

Quando a dor sobe à cabeça

GISELE VITÓRIA
E JUREMA ACTIS

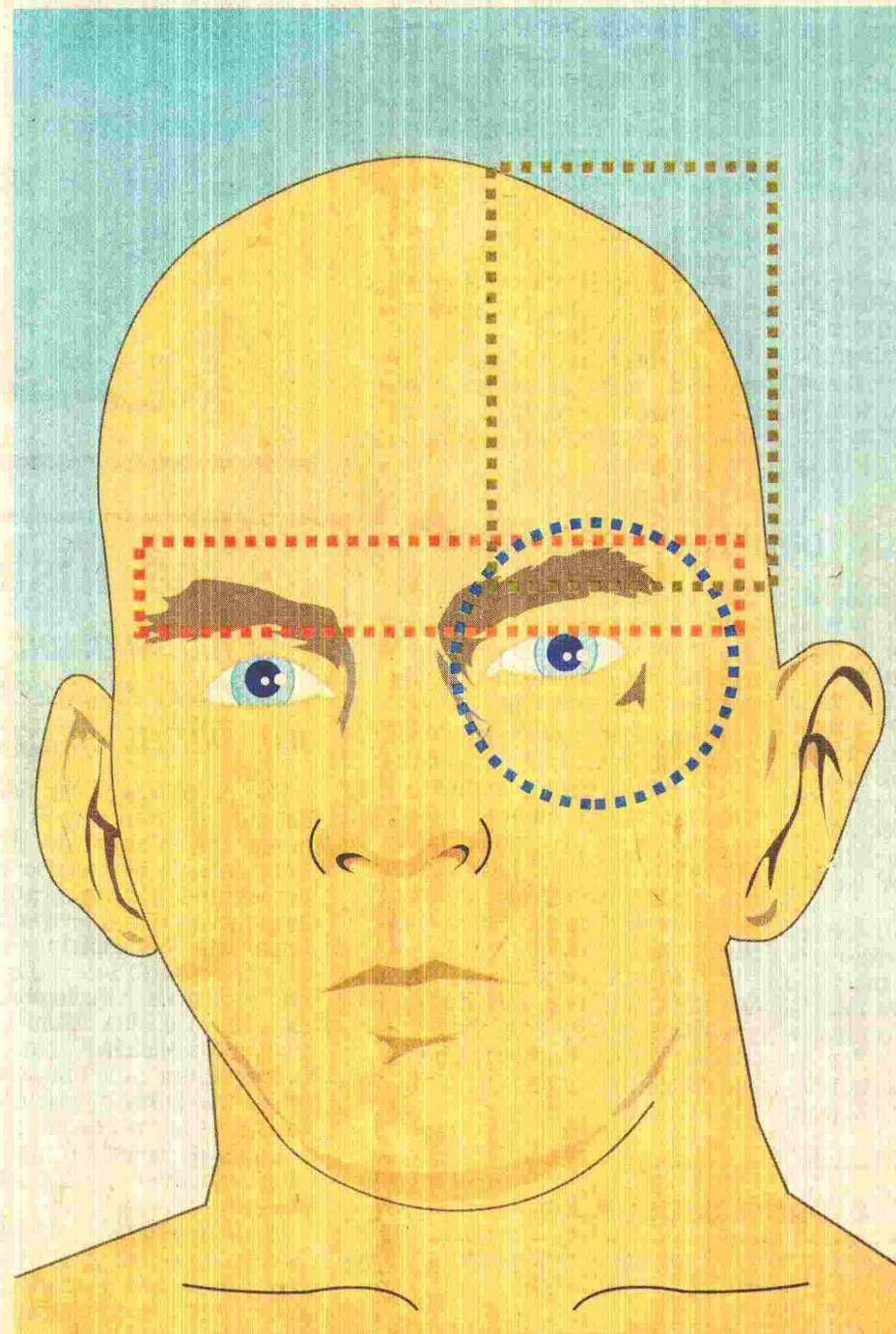
Se você se deparar com figuras deformadas como as descritas no livro "Alice no país das maravilhas", em estranhas alucinações visuais, não se apavore: você pode estar tendo apenas uma crise de enxaqueca. O próprio Lewis Carroll, o autor da delirante história, sofria desse crônico tipo de dor de cabeça e se inspirou num dos sintomas da sua doença para criar as visões de Alice. A enxaqueca é uma das principais formas de dor de cabeça, um problema milenar que aflige homens e mulheres de idades variadas e está incorporada à rotina das pessoas de todo o mundo.

