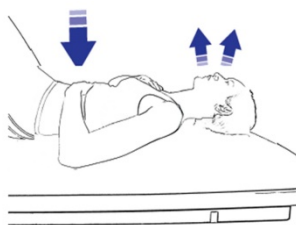
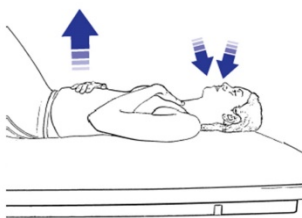


CUIDADOS E DICAS

- ✓ Não tome nenhum medicamento por conta própria. Consulte sempre um profissional.
- ✓ A dor crônica está associada a ansiedade, depressão e estresse. Então tenha tempo para fazer as coisas que te fazem bem como ouvir música, ler, conversar com amigos, cuidar de plantas, assistir filmes etc.
- ✓ Reserve 10 minutos ao longo do seu dia para fazer um relaxamento. Feche os olhos procure deixar os pensamentos irem embora, sem se concentrar em nenhum assunto. Deitado ou sentado confortavelmente, procure deixar o ar

entrar pelo nariz expandindo o abdômen, e deixe o sair pela boca, murchando o abdômen, como mostram as figuras.



Laboratório de Cinesiologia
Clínica e Ocupacional



PPGFT
programa de pós-graduação
em fisioterapia - UFSCar



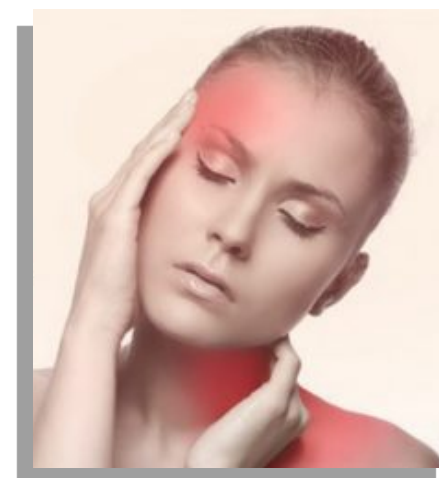
Universidade Federal de São
Carlos

Rod. Washington Luís
km 235 - SP-310 –
São Carlos
CEP 13565-905

Contato:
(16) 3306-6700
projetohsq@gmail.com

Dor de cabeça

Dicas de auto-cuidado



DOCUMENTO PRODUZIDO E
DISTRIBUIDO ESPECIALMENTE PARA OS
PARTICIPANTES DE ESTUDOS DO
LABORATÓRIO DE CINESIOLOGIA
CLÍNICA E OCUPACIONAL DA UFSCAR

Quem tem dor de cabeça muitas vezes tem dificuldade de encontrar um tratamento com o qual se adapte. Milhares de pessoas sofrem com dores de cabeça de várias origens no mundo inteiro e passam por esse problema.

A dor de cabeça pode vir junto com sintomas como: náuseas e sensibilidade à luz e ao som. Assim, é comum que você tenha dificuldades nas atividades diárias, podendo até te levar a desistir de algumas. Se esse é seu caso, essa cartilha tem algumas dicas para lhe ajudar. Só não se esqueça, ela não substitui os cuidados do profissional de saúde que cuida de você.

Apesar de desagradável e de não ser normal viver com dor, a dor é um fenômeno importante do

corpo. Ela é como se fosse um alarme indicando que o corpo pode sofrer algum prejuízo. O cérebro recebe todas as informações do corpo, e quando percebe algo de errado ou uma possível ameaça o alarme da dor dispara.

Mas, às vezes, o alarme está sensível. E toca em momentos em que não existe ameaça. Apresentamos a seguir algumas formas que podem te ajudar a regular esse alarme:



1. SONO

O sono pode ser um grande aliado no controle da dor. É um dos fatores que melhor contribui com a melhora da intensidade de dor e no número de dias com dor. Quando você dorme mal, o corpo não recarrega as energias e tem dificuldade de se livrar de substâncias tóxicas e produz outras substâncias, como se estivesse constantemente estressado. Elas são liberadas pelo seu corpo, deixam você mais sensível e assim ajudam a desajustar o seu sistema de alarme.

Para melhorar a qualidade do sono é importante evitar refeições pesadas à noite, o uso de celular, computador, *tablet* e tudo aquilo que prenda a sua atenção. Cochilos durante o dia podem comprometer a qualidade do sono noturno. Faça atividades relaxantes à noite, transforme seu local de dormir em um ambiente de descanso – não tenha TV no quarto! Estabeleça uma rotina



com horário para dormir e acordar e estar preparado para dormir na hora desejada.

2. EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR

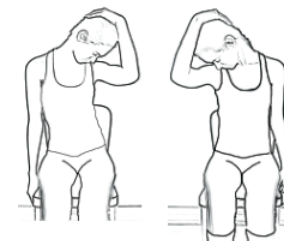
Os exercícios trazem inúmeros benefícios para o corpo, inclusive ajudam a melhorar as dores crônicas e regular os episódios de dores de cabeça.

Exercícios aeróbios, como pular corda, andar de bicicleta, corrida, caminhada, dança, lutas, capoeira, natação e muitos outros são indicados.

Mas cuidado: se você não pratica exercícios há muito tempo, respeite seus limites. Comece devagar, com atenção à quantidade de vezes na semana, quanto tempo você se dedica à atividade e metas para sua evolução.

3. ALONGAMENTOS MUSCULARES

O alongamento dos músculos do pescoço pode contribuir para a melhora da quantidade de crises e intensidade de dores de cabeça. Para isso você pode usar compressas quentes, massagens, e alongamentos como o da figura ao lado. Você pode fazer 3 séries de 30 segundos para cada lado.



4. AUTO-MASSAGEM

Fazendo movimentos circulares, massageie a região dos músculos do pescoço, ombro, bochechas e têmporas. Realize por 5 minutos.

