

## **Meditação e Mindfulness podem ser alternativas contra a dor de cabeça**

*Especialistas Amanda Dreher e Raíssa Zoccal explicam como inserir as práticas numa rotina agitada*

Estresse e falta de sono adequado são pontos que podem influenciar diretamente o bem-estar e a saúde dos indivíduos, e assim, desencadear dores de cabeça<sup>1</sup>, se não forem cuidados com a devida importância. Uma forma simples e direta para amenizar o problema pode estar dentro da própria mente. A **meditação** e o **Mindfulness** são técnicas que podem ajudar a desacelerar o ritmo do dia a dia e reequilibrar a cabeça e o corpo.<sup>2</sup>

“A meditação surgiu quando o homem começou a contemplar o fogo. Isso gerou um estado meditativo que foi perdido ao longo do tempo. As pessoas não têm um momento para chegar em casa e relaxar. O ritmo de vida moderno, com cobranças e preocupações não nos permite viver isso hoje”, explica Amanda Dreher, especialista em meditação, Mindfulness e qualidade de vida.

Depois de conviver por muito tempo com ansiedade, insônia e dores crônicas, a influenciadora e também especialista em meditação e bem-estar Raíssa Zoccal inseriu a prática aos poucos em seu cotidiano. “Fui introduzida pelo yoga e comecei com meditações guiadas todos os dias. Aos poucos, consegui passar mais tempo do meu dia meditando”, conta.

Por se tratar de um método que promove autoconhecimento e domínio do corpo, as especialistas concordam que é possível reorganizar os pensamentos e atenuar dores de cabeça.

Raíssa recomenda uma meditação específica nestes casos. “Feche os olhos e se conecte com os pontos da dor. Dê uma cor e uma forma para a intensidade que está sentindo, e comece a modificá-las, atenuando a sensação de dor”. Entretanto, para que este processo de controle do próprio corpo surta efeito, Amanda é enfática: “É necessário praticar a meditação todos os dias. Um corredor não começa em uma maratona, e sim aos poucos. Assim é com a meditação”.

O tema foi discutido na terceira edição do **NeosaTalks**, projeto de **Neosaldina**, que promove debates sobre os possíveis ‘gatilhos’ das dores de cabeça. Segundo pesquisa “O Futuro da dor de Cabeça” feita pela WGSN Mindset<sup>3</sup>, divisão de consultoria da empresa líder global em pesquisa de tendências, WGSN, a pedido da marca, as cinco tendências da dor de cabeça no futuro apontam para a ansiedade, o esgotamento cerebral, a dor da pós-verdade, a autoexigência e o barulho.

A live na página oficial de Neosaldina [no Facebook](#) contou com a presença de Amanda e Raíssa e atingiu mais de 100 mil visualizações.

### **Referências bibliográficas**

1. IBOPE Inteligência. Dor de cabeça. São Paulo: IBOPE Inteligência 2016.

Pesquisa realizada pelo IBOPE Inteligência a pedido da Takeda/Neosaldina, entre 15 e 25 de agosto de 2016 com 1002 brasileiros entre 18 e 55 anos que tiveram dor de cabeça nos últimos três meses (maio-junho-julho).

2. OS EFEITOS DA MEDITAÇÃO À LUZ DA INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA EM PSICOLOGIA: REVISÃO DE LITERATURA. MENEZES, Carolina Baptista; DELL’AGLIO, Débora Dalbosco. 2008. [Acesso em agosto de 2018]. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v29n2/v29n2a06.pdf>

3. WGSN Mindset. Pesquisa O futuro da dor cabeça. São Paulo: WGSN Mindset para Takeda mar 2018. Foi utilizada a metodologia de *desk research*, olhando tanto para a plataforma WGSN, como para outras fontes secundárias.

**SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. NEOSALDINA® É UM MEDICAMENTO. SEU USO PODE TRAZER RISCOS. PROCURE O MÉDICO E O FARMACÊUTICO. LEIA A BULA.**

**NEOSALDINA® Drágeas** dipirona, mucato de isometepteno, cafeína. **NEOSALDINA® Solução oral** – Gotas dipirona, cloridrato de isometepteno, cafeína. Indicações: como analgésico e antiespasmódico, indicado para o tratamento de diversos tipos de dor de cabeça ou cólicas. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO<sup>3</sup>.

Registro MS 1.0639.0231

#### **Sobre a Takeda**

A Takeda é uma empresa farmacêutica global, comprometida em proporcionar ao paciente saúde melhor e um futuro mais brilhante, traduzindo a ciência em medicamentos que mudam vidas. A companhia concentra os seus esforços de pesquisa nas áreas de oncologia, gastroenterologia e sistema nervoso central e tem programas específicos de desenvolvimento com especialidade em doenças cardiovasculares, assim como produção de vacinas. A companhia investe em Pesquisa e Desenvolvimento internamente e com parceiros, com o objetivo de permanecer na liderança das inovações. Mais de 30 mil funcionários, em 70 países, estão empenhados em melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Novos produtos, bem como sua presença nos mercados emergentes, fomentam o seu crescimento de forma sustentada.

A Takeda no Brasil está entre as 10 principais farmacêuticas do país e tem uma fábrica instalada em Jaguariúna (SP). A área de MIPs (medicamentos isentos de prescrição) conta no portfólio com produtos consagrados para dor de cabeça, má digestão e. Usar bactericida ou antimicrobiano tópico Na área de prescrição médica, as principais especialidades atendidas pela Takeda são gastroenterologia, cardiometabólica e imunologia, além da oncologia, lançada em 2015.

Para mais informações sobre a Takeda, consulte o site: <http://www.takedabrasil.com>.

SAC: +55 11 0800 7710345

#### **SOBRE A WGSN**

Plataforma pioneira em tendências e previsões. A WGSN foi a primeira a combinar tecnologia de ponta com a criatividade humana para atender às necessidades únicas da indústria criativa internacional. Informações e inspirações de todo o mundo podem ser acessadas com um só clique. Mantemos nosso cliente informado e à frente do mercado, podendo criar o futuro para seu negócio e para seus consumidores. Com mais de 250 especialistas em previsão de tendências e cientistas de dados em todo o mundo, nós ajudamos 6.500 empresas a se manterem relevantes e encontrarem as próximas oportunidades de crescimento. Junto com os nossos 74.000 usuários, criamos o amanhã ao unir pesquisa qualitativa com análises quantitativas e serviços personalizados de consultoria. Mais informações em: <https://www.wgsn.com/pt/>

**Sobre a pesquisa:** A pesquisa “O futuro da dor de cabeça” é uma realização da WGSN Mindset, encomendada pela marca Neosaldina®, da farmacêutica Takeda, para avaliar os gatilhos da dor de cabeça nos próximos anos. O estudo foi realizado em março de 2017 e foi utilizada a metodologia de desk research, olhando tanto para a plataforma WGSN, como para outras fontes secundárias.

#### **Informações para a imprensa**

##### **Ketchum**

Andressa Oliveira: [andressa.oliveira@ketchum.com.br](mailto:andressa.oliveira@ketchum.com.br) – (11) 5090-8900 R: 8897

Paloma Costoya: [paloma.costoya@ketchum.com.br](mailto:paloma.costoya@ketchum.com.br) – (11) 5090-8924

Aline Veríssimo: [aline.verissimo@ketchum.com.br](mailto:aline.verissimo@ketchum.com.br) – (11) 5090-8900 R: 8437