Além dela, existem três outros tipos de dor de cabeça ou

cefaléia: a cefaléia tensional, proveniente de tensão muscular e estresse; a cefaléia de rebote; e a cefaléia em salvas — uma das formas de dor mais intensas que se conhece — predominante em homens. Médicos em São Paulo têm registros de um paciente que chegou a tentar suicídio por causa da cefaléia em salvas.

A dor de cabeça aparece de uma hora para outra. Na maioria dos casos, apesar do incômodo, não chega a impedir que se leve a vida normalmente. Mesmo na infância, é um problema mais comum do que se pensa — 4 a 5% das crianças se queixam de dores de cabeça, segundo médicos especialistas. É um sinal de alerta que não deve ser desprezado, pois pode representar uma anormalidade, grave ou não.

Os tipos mais comuns, as regiões afetadas e o que provoca as crises



ENXAQUECA

- Causada pela dilatação intermitente de artéria da cabeça.
- Acomete mulheres e homens, na proporção de 4 para 1.
- Pode se iniciar na infância.
- Caracteriza-se por episódios moderados ou intensos de dor, geralmente pulsátil ou em pressão, que se iniciam leves e progridem até uma intensidade incapacitante.
- Duram de quatro a 72 horas e geralmente são associadas a náuseas, vômitos e intolerância à luz, ruídos e odores fortes.
- Em mais de 90% dos casos, pode ser hereditária.

As crises podem ser causadas por:

- Ingestão de queijos amarelos, chocolates, frutas cítricas e frituras.
- Ingestão de vinho tinto, chope, cerveja e champanhe.
- Menstruação.
- Exposição demasiada ao sol.
- Jejum prolongado.
- Dormir menos ou mais que o normal.
- Mudanças bruscas de tempo.

CEFALÉIA EM SALVAS

- Causada por surtos intermitentes de liberação de histamina (vasodilatador).
- Acomete 5 homens para 1 mulher.
- Atinge o crânio e a face, é unilateral e está associada a fenômenos vasomotores.
- Caracteriza-se por episódios intensos de dor, que duram de 20 minutos a duas horas, uma a três vezes por dia, geralmente no meio da noite.
- Outros sintomas são queda da pálpebra, nariz entupido e olho vermelho do mesmo lado da dor.
- Não há relação clara com disfunções em outras áreas do organismo, nem com hereditariedade.
- Ocorre frequentemente em fumantes e após a ingestão de álcool.

CEFALÉIA DE REBOTE

- Causada pela abstinência ou retirada súbita de substâncias que o paciente usava com frequência como café, chá preto, analgésicos e drogas.
- Caracteriza-se por episódios de dor diária, em peso, sem oscilações de intensidade, que desaparecem subitamente com a administração da substância que estava sendo retirada.
- Acomete igualmente homens e mulheres de meia idade.
- Os derivados da ergotamina (substâncias usadas no tratamento da enxaqueca), quando usados em excesso, também podem desencadear este tipo de cefaléia.

Aparelho pode ser útil no combate ao distúrbio

Como certos tipos de alergia, as dores de cabeça crônicas não têm cura. Mas, com um bom tratamento, o paciente que sofre de enxaqueca, cefaléia tensional ou cefaléia em salvas, pode conseguir excelentes resultados. Um tratamento à base de remédios dura geralmente seis meses. Depois disso, o paciente pode ficar livre da dor durante anos ou para sempre. Atualmente, nos casos crônicos, os medicamentos são usados para estimular a liberação de substâncias analgésicas próprias do corpo humano, como a serotonina.

Como tratamento auxiliar, alguns médicos recomendam exer-

cícios com o eletromiográfico Biofeedback, aparelho que identifica, através de sons, contrações musculares, batimentos cardíacos e ritmo da respiração. Com isso, ajuda o paciente a relaxar e diminuir a tensão. Contudo, não há unanimidade sobre sua eficácia.

Criado há quase 30 anos, o método ainda é submetido a pesquisas experimentais. O neurofisiologista Gary Gronich, diretor do Serviço de Eletroencefalografia do Hospital das Clínicas, desenvolve há um ano com auxílio de engenheiros, um aparelho Biofeedback no Hospital das Clíni-

cas, ainda não aprovado para uso. Segundo Gronich, existem casos em que os pacientes conseguiram reduzir a frequência de suas dores de cabeça crônicas com auxílio do aparelho, de técnicas de relaxamento e de condicionamento autôgeno (aprender a controlar desde o nível de frequência cardíaca até a tensão nervosa).

