQUISAS CIENTÍFICAS MOSTRAM QUE ESTAMOS NO CENTRO DO ALVO DE SETE DOENÇAS DE FAZER GEMER, COMO MOSTRAMOS A SEGUIR. A BOA NOTÍCIA É QUE OS TRATAMENTOS PARA ESSA CATEGORIA DE SOFRIMENTO VÊM EVOLUINDO MUITO. EM OUTRAS PALAVRAS, DOLORIDA FICAVA A SUA AVÓ. PARA ESTAS VILÃS, HÁ MAIS DE UMA FORMA DE COMBATE.

1 MÃO NA CABEÇA Com relatos datados de 7000 a.C., a enxaqueca é o tipo de cefaléia que mais atinge as mulheres. Cerca de 20% sofrem com ela, contra 11% dos homens. Sintomas: dor na região da têmpora, podendo irradiar para toda a cabeça. Também causa aversão a cheiros, luz ou barulho, náuseas e até vômitos.

■ **POR QUÊ? POR QUÊ?** A neurologista carioca Maria Eduarda Nobre, autora de *Cefaléia em Salvas* (Lemos), diz que as causas são genéticas. Um deflagrador da dor é a flutuação hormonal — por isso as crises durante a menstruação. Outros gatilhos: stress, longo jejum, poucas horas de sono, o uso exagerado de analgésicos (mais de dois comprimidos por semana), consumo de alimentos vasodilatadores, como chocolate, laranja, álcool, queijos.

■ **ALÍVIO JÁ** Hoje se sabe que o melhor tratamento engloba um conjunto de ações. A acupuntura é uma aliada, concluiu recente estudo da Universidade de Munique, na Alemanha. Exercícios físicos, pelo menos três vezes por semana, também ajudam. “Ativam a produção de endorfina, um analgésico natural”, explica a dra. Maria Eduarda. Quanto aos remédios, a última palavra são os que previnem o transtorno, como os neuromoduladores, que atuam em mecanismos químicos e elétricos do cérebro.

2 COSTAS FRIAS Quem nunca sofreu de dor nas costas? Com tanta correria, é quase impossível a musculatura da região não se ressentir. “Lombalgia é a segunda maior causa de consultas médicas, só perdendo para as queixas do trato respiratório”, conta o ortopedista Ricardo Cury, professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo.

■ **POR QUÊ? POR QUÊ?** Ela atinge tantas mulheres por uma série de motivos. Entre eles, levantar peso (quando você carrega as compras do mercado sozinha) e adotar má postura (por abusar do salto agulha, por exemplo). A ansiedade, velha conhecida feminina, é outra vilã. “Quando você passa por um problema pessoal e não relaxa, acaba contraindo os músculos, que correm mais risco de inflamar”, explica o dr. Cury. Ser sedentária também facilita o problema. “Quem passa o dia inteiro sentado retrai a musculatura das pernas. E isso acaba afetando as costas.”

■ **ALÍVIO JÁ** Exercícios físicos, alongamento e ioga previnem esse tipo de dor por melhorarem a postura. Relaxantes musculares, analgésicos, antiinflamatórios e fisioterapia são recomendados, dependendo da gravidade do caso. Mas um estudo realizado por pesquisadores alemães mostra que os efeitos da acupuntura foram melhores do que os remédios para tratar o mal.

3 FOGO NAS ENTRANHAS Dor de estômago, má digestão e queimação acabam com o humor de qualquer uma. Elas podem ser decorrentes do aumento da sensibilidade do órgão ou do ácido que ele produz, o que gera inflamação da sua mucosa (a gastrite).

■ **POR QUÊ? POR QUÊ?** As mulheres são vítimas comuns por encararem jornada dupla, sofrerem pressão em casa, no trabalho... A dor de estômago é mais freqüente em garotas que lidam mal com o stress e se alimentam de qualquer jeito. Segundo os especialistas, cada uma de nós tem um órgão de choque, aquele que reclama quando ficamos nervosas. E o estômago é um eleito preferencial.

■ **ALÍVIO JÁ** “Comer com calma evita engolir muito ar, o que provoca gases e digestão lenta”, diz o gastroenterologista Thomas Szegö. Para não irritar ainda mais o pobre estômago, melhor trocar café, chá preto e refrigerantes com cafeína por suco de frutas. Mais: jejum prolongado aumenta a secreção gástrica e, conseqüentemente, a dor. Frituras também dificultam a digestão. E mascar chiclete envia ao estômago a mensagem de que vem algo para ele digerir. O órgão, então, produz ácidos para o alimento que não chega. Resultado: desconforto.

4 SOFRIMENTO GERAL Fibromialgia é o nome da síndrome que desencadeia dores lancinantes em todo o corpo e maltrata cerca de 3 milhões de brasileiras, ante 500 mil homens. É comum as vítimas fazerem uma peregrinação por consultórios, de ortopedista e psiquiatra, até ouvirem o diagnóstico. Isso porque ela causa dificuldade para dormir, fadiga, baixa auto-estima, dor de cabeça, formigamento e inchaço nos pés e nas mãos. Os músculos ficam tensos todo o tempo, recebem-

do menos oxigênio do que o normal. Os nervos responsáveis por levar os sinais de dor para o cérebro permanecem hiperexcitados. E os capazes de inibi-la funcionam mal.

