

Pregador na sobancelha alivia enxaqueca? Truque viral intriga (e tem explicação)

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 16 de abril de 2026



Pressão no rosto pode ‘enganar’ o cérebro

Segundo a neurologista Sara Casagrande, especialista em cefaleia pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e membro da International Headache Society, a ideia de pressionar a região dolorida não surge do nada. Muitas pessoas com dor de cabeça já fazem isso de forma intuitiva.

Mas, como isso pode aliviar a dor por alguns minutos? Entenda em etapas.

O mecanismo mais citado para explicar esse tipo de alívio é a chamada “teoria do portão da dor”. Parece complicado?

Funciona mais ou menos assim:

1. A dor não chega ao cérebro de forma automática. Para a dor ser percebida, o corpo precisa enviar sinais nervosos até o sistema nervoso central, que então interpreta aquele estímulo como dor.

2. Esses sinais passam por uma espécie de “porta”. Os especialistas usam a ideia de um “portão” para explicar esse processo. Quando ele está mais “aberto”, os sinais dolorosos passam com mais facilidade e o cérebro percebe a dor com mais intensidade.
3. Outros estímulos podem disputar espaço com essa mensagem. Quando a pessoa aperta, esfrega ou vibra uma região, ativa outro tipo de fibra nervosa –ligada ao toque, e não à dor.
4. Esse novo estímulo pode atrapalhar a passagem do sinal doloroso. É como se o cérebro passasse a prestar atenção naquele toque ou naquela pressão, e a mensagem de dor perdesse força por alguns instantes.
5. O resultado é um alívio temporário. A dor pode até parecer menor naquele momento, mas isso não significa que a crise foi interrompida.
6. A causa da enxaqueca continua ali. Esse ponto é essencial: o estímulo pode modular a percepção da dor, mas não trata o mecanismo central da enxaqueca, que é uma doença neurológica.

Esse princípio ajuda a explicar, por exemplo, por que algumas pessoas apertam instintivamente a testa ou a têmpora quando estão com dor de cabeça.

Por que o efeito varia

O ponto central, segundo a especialista, é que a enxaqueca não é uma dor localizada simples, mas uma doença do sistema nervoso central. A dor pode se manifestar em regiões específicas do rosto ou da cabeça, mas sua origem é mais profunda.

Isso explica por que cada pessoa sente a crise em pontos diferentes –como na testa, nas têmporas ou na nuca–, todos ligados a ramificações de um mesmo sistema nervoso.

Quando esses nervos estão mais inflamados ou sensíveis, o estímulo mecânico pode ter o efeito inverso: em vez de aliviar, intensifica a dor.

Foi o que a neurologista observou na prática clínica. Em alguns pacientes, estímulos como vibração ou pressão aumentam o desconforto, especialmente durante crises mais intensas.

Há também um efeito muscular envolvido

Além da modulação da dor, outro fator pode contribuir para a sensação de alívio em alguns casos.

Ao prender o pregador, a pessoa acaba tracionando a pele e os músculos da região da sobrelha. Isso pode gerar uma espécie de liberação miofascial –um relaxamento de estruturas musculares que, quando tensionadas, pressionam nervos locais.

Esse mecanismo é reconhecido em algumas abordagens terapêuticas, mas não é consenso entre especialistas e, novamente, tende a ter efeito limitado e passageiro.

O risco de trocar tratamento por improvisado

Apesar das possíveis explicações, o método não trata a enxaqueca.

A condição envolve alterações neurológicas complexas, com participação de processos inflamatórios e maior sensibilidade do sistema nervoso. Por isso, o manejo adequado vai além de intervenções pontuais.

A especialista ressalta que estratégias improvisadas podem até fazer parte do repertório de quem convive com a dor –especialmente em momentos de crise–, mas não devem substituir o acompanhamento médico.

Há também um risco indireto: adiar o diagnóstico e o tratamento corretos, mantendo um ciclo de dor frequente e uso excessivo de analgésicos.

O que tende a ajudar mais

Entre as medidas que costumam ter melhor resposta, estão estratégias que reduzem estímulos sensoriais e ajudam a “acalmar” o sistema nervoso:

- compressas frias ou máscaras geladas na cabeça,
- repouso em ambiente escuro e silencioso,
- hidratação adequada,
- evitar luz intensa e barulho durante a crise.

Em alguns casos, técnicas complementares –como aromaterapia ou chás calmantes– podem contribuir, mas com efeito variável.

Tratamentos específicos, como medicamentos para interromper a crise ou terapias preventivas, devem ser indicados após avaliação médica.

Fonte: g1 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
16/04/2026/07:13:30

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)

- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 984046835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*

[5 erros que iniciantes cometem ao comprar criptomoedas](#)