No tratamento de casos crônicos, os médicos ressaltam o perigo da automedicação.

— O abuso de analgésicos pode piorar a dor de cabeça crônica. Se a dor persistir, é errado insistir no remédio — garante dr. Levyman.

Os números das várias cefaléias

DADOS ESTATÍSTICOS:

- 90% das cefaléias na infância são benignas.
- 90% da população mundial sofre ou sofrerá de algum tipo de dor de cabeça.
- 80% das dores de cabeça são diagnosticadas como enxaquecas.
- Existem 60 tipos de cefaléias, catalogadas desde 1970, pela Federação Mundial de Neurologia.
- 65% de homens entre 20 e 30 anos têm alguma forma de dor de cabeça.
- 80% das mulheres da mesma faixa etária também sofrem de dor de cabeça.

No Rio há um centro especializado

Muitas vezes funcionando como um pronto-socorro para as vítimas da enxaqueca e da cefaléia, o Centro de Avaliação e Tratamento das Dores de Cabeça é um instituto brasileiro especializado nesses distúrbios, tal como existem nos Estados Unidos, na Inglaterra, na Itália e na Noruega, todos integrantes da International Headache Society (Sociedade Internacional da Dor de Cabeça).

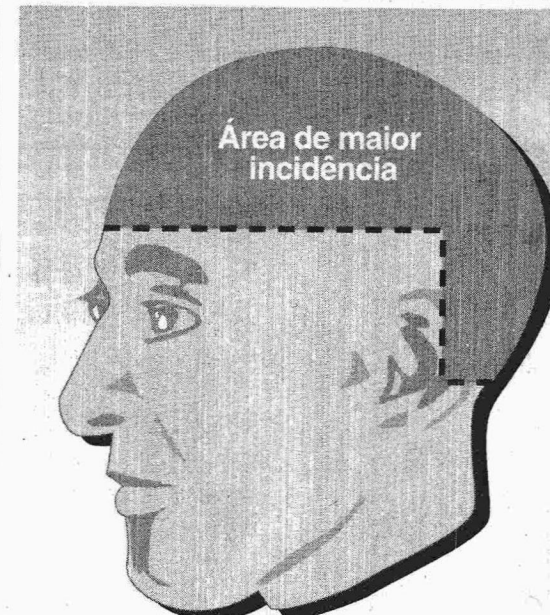
O objetivo principal desses centros é dar aos pacientes crônicos da dor de cabeça mais que um alívio imediato. Para isso, os profissionais do único centro do gênero no Brasil, que fica na Rua Siqueira Campos 43/1002-1003, empregam o que chamam

de “abordagem multidisciplinar”, acompanhando os pacientes através de clínico geral, neurologista e cefaliatra, cardiologista e fisioterapeutas.

Além do acompanhamento clínico e da aplicação de técnicas e exercícios de alongamento e relaxamento de ombros, cabeça e pescoço, os terapeutas fazem aplicação de calor local, usam ultrassom, massagens e manipulações osteopáticas, biofeedback e eletroacupuntura.

O centro é associado ao American Association for Study of Headache e dispõe de uma Unidade de Pronto Socorro 24 horas, atendendo pacientes em caráter de urgência.

Músculos também são fonte de incômodo

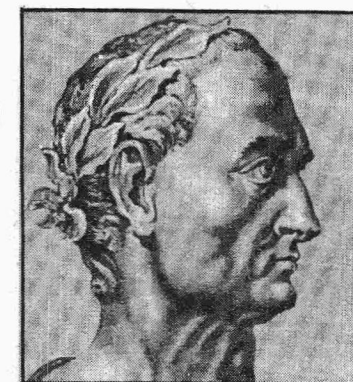


CEFALÉIA TENSIONAL

- Causada pela contração permanente e anormal dos músculos dos ombros, pescoço, couro cabeludo e até da face.
- Acomete mais homens do que mulheres numa proporção de dois para um.
- É caracterizada pela dor contínua, em peso ou pressão, muitas vezes simulando um “capacete apertado”.
- A dor já se inicia na intensidade em que permanecerá; mas freqüentemente apresenta oscilações, de acordo com momentos de maior ou menor estresse.
- Não incapacita a pessoa para suas atividades normais.
- Está relacionada a fatores que causam e mantêm esse estado anormal de contração muscular, tais como os seguintes:
 - a) vícios de postura
 - b) estresse ou depressão
 - c) musculação ou ginástica mal-orientadas
 - d) trabalho em muitas horas em posições viciosas (ex.: dirigir, costurar, escrever etc.)
 - e) carregar muito peso (mochila escolar por exemplo)