■ **POR QUÊ? POR QUÊ?** Não se sabe ao certo a origem, mas é notório que o stress crônico serve de estopim para a síndrome. "Observou-se que quem sofre do problema é ansioso, depressivo e emotivo", conta o ortopedista **Ricardo Cury**. "Essa raiz emocional pode ser o motivo de a fibromialgia ser mais freqüente nas mulheres."

■ **ALÍVIO JÁ** Hidroginástica é a última grande descoberta para tratar a síndrome. Entre os benefícios, o movimento dentro da água favorece uma leve massagem muscular. Portanto, freqüente a piscina como se fosse remédio. O tratamento inclui ainda antiinflamatórios, psicoterapia, acupuntura e massagem. Tudo para ficar relaxada.

5 **CRISE COM DATA MARCADA** Sentir cólicas todo mês não tem nada de normal. "A menstruação é uma função fisiológica e, se causa dor, precisa ser tratada", diz o ginecologista Eliezer Berenstein, autor de *A Inteligência Hormonal da Mulher* (Objetiva). "Você não procuraria o médico se sofresse ao urinar?", compara ele.

■ **POR QUÊ? POR QUÊ?** O desconforto mais comum é chamado de algomenorréia — saída da menstruação com dor. Pode ser causado por endometriose, inflamações na pelve, menstruação precoce, canal do útero muito estreito. Há também a exmenorréia — menstruação combinada com desmaios, suor frio, diarreia, cansaço, vômito. Ela acontece quando a produção de prostaglandina é tão alta que sua ação negativa não se limita ao útero. Vai, pela corrente sanguínea, para outros órgãos, causando sofrimento.

■ **ALÍVIO JÁ** Exercício, mais uma vez, ajuda. Mas cuidado na escolha. Segundo o dr. Berenstein, melhor natação, ioga, pilates, musculação e alongamento. "Alguns aeróbicos, como corrida, podem aumentar a produção de substâncias inflamatórias e agravar o quadro." Ele indica também acupuntura, homeopatia, ioga e massagens, que turbinam a produção de endorfina, aumentando a tolerância à dor. O tratamento é feito com anti-concepcional hormonal, analgésicos e inibidores de prostaglandina.

analgésicos comestíveis

E se, para prevenir as crises de ai, ai, ai, bastasse garantir alguns itens no prato? Pesquisas recentes demonstraram que ômega 3 e 6 ajudam no controle de certos tipos de dor crônica. Estão na lista cólicas, enxaquecas e as decorrentes de doenças reumáticas, como a fibromialgia. No entanto, não imagine que esses nutrientes funcionam como um analgésico comum, que você toma e o alívio vem na hora. "Eles surtem efeito a longo prazo se consumidos regularmente", conta o clínico-geral Paulo Casali. O ômega 3 é uma gordura poliinsaturada encontrada no salmão e na sardinha frescos e nas sementes de linhaça; e o 6, nos óleos vegetais, como canola e girassol. Atualmente, muitos produtos são enriquecidos com as substâncias, como ovos, leite, cereais. Aproveite.

6 **TENSA ATÉ OS DENTES** O bruxismo, hábito de ranger os dentes especialmente durante o sono, além de desgastar seu sorriso, pode causar dor de cabeça, no pescoço, nos ouvidos, nos ombros e nas costas.

Ai! E também maior dificuldade para mastigar e triturar os alimentos, o que pode gerar... problemas no estômago. Ficou de boca aberta? Os sintomas são estalos na articulação, dor e dificuldade para abrir as mandíbulas.

■ **POR QUÊ? POR QUÊ?** Estudos da Organização de Saúde de Seattle, nos Estados Unidos, mostram que 85% dos pacientes que procuraram ajuda para o bruxismo nos últimos 15 anos eram mulheres. Culpa da flutuação hormonal, que nos tira do sério na TPM.

■ **ALÍVIO JÁ** Como o que está por trás do bruxismo é a tensão, o tratamento alia visitas ao psicoterapeuta e ao dentista à prática de atividades que ajudam a relaxar. Sugestões do momento: ioga, meditação, watsu.

7 **REPETECO DOLORIDO** Atenção, secretárias, bancárias, digitadoras, operadores de telemarketing, malhadoras e até viciadas em internet: mulheres entre 30 e 40 anos são as mais atingidas pelas dores decorrentes das lesões por esforço repetitivo (LER) ou distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort). Estamos falando de inflamações nos tendões, principalmente nos membros superiores. Esses problemas ocorrem quando um grupo muscular é requisitado para a mesma tarefa muitas vezes todos os dias: digitar sem parar, fazer sempre o mesmo movimento na musculação.

■ **POR QUÊ? POR QUÊ?** "Uma possível causa para a doença atacar as mulheres pode estar relacionada com a musculatura feminina, menos desenvolvida que a dos homens. A isso somam-se cargas de trabalho e exigência de resultados cada vez maiores", fala o dr. Cury.

■ **ALÍVIO JÁ** A-lon-ga-men-to. É essa a solução para evitar o LER/Dort. E a cada hora e meia, pelo menos. "O condicionamento físico e o fortalecimento ajudam a prevenir lesões", avisa. As malhadoras devem respeitar o aquecimento. Ioga, pilates, massagens e acupuntura também colaboram para o alívio da dor. ★