



O formigamento acontece quando um nervo é pressionado ou falta sangue em alguma região do corpo – essa sensação pode ser apenas reação momentânea do corpo, geralmente por causa de um erro de postura, mas também sintoma de doenças graves, como a diabetes e a hipertensão ou até mesmo infarto ou AVC, como explicou o cardiologista Roberto Kalil no Bem Estar desta terça-feira (5). Por isso, é importante ficar atento aos sinais que o corpo dá para, se for o caso, procurar um médico. Por exemplo, quando apenas um lado do corpo formiga, geralmente o rosto e braço ou perna e braço, pode ser um sinal de AVC, resultado da falta de sangue no cérebro, o que pode levar ao entupimento ou vazamento de uma veia. Caso a pessoa sinta esse sintoma, deve ir imediatamente ao hospital para evitar que ela tenha complicações maiores.

Por outro lado, quando a dormência irradia-se para o braço, principalmente o esquerdo, e vem acompanhada de outros sintomas, como dor ou aperto no peito, aperto na garganta, náuseas e suor, pode ser alerta de problemas cardiológicos, como angina ou até mesmo o início de um infarto. Em casos mais raros, ela pode sentir também palpitações, tontura e também desmaiar – da mesma maneira, ela deve ir ao hospital o quanto antes.

Porém, como explicou a fisiatra Cristina Brito, grande parte dos problemas de formigamento é causada por erros de postura que podem ser facilmente corrigidos.

Por exemplo, cruzar as pernas, sentar na cadeira com o corpo inclinado para frente, digitar no computador sem apoio para os braços, dormir com os braços presos ou até mesmo lavar e torcer roupas no tanque podem provocar essa sensação.

Além disso, pessoas que costumam beber muito podem sofrer mais com esse problema porque podem ter problemas de deficiência de vitaminas. Os médicos explicaram que uma alimentação rica em vitaminas do complexo B pode ser eficaz contra o formigamento – carne, fígado, ovos, leite, semente e cereais integrais, folhas escuras e queijo são alguns dos alimentos que trazem esses benefícios.

Porém, como explicou a fisiatra Cristina Brito, grande parte dos problemas de formigamento é causada por erros de postura que podem ser facilmente corrigidos.

Por exemplo, cruzar as pernas, sentar na cadeira com o corpo inclinado para frente, digitar no computador sem apoio para os braços, dormir com os braços presos ou até mesmo lavar e torcer roupas no tanque podem provocar essa sensação.

Além disso, pessoas que costumam beber muito podem sofrer mais com esse problema porque podem ter problemas de deficiência de vitaminas. Os médicos explicaram que uma alimentação rica em vitaminas do complexo B pode ser eficaz contra o formigamento – carne, fígado, ovos, leite, semente e cereais integrais, folhas escuras e queijo são alguns dos alimentos que trazem esses benefícios.

Para saber se o formigamento é normal ou preocupante, é importante primeiro identificar a região do corpo em que ele acontece, como alertou a fisiatra Cristina Brito. Veja abaixo o que pode significar cada um deles:

No dedo do meio, indicador ou polegar: pode ser sinal de síndrome do túnel do carpo, uma lesão de esforço repetitivo que atinge o nervo mediano, localizado no punho. Lavar roupas, dirigir moto, posição na hora de dormir ou a digitação sem o apoio dos braços são ações que podem causar esse problema. Para tratá-lo, os médicos orientam o uso de uma tala durante a noite e também exercícios de correção postural.

No dedo mindinho ou anular: geralmente, acontece por causa da compressão do nervo do cotovelo, o que reflete nas mãos. Por isso, pessoas que ficam muito com o cotovelo dobrado e apoiado na mesa podem sentir essa sensação com mais facilidade – evitar esse hábito e corrigir a postura pode ajudar.

No braço: pode ser resultado da pressão no conjunto de nervos do chamado “plexo-braquial”, na medula espinhal. Dormir de um jeito errado, por exemplo, pode comprimir um desses nervos e deixar o braço todo formigando – por isso, melhorar a posição do sono já é suficiente para resolver.

Na lateral do pé: a sensação ocorre quando a pessoa cruza a perna de forma errado, pressionando o nervo da perna de cima, o que causa o formigamento. Isso pode prejudicar os movimentos dos membros por alguns momentos, mas geralmente, quem sente esse problema, logo se alivia ao descruzar as pernas.

Na coxa: é mais comum entre as grávidas, mas também pode acontecer com quem usa calça ou cinto apertado já que é resultado da compressão do nervo que fica perto da cintura. Por isso, soltar um botão do cinto, comprar uma calça maior ou, no caso das grávidas, se movimentar mais ajudam a evitar.

Na planta do pé: há a possibilidade de ser algo mais grave já que pode ser sinal de diabetes. Isso ocorre porque o excesso de açúcar desestabiliza os nervos das pernas e faz com que eles parem de funcionar. Pessoas que costumam sentir isso devem prestar atenção a outros sintomas e, na dúvida, procurar um médico.

Formigamento pode ser sinal de má postura e também sintoma de doença

O que é o infarto

Infarto é a interrupção do fluxo sanguíneo para o músculo do coração, que resulta em necrose de que originado por causa de um bloqueio no entrelaçamento das artérias coronárias

Fluxo sanguíneo



Fluxo sanguíneo

Fase transitória normal

O sangue flui e irriga os músculos do coração



Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Fluxo sanguíneo

Sintomas

Dor nas costas

Enjoo e dor de estômago

Suor

Tontura

Dor no pescoço

Dor no peito

Queimaduras (geram antes o infarto)

Fatores de risco

Dieta

Cigarro

Coledsterol

Diabetes

Idade

Sedentarismo

Histórico familiar

Anticorpos

40

75,772

É o segundo

2 milhões

Fonte: Carlos Damazo, cardiologista do Instituto do Coração (Incor), e Ministério da Saúde. Atualizado em 2023.