Uma história de dores

O mal marcou diversos notáveis em várias épocas



Júlio César: escapou do crocodilo

Dor de cabeça já fez parte da vida de muita gente. O poeta João Cabral de Melo Neto durante 56 anos se viu perseguido por torturantes enxaquecas, que o levavam a tomar até seis aspirinas em dias críticos. Há sete a dor se foi “sem mais”. De lembrança, ficou o poema “Num monumento à aspirina”, em que homenageia sua mais fiel aliada nas horas de sofrimento. Graças ao “sol de um comprimido de aspirina” conseguiu escrever, sem dores, seus 24 livros.

O dramaturgo irlandês George Bernard Shaw também não se deixou abater pela dor que o acompanhou ao longo de sua vida. Foram 94 anos de ininterrupta convivência.

Ulysses Grant, todo poderoso do exército americano, quase adiou o aguardado ato de renúncia dos soldados sulistas, em 1865, não fossem as folhas de mostardas colocadas na testa, que o aliviaram das “marteladas” que sentiu durante toda a manhã.

Um salto no tempo nos leva

a um extenso rol de “notáveis”. O imperador romano Júlio César por pouco escapou do curioso “tratamento” dado à doença: amarrar um crocodilo vivo, com a boca cheia de ervas sagradas, na cabeça do paciente.

Nos tempos de Chopin, Madame de Pompadour (amante do rei Luís XV da França), do escritor russo Leon Tolstói e do inglês Charles Dickens, os métodos foram mais suaves: compressas, chás e folhas na testa.

Políticos como o general Golbery do Couto e Silva ou o presidente dos Estados Unidos John Fitzgerald Kennedy também viveram o fantasma da enxaqueca. Sem que ninguém percebesse.

Também na infância há causas diversas

A enxaqueca da criança aparece em geral de forma progressiva: ela deixa de brincar, procura se recolher e sente melhora depois que vomita.

Nas crianças, as doenças agudas, como a meningite por exemplo, podem causar dores de cabeça. O neuropediatra dr. Guilherme Vidal, chefe do Serviço de Pediatria do Hospital dos Servidores, esclarece que as dores de cabeça são relativamente comuns na infância, e que cabe aos pais observarem os filhos para saber o que há por trás das queixas. A dor pode aparecer associada a sintomas de doenças como resfriados, diarreias ou infecções.

Dr. Guilherme Vidal lembra que quase sempre a dor passa logo e nem chega a impedir que a criança tenha uma vida normal. Entretanto, se ela pára de brincar ou vomita, o caso pode ser sério. Portanto vale a pena prestar atenção às queixas e não deixar passar muito tempo desde as primeiras reclamações para evitar riscos maiores. Se a dor for intensa, o médico deve ser procurado. Sendo branda, mas freqüente, deve ser cuidadosamente investigada.

A dor de cabeça da criança também pode ter causas emocionais. Por exemplo, quando a criança sente uma grande necessidade de protesto ou de medo. Essas cefaléias são chamadas de psicogênicas.

Ingestão de determinados alimentos pode causar dor

ALIMENTOS	SUBSTÂNCIAS
Vinhos	do tipo tinto contêm tiramina
Queijos	camembert, amarelo, roquefort, tilsit e gorgonzola contêm tiramina. Os queijos brancos, como minas e ricota, não contêm essa substância
Chocolates	além da feniletilamina, existente em grande quantidade nos chocolates pretos, possuem cafeína
Frutas	laranja, limão, abacaxi, pêssego e outras possuem ácido cítrico, deflagador de cefaléias
Salsichas	têm nitritos, que causam a chamada “dor de cabeça do cachorro-quente”
Defumados e enlatados	também contêm nitritos e nitratos
Refrigerante, chá, mate	grande quantidade de cafeína, que pode causar a dor

FONTE: dr. Abouche Valenty Krymchatowski