

Guerra à dor de cabeça ganha novos aliados

Serviços recém-criados colocam à disposição da população as novidades no combate à doença, que incomoda nove entre dez pessoas

LOURDES SOLA

De todas as dores da humanidade, nenhuma é tão trivial e impertinente como a dor de cabeça. Estima-se que de cada dez pessoas nove já foram ou serão atingidas pelo mal. Para uma entre cada dez, o drama é recorrente: sofrem com a dor por quase toda a vida. Nos Estados Unidos, cerca de 40% da população vai ao médico para tratar desse problema.

A medida do desconforto também é dada por números coletados no SOS Enxaqueca, um serviço de atendimento gratuito criado recentemente por um grupo de médicos em São Paulo. Em dez dias de funcionamento, o serviço já atendeu, por telefone e carta, 1.500 pessoas.

A enxaqueca, que pode ser caracterizada como um tipo de dor de cabeça extremamente forte e freqüente, atinge cerca de 12% da população mundial, segundo estatísticas médicas. O SOS Enxaqueca está voltado principalmente para essas pessoas, orientando-as inclusive a respeito de atendimento médico. Mas a equipe também esclarece dúvidas sobre vários outros tipos de dores de cabeça, conhecidas como cefaléias. Quem telefona para o centro recebe, pelo correio, informações detalhadas sobre o assunto.

Cura — De acordo com o médico Alexandre Feldman, dirigente do novo serviço, a enxaqueca é um mal que pode ser curado, desde que corretamente tratado. As mulheres são mais predispostas à doença, mas a dor aparece principalmente entre pessoas na faixa de 25 a 34 anos.

“É importante que a pessoa saiba se a dor de cabeça é sua única doença ou o sintoma de outro mal”, diz o neurologista Getúlio Rabello, diretor do Grupo de Cefaléia Hospital das Clínicas. De acordo com ele, em alguns casos a dor pode indicar hipertensão ou até um tumor na cabeça.

A dor de cabeça é o sinal de que algo não vai bem no corpo. Na maioria dos casos elas re-

sultam da contração prolongada dos músculos da face, do crânio e do pescoço. Tal contração pode decorrer de excesso de fadiga, ansiedade, ou mesmo de postura incorreta do corpo.

De acordo com Rabello, muitas pessoas não levam a sério a dor de cabeça. Preferem automedicar-se com analgésicos. Usados indevidamente, porém, tais remédios podem gerar outro tipo de dor de cabeça: a cefaléia contínua pulsátil — uma variação terrível, por ser ininterrupta e, em alguns casos, insensível a medicamentos. “Existem pessoas que tomam mais de seis analgésicos por dia”, revela Getúlio Rabello.

Visão alterada — A procura de ajuda médica é imediata apenas quando se trata da enxaqueca com aura. “A primeira crise assusta porque altera a visão ou a coordenação motora”, explica Rabello. Ele entende do assunto não só pelas pesquisas que faz, mas também por ser uma vítima: sofre dores horríveis, quando não se alimenta bem e dorme mal.

Durante anos acreditou-se que a cabeça doía porque os vasos dilatavam e pressionavam os nervos. Hoje sabe-se que a dor é causada por um desequilíbrio nos neurotransmissores — substâncias químicas produzidas a partir do cérebro, com a função de contrair ou relaxar partes do corpo. “Estímulos nocivos, como cheiros fortes e cansaço, desencadeiam o desequilíbrio que causa a dor”, explica o neurologista Edgard Raffaelli Júnior, presidente da Sociedade Brasileira de Cefaléia.

Nem mesmo as crianças escapam da dor e 5% delas levam o problema para a vida adulta. Em geral, elas têm crises que duram de 30 minutos a, no máximo, 6 horas, mas o mal estar é visível: sofrem mais com os vômitos e as dores abdominais, que nem sempre acompanham as crises dos adultos.

■ Grupo de Cefaléia do Hospital das Clínicas - 282-2811
SOS Enxaqueca — 851-0784

Tipos de dor

Enxaqueca sem aura

A dor que pode ocorrer várias vezes por semana, uma vez por mês ou a cada dois ou três meses. A crise pode ou não ser acompanhada de náuseas e ocupa qualquer localização da cabeça

Enxaqueca com aura

Antes da dor, perde-se parcialmente a visão, há adormecimentos ou visão de manchas. Atinge 10% das pessoas que têm enxaqueca. A dor pode ocupar qualquer região da cabeça e, em geral, é acompanhada de náuseas e fotofobia

Tensional episódica

Dores ocasionais que podem durar alguns dias. A dor é em forma de pressão e atinge os dois lados da cabeça. A pessoa não tem náusea, mas pode se perturbar com a luz e com os ruídos



Tensional crônica

As crises que duram 15 dias ao longo de pelo menos 6 meses e é rara. A dor é de pressão em toda a cabeça e pode ser fraca ou média. Dificilmente a pessoa interrompe suas atividades normais por causa dela

Em salvas ou suicida

É a pior das dores de cabeça e, às vezes, leva o paciente ao suicídio. Chama-se salvas porque parece com as salvas de tiros: começam e de repente silenciam. Os pacientes a descrevem como uma facada na cabeça ou um tiro

Cervicogênica

É uma dor que vem da pescoço (coluna cervical) e normalmente atinge um só lado da cabeça. A dor dura de um a três dias e vai da nuca ao olho com a sensação de peso, pressão ou latejamento

Menstrual

Normalmente a dor acontece nos 14 dias que antecedem a menstruação. A dor de cabeça seria mais um dos sintomas da tensão pré-menstrual como depressão, irritabilidade e sensação de inchaço

Fonte: Getúlio Rabello, do Centro de Cefaléia do Hospital das Clínicas; Edgar Rafele, do Hospital das Clínicas; Alexandre Feldman, da SOS Enxaqueca

O que evitar

- Evite fumar ou ficar em lugares com muita fumaça
- Não tome mais do que um cafezinho por dia
- Evite o excesso de doces, queijo amarelo e vinho
- Procure fazer todas as refeições
- Não exagere no uso de analgésicos
- Evite alimentos com glutamato (presente nos molhos de pratos orientais)



A hora de procurar o médico

- Se o tipo de dor mudar
- Quando for muito forte com enrijecimento da nuca
- Se não melhorá com analgésicos comuns
- Acompanhada de febre
- Quando a dor o acorda a noite e as crises são constantes
- Se causa distúrbios na fala ou dificuldades de locomoção
- Dor de cabeça na infância
- Depois de um queda ou pancada na cabeça
- Se tiver mais do que três crises por mês